

OBRANNÉ MECHANIZMY V SNE

Defence mechanisms in dream

Dušan Fábik

Katedra psychológie a patopsychológie, Pedagogická fakulta, Univerzita Komenského v Bratislave, SK; e-mail: dusan.fabik@centrum.sk

Psychoterapie. 15 (2), 122–133; ISSN 1802-3983

ABSTRAKT

Analýza obranných mechanizmov je pre mnohé psychoterapeutické prístupy nepostradateľná. Na jej podklade sa dá uvažovať o štruktúre či zrelosti osobnosti alebo stanovení vhodného psychoterapeutického postupu. Podľa aktuálnych poznatkov teórie snívania je možné obranné mechanizmy rozpoznať aj v sne, čím sa otvára cesta pre ďalšie nahliadnutie do emočného prežívania klienta. Predložený príspevok prináša ukážky snov, v ktorých môžeme v súlade so súčasnými poznatkami problematiky snívania identifikovať niektoré obranné mechanizmy. Publikácia uvádza v ukážkach snov tieto obranné mechanizmy: izolácia afektu, obrátenie proti sebe, popieranie, potlačenie, reaktívny výtvar, anticipácia, racionalizácia, vytesnanie, intelektualizácia.

Kľúčové slová: obranné mechanizmy, snívanie, výklad snov

ABSTRACT

Analysis of defense mechanisms is indispensable for many psychotherapeutic approaches. On its basis, it might be considered the structure or maturity of personality or determination of appropriate psychotherapeutic procedure. According to the current knowledge about the theory of dreaming, defense mechanisms are possible to be also

recognized in dreams there through opening the way for further insight into the emotional experience of the client. Presented contribution yields dream demonstrations in which we may identify particular defense mechanisms in accordance with the current knowledge of dreaming. The publication introduces the following defense mechanisms in dream demonstrations: isolation of affect, turning against the self, denial, suppression, reaction formation, anticipation, rationalization, repression, intellectualization.

Key words: defense mechanisms, dreaming, dream interpretation

ÚVOD

Obranné mechanizmy patria k najstarším fenoménom popísaným v psychoanalýze a dynamike osobnosti (A. Freud, 2006). Pojem obranné mechanizmy sa začal frekvencovanejšie používať v neskorších prácach Sigmunda Freuda, konkrétne od diela *Hemmung, Symptom und Angst*. Na otcovo dielo nadviazala obsažnou publikáciou Anna Freudová (2006), ktorá ponímala obranné mechanizmy ako spôsob, ktorým sa snaží Ja bojovať proti neznesiteľným predstavám alebo afektom založenými na pudových impulzoch. V neskorších dobách sa koncept obranných mechanizmov značne obohacoval (Suls a kol., 1996), a aj preto sa

v súčasnosti obranné mechanizmy definujú obširnejším spôsobom, nielen ako obrany pred našimi vnútornými agresívnymi a sexuálnymi konfliktami. Najčastejšie ako mechanizmy zachovávajúce „pocit seba-vedomia tvárou v tvár hanbe a narcistickej zraniteľnosti, zabezpečujú pocit bezpečia, keď sa človek cíti nebezpečne ohrozený opustením alebo iným nebezpečím, a izolujúce človeka od vonkajších nebezpečí“ (Gabbard, 2005, s. 41). Vo svojej podstate majú homeostatickú funkciu pri vyrovnávaní psychickej rovnováhy (Kaščáková, 2007). Zjednodušenou metaforou pre pochopenie obranných mechanizmov v laickej populácii môže byť vyjadrenie od Fredericksona (in Juráš, 2020), ktorý ich vzletne definuje ako klamstvá, ktoré sami sebe nahovárame za účelom vyhnutia sa bolesti. Jednotlivých definícií, klasifikácií a typov obranných mechanizmov je značné množstvo, avšak vzhľadom na fakt, že sa jedná o pomerne známu oblasť psychológie, nepovažujeme za dôležité ju na tomto mieste detailnejšie popisovať.

Svoju vlastnú bohatú históriu má aj problematika snívania resp. výklad snov, ktorá taktiež siaha k úplným počiatkom psychoanalýzy. O snoch môžeme na základe aktuálnych teórií snívania (napr. Cartwright a kol., 2006; Hartman, 2012; Hill, 2009) uvažovať ako o psychickej funkcii slúžiacej emočnej regulácii a spracovaniu emócií a emočných zážitkov z bdelosti. Význam snívania v kontexte emočného prežívania bol špecificky popísaný v predchádzajúcich publikáciách (napr. Fábik, 2015; 2018), a preto sa mu na tomto mieste viac nevenujeme. Z podstatných informácií v kontexte snívania však spomenieme poznatky, ktoré hodnoverne dokladajú, že v sne prežívame

tie emócie, ktorým sme čelili vedome, ale aj nevedome už v priebehu bdenia, pričom však zostali nevyjadrené či nespracované (napr. Gilchrist a kol, 2007; Totlis, 2011). Jedná sa o zásadný a prelomový poznatok v problematike snívania, ktorý má korene v teórii kontinuity patriacej k najstabilnejším a najprebádanejším výskumným záverom v teórii snívania odkedy ju na prelome 60-tich a 70-tich rokov predstavil Calvin Hall (napr. Hall & Nordby, 1972). Do tohto obdobia sa zastával k emóciám v sne nejednoznačný názor a viacerí autori (napr. Adler, 1995) uvažovali, že sen obsahuje aj emócie, ktoré nie sú v súlade s bdelym prežívaním snívajúceho. Z teórie kontinuity však vyplynulo, že snové emócie nie sú symbolom niečoho iného, ale sú odrazom našich pravých emócií z bdenia. V jednoduchosti to znamená, že akákoľvek emócia v sne (strach, vzrušenie, láska, hnev, hrdosť) bola u človeka prítomná už v bdelosti, spravidla predchádzajúci deň. Teória kontinuity upozorňujúca na súlad bdelych emócií a emócií prežívaných v sne, predkladá nespočetné množstvo výskumných dôkazov (napr. Blagrove a kol., 2004; Hartmann & Brezler, 2008; Komasi a kol, 2018; McNamara a kol., 2011; Mikulinger a kol., 2011; Pesant & Zadra, 2006; Schredl & Reinhard, 2010; Selterman, 2011; Selterman a kol., 2014; Serpe & DeCicco, 2020; Sikka a kol., 2018). Napríklad Gilchristová a kol. (2007) zadali účastníkom výskumu zapisovať si tri týždne svoje emócie prežité v bežnom živote a svoje emócie objavujúce sa v snoch. Výskumníci zistili, že vo všetkých skúmaných pozitívnych aj negatívnych emóciách jestvovala vysoká korelácia medzi bdelym a snovým emočným prežívaním. Pre zaujímavosť môžeme spomenúť

aj menej všedné výskumy. Hartmanna a Brezler (2008) sledovali emócie v snoch amerických ľudí pred a po teroristických útokoch 11. 9. 2001. Výsledkom bola štatistická významnosť v náraste intenzity emócií (výraznejšie emočné zafarbenie) a frekventovanejšom výskyte emócií strach/hrôza a bezmocnosť/zraniteľnosť v snoch po 11. 9. 2001. Výskumne sa tiež napríklad potvrdilo, že čím bola u respondentov zistená nižšia životná spokojnosť, tým obsahovali ich sny viac negatívnych emócií alebo agresívnych interakcií (napr. Blagrove a kol., 2004; Pesant & Zadra, 2006). Rovnako ľudia trpiaci úzkosťou či depresiou preukázali vo svojich snov viac úzkostných a depresívnych emócií (Komasi a kol, 2018; Serpe & DeCicco, 2020). Všetky tieto výskumy teda naznačujú, že emócie v sne sú naše vlastné.

Pri analýze obranných mechanizmov v sne vychádzame okrem poznatkov teórie kontinuity aj zo súčasných výskumných prác či štúdií prezentujúcich poznatky, že mnohé prvky v sne môžu byť interpretované ako „symbolické vyjadrenie pre jednotlivé časti psychiky (napr. neuspokojené potreby alebo agresívne impulzy), ktoré nie sú integrované do celej osobnosti“ (Roesler, 2018a, s. 316). Samotný sen sa teda dá ponímať „ako projekčné plátno pacienta“ (Kusý & Knobloch, 2017, s. 232) rôznych zložiek prežívania. Viaceré výskumy (napr. Barrett, 1996; Roesler, 2018a, 2018b) a štúdie (Fábik, 2020) ukázali, že na začiatku psychoterapie je snové ego nezúčastnené a pasívne, príp. ohrozené, zatiaľ čo v neskorších fázach psychoterapie s rastúcou silnou ega a prijímaním jednotlivých zložiek ega sa stáva viac zamerané na cieľ a sociálne interakcie. V kontexte uvedených

výskumov to znamená, že odštiepené časti prežívania sú prijaté a prestávajú v sne (v súlade s teóriou kontinuity) zrkadliť intrapsychický konflikt. Na tomto podklade môžeme uvažovať, že práve spôsob akým sa klient vzťahuje vo svojich snoch k ohrozujúcim (napr. agresívnym) impulzom bude do značnej miery zrkadliť jeho jednanie v bdelom živote resp. obranné mechanizmy.

OBRANNÉ MECHANIZMY V KONTEXTE SNÍVANIA

Obranné mechanizmy poskytujú dôležité východiská na hodnotenie dynamiky osobnosti jedinca (Wagas a kol, 2015), „formujú stavebné prvky psychopatológie“ (Kaščáková, 2007, s. 7), a preto môže byť užitočné zamerať pozornosť na spôsob akým sa prezentujú v našich snoch. Napriek tomu, že sú oba fenomény dobre známe, prakticky absentujú publikácie, ktoré by popisovali súvislosti a vzťahy medzi danými javmi. V minulých časoch sa totiž predpokladalo, že sen plní naše sexuálne (Freud, 2000) či ctižiadostivé (Adler, 1999) prania bez ohľadu na objektívne prekážky spoločnosti, a preto v snoch spravidla nemôžeme badať obranné mechanizmy (s výnimkou mechanizmov snového skreslenia). Zmenilo sa to až s objavením vyššie spomínanej teórie kontinuity (Hall & Van de Castle, 1966). Hoci teória kontinuity do istej miery otvorila cestu výskumom a štúdiám venujúcim sa vzťahu snov s obrannými mechanizmy, žiadna z publikácií nepriniesla komplexnejší prehľad alebo súhrn možných analyzovaných obranných mechanizmov v sne. Viaceré výskumy totiž skúmali obranné mechanizmy v bdelosti a ich vplyv na sny (Fábik, 2018; Yu, 2011) alebo obranné mechanizmy v snoch u špecifickej výskum-

nej skupiny (Levitan, 1981). Výskumov, ktoré striktne sledovali (napr. Blechner, 2018; Goldberg, 1989) konkrétne obranné mechanizmy v snoch je málo, a aj tie poskytlí skôr prvotný náhľad túto tému, než jej plnohodnotnejšie vyčerpanie. Niektoré príklady z publikácii spomíname v kontexte našich ukážok.

UKÁŽKY ANALÝZY OBRANNÝCH MECHANIZMOV V SNOCH

Predložená publikácia si rovnako nenárokuje na úplný prehľad a nižšie uvedené ukážky poskytujú primárne podnet na diskusiu než návod na interpretáciu obranných mechanizmov v sne. Časť uvedených ukážok nebola nahrávaná na diktafón, a preto sú v publikácii sny klientov voľne parafrázované. Všetky sny však boli zapisované bezprostredne po sedení s klientom, a preto je možnosť ich skreslenia minimálna. Pre intenzívnejšie zahĺbenie sa do deja sú písané v prvej osobe.

Analýza obranných mechanizmov je v tejto publikácii založená nielen na aktuálnych výskumoch teórie snívania (teória kontinuity či odštiepené zložky prežívania), ale berie na zreteľ aj širšie hľadisko samotného klienta. Všetky popísané obranné mechanizmy boli definované aj s ohľadom na poznanie psychodynamiky klienta, stanovený psychoterapeutický problém a overené v citlivom psychoterapeutickom rozhovore. Sny klientov prinášajú ukážky deviatich obranných mechanizmov manifestujúce sa v snovom prežívaní. Výber obranných mechanizmov bol založený na dostupných analyzovaných snov:

- izolácia afektu,
- obrátenie proti sebe,
- popieranie,

- potlačenie,
- reaktívny výtvor,
- anticipácia,
- racionalizácia,
- vytesnanie,
- intelektualizácia.

Izolácia afektu – oddelenie idey od s ňou spojených afektívnych stavov za účelom vyhnutia sa emočnému zmätku.¹

„Nieko ma chcel zabiť. Zároveň sa tam nachádzala osoba, ktorá ma chránila. Bojovali o mňa, ale sama som nemohla nič robiť. Tie dve postavy boli prirýchle a nevedela som na ne reagovať. Tak som to len sledovala a vyčkávala ako dopadne ich boj.“

V tomto sne je snívajúca ohrozená neznámou postavou, pričom ju zároveň ochraňuje iná neznáma postava. V súlade so súčasnými výskumami (napr. Reosler, 2018a, 2018b) môžeme boj týchto dvoch postáv interpretovať ako dve nezlučiteľné a odštiepené tendencie vytvárajúce intrapsychický konflikt. Na základe hlbšej analýzy symbolického významu dvoch postáv sme prišli k záveru, že podobne nezaújato sleduje klientka aj svoj intrapsychický konflikt dvoch tendencií v bdelosti. Práve tieto bdelé udalosti nás viedli k rozlíšeniu obranného mechanizmu izolácia afektu. Vďaka nemu neprejavuje nad nepríjemnými udalosťami prakticky žiadnu emóciu. Dovoľme si taktiež uvažovať, že rýchlosť postáv v sne, kvôli ktorej sa snívajúca nemohla do súboja zapojiť, môže signalizovať rých-

¹ Definovanie všetkých obranných mechanizmov je v súlade s Gabbardom (2005). Výnimku tvorí len obrátenie proti sebe, ktoré Gabbard neuvádza. Tento obranný mechanizmus je definovaný v súlade s Kaščákovou (2007).



**Dušan
Fábik**

Psychológ pôsobiaci na Katedre psychológie a patopsychológie Pedagogickej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave. Z výskumného aj psychoterapeutického hľadiska sa dlhodobo venuje teórii snívania a jeho výkladu.

losť a intenzitu vlastného emočného prežívania. Mimoriadne podobný príklad pre izoláciu afektu poskytol aj Blechner (2018), ktorý vo svojej knihe popísal sen klienta, ktorý sa na katastrofu teroristického útoku pozerá bez výrazného emočného zaangažovania.

Obrátenie proti sebe – autoagresívne jednanie osoby v podobe ponižovania alebo zraňovania samého seba.

„Viacerí ľudia kruto týrali psa. Mal zviazané nohy a oni ho kopali a pohadzovali. V tú noc sa mi sníval ešte jeden sen, tiež so psom, a tiež mu niekto ubližoval.“

Pokiaľ sme ochotní pripustiť poznatky aktuálnych štúdií a výskumov naznačujúce, že mnohé postavy a zvieratá v sne sú vlastné zložky prežívania, nemôžeme zostať na pochybách, že sa v tomto sne stretávame s obranným mechanizmom obrátenie proti sebe. O psovi ako predstaviteľovi zvieracej ríše môžeme uvažovať ako o symbole určitej pudovej energie. Vidíme, že v sne bolo psovi ubližované, čo nás nabáda k úva-

hám, že snívajúci má v bdelom živote tendenciu ubližovať, zraňovať samého seba – teda svoju pudovú energiu. Aj samotná definícia obrátenia proti sebe, ktorá hovorí o agresívnych impulzoch namierených voči sebe, obviňovaní či zraňovaní prakticky plne vystihuje daný sen. Naše presvedčenie vzrastá ešte viac vďaka poznaniu klienta, ktorého správanie má blízko k pasívnej agresii, ktorá je v odbornej literatúre (napr. Kaščáková, 2007) často spájaná s obrátením voči sebe. Charakter samotného sna nás núti vzhľadom na pasivitu snívajúceho uvažovať aj o prítomnosti obranného mechanizmu izolácia afektu. Badať však môžeme, že klient izoloval svoje emócie voči samému sebe v rámci sebatrýznenia, a preto sme zaradili túto ukážku k obrannému mechanizmu obrátenie proti sebe.

Popieranie – vyhnutie sa uvedomovaniu si tých aspektov vonkajšej reality, ktorým sa ťažko čelí, prostredníctvom nevnímania si senzorických dát.

„Boli sme s priateľom v našom byte. Cez okno sme videli ako priletela ježibaba. Bola škaredá a strašidelná, ale mali sme ju „na háku“. Pozerala na nás cez okno, bola na metle a snažila sa nás vystrašiť. Zatiahla som záves, aby pozerala do závesu. V podstate to bol celkom zábavný sen. Je pre mňa až neveriteľné ako sme ju dokázali ignorovať.“

Snívajúca sa v sne stretáva s ohrozujúcou postavou. Sama ju označuje ako „strašidelnú a škaredú“. Vidíme, že na ohrozenie nereaguje nijakým spôsobom, ktorý by bol adekvátny, miesto toho sa snaží ohrozenie len ignorovať a nevidieť (symbol zastretie závesu). V kontexte našich skúseností s klientkou môžeme povedať, že rovnaké tendencie má aj v bdelosti. Jej hlavná ten-

dencia je úzkostné alebo ohrozujúce situácie popierať a ignorovať, tak isto ako boli popierané a ignorované aj v sne. Podobný príklad pre popieranie v sne uvádza vo svojej publikácii opäť aj Blechner (2018), ktorý popísal sen klienta, kde snívajúci popiera rolu zajatca.

Potlačenie – vedomé rozhodnutie nezaoberať sa určitým pocitom, stavom, alebo impulzom. Táto obrana sa líši od vytesnenia a popierania v tom, že je skôr vedomá ako nevedomá.

„Niekam som sa veľmi ponáhľal, na nejaku skúšku alebo do práce. Bál som sa, že ak to nestihnem budem vyzeráť nekompetentne. Veľmi som sa chcel ponáhľať, ale na ulici boli mafiáni, ktorým som sa musel vyhnúť. Mali silno narúžované ústa a proti vôli ľuďom im dávali na ústa pusy. Chceli ju dať aj mne, a preto som pred nimi utekal a schovával sa.“

Snívajúci prichádza v sne pravdepodobne do kontaktu a konfliktu so svojou agresívnou stránkou (symbol mafiáni). Môžeme uvažovať, že túto stránku sa snaží snívajúci v súlade so stanoveným psychoterapeutickým problémom integrovať (symbol bozku), avšak stále vytvára v jeho prežívaní úzkosť. Na základe našich znalostí života snívajúceho môžeme usúdiť, že rovnako ako v bdelosti uteká pred svojou agresívnou stránkou (potláča ju), tak isto pred ňou uteká aj v sne. Ak by sme mali naše úvahy zovšeobecniť, dovoľme si predpokladať, že väčšina neznámych postáv či zvierat, pred ktorými snívajúci uteká môže symbolizovať potlačanie tej ktorej stránky prežívania.

Reaktívny výtvor – pretransformovanie neakceptovateľného priania alebo impulzu do jeho opaku.

„Bola som v ohrození života. Počas celého

ho sna som musela čeliť nástrahám, ktoré vyvrcholili až do bodu, kedy som utekala pred rozzúreným psom. Snažila som sa pred ním skrývať na rôznych miestach, až som si uvedomila, že v blízkosti sa nachádza kláštor s rehoľnými sestrami. Včas som tam stihla pred psom utiecť. Bola som v bezpečí.“

V danej ukážke, rovnako ako pri vyššie uvedenom obrannom mechanizme potlačenia môžeme vidieť, že sa snívajúca snaží pred daným agresívnym impulzom utekať. V tomto sne však nachádza snívajúca aj riešenie agresívneho impulzu, ktoré ju opäť príbuzné bdelému prežívaniu. Rovnako ako v sne uteká snívajúca pred besným psom do kláštora s rehoľnými sestrami, tak aj v bdelosti rieši svoje agresívne alebo iné ohrozujúce impulzy starostlivým upratovaním, pomáhaním alebo podporovaním iných – teda reaktívnym výtvorom. Už z krátkého konštatovania a parafrázovania, že v sne uteká k niečomu pomáhajúcemu a starostlivému, získala klientka vzhľad a sama si aj sen zinterpretovala.

Anticipácia – odloženie bezprostredného uspokojenia prostredníctvom plánovania a uvažovania o budúcich úspechoch a výkonoch.

„Bol som členom starobylého kmeňa a nepadol nás iný primitívny kmeň. Všetci moji súkmeňovci začali utekať, avšak väčšina z nich bola počas úteku zabitá. Všimol som si, že vyzerám trochu ako útočníci a vedel som sa im prispôbiť štýlom reči. Pre ochranu života som sa preto rozhodol tváriť ako člen napádajúceho kmeňa. Bol som rozhodnutý vyčkávať a získať si ich dôveru. Plánom bolo zistiť ako ten agresívny kmeň funguje a v príhodnej chvíli sa obrátiť voči nim a spolu s ostatnými členmi, ktorí utiekli

si opäť vybojovať svoju zem. Bolo v tom niečo veľmi hrdinské.“

V tomto prípade môžeme vidieť, že na agresívny impulz v sne (symbol primitívny kmeň), ktorý zrkadlí snívajúceho vlastný pocit agresivity či presadenia sa reaguje snívajúci bez adekvátnej odozvy. Miesto boja sa snaží situácii prispôbiť a vytvára plán pre budúce presadenia sa resp. vyjadrenie agresie. Táto tendencia je dobre vidieť v bdelom stave, kedy klient v hneve nereaguje, ale skôr strategicky spríada plány pre vyjadrenie svojej osoby príp. pomstu. Rovnaký klient rozprával aj takýto sen.

„Bol som Spartaň zo starovekého Grécka. Náš „spartánsky“ dom na pláži napadli Rimania. Najprv sme nič nerobili, ale keď sa Rimania dokázali prebiť dovnútra, vedel som, že treba bojovať. Zobral som štít a palicu podobnú nun-chaku. Zistil som ale, že ich je priveľa, a že nás ľahko pobijú. Rozhodol som sa ešte s dvomi bojovníkmi zachrániť a ujsť zadným vchodom, aby sme prežili a neskôr sa im pomstili.“

Rovnako ako v predchádzajúcom príklade môžeme predpokladať, že snívajúci je v bdení vystavený vlastným agresívnym impulzom (symbol Rimanov), s ktorými sa snaží bojovať. Najprv impulz potláča (symbol úteku pred bojom) a následne anticipuje resp. sa pripravuje s logickým a presným postupom na pomstu. V sne vidíme jasnú tendenciu si svoje kroky dobre ujasniť a riešiť situáciu až s časovým odstupom. Naše úvahy sme si opäť overili a potvrdili v diskusii s klientom o danom sne.

Racionalizácia – ospravedlňovanie neakceptovateľných postojov, presvedčení, alebo správania sa, aby ich človek mohol tolerovať.

„Sedel som s kamarátkou a jej priateľom z Vietnamu (v realite neexistujúcim) v nejakej izbe. Nechtiac som ich nahneval, pričom však nešlo o významnú vec. Vysvetľoval som im, že som to predsa nespravil naschvál a obhajoval svoje slová. Bolo mi to ľúto. Cítil som, že som sa bál najmä priateľa kamarátky, pretože som nevedel ako bude reagovať. Cítil som zároveň aj hnev, pretože sa mi už javilo, že sa situácia nepatrične zveličila.“

V tomto sne je snívajúci v kontakte so svojou kamarátkou a v realite neexistujúcou postavou. Obidve postavy prežívajúce hnev môžeme opäť interpretovať ako zložku vlastného prežívania. Rovnako ako je snívajúci v kontakte s nahnevanou snovou postavou vietnamského priateľa a zažíva pocity ľútosti, tak aj v bdelosti zažíva hnev na samého seba a pocity viny (na základe poznania klienta vieme, že sa týkajú partnerského vzťahu). Vidíme, že snívajúci sa snaží zabezpečiť zmiernenie intenzity hnevu na seba samého a využíva racionalizujúce formulácie podobné bdelosti.

Vytesnanie – vylúčenie neakceptovateľných myšlienok alebo impulzov, alebo zablokovanie ich vstupu do vedomia. Táto obrana sa líši od popierania v tom, že popieranie sa spája s vonkajšími sensorickými dátami, kým vytesnanie s vnútornými stavmi.

„Bol som vonku na ulici. Zrazu sa na oblohe zjavil blesk a uderil na dom kde bývajú moji rodičia. Mal som veľký strach, že je mama mŕtva.“

V sne sa snívajúci obával, že je jeho mama mŕtva. Zároveň je dôležité spomenúť, že v bdelosti klient trpí obsedantnými myšlienkami zaoberajúcimi sa vraždou alebo násilím voči svojej mame. V bdelom živote napriek tomu konštatuje mimoria-

dne kvalitný a podporný vzťah s mamou. Nenachádza nijaké nedostatky a dokonca je voči nej nadmieru ochranársky. Z teórie psychoanalytických prístupov (napr. Kempke & Luyten, 2007) však vieme, že za obsedantno-kompulzívnymi poruchami sú často skryté agresívne alebo iné odmietané tendencie, čo nás vedie k hypotéze, že časť agresívneho prežívania bola voči mame vytesnaná. Hoci je to úvaha, ktorú treba dôsledne naďalej skúmať, domnievame sa, že práve živly rôzneho charakteru (blesky, búrky, sopky, zemetrasenia) signalizujú veľkú energiu spútanú (vytesnanú) v prežívaní snívajúceho. Predkladáme hypotézu, že pokiaľ je pri obrannom mechanizme potlačenia snové ego ohrozované konkrétnymi osobami či zvieratami, snové ego ohrozené beztvarymi živlami signalizuje obranný mechanizmus vytesnenia. Pri analýze snov so živlami sa totiž opakovanne stretávame u klientov len s minimálnym emočným spojením sna s bežným životom v bdelosti. K vytesnenému materiálu má osoba minimálny prístup, a preto predpokladáme, že toto prežívanie je znázornené nehmotnými a beztvarymi javmi. Naopak, potlačenie je obranný mechanizmus, ktorý sa spája s väčšou priepustnosťou k vedomiu, a preto môže byť aj ohrozenie jasnejšie a konkrétnejšie (napr. vyššie uvedení mafiáni alebo Rimania). V súhrne preto môžeme predpokladať, že ego snívajúceho je ohrozené obrovskou emočnou energiou (symbol blesku) namierenou voči mame, ktorá je v sne sprevádzaná masívnou úzkosťou.

Intelektualizácia – používanie prílišnej a abstraktnej ideácie za účelom vyhnutia sa zložitým pocitom.

„*Snívalo sa mi, že som ležala na pláži pri mori. Po chvíli ku mne prišiel tiger. Bol*

obrovský, veľký približne ako kôň. Nebol ale vôbec nebezpečný. Mal na sebe oblek a vedel rozprávať. Bol veľmi slušný, maj distingvované vystupovanie. Nepamätám si čo mi hovoril, ale vedela som, že je vzrušený. Keď videl, že som si to všimla, zostal zahanbený.“

Rovnako ako v predchádzajúcich prípadoch aj tu môžeme uvažovať, že tiger ako predstaviteľ zvieracej ríše môže symbolizovať pudovú energiu klientky. S ohľadom na záver sna a sexuálne vzrušenie tigra si dovoľíme konkrétne uvažovať o sexuálnom pude. Vidíme však, že táto sexuálna energia v sne nemá svoju typickú zvieraciu podobu. V sne sa prezentuje vo výrazne poludštenej forme s distingvovaným a intelektuálnym jednaním. Jedná sa o to isté distingvované jednanie tigra, ktoré môžeme vidieť v bdelosti v rámci sexuálneho prežívania danej klientky. Svoje sexuálne impulzy sa snaží kontrolovať diskusiami o sexualite a záujmom o témy súvisiace so sexualitou. Rovnako emóciu zahanbenia, ktorú pociťoval tiger, sme boli schopní poodhaliť aj v bdelych zážitkoch klientky.

KAZUISTIKA

V tejto časti prinášame kazuistiku, ktorá predstavuje praktickú ukážku práce so snom na podklade vyššie popísaných teoretických informácií. V ukážke sa najprv prezentuje možný spôsob pre spoznanie symbolického významu snovej postavy ako neintegrovanej tendencie snívajúceho. Následne, na základe práce s touto tendenciou a vychádzaním z teórie kontinuity odhaľujeme obranný mechanizmus potlačenia a vytvárame hypotézu o povahe psychických ťažkostí.

Klientkou je 27 ročná žena, ktorá trpela približne rok a pol úzkosťou so symptóma-

mi točenia hlavy, únavy a pocitu na odpadnutie. Posledný rok sa pridružili aj stavy depersonalizácie. Skrátený prepis a výklad sna je z prvého stretnutia. Celý sen je veľmi krátky:

„Ku mne a k priateľke sa vlámal cez balkón muž. Stál v izbe a pozeral na mňa. Mal čierne oblečenie s kapučňou. Začala som pred ním bežať.“

V kontexte spomínaných výskumov a štúdií (napr. Barrett, 1996; Fábik, 2020; Roesler, 2018a, 2018b) sme predpokladali, že reálne neexistujúci muž v klientkinom sne symbolizuje jej vlastnú neintegrovanú zložku osobnosti s prislúchajúcim prežívaním. Úvodná časť analýzy sna preto bola venovaná mužovi v čiernom oblečení a jeho charakteristikám.

D. F. *Keby ste sa mali vžiť do toho muža s čiernou kapučňou, čo by ste povedali, aký je to človek? Aké sú jeho vlastnosti?*

K. *Taký hnusný.*

D. F. *Ehm, hnusný.. ešte niečo Vám napadá?*

K. *Hnusný... strašidelný.*

D. F. *Hnusný... aj strašidelný. Keď sa doňho vcítite, čo by ste ešte povedali? Aké mal ďalšie vlastnosti?*

K. *...taký zlý... vo všetkých smeroch.*

D. F. *Ehm, chápem. A máte nejaký pocit, prečo sa k Vám prišiel vlámať? S akým úmyslom?*

(Motívom môžeme odкрыť konkrétnejšie osobnostné charakteristiky.)

K. *To neviem, asi s nejakým zlým, keď sa vlámal.*

D. F. *Keby ten sen pokračoval... vedeli by ste si predstaviť ako by pokračoval?*

K. *Asi by ma šiel znásilniť alebo zabiť..*

D. F. *Znásilniť, zabiť..*

K. *Možno taký agresor...*

D. F. *Agresor?*

K. *Hej...*

D. F. *Takže hnusný, agresívny... v celku niečo ako násilný sú najviac vystihujúce vlastnosti.*

K. *Hej, hej.*

(V tejto fáze rozhovoru sa už môžeme pádne domnievať, že neintegrovaná zložka osobnosti sa týka agresivity.)

D. F. *Viete si predstaviť vo fantázii, že by ste oplývali jeho jednaním... fungovaním... správaním? Ako by ste sa správali v bežnom živote?*

(Otázkou môžeme odhaliť v akých oblastiach života absentuje tendencia agresívneho jednania a ako k nej pristupuje klientka v bdelosti.)

K. *Asi by som stále na niekoho vybuchovala, bola hnusná a mala z nich „nervy“.*

D. F. *A na koho myslíte?*

K. *Na všetikoho, ale neviem takto...*

D. F. *Skúste povedať čo Vám ako prvé napadlo...*

K. *Asi aj na priateľku, hádame sa a potom ideme každá do svojej izby..*

D. F. *A niečo by ste spravili inak s tými vlastnosťami?*

K. *Možno by som pokračovala ďalej v hádke a povedala jej nejaké veci.. ale asi nie, to by som nebola ja. Ja sa takými vecami nezaobieram.*

(V tejto odpovedi môžeme vidieť, že klientka zrejme svoje prežívanie potláča. Formulácia „takými vecami sa nezaobieram“ odkazuje na vedomé rozhodnutie, ktorým je definované potlačenie. Formulácia „to by som nebola ja“ zase odhaľuje veľkú silu tejto obrany, ktorú intenzívna krátkodobá dynamická terapia (napr. Juráš, 2019) definuje ako syntónnu, t.j. vloženú do charakteru.)

D. F. *Chápem neboli by ste to Vy.. ale*

keby ste mali vlastnosti toho muža, tak čo Vám napadá vo fantázii?

K. Že by som jej ešte niečo povedala.. možno by sme sa hádali ešte 10 minút.

(V tejto fáze nasledovalo zhrnutie základného konfliktu medzi klientkou a jej priateľkou.)

D. F. A čo Vám ešte napadá? V akých oblastiach života by ste sa správali inak ak by ste mali vlastnosti toho muža?

K. V práci... so šéfkou je to tiež dosť ťažké.

(Opäť nastalo objasnenie základného konfliktu v práci.)

SÚHRN

Klientka sa v sne stretáva so svojou neintegrovanou agresívnou zložkou osobnosti. V sne sa dáva pred ňou na útek, čo môžeme považovať za symbolické znázornenie potláčania. V bdelosti totiž rovnako „uniká“ pred svojimi agresívnymi impulzmi, či už pri konflikte s priateľkou alebo šéfkou. Úvahy o potláčaní agresivity ešte viac silnejú pokiaľ zväžíme klientkine spontánne nápady pri fantazijnom prijatí tendencií snovej postavy, napr. „*vybuchovala by som*“, „*pokračovala by som v hádke*“, „*so šéfkou je to tiež dosť ťažké*“.

Na tomto podklade môžeme predpokladať, že za úzkostnými stavmi stojí predovšetkým potláčanie agresívnych impulzov. V rámci tejto hypotézy je priestor aj pre úvahy o depersonalizácii. Klientka v rámci rozhovoru spomenula viackrát slovné spojenie „to by som nebola ja“, čo nám poukazuje na syntónnu, teda „charakterovú“ obranu. Od svojich agresívnych impulzov sa úplne odosobnila, čo predpokladá symptómy depersonalizácie.

Vo výsledku môžeme vidieť, že aj v tomto prípade sa teória kontinuita uplatňuje ako

významný faktor porozumenia snov. Prežívané emócie, obranný mechanizmus aj spôsob jednanja snového ega je adekvátny a príbuzný bdelému prežívaniu. Analýza obranného mechanizmu v sne a samotného sna nám zároveň dopomohla k vytvoreniu psychoterapeutickej hypotézy a fokusovaniu samotnej psychoterapie. V súlade s Goldbergerovou (1989) preto môžeme konštatovať, že práve sny nám môžu v psychoterapii ponúknuť nepovšimnutý pohľad na obranné mechanizmy a prehĺbiť náš náhľad na povahu vnútorných konfliktov klienta.

ZÁVER

Publikácia priniesla viaceré ukážky snov, v ktorých sme mohli badať obranné mechanizmy. Treba dodať, že uvedené sny sa nedajú automaticky prevziať ako predloha a na ich podklade predpokladať rovnaký obranný mechanizmus iného klienta, hoci aj v takmer rovnakom sne. Kľúčom k efektívnosti poznávania obranných mechanizmov v sne je overovanie predpokladov v citlivom psychoterapeutickom rozhovore. Vtedy môžu sami psychoterapeuti upraviť a vycibriť svoju interpretáciu a pomôcť tak klientovi získať nový a prínosný náhľad na svoje vlastné reakcie v úzkostných situáciách.

Rovnako je dôležité vnímať, že nie každý sen musí obsahovať vo svojej štruktúre nejaký obranný mechanizmus. Je síce pravda, že sen obsahuje emócie, ktoré sme nespracovali alebo nevyjadrili v bdelosti (napr. Fábik, 2018), ale ani to nepredpokladá obranné mechanizmy v každom sne. Tie môžeme badať najmä v úzkostných a emočne intenzívnych snoch.

Konflikt zájmů: Bez konfliktu zájmů.

ZDROJE

- Adler, A. (1999). *Porozumění životu. Úvod do individuální psychologie*. Praha: Aurora.
- Adler, A. (1995). *Smysl života*. Havlíčkův Brod: Práh.
- Barrett, D. (1996). Dreams in Multiple Personality. In D. Barrett (Ed.): *Trauma and Dreams* (pp. 68–81).
- Blagrove, M., Farmer, L., & Williams, E. (2004). The relationship of nightmare frequency and nightmare distress to well-being. *Journal of Sleep Research*, 13(2), 129–136.
- Blechner, J. (2018). *The mindbrain and dreams. An exploration of dreaming, thinking, and artistic creation*. Routledge.
- Cartwright, R., Agargun, M., Kirkby, J., & Friedman, J. (2006). Relation of dreams to waking concerns. *Psychiatry Research*, 141(3), 261–270.
- Fábik, D. (2020). Analýza výkladu snov na úrovni subjektu. *Psychoterapie*, 14(1), 17–27.
- Fábik, D. (2018). Charakteristiky snívania v kontexte copingových stratégií. *Psychiatria – Psychoterapia – Psychosomatika*, 25(4), 11–16.
- Fábik, D. (2015). Analýza teórií snívania. *Psychiatria – Psychoterapia – Psychosomatika*, 22(3–4), 30–40.
- Freud, A. (2006). *Já a obranné mechanismy*. Praha: Portál.
- Freud, S. (2000). *Výklad snu. Pelhřimov: Nová Tiskárna, 2000*.
- Gabbard, G.O. (2005). *Dlhodobá psychodynamická psychoterapia*. Trenčín: Vydavateľstvo F.
- Gilchrist, S., Davidson, J., & Shakespeare-Finch, J. (2007). Dream emotions, waking emotions, personality characteristics and well-being – a positive psychology approach. *Dreaming*, 17(3).
- Goldberger, M. (1989). On the analysis of defenses in dreams. *Psychoanalytic Quarterly*, 58, 396–418.
- Hall, C. S., & Nordby, V. J. (1972). *The individual and his dreams*. New York: Signet.
- Hall, C., & Van de Castle, R. (1966). *The Content Analysis of Dreams*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- Hartmann, E. (2013). *Sny. Podstata a funkcie snívania*. Trenčín: Vydavateľstvo F.
- Hartmann, E., & Brezler, T. (2008). A Systematic Change in Dreams after 9/11/01. *Sleep*, 31(2), 213–218.
- Hill, E. C. (2009). *Práca so snami v psychoterapii*. Trenčín: Vydavateľstvo F.
- Juráš, L. (2020). Lži, ktoré si nahovárame (Ako čeliť pravde, akceptovať seba a vytvoriť lepší život). *Psychiatria-Psychoterapia-Psychosomatika*, 27(1), 15–16.
- Juráš, L. (2019). Intenzívna krátkodobá dynamická terapia. *Psychiatria-Psychoterapia-Psychosomatika*, 26(1–2), 11–15.
- Kaščáková, N. (2007). *Obranné mechanismy z psychoanalytického, etologického a evolučno-biologického*. Trenčín: Vydavateľstvo F.
- Kempke, S., & Luyten, P. (2007). Psychodynamic and cognitive-behavioral approaches of obsessive-compulsive disorder: Is it time to work through our ambivalence? *Bulletin of the Menninger Clinic*, 71(4), 291–311.
- Komasi, S., Soroush, A., Khazaie, H., Zakici, A., & Saecidi, M. (2018). Dreams content and emotional load in cardiac rehabilitation patients and their relation to anxiety and depression. *Annals of Cardiac Anaesthesia*, 21(4), 388–392.
- Kusý, P. & Knobloch, F. (2017). Práca so snami z pohľadu integrovanej psychoterapie. *Psychoterapie*, 11(3), 230–241.
- Levitan, H. (1981). Failure of the defensive functions of the ego in dreams of psychosomatic patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 36(1), 1–7.
- McNamara, P., Pace-Schott, E. F., Johnson, P., Harris, E., & Auerbach, S. (2011). Sleep architecture and sleep-related mentation in securely and insecurely attached people. *Attachment and Human Development*, 13(2), 141–154.
- Mikulinger, M., Shaver, P. R., & Avihou-Kanza, N. (2011). Individual differences in adult attachment are systematically related

- to dream narratives. *Attachment and Human Development*, 13, 105–123.
- Pesant, N. & Zadra, A. (2006). Dream Content and Psychological Well-Being: A longitudinal Study of the Continuity Hypothesis. *Journal of Clinical Psychology*.
- Roesler, C. (2018a). Dream content corresponds with dreamer's psychological problems and personality structure and with improvement in psychotherapy: A typology of dream patterns in dream series of patients in analytical psychotherapy. *Dreaming*, (28(4), 303–321.
- Roesler, C. (2018b). Structural dream analysis: A narrative research method for investigating the meaning of dream series in analytical psychotherapies. *International Journal of Dream Research*, 11(1).
- Schredl, M., & Reinhard, I. (2012). Frequency of a romantic partner in a dream series. *Dreaming*, 22(4), 223–229.
- Selterman, D. (2011). *Relationship Patterns and Dream Content: Attachment Security, Emotions and Relational Scenarios in Dreams Containing Partners*: dissertation. Stony Brook University, 2011. 105 p.
- Selterman, D., Apetroaia, A., Riel, S., & Aron, A. (2014). Dreaming of You: Behavior and Emotion in Dreams of Significant Others Predict Subsequent Relational Behavior. *Social Psychological and Personality Science*, 5, 111–118.
- Serpe, A. & DeCicco, T. (2020). An investigation into anxiety and depression in dream imagery: the issue of co-morbidity. *International Journal of Dream Research*, 13(1), 82–89.
- Sikka, P., Pesonen, H., & Revvonsuo, A. (2018). Peace of mind and anxiety in the waking state are related to the affective content of dreams. *Scientific Reports*, 8, 12762.
- Totlis, A. (2011). The dream as space, time and emotion. *North American Journal of Medical Sciences*, 3(6), 302–315.
- Wagas, A., Rehman, A., Malik, A., Muhammad, U., Khan, S., & Mahmood, N. (2015). Association of Ego Defense Mechanisms with Academic Performance, Anxiety and Depression in Medical Students: A Mixed Methods Study. *Cureus*, 7(9).
- Yu, C. (2011). The mechanisms of defense and dreaming. *Dreaming*, 21(1), 51–69.
- Došlo do redakce 26. 3. 2020, v revidovaném znění 27. 7. 2020. K publikaci přijato 10. 8. 2020.*