

Prehľadová práca

Výklad snov zameraný na emócie

Dušan Fábik¹, Jana Fábiková²

Súhrn

Príspevok sa zameriava na význam snových emócií pri interpretácii sna. Vychádza z princípov súčasných vedeckých poznatkov v teórii snívania, ktoré považujú emócie v sne za pravé emócie snívajúceho, ktoré zostali v priebehu bdenia nevyjadrené, nespracované či potlačené. Príspevok dokladá, že spoznanie týchto emócií a emočnej dynamiky v sne je mimoriadne nápomocné pre interpretáciu sna. Predložené sú tri ukážky práce zo snom, ktoré ilustrujú, ako na základe snových emócií a emočnej dynamiky v sne spoznať tému sna a jeho význam pre bdely život. Pozitívnu stránkou prístupu je nízka direktivita pri výklade sna zo strany odborníka, malá časová náročnosť a často silný emočný vhl'ad zo strany klienta.

Kľúčové slová: výklad snov, spracovanie emócií, snové emócie.

Summary

The thesis focuses on the importance of dream emotions in the dream interpretation. It is based on the principles of contemporary scientific knowledge in the theory of dreaming, which considers the emotions of the dream to be the true emotions of the dreamer. While the dreamer is awake, these dream emotions remain unexpressed, unprocessed or suppressed. The thesis suggests, that knowing these emotions and emotional dynamics of a dream is extremely helpful for a dream interpretation. The thesis presents three examples of working with a dream and illustrate show dream emotions and emotional dynamics of a dream help to reveal the meaning of a dream and its meaning for waking life. The positive aspect of this approach is the low directivity of the expert's interpretation of the dream, the interpretation is less time-consuming and it often gives a strong emotional insight from the client.

Key words: dream interpretation, emotion processing, dream emotions.

Úvod

Vedecké disciplíny ako sú psychologické, fyziologické či biologické vedy postupne odhaľujú význam snov v psychike človeka. Konzistentne sa dokazuje, že **úloha sna spočíva v spracovaní a zvládaní vnútorných emočných impulzov, ktorým bol človek vystavený v priebehu bdenia** (napr. De-liens et al., 2014). Emócie v sne sú teda naše vlastné emócie (napr. Gilchrist et al., 2007; Hartmann, 2013), ktoré však zostali v priebehu bdenia nevyjadrené, potlačené alebo vzhľadom na ich vysokú intenzitu nespracované, a preto ich sen prináša a integruje do prežívania jedinca (Fábik, 2018a). Tým, že snívame, sa zabezpečuje emočná regulácia jedinca (Gujar et al., 2011), vrátane regulácie nálady (Scott et al., 2006), úzkosti (Minkel et al., 2012) či kontroly sexuálnych (Moorcroft a Belcher, 2003), či agresívnych impulzov (Kahn-

Greene et al., 2006). Toto teoretické východisko zdieľa mnoho autorov (Cartwright et al., 2006; Hill, 2009; Hartmann, 2013; Tiltis, 2011) a tieto tvrdenia sa potvrdili v mnohých výskumoch, ktoré sme podrobne opísali v predchádzajúcich príspevkoch (Fábik, 2015, 2017, 2018a, 2018b). Nebudeme preto na tomto mieste obšírnejšie dokazovať dokázané. Miesto toho by sme sa chceli zamerať na praktickú stránku veci a predložiť úvahu, akým spôsobom využiť tieto striktné vedecké poznatky pre psychoterapeutickú prácu so snami.

Emócie pri výklade snov

Základnou stavebnou jednotkou sna je emócia, nie obsahová informácia ani myšlienka. Hoci sa v sne vyskytujú mnohé myšlienkové procesy a aj samotné sny sa vykladajú pomocou myšlienkových operácií, účelom sna je integrovať emočný podnet do emočného sebasystému jedinca. Z toho dôvodu sa javí ako logická požiadavka zamerať sa pri výklade a práci so snom na emócie klienta. Môžeme povedať, že dôraz na emočné prežívanie klienta v terapii je vlastný mnohým psychoterapeutickým prístupom, avšak dôraz na

¹Katedra psychológie a patopsychológie FF UK, Bratislava

²ÚPSVaR Pezinok

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

emočné prežívanie klienta v sne nemá až takú dlhú tradíciu. Aj samotné historické východiská a pojmy výkladu snov skomponované Freudom (1999, 2000), ako zhustenie, presun či symbolizácia, boli primárne zamerané na snové symboly (obsahy)² a emóciám sa nevenoval dostatočný priestor. Bolo to dozaista aj z dôvodu, že v daných dobách bol sen definovaný iným spôsobom, ako je tomu v súčasnosti. Napríklad pre Freuda (2000) znamenal sen splnené pranie.

Pre objektivnosť treba dodať, že nielen Freud, ale aj jeho kolegovia ako Adler (1995) či Jung (2017), v neskoršom období i ďalšie príbuzné hlbinné prístupy, ale aj iné psychoterapeutické školy minulosti aj súčasnosti využívali emócie klienta pri výklade snov v menšej miere a naopak preferovali skôr analýzu snových obsahov, ako sú postavy, objekty či zvieratá. Týmto prístupom sa však otvoril veľký priestor pre mnohznačné výklady a nejasné symbolické reprezentácie podľa preferovaného psychoterapeutického štýlu (Růžička a Čálek, 2016), ktoré mohli a môžu ľahko viesť k nesprávnym záverom (Fábik, 2019). Ako uvádza Boss (1994, s. 28) zo symbolickej dezinterpretácie sa môže klient "v najlepšom prípade len povrchno intelektuálne poučiť".

Vhodným východiskom sa podľa aktuálnych psychologických a fyziologických štúdií javí zamerať svoju pozornosť pri výklade snov na emočné prežívanie klienta v sne. Aj významný profesor psychiatrie a jeden z najplyvnejších výskumníkov v oblasti výskumu snov Ernest Hartmann tvrdí (2013, s. 141), že dôraz na emócie pri práci so snami, môže "aj počas piatich minút niekedy viesť ku významným novým vhl'adom" klienta. Hartmann konkrétne odporúča klarifikáciu emócií a následné zintenzívnenie. Jeho prístup sa javí ako logický a opodstatnený, pretože z výskumných zistení vieme, že emócie a emočné zážitky, ktoré nie sú úplne spracované v bdlosti, sa následne objavujú v sne (Fábik, 2018a). Klarifikáciu a následným zintenzívnením snovej emócie môže klient získať emočný prežitok a ľahšie prisúdiť tému v sne nejakej udalosti v bdlelom živote. A to dokonca bez analýzy snových symbolov. Hartmann (2013) tiež približuje bádanie svojho kolegu Kunzendorfa, ktorý vykonal s interpretáciou snov viaceré výskumy. Zistil, že ak účastník výskumu identifikoval pocity v sne a následne ich stupňoval a ujasňoval, bol schopný prísť s pomerne presným náhľadom na svoj vlastný sen.

O dominantnom význame emócií pri výklade snov uvažuje aj spatio-temporálna a emocionálna teória (ST+E) od Tiltisa (2011), ktorá tvrdí, že funkciou sna je zbaviť nás emočných napätí, ktoré sa denne hromadia z interakcií medzi našou psychikou a našim okolím. Cieľom sna je vypustiť nakuumulovanú emočnú energiu z bdenia spôsobom, aby naša psychika dosiahla určitú rovnováhu a bola nasledujúci deň pripravená na nové výzvy. Teória (ST+E) uvažuje, že pokiaľ sa osoba v sne cítila napríklad príjemne, ale potom sa v sne začala báť, musel snívajúci v bdení zažiť rovnakú "emočnú dynamiku". Z toho hľadiska je dôležité pri interpretácii sna spoznať "predchádzajúci deň a nájsť počiatočné udalosti, ktoré spôsobili nespracované a vyčkávané emócie"³.

Vhodný prístup v súlade s aktuálnymi poznatkami teórie snívania môže predstavovať aj Ullman (2018), ktorý sa v rámci skupinového výkladu snov snaží presne mapovať emočný

kontext sna, napr.: "Keď sa zamyslíte, čo ste včera robili, prichádza vám na myseľ ešte niečo, čo sa vás emocionálne dotklo, čo vo vás vyvolalo silné dojmy?" alebo "Keď sa zamyslíte, vybavíte si ešte niečo, čo ste dosiaľ nespomenuli a čo vo vás mohlo zanechať nejaké doznievajúce pocity?" Podobným spôsobom na viacerých ukázkach dokazuje Ullman (2018) dôležitosť a opodstatnenosť spoznávania emócií a ich význam pre výklad snov. Jeho prístup je však pomerne časovo náročný, pretože odporúča sen preskúmať opäť po niekoľkých dňoch a skúmať dojmy a pocity z predchádzajúcej práce so snom. Nedá sa ale uprieť, že klienti dochádzajú pri takto zmapovanom emočnom kontexte sna k hlbokým poznaniam.

Aj na základe vlastných záverov (napr. Fábik, 2018a) považujeme za veľmi dôležité, aby sa v psychoterapeutickej práci skúmaniu snových emócií venoval väčší priestor. Pokiaľ odborník opomenie konkrétnu snovú emóciu, nevieme aký pocit či prežitok sa snaží sen integrovať alebo spracovať. Klient má preto obmedzenú možnosť emočne sa stotožniť so snom a prežívať fascináciu nad priliehavosťou svojho sna a bdleho prežívania. Ako vieme, emócie v sne sú príbuzné nášmu bdlelému prežívaniu, a preto o interpretáciách sna, ktoré nie sú v súlade s emočným prežívaním snívajúceho, môžeme uvažovať ako o neúplných alebo nesprávnych (Fábik, 2019).

Ukážky výkladu snov zamerané na emócie

V tomto príspevku prezentujeme prácu so snami, ktorá syntetizuje a vyplýva z vyššie uvedených princípov zdôrazňujúcich význam snových emócií. Zameriava sa výlučne na snové emočné prežívanie klienta, z ktorého odhaľuje hlavnú tému sna. Tento výklad snov nie je presnou kópiou prístupu žiadneho autora z vyššie uvedených, ale teoreticky z nich vychádza a využíva viaceré námety.

Prvý a najdôležitejší prvok práce so snom zameranej na emócie, ktorý predkladáme, spočíva v objasnení a presnom vymedzení snových emócií. Hartmann (2013) využíva pojem klarifikácia emócií. Je nevyhnutné, aby klient čo najpresnejšie opísal pocity v sne, v ideálnom prípade na úrovni základných emócií (napr. radosť, strach, hnev, smútok, pocity viny). Ďalším krokom je spoznať myšlienku v sne, ktorá je spätá s pocitom alebo pocitmi. Táto fáza je príbuzná Kunzendorfovi (2007) ujasňovaniu emócií. Napríklad pri pocite viny by to mohla byť myšlienka "som zlý človek, nikdy nebudem šťastný". Pri emočne bohatom a rozsiahlom sne môže byť užitočné aj spoznať najsilnejšiu emóciu v sne, čo môže byť dôležitý odrazový mostík pre výklad sna. Posledný prvok spočíva v nájdení rovnakej emočnej dynamiky v bdlelom stave, ku ktorému prispieva primárne sám klient. Podobné, hoci nie totožné, hľadanie emočných súvislostí medzi bdením a snením je blízke aj napríklad Tiltisovi (2011) alebo Ullmanovi (2018). V ďalšom slede možno analyzovať aj snové obsahy, avšak ako budeme vidieť v uvedených ukázkach, pre vhl'ad klienta do významu sna postačujú "iba" emócie. Jedná sa o vysoko nedirektívnu formu práce so snom, v rámci ktorej si klient interpretáciu sna vytvára takmer sám. Znižuje sa tým riziko, že terapeut bude predkladať klientovi mylné interpretácie, ktoré by mali minimálny efekt pre jeho ďalšie emočné prežívanie.

² V publikácii sú pojmy symboly a obsahy používané ako synonymá.

³ v orig. "...at the preceding day and locate the initial event(s) that caused any unprocessed and pending emotions."

Prínosom je aj efektívnosť psychoterapeutických sedení. Za bežných okolností pri použití rôznych psychoterapeutických škôl, zaberá práca so snom väčšinu, prípadne celé sedenie. V tomto ohľade je výklad snov zameraný na emócie efektívny a časovo prijateľný. V ukázkach neprinášame anamnézu klienta ani ďalší postup psychoanalytickej práce vyplývajúci zo sna. Príspevok sa zameriava len na spôsob, akým klient pomenúva snové emócie a získava náhľad na svoj sen.

Príklad 1 (autor: Dušan Fábik)

V nižšie uvedenej ukážke je znázornená práca s krátkym, no zato sa opakujúcim snom. Klientka je 20-ročná študentka pochádzajúca zo zahraničia. Svoj sen opísala nasledovne:

V sne ma niekto naháňal. Vôbec netuším, kto to bol a čo chcel. Bála som sa otočiť a pozrieť sa naňho. Len som utekala. V sne to bolo komplikované, pretože som nevedela dobre utekať. Mala som ťažké nohy, akoby sa mi zabárali do zeme.

V súlade s vyššie uvedenými informáciami, sme najskôr dôsledne vydotazovali emócie v sne. Jej prvotné odpovede boli "veľký stres" či "neprijemný sen" a až po bližšom preskúmaní bola klientka schopná pomenovať emóciu strachu. Následne sme sa zamerali na pocit strachu a myšlienky k nemu sa viažúce, aby sa jej vlastné prežívanie čo najkvalitnejšie sprítomnilo. Po niekoľkých opisoch tohto pocitu povedala, že to "bol ten najhorší pocit - strach, keď nemôže robiť, čo chce". Podľa aktuálnej teórie snívania uvedenej v úvode vieme, že sa tento jej pocit musel vyskytnúť už niekde v jej bdelom živote a sen sa ho následne snažil integrovať a spracovať do jej sebasystému. Dopytoval som sa preto, či pozná aj v bdelom živote takýto pocit alebo strach, "že nemôže robiť, čo chce". Klientka odpovedala "všade" a vzápätí sa rozplakala. Následným rozšírením témy sa klientka rozhovorila o tom, že má prácu, ktorú neznáša, štúdium, ktoré ju nebaví a rodičov, ktorí ju obmedzujú. Môžeme vidieť, že samotný výklad sna, vzhľad doňho a prežitie emócií, bolo možné uplatniť v minimálnom časovom intervale, bez analýzy akýchkoľvek snových obsahov, napr. prostredia sna alebo naháňajúcej postavy.

Príklad 2 (autor: Dušan Fábik)

Výklad snov zameraný na emócie sa dá uplatniť aj v komplikovanejších snoch, v ktorých môžeme pozorovať i viaceré emócie. 30-ročná klientka prezentovala takýto opakujúci sa sen:

Nepamätám sa, kde som, ale cítim sa veľmi dobre, isto. Som si istá, že som v bezpečí, lebo viem, že keby mi hrozilo nejaké nebezpečenstvo, vedela by som odletieť. Mám krídla. Zrazu si ale uvedomím, že ma niekto chce dostať, a že ma naháňa. Je to viac ľudí. Začnem utekať a chcem vzlietnuť. Osoby, ktoré ma naháňajú, ma už takmer majú, siahajú mi na krídla a ja len tesne odletím.

U klientky sme opäť prebádali jej emócie prežívané v sne. Odpovedala, že sen bol príjemný a pozitívny, neskôr po mojich doplňujúcich otázkach hovorila aj o konkrétnych pocitoch. Na začiatku sna cítila radosť a istotu. Potom strach v podobe zneistenia a ohrozenia. Strach vyvolali postavy, ktoré ju naháňali. Pri opisani pocitov z postáv povedala, že má dojem, že jej chceli dokázať, že nie je až taká dobrá. Na

konci sna, keď unikla postavám, prežívala sklamanie a opisala aj pocity viny, že si domýšľala o sebe viac, než bola pravda. Po tomto vydotazovaní pocitov som parafrázoval jej snové prežívanie. V stručnej podobe znelo takto: "v sne zažívate radosť zo seba samej, ste si istá, že ste v bezpečí; následne ale prichádza pocit strachu a zneistenia od postáv, ktorých cieľom je dokázať Vašu neistotu; na konci prichádza sklamanie, že nie ste taká dobrá, ako ste sa pôvodne domnievali; máte pocity viny, že si o sebe veľa namýšľate". Nasledovala otázka: "poznáte takéto pocity aj z bdelého života?" Klientka okamžite zareagovala a povedala:

To som úplne ja! Často som spokojná a cítim sa aj sebavedomo. Ako sa ale objavia nejaké stresy (v zmysle rodinných a partnerských problémov), začnem hneď pochybovať, že asi nie som taká dobrá, ako som si myslela. Vtedy prežívam sklamanie, cítim sa hlúpo a trápne, že som si o sebe toľko namýšľala.

Príklad 3 (autor: Dušan Fábik)

Tento prístup k snom má využitie aj pri veľmi dlhých a obsažných snoch. 23-ročná klientka rozprávala svoj sen z posledného týždňa:

V sne bola tma a snežilo a ja som stála vonku na dvorčeku nádvorja. Okolo neho bola budova, kde bola vystávajúca strecha, na ktorej stáli 2-3 ľudia. So mnou tam bolo veľa ľudí, ktorých som poznala, ale neviem, ktorí to boli. Asi moji známi, ale ani tváre ani mená si k nim neviem priradiť. Na streche bola nejaká diskotéka alebo žúr. Zrazu som zhora z tej strechy počula, ako jeden z chlapcov, ktorí boli na streche, začal veľmi kričať, lebo si od predlaktia odrezal ruku a tá mu držala len na kúsku. Z ruky mu tiekla krv a tá krv tiekla z jeho ruky na mňa. Ruka mu nakoniec odpadla. Jeho kamarát, ktorý bol vedľa neho, naňho kričal, že to nemá robiť. V tom okamihu som mu chcela ísť pomôcť alebo niečo spraviť. Viem, že som začala šplhať po stene aj so svojim kamarátom, aby som sa dostala až k nemu hore. Keď som vyšla hore, tak ten zranený chlapec tam už nebol a nikto nevedel kam zmizol. Pýtala som sa jeho kamaráta, kde je a čo sa stalo a on mi povedal, že jeho kamarát to urobil preto, lebo je to nová forma drogy, ktorou sa dosahuje eufória. Tým, že si spôsobí extrémnu bolesť. Rozhodla som sa ho ísť hľadať dovnútra na diskotéku. Keď som vošla, tak všade bolo veľa betónu a vytrčujúcich kovov. Bolo tam tiež veľa behajúcich svetiel a tancujúcich ľudí. Išla som za dídžejom a spýtala sa, či náhodou nevidel nejakého chlapca s krváčajúcou rukou, teda bez ruky. Povedal, že nie, že on o ničom nevie. Mám sa ísť pozrieť niekam dozadu. Išla som preto za dídžejom pult smerom dozadu, kde bolo veľa miestností vedľa seba, ktoré oddeľovali steny z dierami. Videla som, ako sa môj kamarát prepcháva tými dierami a snaží sa nájsť toho zraneného chlapca. No a to bol koniec sna.

Po vyrozprávaní sna klientkou som jej sen prerozprával vlastnými slovami, aby som si vzhľadom na jeho dĺžku overil, či som mu správne porozumel. Následne som klientku vyzval, aby opisala všetky pocity, ktoré v sne prežívala. Od začiatku sna až po koniec.

Spomínam si, že na začiatku toho sna som sa cítila príjemne a dobre. Tým, že som tam bola so svojimi známymi, a tým, že to vyzeralo ako nejaký večierok, kde sa zabavíme. Potom nastal obrovský strach z toho, že prečo si ten človek

ublízuje. Až znechutenie z tej krvi, ako po mne stekala. Potom... neviem, či je to správne, ale adrenalín som cítila, tým, že som ho išla hľadať. Ale nie negatívny, skôr taký pozitívny adrenalín som cítila. Ďalej som cítila aj takú úzkosť, pretože nikto nevedel, kam zmizol a čo sa teraz stane. Potom aj obavu a zmätok na tej diskotéke, pretože tam bolo veľa ľudí, veľa svetiel a nikto nevedel, kde a čo je a ja som nechápala, prečo je tam toľko tých miestností a prečo môj kamarát lezie cez steny. Okrem toho vyzeral veľmi nechutne - počas lezenia, nevyzeral ako človek. Na konci bol úplne veľký zmätok a nepokoj, že neviem čo ďalej.

Po parafrázovaní a prerozprávání jej snového prežívania bolo vhodné sa spýtať vzhľadom k dĺžke na najsilnejšiu emóciu v sne. Klientke sa ťažko odpovedalo, ale po chvíľke váhania opísala ako najintenzívnejšiu tú časť sna, v ktorej chcela zraneného chlapca nájsť, ale nevedela. Tejto pasáži prisúdila po chvíľke emóciu bezmocnosti. Spýtal som sa, či pozná vo svojom bdelom živote aktuálne pocit bezmocnosti. Klientka začala bez váhania rozprávať:

To súvisí s mojim doktorandským štúdiom. Dlhodobo pociťujem taký pocit bezmocnosti z toho, že to, čo mám robiť... Nesúhlasím... alebo nie som s tým stotožnená tak, ako to môj škooliteľ chce a neviem sa posunúť niekam ďalej a stagnujem na jednom mieste. A neviem, čo mám už viac preto spraviť, aby som sa dokázala niekam posunúť, a aby to malo význam, ktorý potrebujem mať pre svoj život a od toho štúdia.

Spýtal som sa jej aj na zmätok, ktorý v sne opísala...

Doteraz som si to vôbec nevedela takto asociovať k doktorandskému štúdiu. Ten zmätok je stále v mojom živote... či pokračovať v štúdiu, alebo si nájsť prácu a začať nejaký samostatný, dospelácky život.

V ďalšom slede som sa rovnako ako v predchádzajúcich prípadoch zameril na rozvíjanie témy vyplývajúcej zo sna.

Diskusia

Mohli sme vidieť, že význam sna sa dal pomerne rýchlo odhaliť aj bez akejkoľvek analýzy snových symbolov, a to v pomerne rýchlom čase. Nevyhnutnou požiadavkou však zostáva motivácia a dôvera v sny u klienta a taktiež jeho primeraná emočná vnímavosť a sebareflexia. Ideálnou cestou pre motivovanie klienta k spoločnému prebádaniu snov je jednoduché vysvetlenie funkcie snov a objasnenie jeho významu pre samotného klienta. Otvoreným prístupom bežne klient stráca obavy zo snovej práce, a pokiaľ je ešte pred snovou prácou vedený k tomu, že on sám je najdôležitejší článok pri výklade, objavuje sa možnosť relatívne vysokého zaangažovania.

Dôležitým faktorom tohto prístupu zostáva rola odborníka, ktorý musí viesť klienta k čo najpresnejšiemu formulovaniu svojich snových emócií. Pre úzkostných klientoch sa môže jednať o náročné (a nepríjemné) zadanie, avšak sen poskytuje mierny odstup od vlastného prežívania a klienti túto úlohu obyčajne dokážu zvládnuť. Terapeutovi by však nemali stačiť všeobecné vyjadrenia typu "sen bol nepríjemný", "cítila som stres", "v sne mi vadili ľudia" atď. Tieto vety sú vágne a neposkytujú dostatočné oporné body pre hľadanie ich podstaty v bdelom živote. Terapeut preto musí byť dôsledný a aktívne sa pýtať na snové emócie. Až keď získa od

klienta konkrétne emócie, môže hľadať ich výskyt v bdelom živote. Dôležitou pomôckou sú aj myšlienky viažuce sa k danej emócií. Napríklad v príklade 1 sa k emócií strachu viazala myšlienka "nemôžem nič robiť". Kombináciou emočného prežívania a myšlienkového procesu je klient schopný efektívnejšie a rýchlejšie získať náhľad na svoj sen a jeho význam. Prednosťou je, že klient získava často hlboký emočný vľad a podnety pre racionálnu úvahu, nielen interpretáciu odborníka. Výklad snov zameraný na emócie odhaľuje nedostatočne prežitú, potláčanú alebo nevyjadrenú emočnú prežívajúcu, a preto je náhľad na sen neraz sprevádzaný aj emočnou reakciou klienta. Nezanedbateľnou výhodou tiež je, že samotným postupom a pomenovaním snových emócií klient zároveň získava emočnú citlivosť a dokáže následne v bdelom živote citlivejšie vnímať svoje bdelé pocity.

Ťažkosti pri výklade môžu spôsobovať veľmi intenzívne sny. Silné emočné sny totiž vznikajú vtedy, keď osoba nejakú silnú emóciu v bdelom živote potláča alebo vytesňuje (Fábik, 2018a) a tá sa potom musí plne integrovať a spracovať až v priebehu snívania. Preto, pokiaľ osoba v bdelom živote úplne potláča niektoré emócie a tie sa potom dostavia vo veľmi intenzívnej podobe v sne, býva otázka, či klient pozná snovú emóciu v bdelom živote, obyčajne zbytočná. Klient totiž márne hľadá tak intenzívny zážitok v bdelosti – ten totiž neexistuje, pretože bol v plnej miere potlačený. Nie je to však pravidlo a vnímavý klient v bezpečnom prostredí môže získať náhľad aj na tento typ sna. Ak ho klient nezíska, je vhodné postupovať tradičnou cestou výkladu sna toho-ktorého psychoterapeutického smeru, kedy sa terapeut zameriava prevažne na snové symboly.

Záver

Autori v príspevku poukázali na význam výskumných zistení v psychoterapeutickej praxi. Ukazuje sa, že ak dostatočne vyčerpáme nové poznatky v problematike snívania, je možné do veľkej miery upustiť od analýzy snových symbolov a ponechať výklad snov len na hľadani podobnej "emočnej dynamiky" medzi bdením a snením. Zvýši sa tým možnosť výkladu sna, ktorý klienta emočne zasiahne a otvorí cestu k problému, ktorý si dovtedy dostatočne nevedomoval alebo vôbec nevnímal.

Literatúra

ADLER, A.: Smysl života. Havlíčkov Brod: Práh, 1995.

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

CARTWRIGHT, R., AGARGUN, M., KIRKBY, J., FRIEDMAN, J.: Relation of dreams to waking concerns. *Psychiatry Research*, 2006, 141, 261-270.

DELIENS, G., GILSON, M., PEIGNEUX, P.: Sleep and the processing of emotions. *Experimental Brain Research*, 2014, 232(5): 1403-1414.

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

- FÁBIK, D.:** Charakteristiky snívania v kontexte copingových stratégií. *Psychiatria - Psychoterapia - Psychosomatika*, 2018a, 25(4): 11-16.
- FÁBIK, D.:** Snové emócie a snové obsahy v kontexte vzťahovej väzby. *Psychiatria - Psychoterapia - Psychosomatika*, 2018b, 25(1): 11-21.
- 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.
- GILCHRIST, S., DAVIDSON, J., SHAKESPEARE-FINCH, J.:** Dream emotions, waking emotions, personality characteristics and well-being - a positive psychology approach. *Dreaming*, 2007, 17(3).
- GUJAR, N., MCDONALD, S.A., NISHIDA, M., WALKER, M.P.:** A Role for REM Sleep in Recalibrating the Sensitivity of the Human Brain to Specific Emotions. *Cerebral Cortex*, 2011, 21(1): 115-123.
- HARTMANN, E.:** *Sny. Podstata a funkcie snívania*. Trenčín: Vydavateľstvo F, 2013.
- HILL, E.C.:** *Práca so snami v psychoterapii*. Trenčín: Vydavateľstvo F, 2009.
- JUNG, C.G.:** *Výběr z díla I. Základní otázky analytické psychologie a psychoterapie v praxi*. Brno: Holar, 2017.
- KAHN-GREENE, E.T., LIPIZZI, E.L., CONRAD, A.K., KAMIMORI, G.H., KILLGORE, W.D.:** Sleep deprivation adversely affects interpersonal responses to frustration. *Personality and Individual Differences*, 2006, 41(8): 1433-1443.
- KUNZENDORF, R.:** Symbolic images in dreams and daydreams. S. 155-170. In D. Barrett, P. McNamara (Eds.): *The New Science of Dreaming*. Westport: Praeger, 2007.
- MINKEL, J. D., BANKS, S., HTAIK, O. et al.:** Sleep Deprivation and Stressors: Evidence for Elevated Negative Affect in Response to Mild Stressors When Sleep Deprived. *Emotion*, 2012, 12(5): 1015-1020.
- MOORCROFT, W.H., BELCHER, P.:** *Understanding sleep and dreaming*. New York: Kluwer Academic, 2003.
- RŮŽIČKA, J., ČÁLEK, O.:** *Výklad snu daseinsanalytickou metodou*. Praha: Stanislav Juhaňák – Triton, 2016.
- SCOTT, J.P., MCNAUGHTON, L.R., POLMAN, R.C.:** Effects of sleep deprivation and exercise on cognitive, motor performance and mood. *Physiology & Behavior*, 2006, 87(2): 396-408.
- 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.

Do redakcie došlo 21.8.2019.