

Prehľadová práca

Výklad snov v psychodynamickej psychoterapii

Dušan Fábik

Súhrn

Autor prináša prehľad výkladu snov v psychodynamickej psychoterapii. V úvode sa zameriava na historické východiská psychodynamickej psychoterapie ako psychotherapeutického smeru, ktorý vychádza z klasickej psychoanalýzy sformovanej Sigmundom Freudom. Ďalej približuje hlavné východiská práce so snom freudovskej psychoanalýzy, ktorá považovala sen za splnené pranie zamaskované snovou prácou resp. snovými mechanizmami. Nasledujú súčasné východiská výkladu snov psychodynamickej psychoterapie, ktoré opisujú ciele, základný koncept výkladu snov a ďalšie možnosti práce so snom, ako napr. voľné asociácie, sledovanie snov z dlhodobého hľadiska či práca so snom s ohľadom na fázu psychoterapie. Autor v práci uvažuje aj nad kritickými atribútmi výkladu snov v psychodynamickej psychoterapii, ktoré môžeme vidieť najmä v nejasnom koncepte, tendencii teoretizovať význam sna a pasivite klienta.

Kľúčové slová: výklad snov, Sigmund Freud, psychodynamická psychoterapia.

Summary

Author presents an overview of dream interpretation in psychodynamic psychotherapy. The introduction is focused on the historical background of psychodynamic psychotherapy as a psychotherapeutic direction, which is based on classical psychoanalysis formed by Sigmund Freud. The publication further discusses the main starting points of the work with the dream of Freudian psychoanalysis, which considered the dream as fulfilled wish disguised by dream work, or to be more specific, dreamy mechanisms. This is followed by the current background of dream interpretation of psychodynamic psychotherapy, which describe the goals, the basic concept of dream interpretation and other possibilities of working with dreams, such as. free associations, long-term dream monitoring, or working with dream, with regard to the psychotherapy phase. The paper also considers the critical attributes of dream interpretation in psychodynamic psychotherapy, which can be seen especially in the unclear concept, in tendency to theorize the importance of dream and the passivity of the client.

Key words: dream interpretation, Sigmund Freud, psychodynamic psychotherapy.

Úvod

Korene psychodynamickej psychoterapie siahajú k Sigmundovi Freudovi a jeho klasickej psychoanalýze, v ktorej ako prvý upozornil na ústredný význam nevedomého života v psychike človeka. Prvý z dvoch významných postulátov psychoanalýzy znel, že „duševné pochody sú samy o sebe nevedomé a vedomé duševné pochody sú iba jednotlivými prejavmi a zložkami celkového duševného života“ (Freud, 1999, s. 19). Druhý bol zacielený na pudové pnutia, ktoré majú podľa Freuda zásadnú rolu pri vzniku nervových a duševných chorôb. Zdôrazňoval riziko konfliktu medzi nevedomými pudovými štruktúrami (id) a morálnym ideálom (superego), ktorý

ak nie je vedomé prežívanie osoby (ego) schopné zvládnuť, spôsobuje u človeka duševné ochorenie. Z Freudovej klasickej psychoanalýzy sa vyvinuli viaceré psychotherapeutické psychoanalytické školy, ktorých zameranie sa do značnej miery pokrýva. Spomenúť môžeme napríklad psychoanalytickú psychoterapiu, krátkodobú dynamickú psychoterapiu alebo uvádzanú psychodynamickú psychoterapiu.

Cieľom súčasnej psychodynamickej psychoterapie je pomôcť klientovi spoznať opakujúce sa vzorce svojho správania v živote a zistiť, ako on sám prispieva k svojim prežívaným ťažkostiam. Táto koncepcia kladie dôraz podobne ako klasická psychoanalýza na mentálne reprezentácie minulých skúseností a z nich vyplývajúce nevedomé očakávania (Hughes a Riordan, 2010). Hlavným zdrojom porozumenia klientovi je prenos na psychotherapeuta, teda pripisovanie charakteristík terapeutovi patriacich významnej postave z klientovej minulosti a prežívanie pocitov v súlade s touto predstavou. Významnou zložkou je aj terapeutov protiprenos, ktorý poskytuje dôležité informácie o tom, aké pocity

Katedra psychológie a patopsychológie, Filozofická fakulta 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

a myšlienky vyvoláva klient u druhých. Ku klasickým princípom psychodynamickej psychoterapie sa radí aj analýza obranných mechanizmov a práca s odporom, ktoré napomáhajú odhaleniu nevedomých konfliktov. Vo všeobecnosti je psychodynamická psychoterapia zameraná na odhaľovanie nevedomých aspektov prežívania klienta, ktoré sa premietajú do psychotherapeutického vzťahu. Analýzou vzťahu môže psychoterapeut klientovi pomáhať uvedomovať si neefektívne vzorce správania a podporovať nové a efektívnejšie vzorce.

Historické východiská výkladu snov a práce so snami

V roku 1900 vydal Sigmund Freud knihu s názvom *Výklad snov*, kde predstavil svoju novú teóriu pre analýzu a interpretáciu snov. V nej vykladanie snov prezentoval ako „*via regia*¹ k poznávaniu nevedomia v duševnom živote“ (Freud, 2000, s. 366). Freudova teória bola založená na presvedčení, že sen zobrazuje a plní prania snívajúceho. Dôkazy hľadal v existencii denných snov, ktorých obsahy sa takmer vždy orientujú na splnenie ctižiadostivých, agresívnych či erotických túžob a snov detí, na ktorých jasne a presvedčivo prezentoval splnené želania. Freud (2000) tvrdil, že nočný sen rovnako ako denný alebo detský sen zobrazuje prania, len je oproti nim zamaskovaný, a preto ťažšie čitateľný. Význam maskovania snov vysvetľoval rozporom medzi etickou výchovou a mravnými štandardmi spoločnosti a samotnými neprijateľnými prániami (napr. sexuálne vzťahy, pranie niekoho smrti, atď.). Vďaka maskovaniu sa sen síce stáva nezrozumiteľný, ale je prijateľný pre psychiku človeka. Samotné maskovanie prání v sne zabezpečuje snová cenzúra. Cenzúra a maskovanie sna je tým väčšie, čím je pre daného človeka ťažšie si pripustiť svoje pranie. Napríklad, pri prísne vychovanom dievčati s erotickými túžbami bude cenzúra veľmi intenzívne deformovať a maskovať obsah sna.

Obrazy, ktoré sen reálne znázorňuje, označil Freud ako **manifestný** (zjavný) obsah sna a skryté pranie v sne, ku ktorému dospel analýzou sna, označil ako jeho **latentný** obsah. Prerod latentného obsahu sna na zjavný označil ako snovú prácu, prerod jeho manifestného obsahu na latentný za výklad snov. Snová práca (maskovanie sna) prebieha vďaka viacerým mechanizmom:

- **zhustenie** - dva alebo viac prvkov v nevedomí sa kombinujú a vytvárajú jeden snový element. Ako typické príklady zo snov môžeme spomenúť momenty, kedy má osoba A oblečenie osoby B a správanie osoby C. Psychoterapeuti obyčajne uvažujú, že sa jedná o zdôraznenie vlastností, ktoré majú všetky postavy spoločné, prípadne o zhustenie pocitov, ktoré sa viažu k týmto osobám.
- **presun** - jeden prvok v manifestnom obsahu sna zastupuje niečo iné v latentnom. Snívajúca osoba napríklad v bdelom živote zakrýva agresívne impulzy voči blízkej osobe, ktoré sa v sne prejavujú agresivitou na iný objekt. Presun sa objavuje z dôvodu neprijateľných emócií pre ego a rastúcej úzkosti viažucej sa k pôvodnému objektu.

- **symbolizácia** - jedná sa o vôbec najznámejší mechanizmus snového skreslenia, kedy prvok manifestného sna symbolizuje niečo iné v latentnom sne - určitý vizuálny obraz v sne reprezentuje komplex myšlienok, emócií či prání.
- **druhotné spracovanie** - vnáša do snového obsahu poriadok, vytvára vzťahy a včleňuje ich do logickejšej súvislosti. Cieľom druhotného spracovania je zrozumiteľne zostaviť zmyslové dojmy a zamedziť medzerám v skladbe sna. Výsledkom je, že sen stráca na absurdnosti, nesúvislosti a má blízko zrozumiteľnému zážitku. Freud (2000) upozorňuje, že hoci sa psychickou funkciou podobá bdelému mysleniu, je vzdialené od skutočného významu sna.

Pri výklade snov uplatňoval dve základné techniky: **voľné asociácie** a **symboly**. Pri metóde voľných asociácií spočíval prvý krok v rozčlenení sna na jeho jednotlivé časti ako obrazy alebo postavy, ku ktorým klient podával svoje nápady, myšlienky alebo zážitky (voľne asocioval). Voľné asociácie boli založené na dopytovaní myšlienok, emócií a obrazov snívajúceho, ku konkrétnemu prvku v sne. Získané asociatívne reťazce obyčajne obsahovali zážitky z bdelého dňa (používal sa termín *zvyšky dňa*), ktoré viedli k určitým ústredným myšlienkam, z ktorých Freud následne odvodzoval potlačené nevedomé prania, zvyčajne sexuálnej povahy. Freud (1999) napríklad opísal sen, v ktorom sa klientovi snivalo o fajčiacom židovskom strýkovi, pričom sa s ním maznala neznáma žena, dej sa odohrával v sobotu. Po otázke na nápady a asociácie ku konkrétnemu snovým prvkom klient poznamenal: strýko je zbožný muž, ktorý by nikdy nič hriešneho neurobil. K žene ho napadlo, že sa správala a maznala ako matka. Podľa Freuda sen znamenal, že pre klienta je maznanie sa s matkou niečo rovnako zakázané ako pre zbožného židovského človeka fajčenie v sobotu. V tomto prípade badal splnenie prania - maznanie sa s matkou.

Analyzovaných klientov však niekedy k prvkom snov nič nenapadlo. Tieto prvky potom považoval za symboly (s prevažne sexuálnym charakterom). Podľa Freuda (1999) sú pre mužské pohlavné orgány použité symboly, ktoré sa podobajú tvarom, vecami, ktoré sú dlhé a týčia sa do výšky ako: palice, dáždniky, stromy a podobne. Ďalšie symbolické predmety sú predmety, ktoré môžu prenikať do tela a zraňovať ako: nože, dýky, šable; taktiež strelné zbrane: pušky či pištole alebo veci, z ktorých vyteká voda: vodovodné kohútiky alebo kropiace kanvice. Vlastnosť pohlavného údu vzpriamovania a prekonávania tiaže vedie k symbolickému znázorneniu balónmi, lietadlami, vzducholodami alebo letom samotným. K zvieracím symbolom radil Freud plazy, ryby a najmä hady.

Ženské pohlavné orgány bývajú symbolicky znázornené predmetmi, ktoré majú v sebe dutinu, jamy, šachty, jaskyne, nádoby, fľaše, púzdra. Niektoré symboly sa vzťahujú skôr na materské lono, napr. skriňa alebo krb. Zo zvierat Freud spomínal slimáka a škl'abku. Ku genitáliám radil aj prsia, ktoré bývajú znázornené jablkami, broskyňami alebo plodmi vôbec. Genitálne ochlpenia oboch pohlaví popísal ako les a krovie. Zložitá topografia ženských orgánov býva zobrazovaná ako krajina so skalou, lesom a vodou.

¹ kráľovská cesta

Sexuálny akt býva znázornený rytmickými činnosťami ako tanec, jazda na koni, schody, rebrík alebo stúpanie; masťurácia ako hranie všetkého druhu (napr. na klavír), kĺzanie alebo trhanie vetvy; sexuálny pôžitok zase ako sladkosti. Niektoré symboly znamenajú pohlavné orgány všeobecne, nezáleží na tom, či mužské alebo ženské, napr. malé dieťa. Z iných symbolov, ktoré Freud rozlišoval, to bol napríklad dom, ktorý symbolizoval snívajúcu osobu. Cisára a cisárovnú ponímal ako rodičov, malý hmyz ako deti a súrodencov; jazdu vlakom alebo odcestovanie ako umieranie. Freud bol presvedčený o význame a správnosti svojich symbolov, pretože ich okrem vonkajšej podobnosti odvodil z mnohých rozprávok, mýtov a vtipov, ktorým každý rozumie aj bez ďalšieho vysvetľovania (napr. hovoríme „straší vo veži“, používame slovo „odišiel“ ako náhradu za slovo „zomrel“, o žene povieme „stará škatuľa“, v Novom zákone sa píše o žene ako o „krehkej nádobe“, malé dieťa nazývame „červíkom“ atď.).

Treba povedať, že hoci mal Freudov výklad snov mnohých zástancom (napr. Abraham, 1913; Ferenczi, 1910), v neskorších dobách už upúšťal od svojej „dogmatickej pozície a pripúšťal, že niektoré sny môžu mať aj iné funkcie“ (Jarvis, 2004, s. 40) ako naplnenie nevedomého želania. Rovnako sa definovanie sna ako potlačeného sexuálneho prania menilo aj pod vplyvom Freudových nasledovníkov (napr. Fromm, 1970, Fromm-Reichmannová, 2003, Rank, 1973). Psychoanalýza sa postupne prikláňala k názoru, že „sny sú výrazom tak najnižších a najiracionálnejších, ako aj najvyšších a najcennejších funkcií našej mysle (Fromm, 1970, s. 40)“. V snoch sa preto vyskytujú jednoduché, pudové reprezentácie, ale aj postrehy o našich vzťahoch k iným ľuďom, hodnotiace úsudky a predpovede či myšlienkové operácie, predstihujúce naše bežné vedomé myslenie. Samotná práca so snami (snové mechanizmy, voľné asociácie atď.) však zostala od čias Freuda v psychoanalytických prístupoch vychádzajúcich z klasickej psychoanalýzy takmer úplne zachovaná. Dôkazy môžeme nájsť v mnohých aktuálnych publikáciách psychodynamickéj psychoterapie (Gabbard, 2005; Ursano et al., 2004), krátkej dynamickéj psychoterapie (napr. Selva, 2004; Sifneos, 1979) alebo psychoanalytickej psychoterapie (napr. Ogden, 2004; Rothhaupt a Hau, 2014), ktorých autori naďalej odkazujú a využívajú Freudovu terminológiu a metódy práce so snami.

Freudove bádanie otvorilo cestu a podnietilo vznik aj ďalších konceptov výkladu snov v hlbinej psychológii, napr. jungovskej psychoterapii, adleriánskej psychoterapii alebo daseinsanalýze. Tieto koncepty sa však tak odlišili, že sa považujú za samostatné prístupy k snovej práci, a preto sa nimi bližšie v tejto publikácii nezaobermám.

Súčasnú východiskú výkladu snov a práce so snami

Ciele výkladu snov

Podľa širšej koncepcie psychodynamickéj psychoterapie môžu sny znázorňovať mnohé vnútorné procesy ako konflikty, potlačené emočné pohnútky či procesy zvládania. Naďalej sa využíva členenie obsahu sna na latentný a manifestný a považuje sny podobne ako klasickej psychoanalýza za **nevedomé komponenty** našej psychiky (Fábik, 2019a).

Psychodynamickí psychoterapeuti kladú dôraz najmä na tieto témy transformujúce sa do manifestného obsahu snov:

- **prenosové témy** - významné miesto v sne má postava psychoterapeuta alebo myšlienky a emócie, ktoré sa ho dotýkajú. Vo väčšine prípadov sa jedná o prenos, ktorý sa môže pokúsiť psychoterapeut vo vhodnom čase odkryť;
- **nevedomé fantázie a prania** - všetky sny nie sú tvorené nevedomými prániami, ale nevedomé fantázie sa v snoch odrážajú často. Napríklad, sny o smrti osoby popierajúcej agresívne pocity voči blízke mu, môžu signalizovať nevedomé agresívne tendencie;
- **reprezentácie vzťahov** - sny často obsahujú dôležité informácie o klientových vzťahoch s významnými postavami v jeho živote alebo aspoň vnímanie týchto vzťahov klientom. Pri reprezentácii vzťahov je vhodné uvažovať v širších súvislostiach, napr. sen o šéfovi zvyčajne nie je len sen o šéfovi, ale aj o niektorom vzťahu z minulosti a pocitu, ktorý sa k nemu viaže;
- **sebavnímanie** - sen často reflektuje myšlienky o sebe samom alebo prežívanie samého seba;
- **vývinové údaje** - sen môže obsahovať známky minulých skúseností, ktoré boli vývinovo dôležité pri organizovaní osobnostnej štruktúry. Tieto náznaky by však mali byť dôsledne preskúmané, pretože spomienka v psychoterapii (najmä pri snoch) nezabezpečuje jej pravosť;
- **obranné mechanizmy a odpor** - spôsob akým klient pristupuje k snom a ich výkladu môže značiť špecifický odpor alebo obrany. Vo všeobecnosti sa dá rozlíšiť nadmerné zameranie na sny alebo naopak ignorovanie snového života;
- **základný psychodynamický konflikt** - pri nižšej mobilizácii obranných mechanizmov je možné vďaka snom klientovi odhaliť aj jeho základný psychodynamický konflikt. Jedná sa o hlavný a najnáročnejší cieľ pri analýze snov v psychodynamickéj psychoterapii (porovnanie Cabanissova a kol., 2011; Fábik, 2019a; Gabbard, 2005; Tangolo, 2018; Ursano a kol., 2004).

Pred samotnou prácou so snami je prínosné poučiť klienta a v jednoduchosti mu vysvetliť koncept výkladu snov. Väčšina klientov sa totiž domnieva, že manifestný obsah sna je celý sen, a preto sa im zdá zmätený, nezmyselný a vo výsledku nepodstatný. Klienti sa môžu taktiež obávať, že odborník bude direktívne bez akejkoľvek spolupráce hodnotiť a interpretovať význam sna, čím sa dostanú do zraniteľnej a zahanbujúcej pozície. Cabanissova a kol. (2011) preto odporúčajú, aby boli klienti vhodným spôsobom na začiatku psychoterapie oboznámení, ako môžu sny poodhaliť emočné prežívanie a pomôcť pri pochopení svojich problémov. Objasnením významu snov a ich prínosu sa znižuje strach z výkladu snov a znižuje odpor u klienta. Výhodou upozornenia na význam snov je aj zmena klientovho vedomého postoja k snovému životu. Tomuto fenoménu sa hovorí „efekt experimentátora“ (Schredl, 2007) a hovorí o tom, že akt povzbudenia k snívaniu a zapamätávaniu si snov od odborníka, vedie k zvýšeniu frekvencii snových spomienok. Efekt experimentátora teda môže do určitej miery poskytnúť snový materiál potrebný pre psychoterapiu.

Výklad snov a práca s nimi

Úvodným krokom pri výklade sna je jeho vypočutie. Už v tejto fáze sa začína práca psychoterapeuta, ktorý si všima opakujúce sa témy alebo intenzívnejšie emócie, na ktoré sa po vypočutí sna zameriava. Psychoterapeut si špecificky všima aj okolnosti, ktoré predchádzali diskusii o sne a jeho rozpovedaniu. Rozhovor, ktorý viedol klienta k spomenutiu si na sen, je so snom pravdepodobne v určitom spojení, podobne, aj všetko čo povie klient po výklade sna, môže byť takmer s určitosťou považované za súčasť interpretácie.

Princípy maskovania sna ako zhustenie, presun a najmä symbolizáciu odhaľujú psychodynamickí psychoterapeuti menej mechanicky ako Freud vo svojej klasickej psychoanalýze. Freud využíval často striktnú symbolizáciu a mnohým predmetom v sne aj bez voľných asociácií prisudzoval sexuálny význam. V súčasnosti nechávajú psychodynamickí psychoterapeuti vyplynúť snové mechanizmy najmä voľnými asociáciami, ktoré sú založené na klientovom spontánnom rozprávaní (voľnom asociovaní) o vybranom snovom prvku, t.j. obraze, myšlienke alebo emócií (Fábik, 2019a). Pravidlá pre prácu s voľnými asociáciami, ktoré zostavil Freud (1999) sú užitočné aj v súčasnosti. V prvom rade Freud odporúčal nestarať sa o to, čo sen zdanlivo hovorí, či už je to rozumné alebo absurdné, pretože to aj tak nie je pravý nevedomý význam sna. Ďalej platí, že výklad snov by sa mal obmedziť na to, aby sa vyvolala ku každému snovému prvku náhradná predstava. Nemá sa o nej hľbať a nemáme sa starať o to ako ďaleko nás odvedie od daného snového prvku. Je treba počkať až sa skrytý a hľadaný význam sna vynorí sám. Psychoterapeut preto kladie široko postavené otázky, ktoré klienta čo najmenej smerujú k uvažovaniu určitým smerom. Môže sa napríklad pýtať: „*Aké obrazy, myšlienky alebo emócie sa Vám vynárajú pri rozprávaní sna?*“ „*S čím si spájate (konkrétny prvok v sne)?*“, „*Čo Vám napadne ako prvé, keď sa povie (konkrétny prvok v sne)?*“.

Po voľných asociáciách a čiastočnom odkrytí významu sna môže psychoterapeut pristúpiť k metódam konfrontácie (napr. „*Čo usudzujete z faktu, že sa v sne nachádza motýl?*“) alebo klarifikácie (napr. „*Všimol som si, že často snívate o starom otcovi, keď idete na výlet?*“) pre získanie ďalších informácií. Pomocou techniky voľných asociácií a konfrontácie resp. klarifikácie následne psychoterapeut vkladá získané údaje o snovom prvku do kontextu sna, aby mohol vyvodiť správny význam sna pre konkrétnu osobu (Cabanissová a kol., 2011, Fábik, 2019a). Pre ilustráciu môžeme uviesť niekoľko príkladov. Gabbard (2005) napríklad opisuje prípad klientky, ktorá sa starala o svojho syna s muskulárnou dystrofiou až do jeho smrti. V sne, v ktorom sa pozerá na svoje zlomené nechty, si pomocou voľných asociácií spomenula na svoje zlámané nechty pri posledných dňoch náročnej opatery o svojho syna. Gabbard vysvetľuje, že v tomto prípade sa jedná o symbolizáciu, keď krátky obraz v sne nahradzuje hustú sieť myšlienok a emócií. Sen znázorňuje zamaskované pranie, mať znovu polámané nechty, t.j. mať syna nažive a starať sa o neho. Český autor Záhradník (2005) zase opísal sen, v ktorom sa klient lyžoval na málo zasneženom kopci. Dolu svahom neustále zrýchľoval až prekročil hranice ďalšieho štátu. Keď zjazd skončil, zostal u snívajúceho pocit, že sa nedokáže dostať späť na svah. Asociácie klienta sa vzťahovali k jeho sexuálnej frustrácii, ktorá bola manifestovaná málo zasneženou zjazdovkou. „Prekročenie hraníc“

viedlo asociáciami zase k fantáziám o mimomanželskom vzťahu. Vďaka asociáciám dospel autor k záveru, že lyžovanie bolo symbolom sexuálneho aktu a prekročenie hraníc zase túžbou po kontakte s dávnou známou, ktorá ho priťahovala. Iný príklad uvádzajú Cabanissová a kol. (2011), kedy sa klientke dva mesiace pred ukončením psychoterapie sníva sen, v ktorom čaká znepokojene sama na letisku na lietadlo a chystá sa na výlet. V tomto sne uvažujú autori o individuálnom výlete ako o symbole, ktorý sa vzťahuje k ukončeniu psychoterapie. Symbol lietadla neuplatňujú mechanicky ako sexuálny symbol, ale vzniká ako špecifický symbol klientky vďaka súladu prežívaných emócií v bdelom a snovom živote.

Nemožno zabúdať, že aj interpretácia snov je proces, ktorý si vyžaduje správne načasovanie, aby bola interpretácia prípustná vedomiu a pomohla klientovi prehĺbiť poznanie a emočne prežívanie. Pri práci so snami sa psychodynamický psychoterapeut stretáva (rovnako ako pri iných metódach psychoterapie) s mnohými odpormi. Typický odpor v kontexte výkladu snov je napríklad vyhýbanie sa rozprávaniu o sne. Klient spomenie bohatý sen, ale zahovorí ho a nevráti sa k nemu. Ďalšie formy odporu opísal Gabbard (2005):

- klienti nevytvárajú asociácie a pri výklade snu sa spoliehajú výhradne na psychoterapeuta;
- klienti využívajú intelektualizáciu a miesto voľného asociovania sa snažia sen schematicky interpretovať;
- klient sa vyhýba asociovaniu niektorých snových obrazov;
- sen samý ako odpor:
 - klient môže pri psychoterapeutickom stretnutí rozprávať veľa snov, pričom nenecháva žiadny priestor pre prácu s nimi;
 - klient spomenie sen až na konci stretnutia, kedy nezostane priestor na jeho prácu a interpretáciu;
- Ursano a kol. (2004) hovorí aj o odpore v podobe nadmerného sústredenia sa na sny. Jedná sa o spôsob ako kontrolovať proces psychoterapie a cestu vyhnutiu sa neistote, ktorú so sebou prináša vzťah so psychoterapeutom. Klient sa vyhýba prenosovým pocitom, popiera účinnok vzťahu s terapeutom a ignoruje fakt, že psychoterapia má zásadný význam pre jeho život.

Ďalšie možnosti pri výklade snov

V psychodynamickej psychoterapii sa na rozdiel od klasickej Freudovej psychoanalýzy takmer vôbec nevyužívajú presne stanovené významy snových symbolov. Skúsení odborníci síce môžu predpokladať význam frekventovaných snových symbolov alebo môžu byť oboznámení s užitočnými publikáciami objasňujúcimi snové symboly (napr. Hašto, 1994), avšak aj tak by mali overovať svoje hypotézy v rozhovore s klientom. Pri výklade snov v psychodynamickej psychoterapii alebo príbuzných psychoanalytických prístupoch však nemusí ísť vždy len o odhalenie latentného snového obsahu, ale tiež o asociačnú prácu, ktorá môže prehĺbiť ďalšie sebaopoznanie klienta. Pomerne často totiž nastávajú situácie, keď asociácie k snu poukážu na významné témy, ktoré síce nie sú exaktne v sne obsiahnuté, ale môže byť mimoriadne prínosné o nich hovoriť (Záhradník, 2005).

Taktiež je možné sa pýtať na všetky predchádzajúce okolnosti v bdelom živote, kedy klient zažíval podobné situácie alebo podobné emócie. Mulyar (2009) uvádza príklad, keď sa klientke, ktorá zažila niekoľko neúspešných romantických vzťahov, opakovane sníval sen, v ktorom padá do veľkej čiernej diery. Psychoterapeut môže poukázať, že sen zrkadlí jej opakované negatívne partnerské vzťahy a ďalej preskúmať aj akékoľvek iné konfliktné vzťahy, ktoré mala pacientka. Pri ďalšej analógii môže preskúmať neúspešný vzťah so svojim otcom alebo vzťahy s mužmi vo všeobecnosti.

Samotný postup aj cieľ je samozrejme stanovený od aktuálneho štádia psychoterapie, intenzity sna či zrelosti snívajúceho. Pre skoršie fázy psychoterapie odporúčajú Ursano a kol. (2004) zamerať sa na zvyšky dňa a manifestný obsah sna, identifikovať obranné mechanizmy resp. odpor. V skorších fázach psychodynamickej psychoterapie môžu byť sny užitočné aj pri náhlade na prenos klienta. V neskorších fázach psychoterapie môže psychoterapeut využiť sen na ilustráciu nevedomých prianí, strachov alebo konfliktov a môže dopomôcť k ich zvedomeniu. Vo všeobecnosti treba zväziť či podporovať pri klientoch s oslabenou funkciou ega zameranávanie snov a ich interpretáciu, pretože práca s nevedomým materiálom môže zvyšovať úzkosť, miesto aby pomohla lepšiemu porozumeniu. Ak však klienti sami spontánne referujú o svojich snoch, psychoterapeut využíva najmä prvky z manifestného obsahu sna na riešenie vedomých aspektov psychiky, pričom sa vyhýba interpretácii nevedomých konfliktov či strachov (Cabanissová a kol., 2011).

Mnoho autorov (napr. Glucksman a Kramer, 2004; Mulyar, 2009) odporúča pre sledovanie progresu v psychoterapii aj dlhodobé sledovanie snov klienta, napr. formou snového denníka. Niektoré typy snov sa totiž zvyknú u klientov v priebehu určitého časového obdobia opakovať, pričom sa môžu jednotlivé obrazy a dej meniť v súlade s prežívanými situáciami v bdelom živote. Vymiznutie či opakovanie špecifických vzorov alebo obsahov snov v priebehu času môže naznačovať vyriešenie psychodynamického konfliktu, transformáciu starého konfliktu na nový alebo objavenie úplne nového konfliktu. V tejto situácii by mal psychoterapeut preskúmať obsahy snov a zistiť, či klient zmenil niečo vo svojom živote alebo narazil na nový interpersonálny konflikt. Napríklad, profesor Hašto (2005) opísal prípad 49-ročnej pacientky, ktorej sa takmer celý život s určitými prestávkami a obmenami opakoval sen s hadmi. Za pomoci psychoterapie a práce so snom získala pacientka náhľad, že sen reprezentuje jej základný psychodynamický konflikt, t.j. úzkosť z odlúčenia pri rôznych životných okolnostiach (napr. v detstve pri odchode matky do práce, pri odchode detí z rodičovského domu, pri smrti manžela). Ďalší príklad je od Fromma (2019), ktorý opísal sny muža vyjadrujúce nezmyselnosť jeho práce. V jednom z nich sa klient videl ako otrok, v ďalšom ako zombie a v ďalšom ako bezmocný si pomôcť.

Na konci psychodynamickej psychoterapie sa niekedy vyskytuje fenomén záverečného sna². Vo svojom záverečnom sne klient vníma svoje problémy ako vyriešené, blednúce alebo zabudnuté. Pre klienta, ale aj psychoterapeuta býva signálom, že nastáva ukončenie psychoterapie, ktoré bude v poriadku.

Kritika

Predložiť plnú a vyčerpávajúcu kritiku psychodynamického výkladu snov by jednoznačne presiahlo účel tejto publikácie. Nesnažím sa preto predložiť úplný prehľad kritických ohlasov a miesto toho sa v stručnej podobe zameriavam na tri aspekty, ktoré sa javia ako najproblematickejšie: slabo ohraničený koncept, teoretizovanie a pasivita klienta.

Slabo ohraničený koncept

Psychoanalytický resp. psychodynamický výklad snov bol odjakživa predmetom rozsiahlych kritik (napr. Boss, 1994; Domhoff, 2003; Růžička a Čálek, 2016). Treba povedať, že neraz opodstatnených. Mechanizmy snovej práce ako presun, symbolizácia či zhustenie nemá totiž vo výskumnej oblasti prakticky žiadnu oporu. Keď použijeme hyperbolu, tak psychoanalytik môže prisúdiť snu akýkoľvek význam a cez mnohознаčné mechanizmy snovej práce zároveň vysvetliť prečo. Cudziu postavu v sne môže pokojne definovať ako matku snívajúceho, samotného psychoterapeuta alebo hocikoho iného. Sen môže definovať ako kompenzáciu, prianie či kontinuitu s bdelým životom a vďaka bohatému psychoanalytickému slovníku aj vždy obháji toto tvrdenie. Psychodynamický výklad snov sa preto pri prísnom pohľade môže javiť ako pomerne nekoncepčný a založený na autorite psychoterapeuta. Svojoľnosti sa snažia odborníci zabrániť spoznaním osobnej anamnézy klienta, avšak vo výsledku sa potom význam sna len vtisnáva do existujúcej životnej situácie klienta a hypotéz psychoterapeuta o klientovej psychodynamike.

Zároveň v mnohých ukázkach psychodynamických alebo psychoanalytických psychoterapeutov môžeme badať prvky ďalších psychoterapeutických škôl, napr. gestalt psychoterapie či jungovskej psychoterapie. Kombinovanie prvkov viacerých prístupov môžeme isto považovať za devízu kompetentnosti a širokého rozhľadu daného odborníka, avšak pri mnohorakosti kombinovania prvkov v psychodynamickej psychoterapii to môže opäť len odzrkadľovať jej mnohознаčný a slabo ohraničený koncept.

Teoretizovanie

Psychodynamická psychoterapia či psychoanalytická psychoterapia pomerne úzko zotrúva pri svojich historických východiskách a len pomaly sa adaptuje na nové poznatky. Naďalej zostáva pri intelektuálnej analýze snových symbolov (zhustenie, presun, symbolizácia), čoho výsledkom môžu byť spochybniteľné a preteoretizované interpretácie (Fábik, 2019a). Ako príklad sa dá uviesť nasledujúci komentár psychoanalytika k výkladu snov: „...snažil som sa mu (klientovi) interpretovať *oidipovské víťazstvo nad otcovským objektom. Pacient to nechcel prijať pre oidipovskú vinu. Ako sa zdá, oidipovská vina je spojená s traumou. Tu sme sa dotkli traumatického štiepenia. Čiastočne sme uspeli pri kontajnovaní traumatického afektu a uvedomení si faktu, že k nejakému štiepeniu došlo*“ (Mikota, 2004, s. 39). V tejto ukážke vidíme nielen komplikovanú interpretáciu, ale aj odpor (nesúhlas) klienta. V celkovej práci so snom je zároveň opomenuté emočné prežívanie klienta, ktoré je podľa aktuálnych poznatkov základným kameňom každého sna (napr. Fábik, 2018;

² Ursano a kol. (2004) používajú pojem *terminal dream*.

Hartmann, 2013; Hill, 2009), z čoho môžeme dedukovať, že podobný výklad snov bude mať pre klienta len minimálny význam. Teoretizovanie teda znamená vytváranie intelektuálnych hypotéz bez emočného podkladu.

Pasivita klienta

Rizikom sú aj situácie, keď klient pasívne prijíma akúkoľvek interpretáciu. Neemočné prijímanie interpretácií sa nanešťastie obyčajne neopisuje ako problém a to z dôvodu, že klient vyhoví psychoterapeutovi a potvrdí tým jeho odbornú autoritu. Môže sa však jednať o odpor alebo nekritické vzhliadanie k psychoterapeutovi, ktoré je nevyhnutné brať tiež na zreteľ. Ak sa tento aspekt opomenie, z výkladu sna sa stáva opäť len intelektuálna rozprava.

K zníženiu uvedených rizík môže prispieť analýza snových emócií na úkor analýzy snových symbolov, ktoré „môžu ľahko odkloniť výklad sna od samotného prežívania klienta v sne“ (Fábik, 2019b, s. 207). Pokiaľ sa klienta dotazujeme na jeho snové prežívanie a spolu s ním hľadáme východisko pre emócie v bdelom živote, klient musí byť do snovej práce viac zaangažovaný, aktívny a vytvára si interpretáciu spravidla sám.

Záver

Sny zastávajú podľa výskumov (napr. Hill et al., 2013, 2014; Stone, 2012) v psychodynamickej psychoterapii dôležité miesto. Dovolím si povedať, že sa jedná o najautentickejší prejav ľudskej psychiky, ktorý je vôbec v rámci psychoterapie k dispozícii. Sny totiž nie sú pod vedomou kontrolou klienta, a preto poskytujú bohaté možnosti na preskúmanie mnohých psychodynamických fenoménov, vrátane prenosov, nevedomých fantázií či intrapsychických konfliktov. Vhodnou prácou psychoterapeuta a vyhnutím sa vyššie uvedeným rizikám môžu intenzívne prehĺbiť sebazpoznanie klienta a podporiť emočný zážitok z psychoterapie.

Literatúra

Abraham K.: Dreams and myths. A study in race psychology. New York, The Journal of Nervous and Mental Disease Publishing, 1913.

Boss M.: Včera v noci se mi zdálo. Praha: Grada Avicenum, 1994.

Cabaniss D.L., Cherry S., Douglas C.J., Schwartz A.: Psychodynamic Psychotherapy: A Clinical Manual. New York: John Wiley & Sons Ltd., 2011.

Domhoff W.: The scientific study of dreams. Neural networks, cognitive development, and content analysis. American Psychological Association, 2003.

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

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

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

Ferenci S.: The Psychological Analysis of Dreams. The American Journal of Psychology, 1910, 21 (2), 309-328.

Freud S.: Výklad snů. Pelhřimov: Nová Tiskárna, 2000.

Freud S.: Přednášky k úvodu do psychoanalýzy. Psychoanalytické nakladatelství. J. Koco, 1999.

Fromm E.: Anatomia ľudskej deštruktivity. Sonda do ľudskej agresivity. Bratislava: Citadella, 2019.

Fromm E.: Sny a mýty. Bratislava: Obzor, 1970.

Fromm-Reichmann F.: Princípy intenzívnej psychoterapie. Brno: Triton, 2003.

Gabbard G.O.: Dlhodobá psychodynamická psychoterapia. Trenčín: Vydavateľstvo F, 2005.

Glucksman M.L., Kramer M.: Using Dreams to Assess Clinical Change during Treatment. The Journal of the American Academy of Psychoanalysis and Dynamic Psychiatry, 2004, 32(2), 345-358.

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

Hašto J.: Vzťahová väzba. Ku koreňom lásky a úzkosti. Trenčín: Vydavateľstvo F, 2005.

Hašto J.: Interpretácia symbolov s prihliadnutím k archetypovým významom. 1994.

Hill C.E., Knox S., Crook-Lyon R.E., Hess S.A., Miles J., Spangler P.T., Pudasaini S.: Dreaming of you: client and therapist dreams about each other during psychodynamic psychotherapy. Psychotherapy Research, 2014, 24 (5), 523-537.

Hill C., Gelso Ch.J., Gerstenblith J.: The Dreamscape of Psychodynamic Psychotherapy: Dreams, Dreamers, Dream Work, Consequences, and Case Studies. Dreaming, 2013, (1), 1, 1-45.

Hill E.C.: Práca so snami v psychoterapii. Trenčín: Vydavateľstvo F, 2009.

Hughes P., Riordan D.: Psychodynamická psychoterapia - vysvetlená. Trenčín: Vydavateľstvo F, 2010.

Jarvis M.: Psychodynamic Psychology: Classical Theory and Contemporary Research. London: Thomson, 2004.

Mikota V.: Analytik v silovom poli emócií. Revue. Psychoanalytická psychoterapie, 2004, 6 (2), 37-45.

Mulyar A.O.: Importance of Dream in Psychoanalysis. GRIN Verl., 2009.

Ogden T.: Toto umění psychoanalýzy. Snění nesněných snů. Revue. Psychoanalytická psychoterapie, 2004, 6 (2), 4-18.

Rank O.: The Trauma of Birth. New York: Harper & Row, 1973.

Rothhaupt J., Hau S.: Dreams. In: M. Elzer, A. Gerlach: Psychoanalytic Psychotherapy. A Handbook (s. 79-90). Karnac, 2014.

Růžička J., Čálek O.: Výklad snu daseinsanalytickou metodou. Praha: Stanislav Juhaňák – Triton, 2016.

Selva P.: Intensive short-term dynamic psychotherapy: theory and technique. New York: Routledge, 2004.

Schredl, M.: Dream Recall. In: Patrick McNamara and Deirdre Barrett (eds.): *The New Science of Dreams*. Westport, CT: Praeger, 2007.

Sifneos P.E.: Short-term dynamic psychotherapy. Evaluation and Technique. Springer, 1979.

Stone M.H.: Dream analysis in the psychodynamic psychotherapy of borderline patients. *Psychodynamic Psychiatry*, 2012, 40 (2), 287-302.

Tangolo A.E.: Psychodynamic Psychotherapy with Transactional Analysis. New York: Routledge, 2018.

Ursano R.J., Sonnenberg S.M., Lazar S.G.: Psychodynamic Psychotherapy. Principles and Techniques of Brief, Intermittent, and Long - Term Psychodynamic Psychotherapy. 3rd ed. Washington, DC: American Psychiatric Publishing, Inc., 2004.

Záhradník P.: Sny v ambulantních skupinách z pohledu psychoanalytické psychoterapie. *Psychiatria pre prax*, 2005, 6 (6), s. 297-299.

Do redakcie došlo 7.1.2020.