

## Pôvodná práca

# Psychoanalytický výklad snov a aktuálne výskumy

Dušan Fábik

### Súhrn

Príspevok porovnáva prácu so snami klasických aj súčasných psychoanalytických psychoterapeutických smerov a aktuálnych výskumných zistení v kontexte snívania. Súčasné štúdie dokladajú, že úlohou sna je integrácia a spracovanie emočných zážitkov z bdelého života. Vybrané ukážky predstaviteľov psychoanalytických psychoterapeutov však poukazujú na skutočnosť, že svoj pohľad zaciľujú najmä na snové symboly, nie snové emócie. Príspevok reflektuje význam emócií pri práci so snom ako dôležitom faktore pre porozumenie a výklad samotného sna.

**Kľúčové slová:** psychoanalýza, psychodynamická psychoterapia, výklad snov, snové emócie.

### Summary

The paper compares the work with dreams of classical and contemporary psychoanalytic psychotherapeutic directions and current research findings in the context of dreaming. Recent studies show that the role of the dream is to integrate and process the emotional experiences of life awake. However, selected examples of current psychoanalytic psychotherapist representatives point to the fact that they mainly focus their views on dream symbols, not dream emotions. The paper reflects the importance of emotions in working with dreams as an essential factor in understanding and interpreting the dream itself.

**Key words:** psychoanalysis, psychodynamic psychotherapy, interpretation of dreams, dream emotions.

### Úvod

Psychoanalytický výklad a pohľad na sny je najstarší s najdlhšou psychoterapeutickou tradíciou. Právom mu patrí popredné miesto a slovo pri komponovaní a rozširovaní konceptu snívania. V tomto smere sú významným podnetom mnohé aktuálne psychologické či fyziologické štúdie, ktoré nám pomerne presne vysvetľujú funkciu a význam snov. Svojimi poznatkami môžu zásadne podporiť a obohatiť psychoanalytický výklad snov vo všetkých príbuzných hlbinné orientovaných prístupoch (napr. psychodynamická psychoterapia, intenzívna krátkodobá dynamická psychoterapia atď.).

### Psychoanalytické východiská výkladu snov

Freud (2000) tvrdil, že sen vzniká pod vplyvom potlačených pudových prianí, ktoré sen znázorňuje v skreslenej a zamaskovanej podobe. V súčasnosti už väčšina psychoanalytických psychoterapeutov neverí, že sny sú len naplnením potlačeného želania, a že sny spôsobuje nevedomé prianie. Podľa

širšej koncepcie psychoanalytických smerov môžu sny znázorňovať mnohé vnútorné procesy ako konflikty, potlačené emočné pohnútky či procesy zvládania. Naďalej však využívajú členenie obsahu sna na manifestný (prvky v sne, ktoré vytvárajú dej) a latentný (skrytý význam sna, ktorý odhalí až jeho výklad) a považujú sny podobne ako klasická psychoanalýza za nevedomé komponenty našej psychiky.

Tradičné princípy maskovania sna ako zhustenie (manifestný sen má menší obsah ako latentný), presun (psychický dôraz zo závažného prvku na nezávažný) a najmä symbolizácia (myšlienky sú prevedené na vizuálne obrazy) odhaľujú súčasných psychoanalytických psychoterapeutov 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 psychoterapeuti vyplynúť snové mechanizmy najmä voľnými asociáciami, ktoré sú založené na klientovom spontánnom rozprávaní (voľnom asociovaní) o vybranom snovom prvku. Získané asociácie následne vloží psychoterapeut do kontextu sna, čím získa jeho pravý význam.

Psychoterapeut má teda možnosť pri sne preskúmať celú škálu psychodynamických fenoménov vrátane prenosových tém, fantázií, reprezentácii vzťahov, sebavnímania atď. Samotný postup a stanovený cieľ samozrejme vždy záleží aj od aktuálneho štádia psychoterapie, motívu sna, intenzity sna či zrelosti snívajúceho.

Katedra psychológie a patopsychológie, 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

## Výskumné východiská v kontexte snívania

V kontexte súčasných poznatkov, ktoré dokazujú že "spánok zohráva dôležitú úlohu pri regulácii a spracovaní emócií"<sup>1</sup> (Deliens et al., 2014, p. 1403) naberajú emócie pri výklade snov svoje výnimočné postavenie. Emócie sú hlavným podnetom pre tvorbu snov, na čo poukazuje množstvo výskumov. Medzi iným sa ukazuje, že vyjadrovanie emócií súvisí s menej negatívnymi snami, dlhším spánkom aj jeho lepšou kvalitou (Vanderkerckhove et al., 2012). Aj našim bádáním sme zistili, že emočné "stimuly, ktoré nie sú spracované v priebehu bdenia sa zrejme spracúvajú v noci v priebehu snívania" (Fábik, 2018a, s. 15). Vyplýva z toho, že "prežívané pocity v sne nie sú symbolom niečoho iného, ale sú odrazom našich pravých emócií" (Fábik, 2017). Tejto téze sa hovorí hypotéza kontinuity a patrí k najstabilnejším a najprebádateľnejším výskumným záverom (Blagrove et al., 2004; Pesant & Zadra, 2006; Schredl & Reinhard, 2010) v teórii snívania od čias kedy ju skomponoval Calvin Hall (1966).

Rovnako ďalší autori, vrátane Hartmanna (2013) alebo Cartwrightvej et al. (2006) zdieľajú predstavu, že "v priebehu snívania sa aktuálne emočné problémy začleňujú so staršími a úspešnými vzormi riešenia problémov a pomáhajú zvládaniu emočných zážitkov" (Fábik, 2018b, s. 13). Aj mnohé ďalšie psychologické (napr. Baran et al., 2012; Groch et al., 2013) a fyziologické štúdie (napr. Talami et al., 2013; Vanderkerckhove et al., 2011) dokladajú, že základným "stavebným kameňom" sna sa stáva emócia.

## Psychoanalýza a výklad snov

Mechanizmy výkladu snov, ktoré sú pre psychoanalytické smery typické sa sústreďujú vo väčšine prípadov na snové symboly (obsahy). Zaujímavé je, že naopak v psychoanalytickom rozhovore vytvára psychoanalýza silné teoretické východiská pre poznávanie emócií klienta.

Môže sa javiť, že emočné prežívanie klienta tvorí aktuálne dôležitú súčasť psychoanalytického výkladu snov, avšak z mnohých praktických ukážok psychoanalyticky zameraných psychoterapeutov minulosti aj súčasnosti môžeme vidieť, že neraz zostáva v popredí snový dej a snové symboly. Pri budovaní prvých konceptov výkladu snov Freud nebol znály súčasných výskumných záverov. Samotná emócia pri výklade sna nehrala v čase Freuda takmer žiadny význam a môžeme nadnesene povedať, že ju Freud dokonca často až popieral. Platilo totiž, že bez ohľadu na prežívané snové emócie, bol sen považovaný za splnené pranie, hoci by mohol obsahovať aj negatívne emócie. Freud (1999) napríklad opísal sen klientky, v ktorom sedí v divadle s manželom. *Hľadisko je napoly prázdne. Klientkin muž rozpráva, že Eliška (manželkina kamarátka) a jej muž vraj chceli ísť tiež, ale nedostali dobré miesta. Klientka reaguje, že to nie je žiadne nešťastie.* Freud na základe viacerých asociácií, bez záujmu o prežívanie snových emócií prichádza k záveru, že klientkin „sen vyjadruje nízke hodnotenie vlastného muža a nespokojnosť s tým, že sa tak skoro vydala“. Vidíme teda, že snová emócia ľahostajnosti („nie je to žiadne nešťastie“) nebola

dôležitá informácia v interpretácii a Freud sen vyložil ako nespokojnosť s bdelym životom.

K preferovaniu snových obsahov pri výklade snov pripeli aj ďalší klasickí psychoanalytici ako napr. Carl Jung svojou analytickou alebo Alfred Adler svojou individuálnou psychológiou. Jung (1997) sa pri výklade často zameriaval a vyhľadával archetypové snové obrazy, kvôli čomu dával snové emócie na druhé miesto záujmu. Adler (1995) prejavoval k snovým emóciám špecifický vzťah a tvrdil, že sny "vyvolávajú falošné pocity a emócie, bez toho, aby sa dala overiť ich hodnota a zmysel". Emócie teda mali snívajúceho zviest' k sebaklamu, čím bol v protiklade s dnešnými teóriami, ktoré považujú emócie v sne za naše vlastné (teória kontinuity).

Spomenúť by sme aj mohli prístup daseinsanalýzy Medarda Bossa (1994), ktorá má korene vo Freudovej psychoanalýze. Boss (1994) odporúčal zostávať pri snových obsahoch a brať ich ako niečo, čo spodobňuje samo seba. Napríklad pes v sne je len pes. Jeho podoba nám dáva vedieť, že snívajúcej osobe sa dotýkalo niečo (bolo jej blízke) zo psieho spôsobu života. Svojim spôsobom sa tak podobne ako vyššie uvedené smery zaoberá daseinsanalýza v prvom rade snovými symbolmi.

Vhodným príkladom sú aj ukážky výkladu snov súčasných psychoanalytikov resp. psychodynamických psychoterapeutov (napr. Cabaniss et al., 2011; Gabbard, 2005; Hill, 2009). Gabbard napríklad predkladá sen, v ktorom sa istej žene sníva o incestuóznom vzťahu medzi jej sestrou a otcom. V celej snovej práci Gabbard nepoznáva snové emočné prežívanie klientky. Nevieme či incest otca so sestrou prežíva s hnevom, smútkom, prekvapením, hanbou, vinou alebo znechutením. Gabbard (2005) sa opäť podobne ako Freud zameriaval na samotný snový obsah (na základe voľných asociácií k predchádzajúcemu dňu, kedy klientka vnímala blízky vzťah otca a jej sestry) a cez mechanizmus presunu (v sne je klientka znázornená podľa Gabbarda jej sestrou) vysvetlil, že sa jedná "o pranie mať svojho otca pre seba a triumfovať nad svojou sestrou".

V týchto prípadoch môžeme uvažovať, že sa jedná o vykonštruovanú interpretáciu. Pokiaľ autor opomenie konkrétnu snovú emóciu, nemôžeme vedieť akú emóciu sa snaží sen integrovať alebo spracovať. Klient má preto obmedzenú možnosť emočne sa stotožniť so snom a prežiť prípadnú fascináciu nad priliehavosťou sna a svojho bdelyho prežívania. V prípade Gabbarda (2005) by zistenie konkrétnej emócie v sne klientke napomohlo k nahliadnutiu na aktuálne vlastné prežívanie vzťahu otca a sestry (o ktorom konštatovala v asociovanom obraze otca a sestry v bdelom stave). Iný význam by vniesla napríklad emócia smútku a iný emócia hnevu.

Podobnú situáciu môžeme vidieť aj v ďalších ukážkach. Cabanissová et al. (2011) ilustrujú sen, keď sa klientovi sníva o psychoanalytickom sedení prebiehajúcom v domácom prostredí psychoterapeutky, v rámci ktorého debatujú o filme. Cabanissová et al. (2011) opäť len na základe asociácií snových obsahov, interpretujú, že sa jedná o klientov pocit ľahostajnosti a dištancovanosti v terapii. V celom výklade snov nie je zachytený pocit klienta v danom sne. Je totiž viac než

<sup>1</sup> v ang. "...sleep plays an important role in the regulation and processing of emotions."

pravdepodobné, že iný psychologický význam môže mať sen, v ktorom debatu o filme prežíva klient s radosťou, hnevom, smútkom alebo pocitom viny. Bez týchto dôležitých informácií nevieme akú základnú emóciu sa snaží sen spracovať a integrovať do sebasystému jedinca.

Rovnako Hillová (2009) prezentuje sen a jeho interpretáciu zameranú výhradne na snové symboly. V jej ukážke hovorí klientka o sne, v ktorom stojí s chlapcom na môle. Chlapec padá do vody a zožerie ho žralok. Snívajúcu to však nijako nezasiahne. Neskôr prichádza klientkin priateľ so šteniatkom, ktorých klientka upozorňuje, aby nešli blízko k vode. Podľa Hillovej (2009) sen odkazuje na staršieho brata klientky, ktorý je symbolizovaný v sne neznámym chlapcom aj šteniatkom. Sen podľa Hillovej značí obavy o svojho brata, ktoré klientka konštatuje vo svojom bdelom živote. V interpretácii však Hillovej neprekáža, že klientka javí v sne ľahostajnosť nad smrťou neznámeho chlapca.

Vhodný prístup môže naopak predstavovať Ullman (2018), ktorý sa v rámci skupinového výkladu snov snaží hľadať nielen obsahový kontext k predchádzajúcemu dňu, ale aj emočný. Využíva nielen poznávanie snových symbolov, ale otázkami odporúča aj cieľavedomé mapovanie emocionálnych reziduí z predchádzajúceho dňa, 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 ukážkach dokazuje dôležitosť a opodstatnenosť spoznávania emócií a jeho význam pre výklad snov.

## Záver

V súhrnnej analýze uvedených ukážok môžeme poukázať na interpretácie, ktoré prihliadajú výlučne na snové symboly v sne. Emócie v sne sú podľa výskumov príbuzné nášmu bdelému prežívaniu, a preto o interpretáciách pri výklade snov, ktoré nie sú v súlade s emočným prežívaním snívajúceho, môžeme uvažovať ako o nie úplných alebo správnych. Je pravdou, že niektoré emócie môže mať klient v bdelom stave aj nevedomené, a preto nemusí vždy zažiť stotožnenie sa so svojim snom. Ak sú však interpretácie v protiklade s uvedomelými emóciami v bdelom stave, dostávame sa do sporu s aktuálnymi štúdiami.

Napríklad v ukážke od Freuda zažíva snívajúca ľahostajnosť a Freud sen vykladá ako výpoveď nespokojnosti. Gabbard píše o sne s incestuóznym vzťahom klientkinho otca a sestry a vykladá ho ako pranie dominovať, pričom nepozná samotné snové emócie. Cabanissová et al. vykladajú emočne nevýrazný sen klienta o diskusii k filmu ako odpor k terapii a Hillová prehliada rozpor medzi snovou emóciou - ľahostajnosť a bdelou emóciou - strach, ktorý klientka reflektuje k aktuálnemu vzťahu s bratom.

Na základe najnovších zistení predpokladáme, že by sa v psychoanalytických výkladoch mala venovať, popri snových symboloch, zvýšená pozornosť i prebádaniu snových emócií. Úlohou výkladu snov by malo byť nielen hľadanie snových obsahov, ktoré môžu byť znázornené v sne symbolickým predmetom alebo zvierateľom, ale aj skúmanie snových emócií a hľadanie ich podstaty v bdelom živote.

## Literatúra

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

**Baran, B., Pace-Schott, E.F., Ericson, C., Spencer, R.:** Processing of Emotional Reactivity and Emotional Memory over Sleep. *Journal of Neuroscience*, 2012, 32(3), 1035-1042.

**Blagrove, M., Farmer, L., Williams, E.:** The relationship of nightmare frequency and nightmare distress to well-being. *Journal of Sleep Research*, 2004, 13(2), s. 129-136.

**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.

**Cartwright, R., Agargun, M., Kirkby, J., Friedman, J.:** Relation of dreams to waking concerns. *Psychiatry Research*, 2006, 141(3), 261-270.

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

**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.

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

**Freud, S.:** Přednášky k úvodu do psychoanalýzy. Psychoanalytické nakladatelství. J. Koco, 1999, 404 s.

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

**Groch, S., Wilhelm, L., Diekelmann, S., Born, J.:** The role of REM sleep in the processing of emotional memories: evidence from behavior and event-related potentials. *Neurobiology of Learning and Memory*, 2013, 99, 1-9.

**Hall, C.:** The Meaning of Dreams. NY: McGraw-Hill Companies, 1966.

**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.:** Výbor z díla I. Základní otázky analytické psychologie a psychoterapie v praxi. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 1997.

**Pesant, N., Zadra, A.:** Dream Content and Psychological Well-Being: A longitudinal Study of the Continuity Hypothesis. *Journal of Clinical Psychology*, 2006.

**Schredl, M., Reinhard, I.:** The Continuity between Waking Mood and Dream Emotions: Direct and Second-Order Effects. *Imagination, Cognition and Personality*, 2010, 29(3).

**Talamini, L.M., Bringmann, L.F., de Boer, M., Hofman, W.F.:** Sleeping Worries Away or Worrying Away Sleep? Physiological Evidence on Sleep-Emotion Interactions. PLoS One, 2013, 8(5).

**Ullman, M.:** Úcta k snom - skupinový prístup k výkladu snov. Trenčín: Vydavateľstvo F, 2018.

**Vanderkerckhove, M., Kestemont, J., Weiss, R. et al.:** Experiential versus analytical emotion regulation and sleep:

breaking the link between negative events and sleep disturbance. Emotion, 2012, 2(6), 1415-1421.

**Vandekerckhove, M., Weiss, R., Schotte, C., Exadaktylos, V., Haex, B., Verbraecken, J., Cluydts, R.:** The role of pre-sleep negative emotion in sleep physiology. Psychophysiology, 2011, 48(12), 1738-1744.

*Do redakcie došlo 4.5.2019*