

◀ Niektoré lieky na spanie môžu narušiť striedanie REM a non-REM fáz spánku.

li prečítať, o čom spiaci práve teraz sníva. Vieme, ktoré štruktúry mozgu sú zapojené, vieme, že pri snívaní je zapojený systém spracúvania optických informácií a tiež emocionálny neurónový systém. Ale nevieme zatiaľ povedať, že keď je zapojená táto konkrétna časť mozgu, tak človek sníva o nejakej konkrétnej veci.

■ **Už sme spomenuli Sigmunda Freuda, ktorý sa snom veľmi venoval. Nie sú jeho názory dnes už prekonané?**

Niektoré áno. Freudova práca, ktorá vyšla v roku 1900, enormne zvýšila záujem o sny. Mnohí ľudia sa im začali venovať z vedeckého hľadiska. Napríklad rakúsko-americký psychoanalytik Ernest Hartmann bol syn Heinza Hartmanna, tiež významného psychoanalytika

Čo riešime, keď snívame

Snom ľudia odjakživa pripisovali prazvláštnu moc, domnievajú sa, že môžu pripomínať minulosť, meniť súčasnosť či predpovedať budúcnosť. Kedysi ľudia verili, že sú darom od Boha, ktorý sa nám takto prihovára a varuje nás pred zajtrajškom. Aj preto sú významnou zlozkou niektorých biblických pasáží, dôležité sny sa prisnili Jakubovi, Jozefovi či Jeremiášovi. O sny sa tiež odjakživa zaujímal rôzni šarlatáni, pochybní vykladači či proroci. A v neposlednom rade aj veda. Háčik je v tom, že z vedeckého hľadiska sú sny pomerne ošemetná záležitosť. Dajú sa totiž len veľmi ťažko preskúmať a dodnes tak existuje široké spektrum teórií vzťahujúcich sa k funkcii snov a snívania.

FREUDOV VÝKLAD SNOV

Rakúsky lekár, psychiater a profesor neuropatológie, ktorý je považovaný za otca psychoanalýzy, Sigmund Freud (1856 – 1939) bol prvý, kto sa začal snami zaoberať z odborného hľadiska. V roku 1900 vyšla jeho kniha Výklad snov (v angličtine *The Interpretation of Dreams*, po nemecky *Die Traumdeutung*). Jej prvé vydanie vôbec nebolo bestsellerom, vyšlo v náklade 600 kusov, ktoré sa nepredali ani počas nasledujúcich ôsmich rokov od vydania. Až neskôr si kniha získala pozornosť medzi odborníkmi aj laickou verejnosťou a napokon sa dočkala siedmich ďalších reedícií.

Freud tvrdí, že „splnené pranie je zmyslom každého sna“, čím otvoril nové obzory vedeckému bádaniu. „Vychádzal z predstavy existencie troch vrstiev ľudskej psychiky: nevedomie, predvedomie a vedomie. Bol presvedčený, že sen je iniciovaný pudovými prániami, prípadne nevyriešenými problémami či nedávnymi zážitkami, ktoré boli presunuté do nevedomia, teda že človek si ich neuvedomuje,“ vysvetľuje psychológ PhDr. PaedDr. Dušan Fábik z Katedry psychológie a patopsychológie na Univerzite Komenského. „Tým, že o nich človek sníva, sa dostávajú do vedomia, čím sa stávajú zamaskovaným pokusom o realizáciu zapudneného, respektíve nespĺneného prania. Práve Freudovo tvrdenie, že ‚sen je splnením potlačeného prania‘, narazilo na najväčšiu kritiku pre existenciu úzkostných snov,“ dodáva.

AKO SA SKÚMAJÚ SNY?

Skúmať sny je ťažké. K serióznejším výskumom v tejto oblasti došlo až vtedy, keď sa zistilo, že väčšina snov je spojených s REM fázou spánku. Výskumníci, ktorí sa o snívanie zaujímajú, ho väčšinou študujú tak, že subjekty pripoja k elektroencefalogramu, sledujú jeho priebeh a v príhodnej chvíli človeka zobudia a pýtajú sa ho, čo sa mu snívalo. V tomto momente sú však odkázaní na subjektívny opis snívajúceho, pričom presnosť opisu, pochopiteľne, závisí od

mnohých faktorov – či už od samotného faktu, koľko si toho človek pamätá, až po jeho verbálne zručnosti či ochotu opísať najpodrobnejšie detaily. Napriek tomu, že ide o náročný výskum, odborníkom sa podarilo zistiť o snoch niekoľko faktov: ukazuje sa, že snívame najmä o tom, čo nás počas predchádzajúceho dňa trápilo a čo nás významne emočne zasiahlo.

Svoje o tom by vedel hovoriť aj psychológ Dušan Fábik, ktorý na Slovensku robil niekoľko empirických výskumov týkajúcich sa snov. Jeden sa týkal toho, ako na naše sny vplyvujú naše vzťahy s inými ľuďmi, a druhý sa zamerlal na skutočnosť, ako na sny vplyva stres.

SNY A VZŤAHY

„Emočné puto, vzťahovanie sa k ľuďom, alebo inak povedané vzťahovú väzbu si vytvárame už v detstve, keď sa buduje vzťah s rodičmi,“ vysvetľuje Fábik. „Buď má dieťa v rodičovi bezpečnú základňu, to je tzv. istá vzťahová väzba, v opačnom prípade hovoríme o nejstej vzťahovej väzbe. Vtedy je dieťa od rodiča buď veľmi závislé, alebo, naopak, málo, je v kontakte vyhýbavé.“ Vzťahovú väzbu si prenášame z detstva do dospelosti a neskôr aj do našich vzťahov s inými ľuďmi. „Veľmi silno sa potom odráža v partnerskom vzťahu. Niektorí partneri sú závislí od toho druhého alebo, naopak, veľmi nezávislí – nevedia či nechcú sa naviazať,“ objasňuje Dušan Fábik s tým, že vtedy hovo-

► U detí bývajú nočné mory častejšie ako u dospelých. Nejde o nič neobvyklé a rodičia by mali spozornieť v prípade, ak sa dieťaťu nejaký zlý sen opakuje.

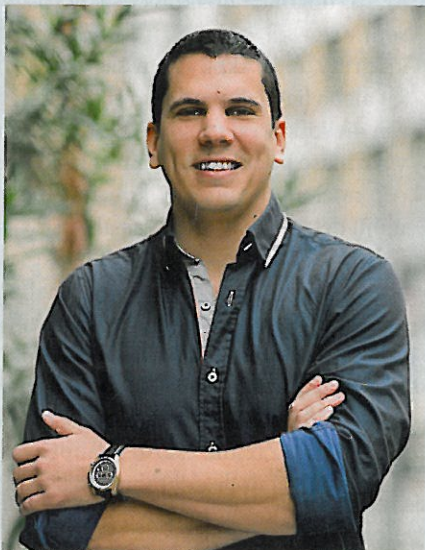
a Freudovho blízkeho priateľa. Ernest Hartmann teda mal po kom „zdediť“ záujem o sny a celý život sa tomu venoval. Výsledok bol, že s Freudom sa plne zhodoval v tom, že „sny sú kráľovskou cestou k nevedomiu“, teda že sny sú cestou k viac

„Hovoriť o snoch je svojím spôsobom obnažujúce.“

či menej skrytým vrstvám nášho duševného života. Ale nesúhlasil s Freudovým tvrdením, že by každý sen bol splnením prania. A v tom sa s ním väčšina terapeutov a výskumníkov zhoduje. V tomto



ríme o neistej vzťahovej väzbe. Naopak tí, čo majú istú vzťahovú väzbu, mávajú zdravé, adekvátne a dlhotrvajúce vzťahy. Vo svojom výskume zistil, že ľudia s istou vzťahovou väzbou majú iné sny ako tí s neistou. „Do výskumu bolo zapojených 55 ľudí od 25 do 36 rokov. Zistili sme, že ľudia, ktorí si vedia vytvoriť adekvátne vzťahy s inými ľuďmi, mali v priebehu štvrtýždňového obdobia, keď sa výskum realizoval, menej úzkostných snov. Zároveň tí, ktorí boli neistí, a špeciálne tí, ktorí sa vyhýbali vzťahom, mali veľmi málo pozitívnych snov.“ Zdá sa teda, že úzkostné sny môžu súvisieť aj s tým, aký vzťah sme si



▲ Psychológ PhDr. PaedDr. Dušan Fábik

budovali k rodičom v detstve a aké vzťahy s ľuďmi máme v dospelosti. „Ľudia s neistými vzťahovými väzbami tiež veľmi často snivali o cudzích ľuďoch,“ dodáva Fábik s tým, že o príčinách sa dá len špekulovať. „Jednou z hypotéz je, že pre týchto ľudí sú vzťahy naplnené napätím, a preto je pre nich prijateľnejšie snívať o cudzincoch ako o niekom blízkom, známom.“

SNY A STRES

Ako sa prejavuje stres a jeho vplyv na sny, na to sa zameriaval druhý výskum Dušana Fábika. „Je viacero možností, ako sa človek môže vyrovnáť so stresom. Nieкто si spraví plán s bodmi, čo má robiť, nieкто sa vyrozpráva kamarátovi, ďalší ide nakupovať a nieкто si ľahne a ide spať. Niektoré spôsoby sú pozitívne, napríklad plánovanie, ventilovanie v rozhovore, iné nemusia byť z dlhodobého hľadiska konštruktívne, ako napríklad ísť spať, keď len odsunieme riešenie problému na neskôr,“ vysvetľuje psychológ. „Zistilo sa, že tí, ktorí uplatňujú vyhýbavé stratégie, prežívajú v snoch omnoho silnejšie emócie. V podstate sa im strach a úzkosť zo stresu v reálnom živote, ktoré potláčajú, vracajú v sne. Z toho vyplýva, že sen sa snaží spracovať naše emócie,“ uzatvára Fábik.

SNY A PREDPOVEDANIE BUDÚCNOSTI

Okrem empirického výskumu sa Dušan Fábik zameriava aj na prehľadové štúdie, v ktorých sa snaží zosumarizovať o vybranej téme všetky dostupné informácie. Takto sa venoval aj prediktívnym snom, teda snom,

ktoré predpovedajú budúcnosť. „Zrejme tam zohráva významnú rolu faktor náhody. Vezmite si, že spadne lietadlo. Na svete je viac ako sedem miliárd ľudí, takže je pravdepodobné, že niekomu sa môže niečo také ako pád lietadla prisniť,“ vysvetľuje a ja si hneď spomeniem, ako mi nedávno písal brat z Nemecka, ako sa mám. Vraj sa mu snivalo, že sa mi niečo stalo. „No vidíte, niečo sa vám stalo. Vždy sa ‚niečo‘ stane,“ hovorí Fábik s úsmevom.

„Pravdou je, že človek niektoré veci vníma podvedome. Napríklad pozoruje partnerskú dvojicu a v noci sa mu sníva, že sa tí dvaja rozišli. O týždeň zistí, že sa to naozaj stalo. Môže mať pocit, že v sne rozchod predpovedal. Mohlo sa však stať, že z tej dvojice išlo napätie, ktoré podvedome vycítil. Zachytil, že niečo nie je v poriadku, a preto sa mu o danom rozchode snivalo. Ich rozchod mohol byť dôsledok dlhodobějších problémov, ktoré snívajúci podvedome vnímal, a nie dôsledok prediktívneho sna,“ myslí si psychológ.

„Ak by som mal povedať nejakú definíciu sna, tak by v jednoduchosti znela takto: „Sen je psychická funkcia, ktorej úlohou je spracovávať naše emócie a emočné zážitky z bdlosti.“ Aj preto podľa neho napríklad nočné mory bývajú častejšie u detí ako u dospelých a s vekom sa vytrácajú. „Pre malé deti je svet neznáme miesto. Preto sa cez deň stretávajú s väčším počtom emócií ako dospelí a navyše omnoho intenzívnejšími. Tie potom v snoch môžu prerásť do nočnej mory.“