

## Prehľadová práca

## Sen, jeho význam a aktuálny výskum

Dušan Fábik

## Súhrn

Autor zo psychotherapeutického hľadiska analyzuje tézu považujúcu sen za mnohovýznamový konštrukt. Predkladá poznatky súčasnej teórie snívania a popisuje význam základných komponentov v procese snívania, t.j. snových emócií a snových obsahov (symbolov), na podklade ktorých dochádza záveru, že každý sen má jeden psychologický význam pre snívajúceho. Práca obsahuje aj ukážku, kde sú implementované predložené poznatky, preukazujúce rovnaký záver. V ďalších častiach publikácie autor kriticky zhodnocuje domnienky, z ktorých psychotherapeuti dedukujú, že každý sen môže mať viac významov, resp. viac správnych interpretácií. Opísaný je najmä súhlas klienta pri akceptovaní rôznych interpretácií a fenomén zhustenia, pre ktorý nie sú exaktné výskumné dôkazy.

**Kľúčové slová:** výklad snov, psychotherapeutické prístupy, snové emócie.

## Summary

From a psychotherapeutic perspective, the author analyzes a thesis that considers a dream to be a multi-meaning construct. He presents the knowledge of the current theory of dreaming and describes the importance of the essential components in the dreaming process, i.e., dream emotions and dream contents (symbols), based on which he concludes that each dream has one psychological significance for the dreamer. The work also contains an example with the presented knowledge implemented, proving the same conclusion. In other parts of the work, the author critically evaluates the assumptions based on which psychotherapists deduce that each dream can have more meanings or correct interpretations. In particular, the client's agreement to accept various interpretations and the phenomenon of condensation, for which there is no clear research evidence, is described as well.

**Key words:** dream interpretation, psychotherapeutic approaches, dream emotions.

## Úvod

Český psychológ Jiří Růžička (2016) sa vo viacerých prácach zdôveril so svojou skúsenosťou s výkladom sna vo vlastnej psychotherapii. Sen z obdobia útleho detstva, v ktorom sa stretol s postavou s drevenou hlavou priniesol pod vplyvom odlišných psychotherapeutických štýlov výrazne rozdielne interpretácie. Zástancovia Freudovej psychoanalýzy vyložili Růžičkov sen ako stretnutie s kastrujúcou matkou, jungiáni ako symboliku ženskej predstaviteľky Káli a gestalt terapeuti ako identifikáciu so starou ženou. Sám Růžička sa vďaka daseinsanalýze dostal k svojej vlastnej, keď postavu s drevenou hlavou pochopil ako stretnutie so smrťou. Jeden sen teda priniesol štyri rozličné interpretácie a významy.

V podobnom duchu sa nesie príspevok prezentovaný Heretikom s Heretik Marsalovou (2012), ktorí v súlade s rôznymi psychotherapeutickými smermi "simulovali" vykladanie jedného zo snov Sigmunda Freuda (2000), ktorý opísal vo svojom klasickom diele *Výklad snov*. V sne sa Freud stretáva so svojou pacientkou, ktorá je fyzicky chorá, z čoho Freud viní svojho kolegu Otta. Sám Freud v knihe vykladá sen ako splnené pranie, že za psychické ťažkosti, ktorými trpí klientka v bdelom živote nemôže on, ale Otto. Heretik a Heretiková Marsalova (2012) následne predpokladajú päť ďalších výkladov podľa príslušného psychotherapeutického štýlu. Uvažujú, že Jung by sen mohol vyložiť ako kompenzáciu Freudovej jednostrannosti a orientácie na racionalitu na úkor emocionality. Pri daseinsanalýze zase predpokladajú, že by Boss sen považoval za odraz Freudových pochybností o efekte psychoanalýzy; pri Perlsovi, predstaviteľovi gestalt psychológie, by klientka predstavovala neprijatú ženskú časť; Hall by uvažoval, že sa jedná o typický neurotický sen; a Mindell by mohol vďaka práci so snom objaviť esenciu chorobného procesu u Freuda vrcholiacu v jeho rakovine. Vo

Katedra psychológie a patopsychológie, PdF UK, Bratislava  
**Adresa pre korešpondenciu: PhDr. PaedDr. Dušan Fábik, PhD.,**  
 Katedra psychológie a patopsychológie, Moskovská 3, 811 08  
 Bratislava  
 E-mail: dusan.fabik@centrum.sk

výsledku sa opäť dostávame pri jednom sne k odlišným interpretáciám.

Zostáva otázkou, ako sa s takýmito rozdielmi vysporiadať? Môže mať jeden sen viac významov? V súčasnosti mnohí odborníci predpokladajú, že jeden sen môže mať skutočne viacero správnych interpretácií, hoci aj značne rozdielných. Uvažujú, že odlišné interpretácie rôznych psychoterapeutických škôl **na seba nadväzujú, vzájomne sa prelínajú** (Kast, 2013) a „špecifickosťou svojej metodológie odkrývajú ďalšie významové vrstvy sna“ (Heretik a Heretiková Marsalová, 2020, s. 69). Podľa tohto princípu môže postava s drevenou hlavou znamenať kastrujúcu matku, indickú bohyňu Káli, odštiepenú ženskú časť, aj smrť. Slabou stránkou tohto tvrdenia však zostáva absencia relevantných výskumných dôkazov.

V tejto publikácii sa zameriavame na vedecké dôkazy a zisťujeme, že predstava mnohovýznamového sna, zrkadliaca v niekoľkých obrazoch našu osobnosť, našich blízkych, naše konflikty či problémy, sa javí ako neodôvodnená. Naopak, predložené výskumné dôkazy nám dovoľujú uvažovať, že sen disponuje jedným konkrétnym a špecifickým významom. Výrazne odlišné interpretácie jedného sna preto s najväčšou pravdepodobnosťou skutočne nevyjadrujú a nevystihujú osobnosť snívajúceho a ani jeho sen.

## Aktuálna teória snívania

Hlavným dôkazom, ktorý narúša predstavu viacerých správnych interpretácií v rámci jedného sna sú odlišné teoretické východiská jednotlivých psychoterapeutických škôl. Mnohé psychoterapeutické teórie snívania, z ktorých vyplývajú dané interpretácie sú svojím charakterom neraz **v protiklade a navzájom sa skôr vylučujú než nadväzujú** (James, 2016; Jaffé, 2015). Spomeňme niektoré príklady: prospektívna funkcia sna podľa Adlera (1995) a retrospektívna podľa Freuda (2000); sen nás uvádza do sebaklamu podľa Adlera (1995) a sen nás privádza k sebe samému podľa Perlsa (1996); zdrojom sna je naše bytie vo svete podľa Bossa (1994), zdrojom sna je nevedomie podľa psychoanalytikov. Všetky tieto rozdiely sú mimoriadne dôležité, pretože sa nejedná len o samoučelné teórie. Každá teória zásadným spôsobom ovplyvňuje výklad snov v praxi a z neho plynúce interpretácie. A keďže je nemožné, aby sen naplnil toľké protichodné funkcie, nevyhnutne musíme predpokladať, že časť teórií neposkytuje dostatočne spoľahlivé východisko pre výklad snov.

Naše úvahy však nekončia len pri domnienkach. Súčasna teória snívania konfrontuje na podklade mnohých vedeckých dôkazov spoľahlivosť viacerých psychoterapeutických prístupov (napr. Domhoff, 2000; Fábik, 2019a; Fábik, 2019b; Zhang a Guo, 2018). Autori ako Hartmann (2013), Cartwrightová (2010) či Totlis (2011) na stovkách výskumoch preukázali, že úlohou sna je spracovať a integrovať emočné podnety z bdelého života a začleniť ich do emočného sebasystému jedinca. Zistili, že každá emócia v našich snoch je pravá emócia z bdelého života (napr. Hartmann, 2013; Komasi a kol, 2018; Mikulinger a kol., 2011; Selterman a kol., 2014; Serpe a DeCicco, 2020; Schredl a Reinhard, 2010; Sikka

a kol., 2018), ktorá bola nevyjadrená, neúplne prežitá či potlačená (napr. Gilchrist a kol, 2007; Malinowski a kol., 2014; Totlis, 2011). Čím bola v bdelosti viac prehlíadaná<sup>1</sup>, tým intenzívnejšia je v sne (napr. Fábik, 2018; Picchioniho a kol., 2001, Vanderkerckhove a kol., 2012). Emócia v sne preto nie je túžba, kompenzácia ani únik. Rovnakú konzistentnosť naznačili výskumy a štúdie aj pri interpretácii snových obsahov (symbolov) (napr. Barrett, 1996; Fábik, 2020b; Roesler, 2018a; Roesler, 2018b). Zistili, že rôzne objekty v sne (postavy či zvieratá) zrkadlia jednotlivé časti našej psychiky, napr. agresívne impulzy. Spôsob akým v sne interagujeme s týmito objektami potom symbolizuje spôsob, akými interaguje naše ego s rôznymi časťami psychiky (Roesler, 2018a), napríklad únik pred násilníkom v sne značí únik pred vlastnými agresívnymi impulzmi, teda ich potlačenie (Fábik, 2021). V psychoterapeutických prístupoch sa môžeme frekventovane stretnúť aj s iným chápaním snových obsahov, najmä výkladom snov na úrovni objektu<sup>2</sup>, avšak tomu chýbajú oproti vyššie uvedenému poňatiu akékoľvek dôkazy z exaktných výskumov (bližšie Fábik, 2020b).

Z tohto stručného súhrnu aktuálnych poznatkov vyplýva (ďalšie dôkazy možno nájsť v publikáciách Fábik, 2015; Fábik, 2017), že sen má pomerne jasne vymedzenú funkciu a princípy vzniku, ktoré významne usmerňujú aj spôsob jeho interpretácie. Zdá sa byť preto vedecky preukázané, že jeden snový obsah nemôže byť aj stretnutie s Káli, aj kastrujúcou matkou, odštiepenou časťou či smrťou. A taktiež jedna emócia v sne nemôže byť interpretovaná ako želanie alebo pod vplyvom inej školy ako anticipácia budúcnosti. Takmer vždy, keď vyslovíme rozdielne interpretácie, jedna z nich alebo viaceré sú v nesúlade s aktuálnymi poznatkami (napríklad interpretácia postavy s drevenou hlavou ako kastrujúca matka síce môže znieť fascinujúco, ale nie je v súlade so žiadnym objektívnym výskumom). Potvrzuje sa tým hypotéza, že sen nemá viac významov, naopak, má jeden význam.

## Praktické skúmanie hypotézy jedného významu

Výskumné závery uvedené vyššie sme využili aj v psychologickej praxi a referovali o nich v niektorých publikáciách (Fábik a Fábiková, 2019; Fábik, 2021). V prvej z nich (Fábik a Fábiková, 2019) sme predstavili postup práce, metodologicky odvodený z aktuálnej teórie snívania, ktorý sme nazvali *výklad snov zameraný na emócie*. Základom je **uvedomenie a prežitie snových emócií**, ktoré vedú klienta k vytvoreniu vlastnej interpretácie. Týmto spôsobom je zamedzené preferencii niektorej psychoterapeutickej školy aj tendencii klienta vyhovieť odborníkovi pri akceptovaní rôznych interpretácií. Daným postupom dosahujú klienti za krátky čas intenzívny vhlad a sami odhaľujú význam sna aj bez výkladu odborníka. V publikovaných ukážkach výkladu snov sa všetci klienti vyslovili pre jednu tému sna, pričom nepochybovali ani neuvažovali o iných významoch. Práve táto publikácia nám dovolila uvažovať, že tak ako sen spracúva konkrétne emócie z bdelosti, tak sa tieto emócie týkajú konkrétnej a špecifickej situácie v našom živote. Pre priblíženie na-

<sup>1</sup> Pojmom *prehlíadaná* odkazujeme na celú škálu obranných mechanizmov či iných príčin, z dôvodu ktorých nebola emócia plne prežitá v bdelosti.

<sup>2</sup> Výklad snov na úrovni objektu vychádza z predpokladu, že snové objekty (napr. postavy, zvieratá) zodpovedajú "skutočným osobám, s ktorými sa pacient stretol v prítomnosti alebo minulosti (Dieckmann, 2010, s. 159).

ších slov uvádzame konkrétnu ukážku analýzy sna. Je príkladom, že vďaka aktuálnym poznatkom teórie snívania nás výklad sna vedie k jedinej novej interpretácii.

## Kazuistika

V priebehu obdobia prebiehajúcej terapie sa klientke snival takýto sen:

*So skupinou kamarátov som vychádzala odniekiaľ z krčmy, a na tých pár schodoch, čo odtiaľ viedli, som spadla. Bola som podnapitá, a akási slabá. Kamaráti ma museli podopierať, mala som pocit, že majú o mňa strach. Prišli sme do starej vily a prechádzali sa po jej chodbách. Niekoľko poschodový dom s množstvom miestností, vysokými stropmi, ťažkými závesmi, dlhými schodišťami a výťahom ma veľmi fascinoval. Objavil sa tam majiteľ domu, starší muž, a síce nám dom sprístupnil, akoby našu prítomnosť v ňom nechcel. Od skupinky som sa odpojila a ďalej som kráčala už iba vo dvojici s kamarátkou. Ona ostala na chodbe a ja som vošla sama, ďalej dnu, do malej úzkej miestnosti. Otočila som sa späť k dverám, spoza rohu po zemi liezol ku mne potkan, skočil do môjho rozkroku. Chytila som jeho teličko a snažila sa ho zo seba vytrhnúť. V dverách sa ale objavil druhý, a urobil to isté. Rovnako som ho zo seba odtrhla, ale vedela som, že príde ďalší... Tie potkany na mne zanechali kúsky seba, kúsky svojich pazúrov,... a ja som sa snažila dostať z tela ich zvyšky.*

Mnohé psychoterapeutické prístupy by sa pri výklade sna primárne zamerali na snové obsahy ako napríklad postavu muža, honosnú vilu či potkany, a zisťovali by asociácie klientky k daným obrazom. Problémom z toho vyplývajúcich je nespočet, preto spomenieme len niektoré. Každý psychoterapeut by získaval iný rozsah asociácií a mal iný materiál k interpretácii; každý psychoterapeut by využil získané asociácie v kontexte vlastného psychoterapeutického presvedčenia<sup>3</sup> a interpretácia každého psychoterapeuta by bola z časti ovplyvnená aj jeho vlastnými projekciami. Hodnota takéhoto výkladu sna by bola z vedeckého hľadiska žalostná, pretože by vzniklo enormné množstvo rozdielnych interpretácií. Jedinou útechou by zostal nepodložený predpoklad, že sen môže mať viacero významov. Klientka by zrejme jednu z interpretácií prijala a „validizovala“, hoci ako zistíme nižšie, ani to by nebolo potvrdenie dostatočnej vedeckej účinnosti.

Pokiaľ však zohľadníme poznatky súčasnej teórie snívania nemusíme zostať odkázaní na túto neistú cestu. Vieme totiž, že funkcia snov spočíva v spracovaní a integrovaní našich emócií z bdelosti (Cartwright, 2010; Hartmann, 2013; Totlis, 2011). Z toho dôvodu je dôležité venovať hlavnú pozornosť snovým emóciám, ktoré zrkadlia naše pravé a nefalšované emócie z bdelého života (napr. Hartmann, 2013; Komasi a kol, 2018; Mikulinger a kol., 2011; Selterman a kol., 2014; Serpe a DeCicco, 2020; Schredl a Reinhard, 2010; Sikka a kol., 2018). Žiadna emócia v snoch teda nie je nová ani v realite neexistujúca. Sen nás emóciami nenabáda, neanticipuje, neučí, „len“ spracúva a integruje už prežívané v bdelosti (do akej miery prežitie samozrejme určujú obranné mechanizmy)

(napr. Gilchrist a kol, 2007; Malinowski a kol., 2014; Totlis, 2011).

Na podklade týchto poznatkov sa zdá opodstatneným poznávanie a dopytovanie sa na emócie v sne. Pokiaľ totožnú emočnú dynamiku odhalíme aj v bdelom živote môžeme spoznať celkový význam sna. V našom prípade klientka pri otázke na emócie v sne pomenovala sprvu dve emócie. V sne cítila radosť, že sa nachádza vo fascinujúcom objekte, ale na druhej strane cítila vinu, že by tam nemala byť, pretože snová postava majiteľa ju tam nechcela. Jej výpoveď poskytla jasný signál, že sen odkazuje na konfliktné prežívanie. Klientka totiž cíti radosť, ale zároveň prežíva pocit viny z jednej a tej istej veci. Úlohou sa stalo odhaliť pôvod týchto emócií v bdelosti, ktoré sa v sne spracúvali.

Nasledovala otázka, kde zažíva alebo zažívala dané protichodné pocity. Klientka si rýchlo spomenula na naše predchádzajúce stretnutie, kedy rozprávala o svojom dávnejšom, mimoriadne komplikovanom, partnerskom vzťahu. Síce sa v ňom cítila krásne, bol pre ňu fascinujúci, ale zároveň prežívala pocit viny, že v ňom zotrúva. Vnímala, že vzťah je deštruktívny a sama sebe ubližuje. Následne si uvedomila, že na konci sna zažíva aj pocit znechutenia (z potkanov), ktorý pôvodne nereferovala. Sama zostala fascinovaná z výpovednosti sna. Po ukončení spomenutého vzťahu totiž prežívala pocity znechutenia zo seba samej. Cítila sa nehodná, nechutná.

Vidíme, že analýza snových emócií nás priviedla k hodnovernému záveru o podstate sna. Sen spracúval emócie z ukončeného vzťahu, ktoré sa reaktivovali v terapeutickom stretnutí. V tejto fáze by bolo možné považovať sen pre potreby psychoterapeutickej praxe za „vyložený“. Analýza ďalších detailov v sne nie je natoľko podstatná, aby odoberala čas psychoterapeutickému stretnutiu. S ohľadom na cieľ tejto publikácie však budeme v analýze niektorých detailov pokračovať, presnejšie v analýze snových obsahov.

Pri interpretácii snových obsahov by sme sa v rámci rôznych psychoterapeutických štýlov opäť stretli s nesmiernou variabilitou. Psychodynamickí či adleriánski psychoterapeuti by v postave muža alebo potkanoch mohli odhaľovať rodičov alebo partnera, jungiáni archetypy, daseinsanalytici danosti osoby atď. Podľa aktuálnych poznatkov (napr. Barrett, 1996; Fábik, 2020b; Roesler, 2018a; Roesler, 2018b) však vieme, že objekty v sne (postavy či zvieratá) zrkadlia jednotlivé impulzy, resp. aspekty našej psychiky, čo sa v kontexte predloženého sna javí ako primerané východisko. Postava starého muža môže odrážať klientkin vlastný impulz nebyť v danej vile (teda vo vzťahu); skupinka podnapitých kamarátov reprezentujúcich určitú ľahkovážnosť zase impulz, ktorý ju do vzťahu priviedol. Spomenúť možno aj nechutných potkanov útočiacich na rozkrok klientky zrkadliacich pocit znechutenia z vlastnej sexuality (ktorý sa v neskorších fázach terapie aj potvrdil).

Zhrnutím možno povedať, že výklad sna s ohľadom na vedecké poznatky nás priviedol k jednoznačnému stanovisku o jeho význame. Validitu interpretácie potvrdzujú dva zásadné fakty. Prvým je, že k interpretácii dospela klientka sama, bez akejkoľvek interpretácie odborníka. Nemôžeme

<sup>3</sup> Napr. adleriáni by využili asociácie k interpretácii absentujúcej moci u snívajúcej zrkadliacej sa v opitosti či útokoch potkana; existenciálni psychoterapeuti v kontexte neslobody či ohrození smrťou; klasickí psychoanalytici v rámci sexuálnej témy zrkadliacej sa v útoku na rozkrok.

preto uvažovať, že by sa klientka len snažila vyhovieť a potvrdiť slová autority. Druhým veľavýznamným faktom je, že interpretácia dvoch základných zložiek tvoriacich sen, t.j. snových obsahov aj emócií je v súlade s aktuálnou teóriou snívania aj súčasnými výskumami a štúdiami. Pokiaľ by sme vytvorili zásadne odlišnú interpretáciu tento súlad by nenaštal a nie je možné uvažovať o jeho adekvátnosti. Aj z tohto príkladu si dovoľme dedukovať, že sen má len jeden význam.

Dodajme, že k uvedenému významu sna možno dospieť aj za pomoci niektorých kresbných či dramatických techník. Pri ich využití je rovnako nevyhnutné rešpektovať aktuálne výskumné poznatky.

### Aké sú dôkazy tvrdiace opak?

Mnoho psychoterapeutov napriek uvedeným riadkom zapochybuje, či odlišné interpretácie toho istého sna nemôžu byť zlučiteľné či správne. Hlavným argumentom sa stávajú ich praktické skúsenosti. Nejednen odborník (napr. Ullman, 2018) totiž opísal zážitok, kedy aj viaceré a odlišné interpretácie sna samým klientom „zapasovali“ a nachádzali v nich niektoré paralely s bdelým životom. Zostáva však sporné či je súhlas klienta s rôznymi interpretáciami dostatočný dôkaz pre tak veľavýznamné tvrdenie, že sen môže mať mnoho interpretácií, resp. významov. Z vedeckého hľadiska sa totiž jedná o bezútešný dôkaz. Skúsime si to priblížiť na jednoduchej analógii. Predstavme si, že diagnostik zadáva Rorschachov test a prezradí klientovi pri tabuľke č. 1 niekoľko možných odpovedí. Pomenuje a predstaví niekoľko obrazcov ako celok a potom pomenuje aj niekoľko detailov. Následne sa spýta klienta, čo na danej tabuľke vidí, čo jemu samému „pasuje“. V takom prípade je mimoriadne pravdepodobné, že klient badá všetky spomenuté obrazce, záleží viac-menej len od toho ako dôsledne ich odborník pred chvíľkou ukázal. Napriek tomu, že ich klient badá, odpovede nevyjadrujú jeho osobnosť. Obdobná situácia nastáva pri výklade snov. Pokiaľ psychológ alebo celá skupina vykladajúca sen predkladá možné významy je pravdepodobné, že klient bude súhlasiť s viacerými interpretáciami. Za dôkaz mnohovýznamovosti sna to ale nemožno považovať.

Taktiež platí, že pri výklade snov a akceptovaní rôznych interpretácií klientom sa nepochybne uplatňuje aj tendencia vyhovieť odborníkovi. Táto forma konformity patrí v psychológii k dôsledne preskúmaným fenoménom, pričom v procese psychoterapie má tendenciu byť tento efekt ešte silnejší. Odborník totiž získava neraz v očiach klienta až nadprirodzené schopnosti a magickú auru – klient ho idealizuje (napr. Spera, 2015), čo ľahko vedie k tomu, že „klient pasívne prijíma akúkoľvek interpretáciu“ (Fábik, 2020a, s. 34).

Okrem toho, väčšina psychoterapeutických prístupov zvažuje tézu, že pre výklad sna musíme byť v prvom rade dôkladne oboznámení so životom klienta a jeho osobnosťou. Do istej miery to môže byť pravda, avšak v takom prípade sú terapeutove interpretácie značne ovplyvnené predchádzajúcim poznaním a „vo výsledku sa potom význam sna len vtesnáva do existujúcej životnej situácie klienta a hypotéz psychoterapeuta o klientovej psychodynamike“ (Fábik, 2020a, s. 33). Nie je preto prekvapením, že klient potvrdí aj niekoľko rozličných interpretácií.

### Fenomén zhustenia

Časť odborníkov praktizujúcich výklad snov sa odvoláva aj na Freudov princíp snovej cenzúry zhustenie, ktorý môže mnohé problémy snívajúceho zhustiť do jedného obrazu (napríklad snový obraz strýka s klobúkom manželky môže evokovať, že sen predkladá problém snívajúceho týkajúci sa manželky aj strýka). Tým pádom sa mnohí psychoterapeuti domnievajú, že každý psychoterapeutický štýl môže interpretovať a všimnúť si inú problémovú situáciu v živote snívajúceho a aj odlišné interpretácie preto môžu byť správne. Zásadným nedostatkom tejto úvahy zostáva, že "neexistujú nijaké empirické údaje podporujúce existenciu snovej cenzúry" (Cheniaux, 2006, s. 169), na čo poukázali aj mnohé štúdie analyzujúce Freudove teórie v kontexte súčasných poznatkov (napr. Domhoff, 2000; Zhang a Guo, 2018). Jediným nepriamym dôkazom zostáva, že sa v sne objavujú neraz bizarné obrazy, pri ktorých Freud len mohol predpokladať, že tento atypický obraz v sebe kombinuje viaceré témy.

Dôkaz mnohovýznamovosti sna cez fenomén zhustenia je spochybňiteľný aj z toho dôvodu, že aktuálne teórie snívania doložili vedecky významnejšie objasnenie bizarných snových obrazov. Dodajme, že svoje tvrdenie doložili desiatkami až stovkami výskumov. Ich predpoklady naznačili, že bizarné snové obsahy sú spôsobené integráciou, spracovaním aktuálnych emočných zážitkov do starších existujúcich schém (Cartwright, 2010). Vidíme preto, že ani fenomén zhustenia neposkytuje dostatočný dôkaz pre tvrdenie, že sen má viacero významov.

### Budúcnosť výkladu snov

Predchádzajúce riadky nám ukázali, že súčasné výskumné poznatky môžu významne prevrátať do chápania funkcie snívania. Zostáva však nezodpovedanou otázkou akým spôsobom ovplyvnia tieto znalosti prístup rôznych psychoterapeutických prístupov k výkladu snov. Jestvujú tu totiž dve tendencie.

Prvým faktom je, že súčasná teória snívania založená na spracovaní emócií z bdelého života priniesla mnohé výskumné dôkazy, ktoré nemožno prehliadať. Vymedzuje účel sna aj spôsob akým sa vytvára. Získané poznatky si neodporujú a nachádzajú dokonca podporu aj z ďalších vedných odborov. Informácie z týchto výskumov sa natoľko potvrdzujú, že začínajú vytvárať určité paradigmy - napr. každá emócia v sne je naša vlastná pochádzajúca v bdelosti. Za zmienku stojí, že takýchto potenciálnych paradigiem môže byť viac (spomeňme napríklad problematiku intenzity snívania či chápanie snových obsahov), ktoré si však zaslúžia ešte ďalšie skúmanie. Všetky tieto náhľady majú potenciál usmerňovať výklad snov jedným smerom končiaci príbuznou interpretáciou. Ako sme už uviedli vyššie, je nemožné, aby rôzne a výrazne odlišné interpretácie boli v súlade s aktuálnou teóriou snívania.

Na strane druhej, treba počítať s tým, že implementovanie nových informácií, akokoľvek relevantných, do teórií s ďalekosiahlou históriou určite neprebehne automaticky a plynule. Pokiaľ napríklad adleriánska psychoterapeutická škola s bohatým myšlienkovým zázemím trvajúcom vyše storočie vychádza z predpokladu, že sen načrtáva budúce rieše-

nie pre náročné životné situácie (Fábik, 2019a), aktuálne výskumy ju zrejme ovplyvnia minimálne. Príslušnosť k danej psychoterapeutickej škole a jej svetoznámi predstavitelia, na čele s Adlerom, môžu byť napriek absentujúcim vedeckým dôkazom väčšie autority ako neznámi výskumníci. Budúcnosť jednoducho prináša veľa otázok.

## Záver

Súčasný výklad snov v psychoterapii prináša značnú diferenciovanosť v interpretáciách snov. Jungiáni v sne spravidla nachádzajú archetypy, freudiáni rodičov, gestaltisti odštiepené časti atď. Aktuálne poznanie v teórii snívania však naznačuje pomerne presnú funkciu snívania, aj spôsob chápania dvoch základných elementov tvoriacich sen – snových emócií a snových obsahov. Pokiaľ tieto princípy uplatníme pri výklade snov, vedie nás to k jednej interpretácii daného sna. Spochybňuje sa tým predpoklad o mnohovýznamovosti sna, a naopak potvrdzuje jeden význam pre jeden sen. Týmto záverom sa vlastne vraciame k veľikánom psychoterapie ako napr. Freud, Adler, Perls či Boss, ktorých teórie snívania boli skomponované práve na predpoklade, že sen má jeden význam. Z toho dôvodu sa medzi sebou dôrazne vymedzovali a neraz aj ostro kritizovali. Zásadným rozdielom však je, že v danom čase absentovali kvalitné a rozsiahle výskumy, ktoré by mohli primerane usmerňovať prístup k výkladu snov. V našich časoch už jestvujú a zostáva na nás ako ich využíjeme.

Možno predpokladať, že časť odborníkov nebude zdieľať naše závery. Predpoklad, že sen má jeden význam kladie veľkú zodpovednosť na každého odborníka, aby daný význam hľadal. Treba si však uvedomiť, že hľadať tento význam neznamená tvrdošijne klientovi predkladať jednu interpretáciu. Príkladom je výklad snov opísaný v predloženej publikácii vedúci k odhaleniu onoho jedného významu, ktorý je v skutočnosti ešte menej direktívny ako mnohé iné. Netreba sa preto obávať, že tvrdením, že sen má jeden význam ohrozujeme klientovu slobodnú voľbu. Naopak, uvedeným prístupom ju môžeme dokonca budovať, keďže klient si interpretáciu vytváral sám.

## Literatúra

**Adler, A.:** Smysl života. Havlíčkov Brod: Práh, 1995.

**Barrett, D.:** Dreams in Multiple Personality. In D. Barrett (Ed.): Trauma and Dreams. 1996, s. 68-81.

**Cartwright, R.:** The twenty-four hour mind. The role of sleep and dreaming in our emotional lives. New York: Oxford University Press, 2010.

**Cheniaux, E.:** Dreams: integrating psychoanalytic and neuroscientific views. Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul, 2006, 28 (2): 169-177.

**Dieckmann, H.:** Sny jako řeč duše. Hlubinněpsychologický výklad snů. Praha: Portál, 2010.

**Domhoff, G.W.:** Moving Dream Theory Beyond Freud and Jung. Paper presented to the symposium "Beyond Freud and Jung?", Graduate Theological Union, Berkeley, CA, 2000.

**Fábik, D.:** Obranné mechanizmy v sne. Psychoterapie, 2021 (v tlači).

**Fábik, D.:** Výklad snov v psychodynamickéj psychoterapii. Psychiatria - Psychoterapia - Psychosomatika. 2020a, 27 (2): 29-35.

**Fábik, D.:** Analýza výkladu snov na úrovni subjektu. Psychoterapie, 2020b, 14 (1), 17-27.

**Fábik, D.:** Adleriánsky výklad snov v minulosti a súčasnosti. Psychoterapie, 2019a, 13 (3): 202-212.

**Fábik, D.:** Psychoanalytický výklad snov a aktuálne výskumy. Psychiatria - Psychoterapia - Psychosomatika. 2019b, 26 (3): 14-17.

**Fábik, D.:** Charakteristiky snívania v kontexte copingových stratégií. Psychiatria - Psychoterapia - Psychosomatika, 2018, 25 (4): 11-16.

**Fábik, D.:** Analýza vybraných aspektov snívania. Psychiatria - Psychoterapia - Psychosomatika, 2017, 24 (1): 11-15.

**Fábik, D.:** Analýza teórií snívania. Psychiatria - Psychoterapia - Psychosomatika, 2015, 22 (3-4): 30-40.

**Fábik, D., Fábiková, J.:** Výklad snov zameraný na emócie. Psychiatria - Psychoterapia - Psychosomatika. 2019, 26 (4): 24-28.

**Freud, S.:** Výklad snu. Pelhřimov: Nová Tiskárna, 2000.

**Gilchrist, S., Davidson, J., Shakespeare-Finch, J.:** Dream emotions, waking emotions, personality characteristics and well-being - a positive psychology approach. Dreaming, 2007, 17(3).

**Hartmann, E.:** Sny. Podstata a funkcie snívania. Trenčín: Vydavateľstvo F, 2013.

**Heretik, A., Heretiková Marsalová, A.:** Sny. Využitie v psychoterapii a osobnostnom raste. Bratislava: Ikar, 2020.

**Heretik, A., Heretiková Marsalová, A.:** Sen o integrácii, integrácia v sne. Psychoterapie, 2012, 6 (1): 27-33.

**Jaffé, A.:** Vzpomínky/Sny/Myšlenky C. G. Junga. Praha: Portál, 2015.

**James, L.:** Carl Jung's psychology of dreams and his view on Freud. Acta Psychopathologica, 2016, 2 (3): 1-4.

**Kast, V.:** Sny. Práce se sny v psychoterapeutické praxi. Praha: Portál, 2013.

**Komasi, S., Soroush, A., Khazaie, H., Zakiei, A., Saeidi, M.:** Dreams content and emotional load in cardiac rehabilitation patients and their relation to anxiety and depression. Annals of Cardiac Anaesthesia, 2018, 21 (4): 388-392.

**Malinowski, J., Horton, C., Fylan, F.:** Experiencing „continuity“: a qualitative investigation of waking life in dreams. Dreaming, 2014, 24 (3).

**Mikulinger, M., Shaver, P.R., Avihou-Kanza, N.:** Individual differences in adult attachment are systematically related to dream narratives. Attachment and Human Development, 2011, 13, 105-123.

**Perls, F.:** Gestalt terapie doslova. Votobia, 1996.

**Perls, F., Hefferline, R., Goodman, P.:** Gestalt terapie. Vzrušení a rust lidské osobnosti. Praha: Triton, 2020.

- Picchioni, D., Goeltzenleucher, B., Green, D., Convento, M., Crittenden, R., Hallgren, M.:** Nightmares as a coping mechanism for stress. *Dreaming*, 2001, 12 (3): 155-169.
- Roesler, C.:** 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*, 2018a, 28 (4): 303-321.
- Roesler, C.:** Structural dream analysis: A narrative research method for investigating the meaning of dream series in analytical psychotherapies. *International Journal of Dream Research*, 2018b, 11 (1).
- Růžička, J., Čálek, O.:** Výklad snu daseinsanalytickou metodou. Praha: Stanislav Juháňak – Triton, 2016.
- Seltermán, D., Apetroaia, A., Riel, S., Aron, A.:** Dreaming of You: Behavior and Emotion in Dreams of Significant Others Predict Subsequent Relational Behavior. *Social Psychological and Personality Science*, 2014, 5, 111-118.
- Serpe, A., DeCicco, T.:** An investigation into anxiety and depression in dream imagery: the issue of co-morbidity. *International Journal of Dream Research*, 2020, 13 (1): 82-89.
- Schredl, M., Reinhard, I.:** The Continuity between Waking and Dream Emotions: Direct and Second-Order Effects. *Imagination, Cognition and Personality*, 2010, 29 (3).
- Sikka, P., Pesonen, H., Revonsuo, A.:** Peace of mind and anxiety in the waking state are related to the affective content of dreams. *Scientific Reports*, 2018, 8, 12762.
- Spera, C.:** Idealization: clinicians and the idealizing transference. Masters Thesis, Smith College, Northampton, MA, 2015.
- Totlis, A.:** The dream as space, time and emotion. *North American Journal of Medical Sciences*, 2011, 3 (6): 302-315.
- Ullman, M.:** Úcta k snom - skupinový prístup k výkladu snov. Vydavateľstvo F, 2018.
- Vandekerckhove, M., Kestemont, J., Weiss, R., Schotte, C., Exadaktylos, V., Haex, B., Verbraecken, J., Gross, J.J.:** Experiential versus analytical emotion regulation and sleep: breaking the link between negative events and sleep disturbance. *Emotion (Washington, D.C.)*, 2012, 12 (6): 1415-1421.
- Zhang, W., Guo, B.:** Freud's Dream Interpretation: A Different Perspective Based on the Self-Organization Theory of Dreaming. *Frontiers in Psychology*, 2018, 9.

*Do redakcie došlo 20.3.2021.*