

Sen po staru a nově

Jan Kubánek

Dream in old and present ways

Souhrn

Sen je zdrojem sebepoznání. Se sny pracují psychoterapie hlubinná, dynamická, humanistická i interpersonální. Základní kámen položil S. Freud, otec psychoanalýzy a psychoterapie. Freud chápal sen jako královskou cestu do nevědomí. F. Perls zakladatel Gestalt terapie přinesl jiný způsob práce se sny – psychodrama. F. Knobloch zakladatel integrované psychoterapie využívá při své práci se sny také hraní rolí. Sen se pomocí členů skupiny přehrává a klient postupně hovoří za všechny prvky svého snu, včetně osob, živočichů, rostlin či věcí a předmětů. Během této práce se objevují klientovy emoce a hypotézy, které F. Knobloch vnímá jako přenosové.

Autor článku, bývalý žák F. Knoblocha, využívá při práci se sny také psychodrama. Hraní rolí však spojil s prací s kruhy. Práce s kruhy je původní nenáročná technika (Kubánek, 2008) inspirovaná pojetím sebepodrávajícího chování. Díky ní se sen stává skutečným místem setkání s klientem. Můžeme se dozvědět o sebepodrávajícím chování klienta, o jeho pozitivních zdrojích a lépe se orientovat, kde a jak klientovi pomoci. Objevíme také prostor pro spolupráci s ostatními psychoterapeutickými směry.

Klíčová slova: sen, projekce, přenos, hraní rolí, kruh, sebepodrávající chování, intervence, integrovaná, Knobloch.

Summary

A dream is a source of self-condition. Deep, dynamic, humanistic and interpersonal psychotherapy as well handle with dreams. The basic stone was laid by S. Freud, founder of psychoanalysis and psychotherapy. He considered the dream as a royal way to the unconsciousness. F. Perls, founder of Gestalt therapy, brought the other method of work with dreams – psychodrama. F. Knobloch, founder of Integrated psychotherapy, has used psychodrama while working with dreams as well. A client is talking step by step on behalf of all elements of his dream – including persons, animals, plants or things and objects. Clients emotions and suppositions that Knobloch perceives as transference appear during this work.

Author of this article, late Knoblochs student, is using psychodrama while working with dreams too. However he has connected playing roles with work with circles – an original, undemanding technique (Kubánek, 2008). It is inspired by conception of self-defeating behaviour. Due to this technique a dream becomes a real place of meeting with client. We can learn about clients self-defeating behavior, his positive sources, but also orientate ourselves where and how we can help. We are also revealing space for cooperation with other psychotherapeutic systems.

Key words: dream, projection, transfer, acting roles, circle, self-defeating behaviour, intervention, integrated, Knobloch.

Priessnitzovy léčebné lázně a.s. Jeseník, Lipová lázně, Česká republika

Adresa pro korespondenciu: MUDr. Jan Kubánek, Priessnitzovy léčebné lázně a.s. Jeseník, Lipová lázně 720, 790 61 Lipová lázně, Česká republika

Rád bych se s vámi podělil o jeden z možných způsobů, jak využít sny v terapeutické práci. Zmíním se i o integrované psychoterapii, z jejíhož pole jsem „terapeuticky“ vzešel. Ná-

sledující tedy odráží i moji osobní cestu po pěšině integrace lemované sny. Cestu od integrované psychoterapie, která sebe sama popisuje přívlastkem vidu dokonavého, tj. dějem

ukončeným, k psychoterapii integrativní, která, dle mého názoru, vytváří větší prostor pro nové myšlenky a pro další integraci. Integrace je proces, kvas, který rozhodně ještě není ukončený.

Co je to vlastně sen? Je to poselství z božského prostoru, je to obraz budoucnosti, jsou to náhodné procesy v mozku v době jeho odpočinku?

Odpověď, která otevřela cestu k využívání snů v psychoterapii nabídl S. Freud (1933), když řekl: „Zdánlivě bezesmyslné chování jako parapraxie (překnutí, přepsání, chybné výkony), sny a psychopatologické symptomy jsou motivované struktury, mají smysl, to jest jsou cílově zaměřené.“

Sám Freud používal jako základní metodiku volné asociace. Tento způsob práce nalezneme jistě i nyní, a to především v hlubinných psychoterapeutických směrech. V takto uchopovaném snu se mimo jiné objevují symboly a terapeut spíše v expertní roli nabízí jejich interpretace.

Jinou možností jak naložit se snem je využít Morenovo psychodrama. Tento kreativní a expresivní způsob využíval při práci se sny F. Perls, zakladatel Gestalt terapie. O snech se citlivě vyjádřil domněnkou: „Sen je nejautentičtějším projevem lidského bytí (Perls, 1968).“

Při samotné práci klient přehrává sen a hovoří za všechny jeho prvky. Tím, že klient hovoří za všechny součásti snu, nabízí své různé projekce. Zjednodušeně – co řekne klient, platí vlastně i pro něj. Význam prvkům a součástem snu dává tedy mnohem více klient a to tím, jaká slova volí, když mluví za jednotlivé prvky svého snu.

Dovolím si krátké zopakování pojmu projekce. Projekci popsal Freud (1933) slovy: „Jedinec má dispozici vidět v jiné osobě sebe sama v přítomnosti, sebe sama v minulosti nebo sebe sama, jak by chtěl být.“ Ve skupině lidí připisujeme naše vlastnosti, přání a tendence jiným lidem, skutečným i fiktivním. Znalost tohoto fenoménu není v laické veřejnosti ještě příliš široká, a proto se občas můžeme dozvědět zajímavé informace o mediálně známých osobách, které nevědomky prozradí i něco ze svého „stínového“ charakteru. Např.: „Artefakt pana Kaplického se mi zdá být nesmírně nepokorný, svévlný, až arogantní (nejmenovaný politik, 2007).“

Se sny pracuje i integrovaná psychoterapie (dále IP) F. Knoblocha. Na internetu se o ní můžete mimo jiné dočíst i také poněkud nepokorné tvrzení: „IP vznikla po r. 1950 jako výsledek kritického zhodnocení všech existujících směrů v psychoterapii, včetně psychoanalýzy a behaviorálních psychoterapií (webové stránky INCIP, 2009).“

Pokusím se nyní o několik řádků právě o IP, které poskytnou teoretické pozadí pro mé další hypotézy a tvrzení.

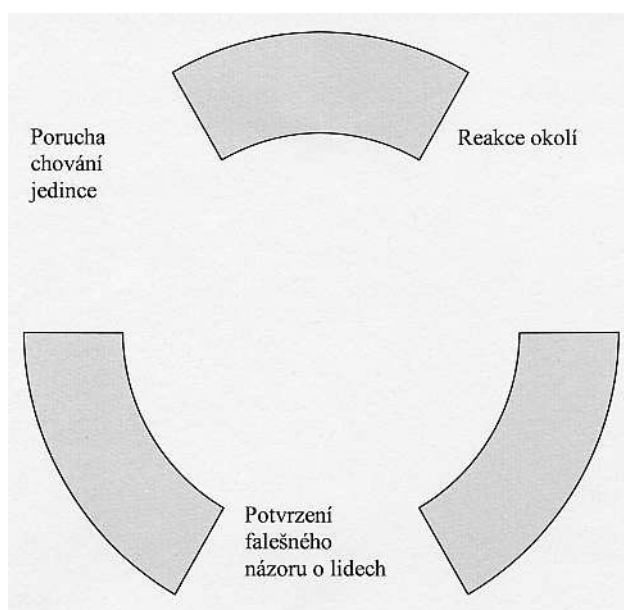
Hlavní úkoly při práci IP se točí především kolem sebedrývajícího chování. „Odhalení a léčení sebedrývajícího chování jsou jedny z nejdůležitějších úkolů psychoterapie a oba jsou také obzvláště obtížné (Knobloch, 1979, 1999).“

„Ideální prostředí pro odhalování a změnu sebedrývajícího chování je psychoterapeutická komunita (Knobloch 1979, 1999).“

Co vlastně je to sebedrývající chování? V anglické literatuře ho najdeme jako self-defeating behaviour. Různí autoři používají v této souvislosti poněkud odlišné názvy.

Např. nutkání k opakování, osudová neuróza (Freud, 1933)?, bludný či ďábelský kruh neurózy (Schultz-Hencke, 1942)?, neurotický paradox (Mowrer, 1948)?, cyklická psychodynamika (Wachtel, 1977, 1993)?, Sám F. Knobloch sebedrývající chování popisuje slovy: „Sebedrývající chování je druh maladaptivního chování, kdy jedinec nevědomky dociluje opak toho, co si přeje uskutečnit ve svých vztazích k lidem (Knobloch, 1979, 1999).“

Rád bych se zastavil u pohledu Schultze-Henckeho (1942). „Určitá porucha chování jedince provokuje druhé k takové reakci, jež podpoří utvrzení a zhoršení původní poruchy. Jestli se tato porucha zakládala na nějakém falešném názoru o lidech, tento falešný názor se tím ještě víc utvrzuje (Schultz-Hencke, 1942).“



Děje, které sebedrývající chování popisuje, jsou interpersonální. IP zkoumá jedince vždy jako součást malé společenské skupiny a to zcela ve shodě s názorem Sulivana: „Psychiatrie je studium jevů, které se odehrávají v interpersonálních situacích, v konfiguracích dvou nebo více lidí, z nichž až na jednoho všichni mohou být více či méně imaginární (Sullivan, 1940, 1953).“ Inspirována Sulivanovým „Osobnost je téměř zcela produktem interakce s významnými lidmi (Sullivan, 1940, 1953)“ nabízí IP dokonce „úsporný model osobnosti“, jak ho Knobloch nazývá, tzv. skupinové schéma. Není to nic jiného než skupina významných osob našeho života, současných i minulých, které jsou rozděleny do rolí – a naše vztahy k nim. Zkušenosti s těmito osobami pochopitelně ovlivňují naše předpoklady o dalších osobách našeho života a v důsledku tedy i naše fungování v přirozených skupinách. Osoby skupinového schématu jsou přehledně shromážděné přenosové zdroje.

Freud (1933) se o přenosu vyjadřuje: „Pacient připisuje vlastnosti terapeutovi, jež měl podle něho rodič nebo jiná sig-

nifikantní osoba raného dětství.“ Více interpersonální definici nabízí Schafer (1967): „Přenos je nepatřičné opakování předcházejících – skutečných nebo fantazijních – interpersonálních zkušeností v současném vztahu.“

A právě přenosové jevy jsou to, co IP nachází ve snech. V metodice se Knobloch nechal inspirovat Perlem a tak stejně jako on používá hraní rolí. Během přehrávání snu vyplynou klientovy emoce a hypotézy, které IP však nevnímá jako projekční, ale jako přenosové a snaží se je zasadit do klientova reálného života. Ve snu se tedy především demaskují významné osoby klientova života.

Výňatek snu z knihy *Integrovaná psychoterapie v akci* (Knobloch, 1999)

J: Seděla jsem v kuchyni a krájela cibuli. Dívám se a nemohu se rozhodnout co s ní, je uvnitř z části plesnivá. Mám to vyříznout nebo zahodit?

F.K: Když se posadíte támhle na tu druhou židli, zaujmete místo té cibule a řeknete, co si ta cibule v tom snu myslí.

J:(monolog cibule): „Já vím, že nejsem docela v pořádku, ale doufám, že mě nezahodí. S pečenými mušlemi a bramborem bych byla moc dobrá a to, že jsem trochu plesnivá, by se ztratilo.“

Zeptal jsem jí, koho jí cibule v tom snu připomíná.

J: Já nevím – bezprostředně nikoho. (A za chvíli): Já v těchto dnech často myslím na Jeffa... (Jeff je její milý).

V ukázce snu pacientka krájí cibuli, v které je něco v nepořádku a ona se nemůže rozhodnout, jestli to má vyříznout nebo vyhodit. Rozbor nás nakonec dovede k tomu, že něco v nepořádku je s jejím přítelem (přenos). IP bude dále zkoumat její vztah s přítelem a postupně i s dalšími osobami skupinového schématu. Sen je pro IP materiál poskytující informace o přenosových jevech a především o osobách skupinového schématu.

Sen může poskytnout ale i další informace!

1. okruh dalších informací se týká projekce. Když klientka hovořila za cibuli, řekla: „nejsem docela v pořádku, jsem zčásti plesnivá, ale doufám, že mě nezahodí.“ Něco v nepořádku je i s ní. Může říci i za sebe: „nejsem docela v pořádku...“ a to už je projekce.

Pokud si uvědomíme, že ve shodě s interpersonálním vnímáním zkoumáme jedince v kontextu malé skupiny a v rámci dynamického vnímání v kontextu jeho osobní historie, můžeme si položit otázku: Kde se vzala myšlenka klientky – „nejsem docela v pořádku...?“ Je to nová myšlenka nebo ji ve svém životě mívá? S kým ji mívá? Mívala ji i v minulosti? A s kým ji mívala v minulosti?

Na tomto místě mě napadá hypotéza. Zřejmě existují rodiče nebo jiné významné osoby (musíme ověřovat), které se k ní chovali tak, že si říkala, „nejsem docela v pořádku...“ Vůči těmto osobám nebo osobě byla v komplementární (doplňkové) roli a její pocity, myšlenky s nimi spojené, její akce byly komplementární k chování těchto osob. Významné osoby případně jiné okolnosti jejího života ji „tvarovaly“ směrem k těmto pocitům a myšlenkám.

Zde se nabízí 2. okruh dalších informací. Máme možnost předpovídat. Nyní jako dospělá vyhledává či „spoluvytváří“ buď podobné situace, kdy bude podobně komplementární jako v dětství nebo situace opačné, kdy ona sama se chová jako její rodiče nebo jiné významné osoby – identifikuje se s nimi a pocity, které mívala v dětství vyvolává v někom jiném, např. v příteli nebo později ve svých dětech. Vidíme určité polaroty. Podkladem pro tyto na první pohled protichůdné a polaritní situace je fenomén komplementace a identifikace.

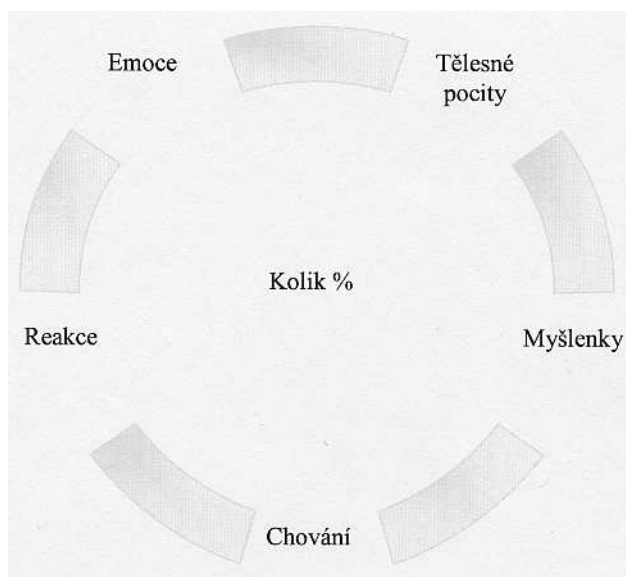
Skupina je systémem rolí. Tyto role jsou vzájemně vztažené, komplementární. Děti se učí svým rolím vůči rodičům a jejich role je vůči nim komplementární. Kromě toho se děti učí také zvívat se do rodičovských rolí. To jim pomůže předvídat chování rodičů a rozumět, co od nich očekávají. Vžívání se do komplementárních rolí je též příprava pro budoucnost.

Chlapec hraje komplementární roli syna k roli otce, ale postupně náznakově jeho roli přebírá, identifikuje se s ním, což je často patrné v tom, že jej napodobuje, imituje. Imitace se projevuje v jeho chování vůči např. mladším sourozencům, domácím mazlíčkům nebo i hračkám. Projevuje se ale i v postoji, chůzi a gestech.

3. nejdůležitější okruh dalších informací je pomoc při rozkrytí sebedopřívajícího chování. Knobloch se domnívá, že ideálním prostředím pro odhalení a změnu sebedopřívajícího chování je psychoterapeutická komunita. Je to jistě pravda, ale v současnosti neexistuje komunita s jasnou vazbou na IP. Navíc použít sen je jistě rychlejší a levnější. Jak tedy spojit sen a sebedopřívající chování? Nejprve k sebedopřívajícímu chování. Pokud se vrátíme ke kruhu Schultze-Henkeho, zjistíme, že to je vlastně trojúhelník a něco v něm chybí. Chování klienta vyvolává reakci okolí. Na základě těchto reakcí si klient vytváří, ale především si potvrzuje již vytvořené hypotézy o sobě a svém okolí. Následně se podle těchto hypotéz i chová. Ovšem na základě reakcí okolí klient i něco prožívá. Prožívá emoce, případně reaguje i klientovo tělo. Při práci se snem mnohdy reálně vystupují i klientovy emoce. Práce s pocity je navíc nedílnou součástí práce s klientem. Tělesné prožitky jsou zase často to, co klienti často a rádi sdělují a co chtějí „řešit“. Proto jsem Schultze-Henkeho kruh doplnil o emoce a tělesné příznaky. Teprve nyní je to kruh. Kruh, který vyjadřuje cyklické interpersonální děje. „Sebe-dopřívající chování je součástí cyklických interpersonálních dějů (Kiesler Anchin, 1982).“ Hledíme tak na děje, které jsou součástí cirkulární kauzality.

Různé psychoterapeutické školy používají různé varianty tohoto kruhu nebo jen segmenty kruhu dle priorit svého zaměření. Někteří kruhy přímo vykreslují, jiní jen cirkulárně uvažují.

Pochopitelně se používají i různé termíny. Např. *interpersonální psychoterapie* v souvislosti s myšlenkami mluví o sebenaplňující předpovědi. *Transakční Analýza* (Ersline a Zalcmanová, 1979) nazývá celý kruh vyděračský systém nebo autonomní systém. Emoce jsou potom vyděračské pocity případně autonomní pocity. *KBT* v rámci myšlenek rozlišuje automatické myšlenky, předpoklady, jádrová schémata,



cirkulárně uvažují i terapeuti v *systemické terapii* či v *kommunikativní psychoterapii* a určitě i v jiných školách či směrech.

A jak souvisí sen a výše vykreslený kruh? Docela jednoduše. Ve snu zazní výroky, které můžeme zachytit a rozdělit je podle toho, jestli popisují pocity, tělesné prožitky, myšlenky, chování klienta nebo reakce okolí. Takto zachycené výroky mohou vytvořit logicky související kruh.

Dále se můžeme klienta ptát, jestli toto skutečně ze svého života zná, s kým to zažívá a jak často to zažívá. Pokud tento kruh znázorňuje situace a prožívání, kdy se klientovi nedaří, prožívá emoce, které vnímá jako negativní, můžeme hovořit o mínus kruhu (cyklické schéma interakcí mínus nebo kruh sebepodrávajícího chování). Je však možné vytvořit i kruh, který znázorňuje situace, kdy je klient spokojený a v mezilidských vztazích se mu daří (plus kruh = kruh „pozitivních vyjímek“). Pokud se nám podaří kruhy vykreslit, je možné je ještě dále ověřovat. Např. rozhovorem s rodinným příslušníkem, pozorováním chování klienta ve skupině nebo v terapeutické komunitě nebo reflexní vlastních protipřenosů.

Dále se můžeme v terapii zabývat mínus kruhem a snažit se ho eliminovat. Zůstaneme pak zaměřeni na negativa. Zároveň se však můžeme snažit posilovat situace, kdy se klientovi daří, posilovat jeho plus kruh. Pak budeme zaměřeni na pozitivita a řešení.

Společně s tím se nám nabízejí i různá místa pro intervenci u různých směrů a přístupů. Tak např. v mínus kruhu můžeme působit na těchto úrovních:

- Na úrovni emocí můžeme použít abreakci, korektivní zkušenost (nacházíme v *dynamické psychoterapii*, *interpersonální psychoterapii*, i v módních *konstelacích*), můžeme se snažit rozšířit u klienta jeho schopnost uvědomovat si pocity a přiměřeně je vyjadřovat (viz *asertivita*, *emoční inteligence*, *koncentrativní a medi-*

tativní techniky, *arteterapie*, *muzikoterapie*, *humanitní směry*, *TA*).

- Na úrovni tělesných pocitů můžeme využít *relaxaci*, *imaginací*, *koncentrativní a meditativní techniky*, *arteterapii*, *muzikoterapii*, *práci s tělem*.
- Na úrovni myšlenek pomůže ověřování hypotéz (viz *KBT*, *racionálně emoční terapie*) nebo práce s hodnotami (viz *logoterapie*).
- Na úrovni chování klienta využijeme nácvik (viz *interpersonální psychoterapie*, *KBT*), *expozice* (*KBT*) nebo různé experimenty či intervence (viz *gestalt*, *rodinná terapie*, *systemická terapie*).
- Na úrovni reakcí na klienta budeme pracovat se skupinovou dynamikou v skupinové psychoterapii. Můžeme ale pracovat i s párem v párové terapii nebo s rodinnou v rodinné terapii či s významnou osobou v individuální terapii (viz i *skupinová psychoanalýza*, *dynamická psychoterapie*, *interpersonální psychoterapie*, *rodinná terapie*...).

V plus kruhu to může být: Posilovat situace, kdy se klientovi daří. Najdeme i v *KBT*, *rodinné terapii* a *systemické terapii*, v *humanitních směrech*, v *TA* a jistě i jinde. V praxi je možná kombinace různých přístupů.

Pokud bych se pokusil shrnout význam práce s kruhy. Kruh schématicky znázorňuje cirkulární kauzalitu v interpersonálním prostoru. Je možné ho odhalit při analýze snu, ale i při rozhovoru nad tématem, který klient nabídne (např. aktuální stav či problém, nálada, vztahy). Do kruhů můžeme zasazovat klientovy obtíže a příznaky, či konkrétní situace, kterým klient nerozumí a hledat společně s ním řešení. Schématické vykreslení kruhu výrazně pomáhá orientaci, kde se klient zrovna „nachází“ (agování, více téhož) a jak a kde je možné do kruhu zasáhnout. Můžeme se také zastavit nad osobami skupinového schématu klienta a řešit přenosové pozadí. Takto realizovaná terapie působí na způsob života klienta, snaží se vyvolat posun od sebepodrávajícího chování (mínus kruh) k funkčnímu chování a zdrojům (plus kruh). Kruh nabízí možnost uvědomění si souvislostí „horizontálních“ – cirkulární kauzality pocitů, tělesných prožitků, myšlenek, akcí a reakcí okolí, uvědomění si souvislostí „vertikálních“ – osoby skupinového schématu (přenosové zdroje), uvědomění si souvislostí klientem vnímaných negativně, uvědomění si souvislostí klientem vnímaných pozitivně. Klient není pasivní obětí ve vlastním světě, je kompetentní utvářet své vztahy a svůj život tak, aby byl spokojenější. „Plus kruh“ ukazuje, že to umí. Díky kruhům se s ním můžeme jasně a srozumitelně setkat. Setkáme se s klientovým trápením v mínus kruhu. Setkáme se s jeho zdroji a nadějí v plus kruhu. K setkání můžeme pozvat i zástupce jiných směrů a psychologických škol, protože *míst k pomoci klientovi je v jeho kruzích dost*. „*Odhalení sebepodrávajícího chování klienta a jeho pozitivních zdrojů je proto možná snadnější než se zdá*.“ Stačí jen obyčejný sen.

Literatura

Knobloch, F. - Knobloch, J.: Integrovaná psychoterapie v akci, Praha: Grada, 1999.

Knobloch, F.: Integrovaná psychoterapie a pražská filozofie vědy. Psychiatrie, 5, 2001, č. 4, s. 232-238.

Kubánek, J.: Sen jako místo setkání. Psychoterapie, 2009, č. 2, s. 125-130.

Kratochvíl, S.: Skupinová psychoterapie v praxi. 3. vyd. Praha: Galén, 2005.

Prochaska, J.O. - Norcross, J.G.: Systémy psychoterapie. Praha: Grada, 1999.

Yalom, I.D.: Teorie a praxe skupinové psychoterapie. Hradec Králové: Konfrontace, 1999.

Do redakcie došlo 20.12.2009.