

Prehľadová práca

Duchovné (spirituálne) sny v psychotherapii

Dušan Fábik

Spiritual dreams in psychotherapy

Súhrn

Príspevok sa zameriava na sny s duchovným (spirituálnym) obsahom. Približuje históriu pochopenia týchto snov od čias staroveku kedy sa objavili prvé dôkazy o vzťahu duchovna a snívania až po súčasnosť. Na základe aktuálnej teórie snívania načrtáva pôvod duchovných snov, ktorý podľa dostupných dôkazov vyplýva z nášho emočného prežívania v bdelom stave. Príspevok taktiež prináša úvahy ako bdelé udalosti týkajúce sa kritických životných udalostí podnecujú duchovné prežívanie, a tým aj zvýšenú frekvenciu duchovných snov. Tie sú v publikácii chápané ako cieľavedomý prvok našej psychiky, ktorý signalizuje životný náhľad, precítenie svojej životnej cesty a svojho postavenia vo svete.

Kľúčové slová: sen a snívanie, duchovno, emócie v sne, zmysel života.

Summary

The contribution deals dreams with spiritual content. It introduces the historical understanding of spirituality in dreams from ancient times when the first evidence about the relationship between spirituality and dreaming appeared to the present. The origin of spiritual dreams was explained based on the current theory of dreaming, which, according to the available evidence, results from our emotional experience in the waking state. The contribution also consider show vigilant events concerning the critical life situations stimulate the spiritual experience, thus increased frequency of spiritual dreams. In the paper, spiritual dreams are regarded as an essential element of our psyche that signalises life insight, feeling of one's way of life and one's position in the world.

Key words: dream and dreaming, spirituality, emotions in dream, sense of life.

"Je jednou zo zvláštností ľudského ducha, že človek nemôže zostať pasívny, ak stojí pred rozporom.

Eudský duch sa dostane do pohybu s cieľom rozpor prekonať."

(Erich Fromm, 1967, s. 39)

Úvod

Sny zohrávali ústrednú úlohu v duchovnej skúsenosti väčšiny kultúr a v mnohých zohrávajú až doteraz (napr. Gregor, 1981; Hollan, 2003). Prakticky každá náboženská tradícia v histórii ľudstva obsahovala sny o božských zjaveniach či duchovných vhladoch a hodnotách. V psychologických kni-

hách sa však duchovná stránka neraz redukovala a redukuje na oblasť parapsychológie či na špecifický záujem hlboko veriacich odborníkov (Bulkley, 1992). Vzhľadom na frekvenciu s akou sa vyskytujú duchovné sny po celom svete vo všetkých kultúrach, s ohľadom na ich bohatú históriu, doložené záznamy a intenzitu akou pôsobia na snívajúceho si z nášho pohľadu zasluhujú omnoho viac pozornosti než sa im do-
stáva.

Katedra psychológie a patopsychológie, PdF Univerzita Komenského v Bratislave

Adresa pre korešpondenciu: PhDr. PaedDr. Dušan Fábik, PhD.,

Katedra psychológie a patopsychológie, PdF Univerzita

Komenského, Moskovská 3, 811 08 Bratislava

E-mail: dusan.fabik@centrum.sk

V tejto publikácii rozlišujeme pojmy duchovný a náboženský. Duchovno (spiritualitu)¹ vnímame ako akýkoľvek prejav psychiky jedinca, ktorý sa orientuje na zmysel svojej existencie a svojho postavenia vo svete. Duchovno je teda „viazané na telo, vyskytuje sa len v organických bytostiach, spočíva na ich živote“ (N. Hartmann, 1976, s. 76). Náboženstvo zase definujeme ako konkrétny "systém myslenia a jednania zdieľaný skupinou ľudí, ktorý poskytuje jednotlivcovi rámec pre orientáciu a predmet uctievania" (Fromm, 2003, s. 31). V súhrne pojem duchovný vnímame v širšom kontexte. Naše duchovno môže byť vyjadrené napríklad v náboženstve, ale aj v akejkolvek inej činnosti umožňujúcej vnímať význam našej nefyzickej existencie (relaxácia, životná filozofia atď.).

Duchovné aspekty v snoch v histórii

Duchovná stránka človeka a snívanie je späté s ľudstvom už od dávnych vekov. Podľa niektorých vedcov je dokonca možné, že u ľudí sa začala rozvíjať ich vedomá spiritualita vďaka snom. Pomerne presvedčivé dôkazy o úzkom vzťahu snívania a duchovnej podstate ľudí môžeme nájsť už z obdobia paleolitu. Napríklad maľba vo Francúzskej jaskyni Lascaux zachytáva bizóna a postavu ležiaceho muža s erekciou a vtáčou hlavou. V blízkosti sedí vták, ktorý pravdepodobne vyjadruje totem. Predpokladá sa, že postava na maľbe je šaman, ktorý sníva o obetovaní bizóna. Mnoho šamanov totiž verí tomu, že na ceste do neba sa stanú vtákmi a tak vniknú do duchovného sveta. Rovnako skutočnosť, že muž má erekciu naznačuje, že sníva v REM spánku (erekcia sa vyskytuje v REM spánku) (McNamaara a Bulkeley, 2015).

Dôkazy o snoch ako fenoméne opradenom duchovným aj náboženským významom nachádzame ešte výraznejšie v neskoršom období, konkrétne v neskoršom staroveku. Napriek tomu, že sa v tomto období objavili niektorí učitelia, ktorí tvrdili, že "sny nezosiela božstvo" (Aristoteles, 1984, s. 397), práve storočia pred začiatkom a po začiatku nášho letopočtu patria k obdobiu, kedy sa snom prisudzoval pravdepodobne najväčší spirituálny význam a rovnako aj božská inšpirácia (Hughes, 2000). Najmä v starovekom Grécku a Ríme zohrávali sny významnú úlohu nielen v náboženskom, ale aj spoločenskom a filozofickom živote. Na ich podklade sa dokonca snažili predikovať budúce situácie (Laios et al., 2016). V tomto období ovplyvnilo významne duchovnú podstatu snov aj rané kresťanstvo, ktoré podobne považovalo sny za zdroje náboženskej inšpirácie a proroctiev od Boha. V samotnej Biblii sa uvádza niekoľko odkazov na božský pôvod a povahu snov, napr. sen Jozefa o viazaní snopov (Gn 37), známy faraónov sen o siedmych kravách (Gn 41) či sen Pilátovej manželky o utrpení (Mt 27).

Duchovný význam snov sa však neobmedzil len na Bibliu. Na prelome 2. a 3. storočia vytvoril cirkevný otec Tertulian vo svojom diele *De Anima* vplyvnú klasifikáciu snov. Sny rozdelil do dvoch kategórií: sny pochádzajúce od Boha a sny vychádzajúce z diabla. Tvrdil, že človek musí byť ostrážitý, aby neupadol do snov diabla, ktoré by ho zvädzali k väčšiemu kontaktu so zlom. Najmä sexuálne sny spadali do tejto kategórie. Počas prvých troch storočí nášho letopočtu sa sny

všeobecne považovali za dôležitý fenomén medzi poprednými kresťanskými autormi (napr. Ján Zlatoústý, Klement Alexandrijský či Augustin z Hippa). Verilo sa, že človek môže mať zmysluplné stretnutia s Bohom a Jeho anjelmi práve prostredníctvom snov. Augustínove názory na sny boli obzvlášť vplyvné, a mnohé diela napísané medzi 12. do 15. storočím, ako napríklad *Summa de creaturis* Alberta Magnusa alebo Teologická suma Tomáša Akvinského vychádzali z jeho teórií. Zo strany učiteľa cirkvi Hieronyma sa objavili aj kritické ohlasy po jeho intenzívnom sne, v ktorom bol odsúdený a mučený za preukázanie záujmu o klasickú literatúru miesto biblickej literatúry. Varoval pred falošnými snami a možnosťou démonického ovplyvňovania prostredníctvom snov. Stotožnil sny s čarodejníctvom a považoval akúkoľvek neprímeranú pozornosť venovanú snom za poverčivú a nevhodnú (Nell, 2012).

Na začiatku stredoveku v 5. storočí Synesius z Kyrény napísal knihu o snoch s názvom *De insomniis*, v ktorom sny považoval za významné a povzbudzoval ľudí, aby si udržiavali denník snov. Podľa Synesia odhaľujú sny telesné choroby, ponúkajú vhľady a riešenia a môžu tiež slúžiť ako médium alebo kanál, prostredníctvom ktorého môže Boh učiť, odhaľovať pravdu a ukazovať budúcnosť. Veril tiež, že sny sú produktom fantázie, o ktorej veril, že leží na polceste medzi rozumom a zmyslovým zážitkom. Nasledujúce storočia a obdobie stredoveku bolo charakterizované stagnáciou v myslení na sny rozvíjané v kresťanských kruhoch. Podporovalo sa presvedčenie, že sny neprichádzajú od Boha, a preto by sa mali ignorovať. Keďže cirkev bola považovaná za najvyššiu autoritu, pretože bola považovaná za strážcu Božieho slova, odrádzala od akéhokoľvek spoliehania sa na sny v božskom mene a považovala komunikáciu cez sny za zbytočnú (Nell, 2012). Cirkevný otec Ján Klimak ju dokonca považoval za nebezpečnú, nakoľko sa za postami v sne môžu ukrývať démoni (Harris, 2009). Úplné odmietnutie božských snov však zmiernovali niektorí autori, ktorí pripúšťali, že božské sny sa v niektorých prípadoch môžu vyskytnúť. Avšak sny majú mnohé formy a je pre priemerného snívajúceho veľmi ťažké rozlíšiť medzi božskými a zbytočnými snami, takže sa naďalej odporúčalo byť obozretný. Na konci stredoveku, aj Ján Kalvín, potvrdil myšlienku, že niektoré sny môžu byť zaslané Bohom a iné diablom, napriek tomu ale neponúkol žiadne usmernenie v tom, ako by mali sny byť správne interpretované. O niečo neskôr Martin Luther vyjadril presvedčenie, že sny by mohli ďalej slúžiť ako sebaopoznanie tým, že nám ukážu naše hriechy (Nell, 2012).

Duchovné aspekty v snoch v novoveku

V nasledujúcich storočiach sa prakticky úplne vylúčila duchovná hodnota snov. Mnohí filozofi (napr. Descartes, Schopenhauer, Nietzsche) či v neskoršom období lekári (napr. Charcot) síce skúmali sny, avšak duchovnej stránke snov nevenovali väčšiu pozornosť. Zásadnejšie to zmenil až Carl Jung (2017a, 2017b), ktorý skúmal tzv. "veľké sny" obsahujúce motívy z mytológie. Tieto motívy nazval archetypy a definoval ich ako vrodené tendencie k určitému vnímaniu vyskytujúce sa v rovnakej podobe vo všetkých dobách, miestach, individuálnych snoch či fantáziách u všetkých ľudí.

¹V súlade s Jazykovedným ústavom E. Štúra SAV chápeme pojmy duchovný a spiritualný ako synonymá (zameraný na duchovnú oblasť).

Jung (2018) chápal archetyp ako vlastný základ ducha, ktorý nie je totožný s rozumom človeka, ale je skôr jeho spiritus rector (riadiaci duch). Jung uvádzal, že vynorenie archetypov v sne má vyslovene numinózný charakter, ktorý musíme označiť priamo ako "duchovný". Efekt archetypov však podľa neho nie je jednoznačný. Môže byť liečivý alebo ničivý, ale indiferentný nie je nikdy.

Jung (2018) prikladal zvláštnu spirituálnu hodnotu archetypom, ktoré sa v snoch objavili v podobe ducha alebo sa správali ako zjavenie duchov. Faktor "ducha" pripisoval aj postave staršieho muža (múdry stariec) znázorneného najčastejšie v postave mága, lekára, kňaza, učiteľa, profesora alebo akejkolvek inej postave s autoritou. Túto úlohu hrá niekedy aj duch nebohého alebo menej často groteskné postavy škriatkov či rozprávajúce zvieratá. Archetyp ducha v podobe človeka, zvieratá alebo škriatka sa podľa Junga objavuje najmä v situácii, kedy je potrebný vhľad, pochopenie, dobré rady atď., ale ľudia nie sú schopní ich dosiahnuť vlastnými prostriedkami. Archetyp vtedy kompenzuje tento duchovný nedostatok obsahmi, ktorý danú medzeru vyplní.

Duch sa môže tiež objavovať v podobe chlapca. U žien zodpovedá táto postava tzv. "pozitívnemu" animovi, čo je náznak možnosti vedomej duchovnej iniciatívy. U mužov nie je táto postava tak jednoznačná. Môže byť pozitívna ako význam "vyššej" osobnosti, bytostného Ja, ale tiež negatívna, čo potom znamená infantilný tieň. V oboch prípadoch však predstavuje chlapec určitého ducha. Podľa Junga sa zároveň nedá tvrdiť, že by boli postavy duchov vždy morálne dobré. Častejšie majú všetky príznaky nielen dvojznačnosti, ale aj zlomyseľnosti. Neskoršie výskumy doložili (Cann a Donderi, 1986), že archetypálne sny sa vyskytujú častejšie u ľudí, ktorí sa vyznačujú vysokou intuitívnosťou (osoba dôveruje najmä informáciám, ktoré dostáva z vnútorného sveta resp. sveta imaginácie).

V súčasnosti panuje všeobecná zhoda v tom, že niektoré sny sú obzvlášť "veľké" alebo dôležité. E. Hartmannovo (2008) skúmanie viedlo k záveru, že veľké sny sú charakterizované jedným silným vizuálnym centrálnym obrazom (občas dvoma obrazmi), ktorý vyniká. Len veľmi zriedka považujú ľudia sen za veľký alebo nezabudnuteľný kvôli jeho podrobnej štruktúre zápletky, zaujímavým myšlienkam alebo niektorým konkrétnym slovám, ktoré sa v ňom objavujú. Centrálny obraz je teda tým, čo vytvára emočnú silu a čo robí sen veľkým. Kategóriu "veľké sny" možno rozdeliť do najmenej štyroch podkategórií:

1. nezabudnuteľné sny - sny, ktoré si dlho pamätáme;
2. dôležité sny - definované ako dôležité samotným snívajúcim;
3. významné sny - rovnako podľa definície snívajúceho;
4. vplyvné sny - majú dopad na život alebo prácu snívajúceho. Samozrejme v kategóriách existuje značné prekrývanie.

E. Hartmann (2012) písal, že najčastejšia pozitívna emócia vo veľkých snoch býva úžas, zázrak alebo záhada, ktoré sa dajú podľa samého autora pomenovať ako duchovné. Častejšie ich však ľudia komentujú slovami "bol som ohromený" alebo "bolo to úžasné".

Paquette (2018) potvrdil E. Hartmannove štúdie, keď zistil, že intenzívne sny pravdepodobne obsahujú duchovný obsah (hoci prítomnosť duchovného obsahu neznamená automaticky vysokú intenzitu sna). Paquette (2018) preskúmal dostupnú databázu snov a z celkového počtu 12 224 snov bolo označených ako potenciálne duchovných 908 snov, čo predstavuje 7,43% zo všetkých snov. Tretina z týchto snov (305) obsahovala postavu ducha zosnulej osoby, druhú najfrekvencovanejšiu kategóriu tvorili sny bez snovej postavy (218) a tretia (163) bola nazvaná ako "non-ghost" - postava ducha, ktorá nemá žiadne spojenie so žijúcou alebo zosnulou osobou snívajúceho. Zaujímavé je, že z prvej skupiny snov obsahovalo len 8,4% noetický obsah, zatiaľ čo v snoch tretej kategórie sa vyskytol až v 74,4% prípadov.

Na základe uvedených poznatkov od výskumníkov súčasnosti (napr. E. Hartmann, 2008, 2012; Jung, 2017a; Paquette, 2018) by sme mohli povedať, že typický duchovný sen sa vyznačuje niektorými charakteristikami. Všetky atribúty síce každý duchovný sen nemusí naplňať, avšak väčšina z nich sa u snívajúcich vyskytuje súčasne:

- sen obsahuje emóciu záhady, zázraku alebo úžasu (duchovný pocit);
- emócia v sne má vyššiu intenzitu ako je bežné;
- sen je dlhodobozapamätateľný;
- sen má na snívajúceho intenzívny účinok;
- sen môže obsahovať niektoré nadprirodzené bytosti (napr. anjel);
- sen sa obvyčajne vyskytuje v komplikovanom období života.

Pre komplexnejší pohľad na duchovné sny je dôležité nevnímať poznatky dávnej minulosti alebo prítomnosti izolovane, ale ako súbor informácií, ktoré sa navzájom dopĺňajú a vytvárajú celok. V teoretickom prehľade sme mohli napríklad vidieť, že v časoch staroveku sa duchovné sny týkali najmä šamanov, v stredoveku sa ponímali ako prorocká od samotného Boha, Jung ich označoval ako sny archetypálne a v súčasnosti majú najčastejšie prívlastok "veľké". Vidíme teda, že hoci môžu mať iný názov alebo teoretické východisko, ktoré sa preferuje v danej dobe historického obdobia, zásadným spoločným menovateľom zostáva intenzívny duchovný pocit a silný účinok, ktorým podobné sny pôsobia na snívajúceho. Podobnosti medzi poznatkami autorov staroveku, stredoveku či novoveku môžeme nájsť aj v ďalších poznatkoch. Dôkazy naznačujú, že už v staroveku sa ľudia obracali v ťažkých obdobiach k duchovným snom šamanov. Rovnako v stredoveku sa uvažovalo (napr. Synesius), že sny ponúkajú vhľady a riešenia, a preto sa objavujú najmä pri životných problémoch. V súčasnosti sa už jedná o konzistentný poznatok, na ktorý poukázalo mnoho autorov (napr. Jung, 2018) a výskumov (napr. Schroer, 1984) zhodne tvrdiacich, že ich výskyt je typický najmä v prelomových obdobiach života. Taktiež si môžeme všimnúť nápadnú zhodu v názoroch na neurčitú duchovnú podstatu snov. Otec Tertulián na konci staroveku alebo cirkevný otec Ján Klimak v stredoveku upozorňovali rovnako ako Jung (2018) v novoveku na dvojznačnosť takýchto snov. Síce Tertulián alebo Ján Klimak používali inú terminológiu (sny od Boha resp. diabla), ale prekvapivo rovnako ako Jung opísali liečivý alebo ničivý účinok duchovných snov. Prístup k duchovným snom v histórii ľudstva je preto omnoho stabilnejší než si vôbec uvedomujeme.

Pôvod duchovných snov

V súčasnosti zostáva pre mnohých autorov otázka, ako vznikajú alebo čo odrážajú sny so spirituálnou resp. náboženskou tematikou. Mnohí autori sú názoru, že sny priamo vyjadrujú náš vzťah k duchovnu a náboženstvu (Salem a kol., 2013), rovnako aj intenzitu tohto vzťahu (Bulkeley, 2009). Znamená to, že frekvencia snov, ktoré by sa dali označiť ako duchovné priamo úmerne rastie s pozitívnym vzťahom k spiritualite a náboženstvu v bdelom stave. Oproti tomu, niektorí autori upozorňujú, že duchovné sny sa frekventovane vyskytujú aj u ľudí, ktorí nie sú nábožensky založení. Paquette (2018) napríklad vo svojej štúdií predkladá viaceré vlastné duchovné sny², pričom sám prekvapene tvrdí, že nemá žiadne náboženské vzdelanie ani čítanie. Rovnako E. Hartmann (2008), významný výskumník v oblasti spánku a snívania, opísal vlastný sen, v ktorom počas prechádzky po pláži uvidel obrovský, zelený útes zo skla vysoký asi 100 stôp (približne 30 metrov), vystupujúci priamo z oceánu. Medzi poznatkami teda vzniká tradičný spor v kontexte snívania, či sú duchovné sny kontinuít s bdelým životom (napr. Salem a kol., Bulkeley) alebo kompenzujú resp. vyrovnávajú (napr. Jung, Paquette) nedostatok duchovna alebo náboženstva v bdelom živote.

Pri hľadaní odpovede na otázku je dôležité spoznať základné informácie teórie snívania. Na jej podklade vieme, že úloha snov spočíva v spracovaní emócií a emočných zážitkov z bdelosti, ktoré zostali potlačené, nespracované či nevyjadrené (napr. Deliens a kol., 2014; E. Hartmann, 2012; Horton a Malinowski, 2019). Jedná sa o paradigmu v problematike snívania, ktorá nás nenecháva na pochybách, že duchovný pocit v sne pochádza z nášho bdelého života, v ktorom zrejme nebol plne prežitý. Ukazuje sa, že je to náš prístup k emóciám v bdelom živote, ktorý podporí teóriu continuity alebo kompenzáciu. Pokiaľ jedinec v bdelom živote prehliada³ dané emócie (v tomto prípade duchovné), tie sa môžu spracovať až v intenzívnom snovom živote, čo nás navádza k preferencii kompenzačnej funkcie snívania. Vtedy môže byť človek prekvapený (rovnako ako Paquette) z charakteru sna a daných emócií. Snívajúcim sa môžu zdať tieto pocity veľmi cudzie. Pokiaľ však osoba v bdelom živote prežije časť daných emócií, je možné, že tieto emócie sa objavia aj v sne, avšak s menšou intenzitou, nakoľko ich osoba prežívala už v bdelosti. Pri tomto princípe, kedy jedinec pociťuje rovnaké emócie v bdelosti aj v sne (hoci menej intenzívne) môžeme zase hovoriť o kontinuite snívania. Vyplýva nám z toho, že spôsob prežívania emócií v bdelom živote určí, či sa sen javí ako kompenzácia alebo kontinuita (Fábik, 2018). V tejto súvislosti by sme dali do pozornosti Frankla (2005, s. 43), ktorý taktiež upozornil, že sa "nemusíme čudovať, keď u otvorene neveriacich ľudí náhodne narazíme na výrazne náboženské sny". Podľa neho majú všetci ľudia duchovnú podstatu a záleží len na ich spôsobe prežívania v bdelosti či sa objaví aj v snoch. Celkovo preto môžeme povedať, že kontinuita aj kompenzácia je vo svojej podstate o rovnaký mechanizmus vzniku sna, a preto nepovažujeme za kľúčový východisko.

Naopak, za podstatné považujeme dôsledky z toho vyplývajúce, ktoré vedú k záveru, že duchovné pocity v sne sú tvorené našim vlastným emočným prežívaním z bdelosti, ktoré sa v sne následne „dopracováva“. Duchovné pocity preto možno považovať za účelný prejav psychického fungovania rovnako ako je tomu pri každej inej emócií v živote. Napríklad, hnev nám v bdelosti poskytuje energiu, aby sme sa postavili krivdám vo svojich životoch, strach nám dáva energiu na únik z ohrozujúcich situácií, radosť zase signalizuje krásu daného okamžiku a vedie nás k jeho opakovaniu atď. Snívaním a spracovaním spomínaných pocitov zároveň prichádzame k prijatiu týchto pocitov, prežívaniu autentickjšieho JA a posilnením našich postojov v bdelom živote. Svoje opodstatnenie preto musia mať aj duchovné emócie. Vychádzajúc z Ericha Fromma (2019) môžeme uvažovať, že pocity duchovna vrátane zážitku úžasu, záhady či zázraku sú pravdepodobne "reakciou ľudstva" na otázky ohľadom zmyslu života a životnej cesty človeka, ktorá vyplýva z ľudského sebauvedomenia. Kvôli sebauvedomeniu a schopnosti náhľadu na svoju existenciu musí človek zápasíť so zmyslom života, uvedením si svojej malosti a svojím postavením vo svete. Pocity duchovna v bdelosti nám preto s najväčšou pravdepodobnosťou signalizujú nájdenie vnútornej filozofie svojej životnej cesty, či zvnútorňujú cieľ v danej životnej situácii. Z týchto emócií však v bdelosti s ohľadom na našu pragmatickú kultúru obyčajne prežijeme len zlomok (výnimkou sú duchovne založení a emočne bohatí ľudia), a preto sa spomínané emócie integrujú a prežijú až v sne. Cesta duchovných snov teda začína už v bdelosti, keď sme vystavení otázke zmyslu našej existencie, životnej filozofie či kríze alebo pohľadu na naše fungovanie vo svete. Tieto pocity však nemusia byť plne a intenzívne prežité v bdelosti, a preto sa objavujú v sne. Následne nás silným snovým zážitkom duchovne ovplyvnia a osoba je schopná v bdelosti disponovať novým životným náhľadom.

K tomuto presvedčeniu nás vedú aj viacerí odborníci v problematike snívania, ktorí zdôrazňujú, že duchovné (veľké či dôležité) sny či fantázie prichádzajú v osudových životných úsekoch (napr. Dieckmann, 2010; Jung, 2017a; Kast, 2013; Schroer, 1984) či v rámci intenzívnych emočných zážitkov (Frankl, 2011; Saraglou a kol., 2008). Pomáhajú snívajúcemu integrovať, spracovať a uvedomiť si svoje miesto na svete, zmysel existencie či životnú cestu. Ako uvádza Jung (2018) často mobilizujú mnohé filozofické a náboženské predstavy. Známý je fakt, že najmä v priebehu psychoterapie sa vyskytujú duchovné sny so zvýšenou frekvenciou. Signalizujú, že psychoterapia ovplyvnila najhlbšie prežívanie človeka a vytvorila nový náhľad na životnú situáciu snívajúceho.

Duchovné sny a ich interpretácia

Duchovné sny sú zároveň sny, ktorých interpretácia a pochopenie je zo všetkých typov najťažšia. Vidieť to môžeme na príkladoch mnohých autorov. Vyššie uvedený autor E. Hartmann (2008) síce opísal svoj intenzívny sen s krásnym

²Pre ilustráciu spomenieme jeden z Paquetteových snov, v ktorom ho ženská postava, ktorú považoval za anjela vzala na krásne nebeské miesto.

³Pojem "prehliada" zahŕňa širokú škálu príčin, pre ktoré osoba nemusí plne prežiť svoj duchovný pocit v bdelosti. Okrem potlačenia či vytesnenia sa môže jednať aj o triviálne príčiny. Osoba napríklad s ohľadom na mnohé každodenné povinnosti nemá čas sa pozastaviť nad "krásou všedného dňa" či precítiť emóciu úžasu a naplnenia.

útesom, ale jeho význam nevie odhaliť už niekoľko rokov. Jung opísal taktiež mnohé duchovné sny, ktorých špecifický výklad však nenašiel. Jeden z nich opísal vo svojej autobiografickej knihe (Jaffé, 2015). Jung sa nachádzal v talianskej lodži s krásnymi stĺpmi, podlahou aj balustrádou. Sedel v renesančnom kresle pri smaragdovom kresle. Priletela k nemu biela holubica, ktorá sa premenila na hrajúce sa dievčatko. Na konci sna sa opäť premenila na holubicu a odletela. Jung uviedol, že význam sna mu zostal skrytý. Ďalších príkladov by sa dalo uviesť mnoho, ale výsledok by zostal rovnaký. Význam duchovných snov sa hľadá len ťažko, a to aj napriek tomu, že snívajúceho spravídla tieto sny intenzívne a dlhodobo ovplyvnia.

Treba však dodať, že presná a exaktná interpretácia nie je v týchto prípadoch ani vždy potrebná. Snívajúcim sa duchovné sny obyčajne objavujú v nejakej významnejšej životnej situácii, a preto ľudia často intuitívne predpokladajú k čomu sa vzťahujú v ich živote. Zároveň tieto sny prehĺbujú zážitok z vlastného duchovného uvedomenia, čím do bdelosti intenzívne podporia nový repertoár v správaní a prežívaní jedinca. Snívajúci má preto aj bez precízneho výkladu sna silný popud pre pozitívnu zmenu a vďaka zdieľaniu svojich duchovných pocitov so psychoterapeutom môže zmena prichádzať viacmenej spontánne.

Okrem emócií, môžeme spomenúť aj význam snových symbolov v duchovných snoch. Keď sa zameriame na duchovné symboly v sne vrátane osôb, zvierat, či javov, tie sú pravdepodobne vyjadrením osobnej skúsenosti, životnej histórie a postojov snívajúceho. Duchovná stránka osobnosti u nábožensky založeného človeka môže získať v sne podobu Boha či anjelov. U ľudí bez náboženskej viery sa môže zase duchovný pocit v sne zrkadliť vo forme výnimočnej prírodnej scenérie či nadprirodzeného javu. Tieto podnety k úvahe je samozrejme dôležité patrične a dôveryhodne preskúmať.

Kazuistika

V tejto časti prinášame aj ukážku, ktorá môže predstavovať príklad duchovného sna. Pochádza od 35-ročnej klientky trpiacou úzkostnými stavmi a pocitmi menejcnosti. Sen sa objavil v rámci dlhodobej psychologickej spolupráce.

Bola som v izbe malého chlapca, tak 8-ročného. Pozerala som sa na túto scenériu (akoby výjav z Petra Pana) a zároveň som bola tým chlapcom. Chlapec niečo skúmal, bol pohrúžený do činnosti svojho záujmu, bádala niečo o vesmíre. Odrazu letel, akoby po mliečnej dráhe (magickej pare) k mesiacu. Okolo bol len šírý temný vesmír. Bol šťastný, fascinovaný, čo sa s ním deje, čo robí. Mal i strach, že môže uletieť do vesmíru a stratiť sa v prázdnote, ale tá žiara, po ktorej letel, ho zohrievala a dávala mu istotu, že sa s ním nič zlé nestane. Je v úplnom bezpečí. Bol to veľkolepý pocit, ohromujúci.

V ďalšej fáze sna chlapec/ja som letela nad krásnou krajinou. Bolo to fascinujúce, vzrušujúce, s pocitom nekonečnej slobody, až dojímavé. Badala som, že krajina je rozprávková, je to žabí svet. V tom svete zúrila v diaľke vojna, ktorá sa rozvíjala. Bolo treba krásu sveta zachrániť a ten chlapec/ja bol kľúčom. Mal pomôcť aj keď nevedel ako... ale bol odhodlaný tak spraviť.

Snívajúca sa stáva v sne 8-ročným chlapcom, pohrúženým a skúmavým. Pri ďalších otázkach opisuje osobnosť chlapca ako aktívneho, tvorivého aj vizionárskeho. Vzhľadom na fakt, že sa jedná o objektívne neexistujúcu osobu a s ohľadom na skutočnosť, že je ním sama klientka, môžeme uvažovať, že chlapec zrkadlí jej vlastnú stránku osobnosti. V súlade s Jungom (2018) by sme mohli povedať, že postava mladého chlapca zodpovedá tzv. "pozitívnej" animovi, čo je typicky duchovná postava. Odráža jej vlastnú aktivitu a tvorivosť, ktorú spoznala a odhalila dlhodobou psychologickou spoluprácou. U snívajúcej vyvoláva táto stránka osobnosti fascináciu, veľkoleposť a ako sa dozvedáme, tak aj pocit bezpečia. Jedná sa o emócie, ktoré E. Hartmann (2008) aj mnohí iní autori považujú za typické pocity objavujúce sa v duchovných snoch. Spiritualitu možno vidieť aj v snovom deji. Snívajúca vzlieta, nazerá na svet z inej perspektívy, čo môže symbolizovať nový životný náhľad a smerovanie v živote.

V závere sna sa klientka stretáva aj s neurčitým ohrozením symbolizovaným vojnou. Na poklade pretrvávania niektorých vnútorných konfliktov môžeme dedukovať, že práve tie sú znázornené hroziacim konfliktom, teda vojnou. Kľúčovou postavou má byť v nadchádzajúcom boji chlapec. Naš výklad znie - pokiaľ bude vo svojom bdelom živote oplývať jeho charakteristikami, t.j. aktivitou, tvorivosťou, zvedavosťou alebo "frommovsky" povedané, spontánnou sebarealizáciou (Fromm, 2014), svoj boj vyhrá a odstráni (zmierni) všetky vnútorné konflikty.

Záver

Duchovné sny sú pravdepodobne najrukolapnejší dôkaz existencie spirituálnej stránky ľudstva (Bulkeley, 2016), pričom pomáhajú podľa mnohých autorov (napr. Adams, 2007) rozvíjať našu duchovnú stránku. Z nášho pohľadu ich pôvod spočíva v bdelych udalostiach, v ktorých sa podnecuje duchovná stránka a duchovné pocity človeka. Overení týchto predpokladov významne pomôžu ďalšie štúdie, ktoré potvrdia alebo poupraví naše úvahy. Je na odvahe vedcov skúmať aj tie aspekty psychiky alebo poznania, ktoré "nie je prístupné našim piatim zmyslom" (Rogers, 2014, s. 248).

Zdroje

- Aristoteles.** (1984). *Člověk a příroda*. Svoboda.
- Adams, K.** (2007). The dreaming child: dreams, religion and religious education. *British Journal of Religious Education*, 30(1), 59-67.
- Bulkeley, K.** (2016). *Big dreams: The science of dreaming and the origins of religion*. New York: Oxford University Press, 2016.
- Bulkeley, K.** (2009). The religious content of dreams: A new scientific foundation. *Pastoral Psychology*, 58(2), 93-106.
- Bulkeley, K.** (1992). Dreams, Spirituality, and Root Metaphors. *Journal of Religion and Health*, 31(3).
- Cann, D. R., a Donderi, D. C.** (1986). Jungian personality typology and the recall of everyday and archetypal dreams.

- Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 1021-1030.
- Deliens, G., Gilson, M., a Peigneux, P.** (2014). Sleep and the processing of emotions. *Experimental Brain Research*, 232(5), 1403-1414.
- Dieckmann, H.** (2010). Sny jako řeč duše. Hlubinněpsychologický výklad snů. Praha: Portál.
- Fábik, D.** (2018b). Charakteristiky snívania v kontexte copingových stratégií. *Psychiatria - Psychoterapia - Psychosomatika*. 25(4), 11-16.
- Frankl, V.** (2011). *Hľadanie zmyslu života. Napriek všetkému povedať životu áno*. Eastone Books, 2011.
- Frankl, V.** (2005). *Nevedomený Boh. Psychoterapia a náboženstvo*. Bratislava: Lúč, 2005.
- Fromm, E.** (2019). *Anatómia ľudskej deštruktivity*. Citadella.
- Fromm, E.** (2014). *Strach ze svobody*. Praha: Portál.
- Fromm, E.** (2003). *Psychoanalýza a náboženství*. Praha: Aurora, 2003.
- Fromm, E.** (1967). *Člověk a psychoanalýza*. Praha: Nakladatelství Svoboda.
- Gregor, T.** (1981). "Far, far away my shadow wanderer...": the dream symbolism and dream theories of the Mehinaku Indians of Brazil. *American Ethnologist*, 8(4), 709-720.
- Harris, W.** (2009). *Dreams and experience in classical antiquity*. Harvard University press, 2009.
- Hartmann, E.** (2013). *Sny. Podstata a funkcie snívania*. Trenčín: Vydavateľstvo F.
- Hartmann, E.** (2008). The central image (CI) makes "big" dreams big: The central image as the emotional heart of the dream. *Dreaming*, 18(1), 44-57.
- Hartmann, N.** (1976). *Nové cestu ontológie*. Žilina: Nakladateľstvo Pravda.
- Hollan, D.** (2003). The cultural and intersubjective context of dream remembrance and reporting: dreams, aging, and the anthropological encounter in Toraja, Indonesia. In Lohman, R. (Ed.): *Dream Travelers: Sleep Experiences and Culture in the Western Pacific* (pp. 169-188). New York, Palgrave Macmillan.
- Horton, C. L., a Malinowski, J. E.** (2019). Emotion Regulation in Dreaming. In R. Hoss, K. Valli, R. Gongloff (Eds.); *Dreams. Understanding Biology, Psychology, and Culture* (pp. 105-111). Colorado: Greenwood.
- Hughes, J. D.** (2000). Dream interpretation in Ancient Civilizations. *Dreaming*, 10(1), 7-18.
- Jaffé, A.** (2015). *Vzpomínky/Sny/Myšlenky C. G. Junga*. Praha: Portál, 2015.
- Jung, C.** (2018). *Výbr z díla II. Archetypy a nevědomí*. Brno: Holar, 2018.
- Jung, C.** (2017a). *Výbor z díla I. Základní otázky analytické psychologie a psychoterapie v praxi*. Brno: Holar.
- Jung, C. G.** (2017b). *Člověk a jeho symboly*. Praha: Portál, 2017.
- Kast, V.** (2013). *Sny. Práce se sny v psychoterapeutické praxi*. Praha: Portál.
- Laios, K., Moschos, M. M., Koukaki, E., Vasilopoulos, E., Karamanou, M., Kontaxaki, M. I., a Androutsos, G.** (2016). Dreams in ancient Greek Medicine. *Psychiatriki*, 27(3), 215-221.
- McNamara, P. a Bulkeley, K.** (2015). Dreams as a source of supernatural agent concepts. *Frontiers in Psychology*, 6(283), 1-6.
- Nell, W.** (2012). Religion and spirituality in contemporary dreams. *HTS Theologise Studies/Theological Studies*, 68(1).
- Paquette, A.** (2018). The interpretation of independent agents and spiritual content in dreams. *International Journal of Dream Research*, 11(2), 86-105.
- Rogers, C.** (2014). *Způsob bytí. Klíčová témata humanistické psychologie z pohledu jejího zakladatele*. Praha: Portál.
- Salem, M. O., DeCicco, T. L., Ragab, M. A., Yousif, S., Murkar, A., a Vaswani, M.** (2013). Spiritual and religious imagery in dreams: A cross cultural analysis. *International Journal of Dream Research*, 6(2), 94-97.
- Saraglou, V., Buxant, C., a Tilquin, J.** (2008). Positive emotions as leading to religion and spirituality. *The Journal of Positive Psychology*, 3(3), 165-173.
- Schroer, T.** (1984). Archetypal dreams during the first pregnancy. *Psychological Perspectives*, 15(1), 71-80.

Do redakcie došlo 22.11.2020.