KLAUS THOMAS

AKO POROZUMIEŤ VLASTNÝM SNOM

1979

PhDr [illegible]

Táto práca je prekladom podstatných častí z knihy :

Klaus Thomas : TRÄUME = SELBST VERSTEHEN

/ Ako porozumieť vlastným snom /

Georg Thieme Verlag Stuttgart 1979

3., nezmenené vydanie

" Dnes v noci sa mi snívalo, že som motýl. Odkiaľ mám teraz vedieť, či som človek, ktorý si myslí, že sníval o tom, že bol motýlom, alebo či som motýl, ktorý teraz sníve, že je človekom? "

Tschuang - Tse

Úvod.

Každý človek sníva každú noc dlhšie ako hodinu. Väčšinou zabudne svoje sny ešte pred prebudením a potom sa domnieva : " Nemal som sen" alebo : "Nikdy nesnívam." Pri tom by sa mohol ľahko naučiť, trochu dlhšie si sny podržať, zapísať si ich a takto získať neprekonateľné zrkadlo k sebapoznaniu, neoceniteľnú podporu na vyjasnenie konfliktov a liečenie duševne podmienených ochorení.

Vydarené obrazy prianí a potlačené úzkosti a nočné mory vnucujú potom otázky :

Ako vznikol tento sen ?

Čo mi chcel sen povedať ?

Ako mu mám rozumieť ?

Freud hovoril :

" Sny sú strážcemi spánku"

pretože často menia vonkajšie podnety tak, aby nenarušili uvoľnený pokoj vedomia, ktoré v spánku nie je v bdelom stave. Klasickým príkladom na to je sen o zvonieckich /rinčiacich / hasičoch, čo nahrádzalo neprepočutelné zvonenie budíka.
Frued veril a zdôrazňoval aj to, že vo všeobecnosti má každý sen charakter želania:

" Po úplnom výklade možno v sne spoznať splnenie želania."

Aj keď v rámci vlastných skúseností považujeme otázku skrytých želaní ako nevonok najprínosnejšiu pre analýzu, predsa tvrdíme to, že zamerať sa na to, aby sme v každom sne videli len splnenie želania / či už ide o sen týkajúci sa určitých telesných podnetov, alebo o spomienku na udalosti dňa / by bolo neprípustným okliešťovaním obsahu sna.

" Sny majú často zdroj v telesných pochodoch."

Plný žalúdok, plný močový mechúr, nepohodlná poloha v ľahu a iné môžu byť podnetmi, ktoré určujú obrazy sna. Freud však aj u takýchto snov videl ich vlastný motív niekde mimo tohoto somatického podnetu, ktorý vlastne poskytuje len základ pre symbolické vyjadrenie sna.

" Sny majú často typický priebeh."

Freud skúmal množstvo snov v ich priebehu a z tohoto získal svoje poznatky o sexuálnej symbolike snov. Ako príklad tohoto možno spomenúť sny o vypadávajúcich zuboch, alebo snové obrazy, pri ktorých je snívajúci len veľmi málo, alebo vôbec nie oblečený, pričom Freud hovoril u takýchto snoch o exhibicionizme.
Dva z najdôležitejších objavovo, ktoré Freud urobil si však vyžadujú ešte presnejšie vysvetlenie. Freud hovoril :

" Sen je psychickým procesom, ktorý latentný obsah sna - nám známy zo spomienok - prevádza na manifestný."

Teda za manifestným obsahom sna, ktorý je nám bezprostredne prístupný je "zastrčený" latentný, vlastný obsah sna, ktorý je viac, alebo menej skrytý a zmysel ktorého treba nájsť a porozumieť mu. Sen prekladá latentný obsah na manifestný. Protikladom tejto činnosti je analýze snu, kde ide vlastne o preklad opačným smerom. Toto tvrdil Freud jednoznačne.
Posledné z Freudových významných zistení je :

SNY V DOBE SIGMUNDA FREUDA - A ODVTEDY.

Freudove skúmania a ich premene.

Vo svojom základnom diele / Výklad snov, Freud 1900 / spomína Freud predovšetkým 4 osobnosti, na ktoré vo svojom skúmení snov nadväzuje najviac. Cituje názor Scholza / bez bližšieho odkazu:

"Sny sú pravdou, ktorou opakovane spoznávame naše vlastné Ja."

Z myšlienok Hlidebrenda vyberá :

"Sny sú mierou čistoty nášho charakteru."
Čím čistejší je život, tým čistejší je sen.

Na Freuda tiež veľmi vplývalo učenie a poznatky Imanuela Kanta, z jeho myšlienok Freud spomína :

" Sny sú sprievodcom nášho spánku a to prostredníctvom kategorického imperatívu, ktorý sa pripája k našej osobe ako neoddeliteľný sprievodca."

Nakoniec sa Freud pozastavuje pri myšlienkach Roberta, ktorý hovorí :

" Sny sú pozostatkami myšlienok, ktoré boli zadusené už v zárodku."

Freudove objavy.

" Narazil som na problémy snov počas toho, ako som sa snažil o liečenie neurotikov. V rámci tohoto liečenia mi chorí okrem iných zážitkov svojho duševného života hovorili aj o snoch " - Freud.
Veľký počet poznatkov, ktoré Freud takto získal, hovorili jeho citu o význame snov.

" Sny sú prístupom na ceste k autoanalýze."

Vlastné skúsenosti so snami nemali pre Freuda svoj význam len z hľadiska psychoanalýzy. Nepovažoval ich len za základné v rámci svojej psychoterapeutickej činnosti, ale zaoberal sa nimi aj z osobného hľadiska, boli časťou jeho autoanalýzy. V priebehu svojej práce sa Freud naučil stále viac si ceniť význam snov, takže nakoniec hovoril :

" Sny sú královskou cestou k nevedomiu."

Nemožno nespomenúť niektoré z množstva jeho dôležitých poznatkov.

" Sny sú výsledkom činnosti zahalovania, ktorá pochádza z "bdelej cenzúry". Táto snová práca zašifrováva prianie, afekty, spomienky, alebo obrazy, ale najmä nespracované zážitky často až k nepoznaniu. Pri tomto zahalovaní nehrá rozhodujúcu úlohu náhoda, alebo ľubovôľa, ale existujú pri tom určité pravidlá a zákony."

Freud tieto odhalil, spätne sledoval ich pôsobenie a tak rozhodujúcou mierou uľahčil odhalenie významu snov.

Všeobecné funkcie snov.

Snová práca má vlastne 6 hlavných funkcií :

- Všeobecná cenzúra sna. Podľa Freuda je to potlačený afekt, alebo podľa Bleulera vzpierajúca sa afektívna potreba. Kladie sa tu teda enormne veľký odpor, aby sa potlačená spomienka, alebo pud nedostali cez sen do vedomia. Sny môžu prostredníctvom cenzúry latentný obsah sna buď úplne vytrieť, alebo ho hrubo skresliť.
- Zahustenie. Táto časť snovej práce sa nám zdá byť natoľko významnou, že jej budeme venovať zvláštnu časť.
- Presunutie. Sny často vzájomne zamieňajú dôležité a nedôležité myšlienky. Hlavné problémy a konflikty sa môžu v sne zdať ako nepodstatné, vedľajšie a okrajové poznámky či obrazy. Pre analýzu snov z tohoto vyplýva potreba starostlivo skúmať každú podrobnosť sna.
- Regresia. Freud vo všeobecnosti hovoril :

  " Sny sú splnením infantilného sexuálneho prianie."

  Tento poznatok má pre praktickú analýzu sna dôležitý význam. Upozorňuje totiž na to, že treba vždy venovať pozornosť faktom predchádzajúceho životného obdobia, zvlášť detstva a pri tom neprehliadať ranné sexuálne popudy.
- Symbolizácia. Freud sa zaslúžil predovšetkým o výskum sexuálnej symboliky snov. Podrobne cituje experimentálne skúmania Schröttera, Svobodu a iných, ktorí u osôb v hlbokej hypnóze vyvolávali sny sugestívnym príkazom, ktorý určoval z veľkej časti aj obsah sna.
  Napr. jednej pacientke bolo sugerované, že má snívať o nejakom vzťahu k osobe rovnakého pohlavia. Počas nasledujúcej noci sa k jej v sne objavila priateľka s ošúchanou cestovnou taškou, na

ktorejbolo napísané : Len pre ženy.
Freudovej práci nevdačíme len za skoro nekonečný zoznam priamych sexuálnych symbolov, v rámci ktorých všetky druhy dutín ako napr. tašky, topánky, nádoby, hrnce a pod. sú symbolom ženskej sexuality, kým všetky druhy tyčí, veží a pod. sú symbolom pre mužskú sexualitu. Freud označil aj viacero činností v snoch za symbol sexuálneho styku a to od jazdenia a stúpania až po bodanie / pichanie / a streľbu.
- Stieranie protikladov a rozporov. Už vo svojom prvom vydaní Výkladu snov Freud hovorí, že "nie" pre sen neexistuje. Protiklady akoby mali zvláštnu záľubu dostávať sa do vzájomných súvislostí, alebo sa prejavovať v jednote. Každý element sna môže predstavovať aj opak. Aj táto vlastnosť snov je tak významná, že jej budeme venovať zvláštnu časť.

  " Sny môžu vypovedať aj opak toho, čo znamenajú."

Zohľadnenie uvedených hlavných funkcií snov znamená kľúč k prehĺbenému poznaniu ich zmyslu.

Freudov domnelý pansexualizmus.

Na tomto mieste treba povedať, ako povrchné, prehnané a vecne nesprávne bolo odmietanie uvedených Freudových skúmaní s tým, že tu ide o pansexualizmus, že Freud vlastne ukázal sen ako oblasť, kde vládne neskrývaná sexualita.
V prípade, že takíto kritici odmietajú Freudove názory z moralistického hľadiska a že ich s efektívnym nábojom označujú za "špinavosti", alebo "prasačiny", tak nielen dokazujú svoju vlastnú nevedomosť, ale dokazujú vlastne aj na svojej vlastnej osobe, že Freudove objavy o vzťahu medzi neurotickými postojmi a zjavným rozhorčením sú správne. Z vedeckého hľadiska možno dnes bez akejkoľvek pochybnosti tvrdiť, že žiadna oblasť života nie je tak potlačaná, zaťažená takými pocitmi viny a strachu a nespracovanými konfliktami ako práve sexualita, ktorá sa teda musí prejavovať na zodpovedajúcom mieste sna zodpovedajúcou symbolikou.
Freudovi patrí úcta za jeho snahu o hľadanie pravdy a obdiv za jeho bystré myslenie, ktoré nám práve spolu s jeho snahou umožnili získať veľmi cenné objavy vo výskume snov.

Význam a zásluhy Freuda.

Kto raz zažil niečo ako je agorafóbia, tak ako sa často v psycho-

terapeutickej praxi vyskytuje, ten môže potvrdiť Freudove poznatky. Strach pred dopravou, komunikáciou / Verkehr / znamená vlastne u väčšiny pacientov strach pred pohlavným stykom.
Nepredstaviteľnými mukami trpiaci pacienti s agorafóbiou sa často s nadľudským úsilím snažia o prekonanie tohoto strachu, ale často bezúspešne, ba naopak sú často zatláčení do čoraz užšieho okolia, až sa stane, že nemôžu opustoť už ani dom, alebo nedokážu prejsť ani cez ulicu bez toho, aby ich niekto sprevádzal. Freudove pdhalenia, že tieto poruchy majú svoju prvotnú príčinu v sexe nám umožnili nájsť u tisícov takýchto stavov strachu a nutkavých neuróz ich pravú príčinu a učiť sa ju starostlivou analytickou prácou odstraňovať.
V Salpetriere v Paríži je na čelnej stene Charcotovej posluchárne nemaľovaný veľký obraz. Je na ňom psychiater Pinel, ako sníma spútaným duševne chorým okovy. Na druhej stene tej istej posluchárne je tabuľa pripomínajúca štúdie a práce Freuda. o ňóm platí uvedené v rovnakej miere : Oslobodil množstvo duševne chorých od neviditeľných reťazí.
Uvedieme ešte jedne príklad na to, že Freud nepovažoval výlučne sexuálne symboly za predmet snov. V typickom sne o tom, keď niekto zmešká vlak vidí vlastne sen útechy. Odchod / odjazd / je jeden z najčastejších a najznámenjších symbolov smrti. Takýto sen teda ukľudňujúco hovorí : Buď kľudný, nezomrieš.

Výsledky snovej práce.

Temper / podľa Freuda / rozlišuje tri spôsoby zahusťovania, ktoré však my členíme na štyri / príklady z vlastnej praxe autora /

Zahusťovanie.

- Sny sú vlastne zhustením podobných obsahov a pojmov so spoločným vzťahom k jednej figúre, napr. učiteľ v sne môže byť zároveň otcom šéfom i bohom.
- Sny sú zhustením protikladov v rámci jednoho tvaru. Týmto sa poskytujú určité poznatky a zmenšuje sa strach. Zlá čarodejnica je potom napr. dobrá matka.
- Sny sú zhustením komplikovaných vzťahov so znakmi rôznych ľudí. Jedene pacient napr. snível o mäsiarovi v susedstve, ku ktorému nemal žiadny vzťah. Až podrobnejšia analýza sna mu ukázala, že brada v sne vyzerela trochu inak ako v skutočnosti, vyzerala ako brada Ulbrichta resp. Dibelia. Analýza nakoniec ukázala, že sa

do postavy mäsiara zhustili postava jeho farára biskupa Dibelia, zážitky, ktoré pacient mal v čase, keď žil v krajine, ktorej predstaviteľom bol Ulbricht / NDR / a toto všetko bolo spojené s mäsovými pôžitkami.
V sne sa často objaví len čiastkový obraz, niečo akoby osvetlené reflektorom idúceho auta.
- Sny sú zhustením, t.j. sú redukované na slová, písmená a číselné symboly.
Freud referoval o mužovi, ktorému sa snívalo, že strháva drevenú lištu. Pri tom drevená lišta ako drevená tyč nepredstavuje len symbol penisu, ale ide pri tom o zvláštny úkon / Leiste = lišta, Leistung = výkon, úkon /, v ktorom bolo možné vidieť v rámci celkových súvislostí kastráciu.
Ako príklad typického "číselného sna " cituje Freud Dattnera, ktorý referoval o tom, že jeden strážnik snínal, že proti nemu vystúpil inšpektor so služobným číslom 2262. Snívajúci sám mal za sebou 22 rokov služby a chcel odísť do dôchodku za dva roky a dva mesiace, po dovŕšení svojich 62 narodením.
Význam čísiel v snoch podrobne skúmal Rottheus.

Snová práca ako stieranie rozporov a protikladov.

I. H. Schultz venoval vo svojej rozsiahlej práci " Der Traum vom Gegentraum", veľkú pozornosť Freudovmu poznatku, ktorý hovorí, že v sne nie sú rozpory / protiklady /. Schultzovu prácu považujeme za veľmi prínosnú a budeme sa jej venovať bližšie najmä preto, lebo obsahuje také hlbinne - psychologické poznatky, ktoré musia zostať pri rýdzo autoanalytickej práci skryté. Slovom Gegentyp / gegen= opačný, proti / nemyslí Schultz želenie kompenzácie / ako je tomu v snoch malých ľudí o obrech /, ani hrovú výmenu rolí / keď napr. pacient sníve o tom, že je lekár /, ani protichodné pohnutia mysle / napr. nepriateľskosť miesto nežnosti/ a konečne ani Freudov príklad, podľa ktorého napr. prítomnosť mnohých ľudí poukazuje na tajomstvo. Schultz hovorí o siedmich hlavných "protikladných snoch ".

1. Obraz zločinca, hriešnika, ktorý často zodpovedá potláčanému Es / ono / poukazuje na narcistické ferizejstvo.

" Sny s negatívnymi postavami často poukazujú na pýchu a domýšlavosť snívajúceho."

Pozorná sebakritická analýza umožní nie zriedka vidieť za snami o odporných zhýrelcoch, alebo o slabých ženách sexuálne pocity

slasti až k úplnému orgazmu.

2. Obraz veľkosti a moci poukazuje v sne na otca, za tým však môžu byť aj pocity menejcennosti v zmysle Adlera, ako aj životu nezodpovedajúce ospravedlnenia a výhovorky.

" Sny o mocných ľuďoch znamenajú často otca, ale aj vlastnú slabosť a neschopnosť."

3. Obraz neunaviteľnej sily prezrádza najčastejšie zhýčkaných pacientov, ktorým sa dostávala príliš veľká starostlivosť. Títo pacienti bez objektívneho chorobného nálezu a bez známok depresie chcú pripisovať svoje vlastné zlyhania osudu, ktorý si nezaslúžili.

" Sny, v ktorých stále vystupujú silní ľudia poukazujú často na zlyhanie zhýčkaného snívajúceho."

4. Obraz génia hovorí o iluzórnych nárokoch snívajúceho o tom, že génius dostáva všetko darom, že stačí oslobodiť sa od všetkých nárokov a čakať na "kopnutie múzy."
Ten, kto vie o neúnavných zápasoch Goetheho, o jeho veľkej usilovnosti, alebo ten, kto bol svedkom 17 hodinového pracovného dňa Alberta Schweitzera, ten vie, že v sne o géniovi je často možno vidieť ohlasy svedomia snívajúceho na jeho vlastnú lenivosť.

" Sny o geniálnych ľuďoch poukazujú na chýbajúcu usilovnosť snívajúceho."

5. Obraz utlačovaného a ohrozovaného v sne poukazuje na masochistické fantázie, ktorým sa snívajúci slastne oddáva. Zároveň hovoria tieto sny o pocitoch a prejavoch nenávisti, nepriateľstve voči ľuďom a o cynizme.

" Sny o neprívetivých ľuďoch vzbudzujú otázku, či sa snívajúci sám nechce klamať, čo sa týka jeho vlastných pocitov nenávisti a agresivity. "

6. Obraz cudzinca, s ktorým nie je v sne vytvorený žiadny kontakt, či už slovný, alebo mimický poukazuje na hlbokú vnútornú osamelosť snívajúceho, čo sa často vyskytuje u pacientov, o ktorých sa intenzívne stará ich okolie / kontakty plné starostlivosti/.

" Sny s nedosiahnuteľnými cudzími postavami ukazujú na rozsiahlu vnútornú izoláciu snívajúceho."

7. Obraz ideálneho, ale často neviditeľného partnera sa vyskytuje pr dovšetkým v erotických snoch. V prípade, že tieto sny nie sú

vyvolané perverznými, najmä incestuóznymi sklonmi, tak sa takto môže prejavovať detsky iluzórne skreslený svet, kde sa požaduje v každom ohľade dokonalý partner a to často poukazuje na spravodlivosť voči sebe.

"Sny o nepoškvrnených, dokonalých partneroch sú často známkou perverzného, alebo pre seba spravodlivosť požadujúceho snívajúceho."

Celkovo možno v snoch o protikladoch vidieť obraz sebahodnotenia skrytý v určitom tendenčnom usporiadení, možno v nich vidieť ilúziami skreslené, polárne znázornenie seba samého. V rámci pracovného spoločenstva medzi analytikom a pacientom sa toto postupne vyjasňuje prostredníctvom rastúceho náhľadu pacienta.

"Nechutné " sny.

O tom, aké bohatstvo poskytuje v rámci autoanalýzy aj jeden krátky sen sa možno presvedčiť na príklade Freudovho vlastného sna.

"Sny hovoria o nechutných, hnus vyvolávajúcich dojmoch, ktoré sú preto potláčané a k tomuto patria najmä sny o výkaloch a moči."

Freud hovorí o svojom sne, v ktorom čistil prúdom moču záchody s množstvom výkalov. Nápady k tomuto snu mu pripomenuli Augiášov chliev omylov a predsudkov v učení o neurózach, ktorý čistil ako Herkules veľkým prúdom. Záchodové sedadlo ho upozornilo na darček, ktorý mu dala vďačná pacientka.
Freud s nezaobalenou pravdivosťou hovorí o svojej osobnej ctižiadostivosti, ktorú nachádzal u seba aj u svojich pacientov v snoch o moči a výkaloch, ktoré symbolizujú majetok a peniaze.

Jedna moja pacientka snívala, že nemohla prekonať odpor vojsť cez vchodové dvere k lekárovi. Analýza ukázala toto: Nad domovými dverami bolo číslo 66, ktoré bolo pre ňu symbolom dvojitého sexuálneho vzťahu. Bolo jej trápne o tom hovoriť.
Fialová farba - farba nevlastnej matky poukazovala u inej pacientky na jej problematiku nevlastnej matky.
Lienka / Marienkäfer / v inom sne ukazovela na pekného "chrobáka" / Käfer / menom Mária.
Pes symbolizoval "obyčajného psa".

Celkovo sa teda snovou prácou mení latentný obsah snu na manifestný. Analýza sa preto snaží ísť touto cestou opačným smerom, t.j. nájsť latentný obsah snu a stanoviť jeho význam.

"Vykladať sen znamená zisťovať jeho zmysel."

Freud k tomuto píše : Nie je ťažké dostať sa k pochopeniu sna /Schiller to nazýva "stiahnutím stráže", ktorá bráni porozumeniu/, dá sa to urobiť takým spôsobom, že začneme so sebapozorovením zbaveným kritiky. Sám som sa o to bezozbytku snažil, keď som podporoval sám seba pri písaní mojich nápadov. Prvý krok v používaní tejto metódy spočíva v tom, že sa pozornosť nezameria na sen ako na celok, ale na jednotlivé časti jeho obsahu. Keď sa spýtam nevycvičeného pacienta - čo Vás k tomuto snu napadá - obyčajne tento nenachádza žiadnu odpoveď. Musím mu sen predložiť rozkúskovaný a potom mi pacient poskytne rad nápadov ku každej časti sna. Tieto nápady možno nazvať myšlienkami, ktoré stoja v pozadí tej ktorej časti sna.

Súhrn.

Možno povedať, že Freud svojim výskumom snov osvetlil svetlom vedeckej psychoterapeuticky orientovanej medicíny a prísne kauzálne zameranej psychológie množstvo základných poznatkov starovekých lekárov, filozofov a učiteľov.

"Sny nie sú náhodnými obrazmi, ale zmysluplným, odôvodneným pokusom človeka zvládnuť "nestráviteľné" zážitky."

"Sny nie sú zrkadlom bezvýznamných zážitkov všedných dní, ale sú významným vyrovnávením sa so základnými životnými otázkami."

" Sny nie sú záhadnými veštieckými výrokmi nadpozemskej moci, ale výsledkom zakrývajúcej snovej práce, ktorá zahusťuje potlačené pudové impulzy, napriek všetkej cenzúre, do zmysluplných obrazov."

"Sny nie sú tajomnými výpoveďami o tmavej budúcnosti, ale analyzovateľnými výpoveďami o nezvádnutej minulosti."

"Sny nie sú pestrými obrazmi tryskajúcej fantázie, ale symbolickými náhľadmi, plnými sexuálneho významu."

"Sny nie sú osobitne stojacimi pravdami, ale premenou latentného snového obsahu plného hlbokého sebaporozumenia na manifestný obraz, ktorý slúži k sebauskutočneniu."

Úlohou snov teda nie je, aby boli zneužité k hrovej zábave, alebo aby nás strašili svojimi obsahmi. Treba spoznať ich zmysel a uskutočniť ich požiadavky na zmenu charakteru.

ROZSAH A HRANICE PSYCHOANALÝZY.

Freudov výskum snov a autoanalýza.

Freud získal najdôležitejšie výskumné poznatky o snoch svojou autoanalýzou. Freud považoval prácu so svojimi vlastným snami za najdôležitejšiu časť autoanalýzy. Aj keby sme chceli zanedbať ďalšie Freudove skúmania podľa ktorých napr. už len analytikove prítomnosť umožňuje prenosové javy, ktoré sú často pre liečenie neuróz také dôležité, predsa na druhej strane treba vzhľadom na strach a bezmocnosť mnohých neurotikov klásť otázku : Do akej miery sú ešte dnes Freudove poznatky k liečeniu neuróz a autoanalýze pacientov prínosné a v akej miere ich možno použiť?
K odpovedi na túto otázku sme museli spomenúť niektoré Freudove výskumy. Bude však ešte potrebné, aby sa získali ďalšie výsledky moderných výskumov z iných vedeckých disciplín, aby bolo možné poskytnúť v tejto oblasti pre pacientov súčasnosti konkrétne doporučenia.

Psychoanalýza ako terapia.

Každý pokus o vyloženie praktického pokusu psychoanalýzy na niekoľkých stranách musí byť výrazne neúplným a jednostranným. Okrem toho podstatu psychoanalýzy nemožno odhaliť nejakým vedeckým, alebo literárnym popisom. Človeku to môže sprostredkovať len zážitok z dlhodobého / viacročného / pokusu na sebe samom. Tento proces vlastnej analýzy je oprávnene požadovaný od každého lekára resp. terapeuta, ktorý sa psychoanalýzou zaoberá a dosť neoprávnene sa o ňom hovorí ako o cvičnej analýze / Lehranalyse /. Mohli by sme tu v krátkosti načrtnúť tie procesy a znaky psychoanalytickej terapie, ktoré sa nám zdajú zvlášť typické a to jednak na základe štúdia odborných materiálov, jednak na základe vlastnej vyše 20 - ročnej psychoanalytickej praxe.
Pri tomto pokuse sa budeme najskôr držať "čistého učenia"Freuda a až potom si dovolíme niektoré kritické poznámky.

1/ Podľa jednoduchej schémy možno bytie človeka rozdeliť na :

Nadja /Überich/
ja / Ich /
ono / es /

V tejto schéme možno vzhľadom na naše úvahy nahradiť Nadja svedo-

mím, ja bdelým vedomím osobnosti a ono nevedomými, resp. potláčanými pudovými impulzami. Podľa psychoanalytického učenia majú neurózy korene v konfliktoch ranného detstva a to medzi Nadja, ja a ono. Podstata psychoanalytickej terapie spočíva v tom, že sa znovu nastolí harmónia medzi ono a ja. Podľa Freuda : " Z ono sa musí stať ja. "
Ako metóda k tomu slúži predovšetkým to, že sa pacient necháva hovoriť sám, pričom terapeut sediac za ležiacim pacientom takmer mlčí, alebo mlčí úplne.
Prvýkrát použil túto metódu u silne hysterického dievčaťa J. Breuer a zažil pri tom, ako sa nevedomé opäť stalo vedomým.
V návaznosti na Aristotela sa tento proces nazval ako "Psychokaterzia " alebo " čistenie duše" / Seelenreinigung /. Najskôr sa toto rozprávanie pacienta dialo v hypnóze, neskôr sa však prišlo na to, že hypnóza vedie k príliš veľkej závislosti a napojeniu pacienta na terapeuta, takže sa potom psychoanalýza začala považovať za nezlučiteľnú s hypnotickou metódou liečenie,

2/ Podľa ďalšej psychoanalytickej teórie je potlačený pohlavný pud vedľa agresívnych pudov hlavnou príčinou neurotického ochorenia. Každé duševné prianie je "napájané " pohlavným pudom. Vnútorné znovuprežitie takýchto potlačených afektov, predovšetkým v sexuálnej oblasti, ale aj v agresívnej, to predstavuje ďalšiu metódu psychoanalýzy. Táto sa dotvára zážitkom prenosu v psychoanalytickej situácii, t.j. rovnako ako nesplnené pohnútky lásky, tak aj nespracované agresívne tendencie sú projikované na terapeuta, ktorý zastupuje och pôvodný objekt - a takto sa postupne spracovávajú.

3/ Podľa tretej základnej Freudovej myšlienky platí veta :

" Sny predstavujú prianie pretrvávajúce z detstva."

Takéto prianie môže zasahovať až do prvého roku života, do orálnej fáze, hlavným obsahom ktorej / nezriedka narušeným / je prijímanie potravy, alebo do druhého a tretieho roku, čo Freud označoval za análno sadistickú fázu, hlavným problémom ktorej je získavanie návykov čistoty. V ~~t~~ štvrtom a piatom roku života prebieha falická fáza, ktorá predstavuje obdobie detských sexuálnych odhalení, dotykov a hier. Z tejto fázy pochádzajú mnohé konflikty premenice z Oidipovského komplexu, v ktrom stručne ide o odpor k rodičovi rovnakého pohlavia a náklonnosť k rodičovi opačného pohlavie.

O tom, ako často sa ešte aj dnes vyskytujú problémy oidipovskej situácie, svedčí sen 24 ročného kníhkupca.
" V spálni mojich rodičov som prenasledovaný mojim otcom. Zabijem ho, rozrežem ho na kolesá a ešte aj tieto ma prenasledujú ďalej."

V tejto fáze sa tiež vyvíja hlboko zakorenený kastračný strach zo straty, alebo porenenia pohlavia.

Pri psychoanalytickej liečebnej metóde nehovorí pacient len o svojich snoch, ale hovorí " voľné asociácie". Bežné asociácie rovnako ako sny podliehajú ešte vnútornej cenzúre, volné asociácie odhaľujú tie najhlbšie nevedomé súvislosti, ktoré vzhľadom na minulosť dávajú význam snom a umožňujú pokračovať v liečení choroby.
Ideálne zdravý človek preto skoro nesníva, priemerne zdravému umožňujú sny vysporiadať sa so svojimi duševnými "zraneniami" a ťažkosťami, neuroticky chorý ale vyžaduje psychoanalýzu, ktorej hlavným znakom ako metódy je práca s volnými asociáciami.
Prakticky a technicky pozostáva teda značná časť psychoanalytického liečenia v úplne volnom hovorení všetkých zážitkov a snov terapeutovi, ktorý svoj v zásade pasívny postoj prerušuje len málokedy otázkami a to predovšetkým na obsah snov : "Čo vás k tomu napadá ?"
Pri tom sa musí pacient zaviazať, že bud dodržiavať základné - - zlaté pravidlo psychoanalýzy a to, že bud úprimne a bez obalu hovoriť o všetkých zážitkoch a nápadoch, najmä o tých, ktoré sú mu trápne. Iné súčasne prebiehajúce liečebné metódy, najmä psychoterapeutické sú ~~xx trápnex~~ zakázané.
Podľa ďalšieho pravidla je prísne zakázané analytikovi, ktorý analyzuje svojho pacienta, aby ho telesne prehliadal. Smie ho len odkázať inému lekárovi, s ktorým prípadne spolupracuje a môžu sa spoločne rozhodnúť, či bude najskôr prebiehať telesné, alebo psychoanalytické liečenie.
Zo polstoročie platnosti troch základných psychoanalytických pravidiel aj s ich terapeutickými dôsledkami je pozoruhodný počet pacientov, ktorí psychoanalýze vďačia za svoje uzdravenie. Nemožno prehliadnuť ani to, že sú niektoré vedecké odbory, ktoré vďačia psychoanalýze za rozhodujúce podnety a pokroky.
Poznajúc všetky tieto úspechy, nezbavuje nás to povinnosti - skôr naopak- čo najsterostlivejšie preskúmať hranice a možnosti tejto liečebnej metódy.

Dôležité poznámky k psychoanalýze.

1/ V druhej polovici 20. storočia sa už nezdá byť dostatočne oprávnená teória osobnosti, ktorá hovorila len o Nadja, Ja a Ono.
2/ Keď už má táto jednoduchá trojstupňová schéma poskytovať pohľad na osobnosť, tak potom za hlavný cieľ psychoterapie možno pokladať celkový súlad medzi Nadja, Ja a Ono. Tento súlad sa navodí tým, že si Ja uvedomí obsahy, ktoré sú v Ono.
3/ Len ťažké neurózy majú korene v rannom detstve, v ktorom je však možno u všetkých ľudí nájsť negatívne a zraňujúce zážitka.
4/ Všetky neurotické ochorenia nepotrebujú však dlhodobú a finančne nákladnú úsychoanalýzu. Podľa skúsenosti B. Stokvisa a I.H. Schultza je to len časť jadrových neuróz / Kernneurosen / a najťažšie ochorenia štrukturálnych neuróz / Schichneurosen /.
5/ Tak ako oslobodzujúco pôsobí na pacienta fakt, že hovorá, tak zase na niektorých pacientov môže v analýze zle pôsobiť aktívne vedenie a zasahovanie analytika, iných zase môže obmedzovať, alebo rušiť úplné mlčanie či pretrvávajúca pasivita lekára.
6/ Mnohým neurotikom uľahčuje ležanie a uvolnenie a volné asociácie, iní pociťujú túto polohu ako nepríjemne závislú. Títo uprednostňujú, resp. požadujú taku analýzu, ktorá prebieha rozhovorom z očí do očí v pohodlnej sediacej polohe.
K tejto otázke treba pristupovať individuálne a jednoznačné rozhodnutie by mal urobiť pacient. Nemá sa tu dodržiavať teoretické pravidlo. Odmietnutie ležiacej polohy môže byť u pacienta prejavom jeho odporu, čo potom vyžaduje, aby sa o tom hovorilo. V praxi je výhodné nepožadovať, ale doporučovať polohu v ľahu a toto možno po niekoľkých týždňoch opakovať.
7/ Hypnotické liečebné metódy posudzujú ortodoxní psychoanalytici väčšinou bez vlastných skúseností a chybne. Tieto vytvárajú oveľa menšie vzťahy závislosti než psychoanalýzy s často neriešiteľnými prenosovými fenoménmi.
8/ Je nepochybné, že potlačené sexuálne, alebo agresívne pudové impulzy tvoria prevažnú väčšinu hlbších príčin neuróz. U 2000 neurotikov sme toto zistili u 90 %, čo zodpovedá aj poznatkom Freuda. Bolo by však nebezpečným zovšeobecňovaním nechávať nepovšimnutými iné príčiny neuróz a to či už máme na mysli snahy o všemocné ovládanie okolia, alebo chybné návyky, či potlačené náboženské konflikty a pod.
9/ Negatívny prenos nastoľuje podľa I.H. Schultza otázku, či tu ide o nevyhnutnú fázu procesu liečenia, alebo či tu ide o reakciu pacienta na chybu lekára. Negatívny prenos je obyčajne zodpovedný za agresivitu či prelom správania.

10/ V žiadnom prípade nepredstavujú všetky sny želania z detstva. Množstvo iných motívov a podnetov vyžaduje ďalšie skúmanie a nebudeme tu teraz o nich hovoriť.
11/ Každý človek, aj ten "ideálne zdravý " sníva priemerne 90 min. denne.
12/ Úplnú pacientovu dôveru hovoriť o všetko možno získať radou či vlastným príkladom, nemá sa to vyžadovať ako povinnosť.
13/ Súčasná somatická liečba môže byť tiež nevyhnutná.
14/ V zmysle skutočnej "celostnej" medicíny analýzu v žiadnom prípade neruší, keď analytik vyšetruje pacienta aj telesne. Úplné psychiatrické, neurologické a konštitučno-biologické vyšetrenie analytikom je viac ako potrebné a podľa našich skúseností skoro nevyhnutné.

NIEKTORÍ BÁDATELIA PO S. FREUDOVI.

Príspevok W. Stekela k porozumeniu snov.

Hoci tu nemožno citovať všetky výskumy snov, spomenieme len niektoré najdôležitejšie, ktoré majú význam pre autoanalytickú prácu na snoch.

Wilhelm Stekel / 1868 - 1939/ sa viac ako Freud sústreďoval na mikroskopicky malé detaily snov. Kládol dôraz na poznatok :

"Sny vo svojej celosti musíme čítať ako román na pokračovanie."

Stekel kládol zvláštny význam na sériu snov a zistil, že :

"Sny, ktoré sa často opakujú poukazujú na jadro neurózy a dávajú tak záchytný bod na liečenie."

Stekel uvádza príklad 14 ročného obsedantného neurotika, ktorý v početných obmenách sníval o tom, že sa neuskutočnil výlet. Podrobnejšia analýza odkryla jeho tajné incestuózne prianie, že v skutočnosti nesmel nikdy urobiť vytúžený nočný výlet do izby svojich rodičov. Keď chlapec odišiel z domu, viedlo to k nápadnému zlepšeniu jeho nutkavej neurózy.
Aj Stekel vidí v snoch predovšetkým sexuálne symboly, no vo väčšom rozsahu ako Freud uznáva aj iné motívy.

" V snoch možno vidieť tri dôležité tendencie ."
- aktuálnu konfliktnú situáciu,
- nespracovenú minulosť,
- pohľad do budúcnosti.

Stekelovmu bystrému pozorovateľskému umu neušlo, že :

" Sny nápadne často obsahujú náboženské elementy."

Aj ľudia, ktorí nie sú verieci, snívajú často o bohu a náboženských problémoch.

Príspevky Alfréda Adlera k porozumeniu snov.

Alfréd Adler / 1870 - 1937 /, spolu so svojimi žiakmi zdôraznil v snoch vedúcu líniu - zameranie na budúcnosť a túžby po moci, ktoré majú prekonať pocity menejcennosti.

" V snoch sa ukazujú snaženia ľudí, veľmi často ich túžby po moci a sebauplatnení."

Táto Adlerova téza sa spájala s klasickým snom málo úspešného muža, ktorý sníval o vysokých vojenských poctách a vedeckom a umeleckom ocenení.
Obdobný sen sme zažili viackrát počas našej lekárskej praxe a tak tu môžeme spomenúť napr. sen slabého 14 ročného chlapca, ktorý sa v sne videl ako úspešný milovník a veľkoobchodník.
Keby sme ctižiadostivý pohľad do budúcnosti povýšili na dominantný, alebo dokonca jediný kľúč k výkladu snov, tak by tento snovú prácu svojou jednostrannosťou skôr rušil, než by jej pomáhal. Tam, kde však je táto myšlienka vhodná, možno za ňou nájsť podstatné fakty.

Príspevky C. G. Junga k porozumeniu snov.

Už v období romantiky sa chápalo individuálne nevedomie v rámci všeobecného, často metapsychického nevedomia a verilo sa, že sa človek práve v spánku ponára do tohoto všeobecného svetového života.
Podobnosť mýtov a rozprávok so snami umožňovala C. G. Jungovi považovať archetypy za typickú formu vnímania, za duševné dedičstvo všetkých ľudí, obsahujúce množstvo pojmov ako záhrada, matka, hviezdy, kruh, strom života, dievča a pod. C. G. Jung zdôrazňuje rôzne funkcie sna. Sny môžu mať funckiu vyrovnávania, alebo prehrávania / opakovania /, sú uvoľňujúcim vyrovnávaním sa, keď je vedomie veľmi intenzívne zamestnané nejakou záležitosťou.

Aj informatívna funkcia sna pôsobí kladne v smere vyrovnávania sa a to vtedy, keď sen pôsobí korigujúco namylný náhľad, alebo na nevedomosť v oblasti vedomia. Sny spĺňajú aj redukujúcu funkciu a to vtedy, keď napr. niekto má o sebe príliš vysokú mienku a jeho slabosť mu vyjde najavo v sne, vidí svoju ješitnosť napr. v sne smiešnu.
Ale aj naopak, ľudia, ktorí trpia pocitmi menejcennosti prežívajú v snoch povzbudzujúce predstavy.
Jung spoznal, že sny majú aj funkciu "pohľadu dopredu", keďže je v nich možné vidieť riešenie problémov, resp. ukazujú ako je možné prekonať prekážky.
Spätne pôsobiaca funkcia snov sa prejavuje v tvrdošijnom opakovaní snov, ktoré majú pomôcť pri prepracovávaní zraňujúcich zažitkov.
Jung rozlišoval medzi snami, ktoré sú individuálnej, resp. kolektívnej povahy. Preto doporučoval, aby ten, ktorý sny interpretuje sa rozhodol, či sa jedná o individuálny, alebo skupinový /kolektívny/ výklad. Jung zdôrazňoval, že je dôležité poznať pre lepšie porozumenie snov všetky symboly z kolektívneho nevedomia. Bohatstvo nevedomia člení Jung do viacerých vrstiev. Pod čisto osobnou vrstvou je vrstva spoločných zážitkov okolitého sveta a najhlbší základ predstavujú archetypy, v ktorých sú obsiahnuté praveké skúsenosti ľudstva.

" Sny sú teda takým ponorením sa do hlbších vrstiev kolektívneho nevedomia, ktoré nám umožňuje ich porozumenie."

V rámci pojmu individuácie, t.j. nachádzania seba samého, čo predstavuje syntézu medzi vedomým a nevedomým, pripisoval Jung snu veľmi dôležitú úlohu. V procese individuácie sa objavuje najskôr "tieň", ktorý obsahuje nepriaznivé a nepríjemné asoekty vlastnej osoby a tento musí byť nespoznaný. Potom sa objavuje Anima u mužov a Animus u žien, teda ženský duševný obraz u muža a mužský u ženy, ktoré sú obsiahnuté v celkovej osobnosti. Ďalej sa v snoch často objavujú symboly múdrosti / životnej skúsenosti / a predovšetkým symboly seba samého / selbst / a to vo zvláštnej forme, ktorú Jung nazýva Mandela. Sú to figúry, ktoré sú usporiadané podľa stteických, symetrických, kruhových, alebo kvadratických hľadísk a majú pôsobiť pri vyrovnávení energie. Používajú sa pri rozjímaní budhistických mníchov. Takéto symboly vytvárajú podľa Junga energiu a označujú ďalšie stupne v procese individuácie.

" Sny cielene pôsobia na toto sebauskutočnenie a tým pôsobia aj na liečenie."

Skeptickému a prírodovedecky orientovanému lekárovi sa môže zdať cudzou takáto filozofická reč neskorších diel C. G. Junga. Výskumníkovi,

ktorý je zvyknutý uvažovať racionálne sa môže rozplývať hranica medzi skutočnými a tušenými hlbinnými vzťahmi, špekulatívnymi domnienkami a odvážnymi myšlienkovými konštrukciami. Avšak ten, kto pri takmer 20 ročnej dennej analýze snov v rámci predstáv autogénneho tréningu, či hypnóze spontánne nachádza tie isté obrazy / ako napr. čarodejnice na dne mora, alebo osamelý osadník na vrchole hory /, toho musia tieto pozorovania presvedčiť o skutočnosti archeptypov. Nespočetne krát som bol svedkomdobrodružných bojov s drakmi, prežíval som motívy studní, prameňov, riek, čakal som sa temných obrov a pozoroval tiene smrti budúce hrôzu. Prepychové paláce a bohato zdobené tróny poukazovali na druhej strane na vízie budúcnosti, ktorým sa tie z biblie sotva vyrovnajú.

Príspevky Haralda Schultza- Henckeho k porozumeniu snov.

Tak ako Oskar Vogt hovorí pri svojich skúmaniach osobnosti v hypnóze o práci s "duševným mikroskopom", tak aj Schutz- Hencke hovoril v rámci svojich skúmaní takmer 50000 snov o mikroskopických súvislostiach. Okrem známych elementov snov, ako sú "prežitá spomienka", aktuálne registrovaný zažitok a fantázie, hovorí Schultz- Hencke o snoch, že :

_ Sny sú zažitky pudov. Vznikajú z potlačenie, t.j. zo zabrzdenia a z toho, na čo si nemožno spomenúť a týkajú sa troch hlavných pudových oblastí, ktoré majú do činenia predovšetkým s prvými piatimi rokmi v živote človeka. Sú to túžby po vlastnení s tzv. orálno kaptatívnymi a análno retentívnymi tendenciami, snahy po uplatnení, agresivita, ako aj túžby lásky s vrodenou nežnosťou a sexualitou.

Schultz - Hencke popisuje kompenzačný a vyrovnávajúci charakter snov zo svojho hľadiska, ktoré pripisuje hlavný význam zabrzdeniu.

" Sny chcú kompenzovať zabrzdenie."

S-H vidí ľudí v protikladoch, v rozpore medzi vlastnými latentnými potrebami a potrebami druhých ľudí. Vlastná snaha po vlastnení /obsadení /, uplatnení a láske je často konfliktná a protichodná so snahami druhých ľudí.

Takže S-H prichádza k tomu, že :

"Sny sa pokúšajú riešiť medziľudské protiklady a konflikty."

Ako triezvy pozorovateľ vidí S-H. v snoch stretnutie s transcen-

dentným, metapsychickým, ako aj s existenciálnou potrebou po kľude a súkromí. Nie sú mu cudzie mýtické a religiózne elementy snov. Veľmi starostlivo sa tiež venuje symbolickým vyjadreniam snov. V rámci sna rozlišuje S-H. medzi touto osobou, ktorá je subjektom sna v stave spánku a medzi osobou v bdelom stave, u ktorej sa môžu prejaviť úplne protichodné snahy.

Proces vnútorného vývinu a zrenia považuje S-H. za tak dôležitý, že hovorí :

" Sny predstavujú dynamické, fantázijné obrazy zrenia."

Za symboly tohoto považuje v snoch vzdúvanie, schody, odpočívadlá, plošiny a pod.

S-H. pripisuje snom rôzne a niekedy úplne protichodné znaky, spája napr. postavu kentaura so schopnosťou ľudsky myslieť a zároveň so silou, rýchlosťou a pudovosťou koňa.

S-H. zdôrazňuje nezastupiteľnú funkciu spontánnych nápadov, ktoré každý snívajúci má, keď si spomenie na sen.

Nápady rozdeľuje na :

- reálne nápady, ktoré súvisia s reálnymi zážitkami,
- smiešne nápady, čo sú len zdanlivo nesúvisiace,
- odsymbolizujúce nápady, ktoré odsúvajú význam sna do intelektuálnej oblasti,
- interpretujúce nápady, ktoré veľmi skoro chcú snu pripísať alegorický, metapsychický, alebo iný teoretický význam,
- subjektivizujúce nápady, ktoré vzťahujú obraz sna hneď na vlastnú osobu,
- odkazujúce nápady, tie sú dosť neprehľadné a sú jasné až po bližšom skúmaní podstatných elementov sna,
- spojujúce nápady, ktoré ukazujú podstatné súvislosti,
- keterktické nápady, ktoré vyjadrujú okamžité prudké hnutia mysli.

" Interpretovať sen znamená zaradiť ho do širších zážitkových súvislostí."

Touto vetou charakterizuje S - H. úlohu, ktorá spočíva v tom, že po vyprchení spontánnych nápadov sa pozornosť úmyselne sústreďuje na jednotlivé detaily a úlohou je tu pátrať po tom, ako možno sen zaradiť v rámci života do všeobecných súvislostí. Za najvýznamnejšiu úlohu analytika tu S-H. považuje nie to, že tento v slovi nejakú interpretáciu, alebo domnienku o súvislosti určitých významov, ale to, že pacient musí prežiť, že ho terapeut prijíma a akceptuje.

S- H. toto ako nasledovník Freuda zdôraznil aj vo svojom diele Lehrbuch der Traumanalyse, kde doplnil svoj obraz "zabrádeného človeka", základným zážitkom ktorého je popud. Otázky a neodborné pozorovanie seba nedokážu spoznať a prekonať zábrany, ktoré sú základom neurózy. Práve preo, že berieme tieto názory vynikajúceho znalca vážne a že sa nám často potvrdzujú u najťažších neurotikov, musíme ich kriticky skúmať a vyhnúť sa možným chybným záverom a to ako povrchnosti, tak aj perfekcionizmu.

" Sny musia byť analyzované mikropsychologicky a s čo najväčšou starostlivosťou a to len odborníkom, ktorý má dlhodobý výcvik v tejto oblasti."

" Sny by mali napomôcť k prehĺbeniu sebapoznania u čo najväčšieho počtu trpiacich a "hľadajúcich."

SKÚMANIE SNOV Z HĽADISKA OBSAHU.

Keď chceme hovoriť o obsahoch, ktoré sa v snoch vyskytujú najčastejšie, musíme sa opierať len o systematické rozsiahle skúmania.

a/ C.S. Hall z W.R. Univerzity v Clevelande zozbieral so svojimi študentami 10000 snov a zistil : Nikto nesníva o udalostiach dňa, o ktorých píšu noviny, nebol ani jeden sen o explózii atómovej bomby v Hirošime, takisto skoro nikto nesníva o svojej práci.
Takže C.S. Hall prišiel k záveru, že :

" Sny neodzrkadlujú navonok dôležité udalosti dňa."

b/ Kinsey zistil u 83 % mužov a u 73 % žien, že hovorili o snoch o úplnom orgazme so všetkými telesnými sprievodnými znakmi / tento poznatok bol vtedy úplne nový /. Telesné vzrušenie bolo bez výnimky doprevádzané bezprostrednými sexuálne vzrušujúcimi snami. Kinsey na základe toho hovorí :

" Sny sú často priamymi znázorneniami suexuálnych obrazov."

Kinsey pri tom objavil nápadný vzťah s náboženským založením. Čím je silnejšie náboženské založenie, tým vzácnejší je sen o orgazne.

K podobným výsledkom prišli Liese a Schmidt vo svojej práci, v ktorej skúmali sexualitu študentov.

" Sny sú hypnoticky ovplyvniteľné, zostávajú ale individuálne rôzne."

Nachmansohn so svojimi experimentami s hypnózou / citované podľa Schröttera a Svobodu / potvrdil Freudovu teóriu, podľa ktorej je sen strážcom spánku. Okrem iného hovoril v hypnóze viacerým ženám: Budete snívať o tom, že ste tehotné. Všetky nasledujúcu noc snívali o tom, že sú tehotné, v snoch sa však objavovali aj individuálne odlišnosti podľa toho, čo bolo pre jednotlivé ženy charakteristické. Masochistka bola preto svojim mužom zbitá, katolícky založená roľníčka snívala o tom, že sa šťastne vydala do zámku a pod.
Množstvo výskumov týkajúcich sa vplyvu hypnózy na obsah snov sa robilo najmä v USA, ako to uvádza Sacerdote.
Schjelderup / 1960/ dal viacerým pacientom v hypnóze príkaz, že počas nejakého hluku budú prežívať dôležitý sen. Väčšinou nechal potom 1,5 sek. zvoniť budík. Každý z jeho pacientov prežíval buď priebeh školského vyučovania medzi začiatočným a konečným školským zvonením, alebo zážitky počas hodinovej jazdy trúbiacim policajným sutom, alebo počas letu tryskáčom.
O tom, že sny pacienta v rámci priebehu hypnotického liečenia majú vzťah ku genéze jeho ťažkostí referovali Fíni Kampmer a Ihalainen / 1942/.

" Sny tiež svojim pôsobením prehlbujú hypnózu."

Nielen hypnóza môže prehĺbiť spánok a uľahčiť sny, ale ako ukázali Wiesener a Reyer / 1962/, dá sa aj hypnóza podstatne prehĺbiť, keď sa spočiatku vyvoláva u pacienta tuhý spánok a sen.

" Sny sú ovplyvniteľné filmami a/alebo udalosťami, ktoré zanechávajú silný dojem."

c/ Witkin a H.B. Lewis referovali v roku 1967 vo svojej knihe Experimentálne štúdie sna o malej, mimoriadne intenzívne skúmanej skupine pokusných osôb, ktorým pred spánkom premietali emočne silné filmy napr. o pôrode, alebo im umožnili stretnutie s veľmi sugestívne pôsobiacimi osobami. Vo vyjadreniach týchto osôb a v kresebných testoch sa ukazoval silný a individuálne typický vplyv týchto zážitkov na sny.

"Sny sú ovplyvniteľné tachistoskopom."

d/ V prvej svetovej vojne skonštruoval rakúsky lekár O. Pötzl taký projektor, ktorý prezentoval obraz len stotinu sekundy. Tento sa použil potom až 41 rokov po jeho vynájdení a to v USA. Vedome bolo mož-

né spomenúť si len na malý útržok obrazu, alebo slova, v sne sa často naproti tomu ukázali všetky podrobnosti.

"Sny reprodukujú nielen obrazy, ale pôsobia aj na iné zmysly."

e/ Najčastejšie sa v snoch objavujú vnútorné optické obrazy, zriedkavosťou však nie sú ani slová, alebo celé vety. Príležitostne vníma snívajúci slová, hlasy, hluky, alebo hudbu a aj akusticky. Vône, alebo chuťové pocity sa vyskytujú dosť vzácne, o niektorých príkladoch hovorí Messenger / 1963/.
Celkovo objavili výskumy manifestného snového obsahu niekoľko faktov, ktoré nie sú v rozopore s odhaleniami psychoanalýzy.

ŠTATISTICKÝ VÝSKUM SNOV.

Diemond / 1967/ v nadväznosti na Halla porovnával sny s divadelnými hrami.

" Sny sú ako divadelné hry, ktoré človek v spánku ako autor tvorí a zároveň režíruje. "

Miesto deja je väčšinou známe okolie. Kulisy sna sú v jednej tretine priestory domu, v 15 % dopravné prostriedky, v 10 % ulice a v 10 % oblasti krajiny. Zvyšná časť sú rôzne oblasti a jednotlivé miesta. Element farby sa v snoch objavuje málo a nie je dôležitý.

" Sny sa pri tom najčastejšie týkajú kontaktu s inými ľuďmi. "

Skoro vždy sa na javisku sna objavuje aj sám snívajúci. V 10 % snov zostáva snívajúci sám, v zvyšných 90 % je najčastejším počtom osôb 3 osoby. Deti najčstejšie snívajú o svojich rodičoch, ženy o mužoch a deťoch, muži o ženách.

" Sny často predstavujú činy / deje/ ."

Tretina snov ukazuje známe pohyby tela, chodenie, skákanie atď. Tzv. "pasívne činnosti " sa vyskytujú u štvrtiny snov. Vzácne sa vyskytujú činnosti ako kupovenie, jedenie, pitie. Na rozdiel od názorov Freuda sa len veľmi individuálne vyskytuje padanie, lietanie, vznášanie.

" V snoch sa najčastejšie prejavujú pocity a efekty. "

S pribúdajúcim vekom sú podľa Halla častejšie nepríjemné a úzkostné sny než veselé. Viac ako polovina všetkých snov hovorí o erotických pocitoch, avšak skutočný počet je pravdepodobne ešte vyšší, niektorí sa hanbia takéto sny priznať. Celkovo možno povedať, že

všeobecné elementy snov ukazujú početné individuálne rozdiely.

" Snové symboly sú z medzinárodného hľadiska totožné len vo veľmi obmedzenom rozsahu. "

Etnologické skúmania ukázali na obrazy, ktoré sú v snoch rovnaké. Napr. slon je v snoch primitívnych kmeňov v Afrike považovaný všeobecne za symbol kráľa, alebo aspoň veľkej moci, môže mať však aj úplne iný význam.
Sen o zuboch / bolesti zubov/ môže v Tanzánii a Sudáne súvisieť s úspešnou ľúbostnou aférou pri kmeňovom tanci a nemá v žiadnom prípade význam kastračného strachu tak, ako to tvrdil Freud.
"Hopi Indiáni " snívajú veľmi často o úzkych hlbokých údoliach a chodbách, čo sú podľa Freuda symboly matkinho tela a sexuálneho strachu, u nich je to však súčasť ich životného priestoru, ktorý je pri veľkom kaňone.
Viacero iných Freudových téz sa však u iných národov potvrdilo. Väčšina týchto snov sa dá chápať ako určitý "poistný ventil" v zmysle Freuda.
Poľský antropológ Malinowski pátral u Melanézanov v juhozápadnom Pacifiku po otázke, či v tejto "nerepresívnej spoločnosti ", kde sex nie je žiadnym spôsobom obmedzovaný je menej "dôvodov" pre sexuálne xxx sny. Nenašiel však pre túto hypotézu žiadny dôkaz.

" Ukazuje sa, že sexuálny obsah sna nie je ovplyvniteľný spoločenským usporiadaním. "

Univerzita v Chicagu robila v rokoch 1940 - 1960 výskum, v ktorom zhromaždila 2200 snov zo 70 krajín s rôznym spoločenským zriadením z celého sveta. Každý sen sa spracoval podľa určitých znakov a zakódoval sa na IBM dierovací štítok. Na základe spoločných a rozdielnych znakov sa potom sny rozdelili do 14 hlavných skupín. Pre všetky skupiny bolo charakteristické, že:

"Sny s agresívnym obsahom sa objavovali podstatne častejšie ako sexuálne sny."
U pôvodných obyvateľov Austrálie a u obyvateľov holandských častí východenej Indie bol tento pomer 10-20 : 1, u psychoanalyticky skúmaných američanoch 3:1.
U Navachov / Indiáni / v USA sa nenašiel žiadn sen o phlavnom styku, u kmeňov Banga v Indii bolo takýchto snov dosť veľa. Len na pacifickomm ostrove Trunk sa vyskytoval dosť často tzv. "veľký sen", pri ktorom domorodec sníva, že zhodil vysokú kokosovú palmu. Iné sny, napr. o lietaní, padaní, ktoré by podľa psychoanalytic-

kej teórie boli typickými sexálnymi snami a mali by byť všeobecne rozšírené, sa vyskytovali veľmi zriedka.
Celkovo možno povedať, že skúmanie viac ako 10000 snov čiastočne potvrdilo a čiastočne obmedzilo platnosť psychoanalytických teórií.

Psychiatrický výskum snov.

Vo všetkých dobách tušili ľudia záhadnú podobnosť medzi tajomným svetom snov a duševnou chorobou. Kant hovoril : " Pomätený je dbelý spiaci." Schopenhauer hovoril, že sen je krátke šialenstvo a šialenstvo dlhý sen. Až v polovici 20. stror. charakterizovali psychiatri rozdiel medzi vedomím sna a bdelým vedomím.

" Sny rušia rozdelenie medtzi subjektom a objektom."

Aj deti aj primitívi často prežívajú vnútornú jednotu medzi subjektom a objektom tak ako to často možno pozorovať u mnohých chorobných prejavov. Svet tu nie je prežívaný logicky, abstraktne, ale :

" Sny sú obrazmi a symbolmi, ktoré sú iracionálne, plné pocitov, majú zmysel, často je v nich pestrosť, napätie, ale zároveň sú rozplývajúce sa."

" Sny sú prežívané subjektívne a pasívne."

Niektorí psychiatri vidia v spánku a v duševnej chorobe rozplynutie sa súvislostí rôznych zážitkov z bdeleého stavu. Sen obsahuje fantasticky zmiešané predstavy zážitkov a halucinácií, stráca sa v ňom schopnosť logického myslenia, časovo priestorová orientácia tak ako aj prichádza k "zakaleniu " sebauvedomenie. Sen a schizofrénne prežívanie sa odlišujú len svojim časovým priebehom a rozsahom, v ktorom prišlo k strate štruktúry a tak sú to skôr kvantitatívne ako kvalitatívne elementy, ktoré charakterizujú tento rozdiel.

" V snoch sa prejavuje ochromenie vôle."

S humorom o tomto hovorí Messenger, že sny majú zlomyselné potešenie v tom, že zabraňujú realizovať vôľové schopnosti. "Chcem ujsť z nebezpečenstva, ale nejde to, chcem volať o pomoc, ale nie je počuť žiadny zvuk. Možno bežať, alebo hlasno kričať len vtedy, ak sa nepociťuje prianie toto urobiť. "

" Sny často dávajú najavo veľmi silné afekty."

V snoch možno prežívať zármutok a smútok až k plaču, pocity spoluúčasti, poníženia a často aj pocit trápnej hanby, takisto ako ich protiklady. Hoci sme za normálnych okolností schopní svoje afekty ovládnuť, alebo riadiť, v snoch sa často "preženú cez nás " ako búrka afektov.

" V snoch sa často prejavuje zlepšená pamäť."

Existujú mnohé príklady na to, že si v sne spomenieme na niečo zabudnuté, napr. sa nám v sne ukáže miesto stratených, alebo zabudnutých predmetov.

" Sny rušia normálnu / zdravú / orientáciu v čase a priestore."

Kant považoval pojmy priestoru a času za základné kategórie myslenia. V snoch sme však často priestorovo i časovo dezorientovaní, miesto a čas nejakého konania sa môže meniť, alebo toto môže prebiehať skoro súčasne na viacerých miestach.

Moderný výskum hypnózy a jeho prínos k porozumeniu snov.

V júli 1968 bola v Gente založená Medzinárodná spoločnosť pre psychoterapeitucké využívanie názorných predstáv.Hlavnou témou tohoto a nasledujúcich stretnutí bola otázka ako môžu názorné predstavy u hypnózy a podobných zvláštnych stavoch vedomia napomáhať porozumeniu snov a uľahčovať psychoterapeutickú prácu. Aj kongresy vo Francúzsku v novembri 1968 a apríli 1971 sa zaoberali týmito otázkami. Na týchto kongresoch sa najviac spomínali mená S. Freuda, I. H. Schultza a R. Desoilla. Hlavná zásluha posledne dvoch menovaných je v ich metódach, pri ktorých možno v priebehu niekoľkých minút navodiť pri zatvorených očiach prežívanie názorných predstáv, ktoré majú spravidla živší a intenzívnejší priebeh ako sny, no predsa ich možno vysvetlovať podľa rovnakých zásad a pravidiel. Tieto techniky, ktorým sa hovorí "hypnotické imaginácie", alebo "Autogénne imaginácie", sú mimoriadne dôležité pre vývin modernej psychoterapie a pre skúmanie snov. Pri hypnotickom, resp. autogénnom preladení mozgu sa začínajú objavovať pôsobivé názorné predstavy, ktoré v priebehu niekoľkých minút vedú k určitému cieľu.
Aj pri úplne, alebo len čiastočne volne zvolenom obsahu zodpovedá ich priebeh a hodnota snom. V porovnaní s nočnými snami má táto hypnotická, resp. autogénna imaginácia rad podstatných výhod.

a/ Obrazy sa objavujú spoľahlivo a krátkodobo skoro u 80 % ľudí, pacient a lekár teda nie sú závislí od "prineseného materiálu", kto-

rý je často negatívne ovplyvnený chýbajúcimi spomienkami, alebo určitými zábranami.

"Sny možno takouto imagináciou nahradiť."

b/ Počas imaginácie môže pacient volne hovoriť, môžeme použiť stenografický záznam, resp. magnetofón na zaznamenanie toho, čo pacient hovorí.

" Sny sa dajú takouto imagináciou doplniť."

c/ Pri imaginácii sa dajú nielen znovunavodiť zabudnuté, alebo potlačené snové onsahy / "pred mojim vnútorným zrakom sa odvíja obraz, ktorý mi ukazuje koniec môjho posledného sna"/, ale poskytuje to aj podnet, resp. podporuje to porozumenie symbolom sna / "pred mojim vnútorným znakom sa odvíja obraz, ktorý mi ukazuje význam.... z môjho posledného sna; ... mi ukazuje koho predstavuje starý muž; ... mi ukazuje obsah zatvorenej skrinky a pod./.

"Sny sa dajú takouto imagináciou povzbudzovať."

d/ Okrem iných výhod možno za najväčšiu hodnotu imaginácie považovať to, že umožňuje vertikálny smer predstáv, cieľ, ktorý možno dosiahnuť symbolickým zostupom na dno mora. Nielen z hľadiska vývinu reči, ale aj symbolicky a obsahovo zodpovedá najhlbšie dno mora obdobnej oblasti v duši.

" Sny sa dajú takouto imagináciou prehlbovať."

e/ Smer predstáv smerom hore vychádza zo symbolickej cesty na vrchol hory, alebo letu v balóne až do "kráľovstva oblakov".
Pre tieto cvičenia sú charakteristické pocity dobrej pohody, svetla, tepla, jasnosti, svedomia a predovšetkým náboženské zážitky.

" Sny sa dajú prostredníctvom imaginácie doplňovať o názorné zážitky."

"Sny a imaginácia sa dajú pacientovi názorne reprodukovať a vyhodnocovať."

Príklady hypnotickej a autogénnej imaginácie.

Ako príklad tu uvádzame 2 protokoly 30 ročného obchodníka, tieto v rôznych obrazoch poskytujú obraz jeho situácie.

"Nachádzam sa na tropickej pláži, podobnej tej, ktorú si pamätám z detstva na Novej Guinei. Počasie je veľmi pekné a je sa cítim veľ mi dobre. Ďalšia scéna mi ukazuje plošinu na dne mora, ktoré pes-

trými korálmi a rybami znázorňuje pokoj, aký býva v akváriach. Nič nenasvedčuje hrôze, ktorá ma očakáva neskôr na hlbšie položenom, tmavšom mieste morského dna. Veľká, nebezpečne vyzerajúca "čertovská ryba " /Teufelfisch/ uprene na mňa hľadí, nepohybuje sa však, takže to celé pôsobí nepríjemne. Rýchlo toto miesto opúšťam a prichádzam na iné miesto, ktoré pôsobí však ešte nepríjemnejšie ako to predchádzajúce. Čierny, hrôzu budiaci, jedovatý had pláva okolo mňa. Jeho červené, ohnivé oči ma zazreli len nakrátko, pôsobí to však na mňa ochromujúco. Na to prichádzam k hlbokej priepasti, dno ktorej nemôžem vidieť. Prepadá ma taký strach, ako nikdy predtým. Zdá sa mi byť nemožnou úlohou zostúpiť ešte hlbšie. Nevysvetliteľná sila ma ťahá však dole. Som bezradný, beriem si padák a vrhám sa do hĺbky. K svojmu veľkému prekvapeniu vidím na mierne vyvýšenom mieste dna peknú ženu, ktorá je zahalená v bielych šatách. Vystupuje usmievajúc sa predo mňa, neskáče však dole. Prichádza na mňa pocit tajomnosti. Proti svojej vôli sa vraciam späť na pláž."

Druhý protokol:

"Prvá scéna na brehu mora ukazuje nádherný západ slnka. More sa ukazuje zo svojej najkrajšej stránky.
Druhá scéna mi ukazuje na dne mora strašidelný zámok stredovekého typu. Pri vstupe do zámku možno najskôr vidieť obrovskú halu osvietenú fakľami. Schodište vedie dole do mučiarne. Nepríjemná atmosféra tejto miestnosti je skľučujúca. Na stene je vidno celý arzenál bičov. Vzadu a vpravo stoja stredoveké mučiace nástroje, ktoré vzbudzujú hrôzu. Nie je tu vidno žiadneho človeka, čo stiesnenosť ešte zväčšuje. Rovnaká cesta ma vedie späť. Vonku sa dostávem na ešte hlbšie položené miesto na dne mora. Predo mnou je tmavý, skoro nepriehľadný les. Stojím na trochu svetlejšom mieste a so strachom pozorujem svoje okolie. Konečne vidím malé svetelné body, ktoré ako vysvitne sú očami kačky. Nepríjemné ticho je prerušené zvoeracimi zvukmi. Cesta ďalej do väčších hĺbok ma vedie náhle do pokojného, zeleného horského údolia. Potok sa vinie cez lúky a roľnícke dvory. V strede dediny stojí biely kostol. Celé to na mňa pôsobí veľmi pokojným a oslobodzujúcim dojmom. Len nerád sa vydávam na spiatočnú cestu na morský breh."

Začiatok a aj koniec cesty na najhlbšie morské dno sa v týchto predstavách spájajú s obrazmi harmónie a pokoja. Krása krajiny a dobré počasie poukazujú symbolicky na bezkonfliktnú súčasnú situáciu, ako aj na vnútornú harmóniu, čo má korene jednak v tom,

že pacient je skutočným veriacim / biely kostol stojí v strede /, jednak v tom, že má šťastné manželstvo.
Pacient sa prišiel poradiť ohľadne svojich stavov strachu a zábran, ktoré ho zaťažujú v jeho profesionálnej oblasti. Hrôza spojená s čiernym jedovatým hadom a s mučiarňou s bičmi vzbudila v pacientovi množstvo spomienok na hrôzu budiaceho otca, ktorý sa ako misionár v trópoch správal k svojim deťom sadisticky a brutálne. V týchto nespracovaných zážitkoch je príčina jeho stavov strachu a zdravotných obtiaží, ktoré dobre reagovali na liečenie autogénnym tréningom a hypnózou v spojení s rozsiahlou autoanalýzou. Pre ďalšie podrobnosti možno čitateľov odkázať na už spomínanú knihu Praxis der Selbsthypnose des autogenen Trainings.

Dva nasledujúce protokoly z autogénnych názorných predstáv sme vybrali hlavne preto, lebo obsahujú mimoriadne veľa typických motívov, podobných rozprávkovým, ako aj religiózne zážitky.
27 ročný úradník :
" Ponáram sa stále hlbšie do mora. Najskôr bolo všetko svetlé a jasné a potom som prišiel na dno posypané jemným štrkom. Videl som dvere, otvoril som ich a zostupoval som schodiskom dole. Tu sa už stmievalo a ja som napravo videl kôlňu s bednami, o ktorých som nevedel, či sú plné, alebo prázdne. Okamžite ma premkol pocit - snáď neprídu teraz žiadni mŕtvi, žiadne mŕtvoly. Vpravo na vrchnáku som spozoroval neurčitý tvar. Keď som sa prizrel bližšie videl som kríž, na ktorom visel Kristus. Cítil som sa ešte vždy nepríjemne a znak sa premenil na živého Krista v dlhom odeve. Pozrel sa na mňa a priateľsky povedal : "Neboj sa, som pri Tebe." Na to som sa začal cítiť lepšie a našiel som odvahu pokračovať v ceste. Na konci miestnosti, podobnej stodole boli opäť ťažké dvere, ktoré som otvoril pomocou môjho zázračného kľúča. Počul som vŕzganie dverí, ktoré boli dlho zatvorené. V tejto miestnosti som videl len klietky s ľuďmi, ktorí neboli väčší ako pinguin. V prvej klietke vľavo som zbadal svojho terajšieho šéfa a pri myšlienke, že v tejto tmavej miestnosti vidím ľudí takýmto spôsobom znetvorených, mi bolo tak nepríjemne, že som si netrúfal viac sa na to pozrieť. Objavil som znak -KZ-.
Spredu mi išlo napolo tancujúc naproti niečo, čo muselo byť čertom. Na konci chodby sa to zmenilo na rytierske brnenie, aké je možno niekedy nájsť na starých hradoch. Ďalej išlo zase schodište do ešte tmavšej, vlhkej, klenutej miestnosti. Napadla ma scéna z Fidelia, kde sú ľudia pripútaní v takých istých klenutých miestnostiach. Išiel som potom ďalej a mal som pocit, akoby vpredu bolo svetlo, akoby z jaskyne a išiel som k tomu. Celkom nakoniec som prišiel do

malej miestnosti a videl som tam oltár. Okrem toho som mal dojem, že zľava zhora počujem hlas, ktorý mi hovorí : " Ty si moje milé dieťa, ktoré sa mi páči." Napravo sa nakoniec objavil trón a mňa napadla myšlienka : Koho posadím teraz na trón, starú matku, alebo boha ? Najskôr mi pripadalo veľmi zvláštne, že som chcel niekoho posadiť na trón a oboch som porovnával. Nakoniec sa na tróne objavil Kristus, na čo som nastúpil na spiatočnú cestu. "

Rozhodne nemožno tvrdiť, že by v každom prípade prebiehali názorné predstavy AT bez ťažkostí, tieto však akoby z druhej strany ukazovali na kľúče k pochopeniu zábran pacientov.

U 33 ročného "večného " študenta vyplývali jeho zábrany z dlhodobej incestuóznej väzby:
" Bol som úplne nesústredený, opakovane a tvrdohlavo som sa však pokúšal dostať sa na breh mora..... Aby som sa dostal ešte viac dole, držal som opäť palicu ako raketový pohon smerom hore, to na chvíľu pomohlo, ale len do určitej hĺbky. Potom som opäť pocítil nejaký pohon a vystrelilo ma to jasne na hladinu. Tu som náhle uvidel nejaký plechový kýbel na vodu, naplnený nedefinovateľnou tekutinou, snáď tiež vodou. Hneď na tom bol nejaký kvetináč, ale z nejkého kaleného kovu, tiež naplnený tou istou tmavou tekutinou. Stav ponárania sa sa mi v duchu zopakoval viackrát, mal som totiž čiastočne pocit, že som ešte hore anapriek tomu som sa skoro súčasne nachádzal vo veľkej hĺbke. V jednom okamihu sa nakrátko objavil nejaký druh delfína, plávajúci bruchom hore, ktorý živo chňapol po mojom tele v oblasti bedier.
Chcel som sa tertíkrát pokúsiť o cestu na dno mora, tentokrát som išiel vo vode po kolená, mierne zohnutý. Fúkal však taký silný vietor, že mi odfúkaval všetku vodu od nôh preč. Tak som sa toho vzdal a išiel som späť na zem.
Potom som sa ešte vybral na horu, ocitol som sa hneď tam, myslel som však na to, že predsa musím najskôr prejsť cestu smerom tam. Vo vchodových dverách chaty stál niekto, koho by bolo možno označiť za obyvateľa chaty. Pýtal som sa ho, prečo som nemohol prísť na dno mora. Odpovedal mi príkro :"Lebo nechceš !" "A prečo nechcem? "Lebo nič nemôžeš a nič nesmieš !" Pri tom bol stále príkrejší a nepriateľskejší. Strácal sa mi, nakoniec som už rozoznával len jeho obrysy a mohol som cez neho vidieť. "

Až po tom, ako bol pacient schopný hovoriť v 80 hodine kombinovanej autoanalýzy a analýzy schopný hovoriť o incestnom vzťahu k svojej sestre, bol mu jasný aj zmysel týchto snových obrazov.

V tej nedefinovateľnej tekutine v plechovej nádobe spoznal semeno v kondome a záverečné nepriateľské poznámky obyvateľa chaty, ktorý bol stelesneným svedomím, sa mu ukazovali ako oprávnené, lebo vedome a úmyselne zamlčoval svoje hlavné konflikty a tým na seba bral pocity viny.
Uvedené protokoly mali poukázať na to, prečo práve využívanie vyšších stupňov AT podporuje snovú prácu a porozumenie snom. Obe metódy sa v autoanalýza vzájomne dopĺňajú a vytvárajú plodnú prácu na vlastnom charaktere. Hypnotické a autogénne imaginácie za aktívnej spolupráce pacienta na vlastnom vývine predstavujú vlastne podstatné zintenzívnenie a tým aj skrátenie doby liečenia, podľa našich doterajších skúseností skoro na štvrtinu.

PSYCHOLÓGIA A PRAX POROZUMENIA SNOM.

Autoanalýza snov.

Podľa geniálneho názoru veľkého švédskeho analytika Bjerra umožňuje sen a jeho analýza postupný proces sebaliečenia, ktorý tu dopĺňame nasledovným prehľadom.

a/ Na prvom stupni predstavuje už sám sen pokus o spracovanie "nestráveným zážitkov" /Freud /. Intenzívna snová činnosť so svojimi jasnými snovými obrazmi stačí zväčša už u zdravých ľudí na to, aby títo dokázali dostatočne zvládnuť minulé zážitky a boli tak pripravení prijímať nové dojmy.

b/ Druhý stupeň - spomenúť si na sen - to sa dá naučiť aj tých ľudí, ktorí vážne, ale mylne tvrdia : " Ja nesnívam." Pred spaním si možno opakovať predsavzatie - zapamätám si sen - a toto možno ešte posilňovať autogénnym tréningom.

c/ Tretí stupeň - formulácie sna - to sa týka snahy usporiadať myšlienkové a obrazové spomienky obsahu sna do logických vzťahov a gramaticky zrozumiteľných viet. Tým sa dodatočne objasnujú dôležité otázky subjektu, objektu, správania a pod., teda všetko to, čo obsahuje sen.

d/ Štvrtý stupeň - rozprávanie sna - to má byť výsledkom formulácie, aj keď si snívajúci rozpráva sen len sám pre seba. Zážitok z akustického znenia slov odkrýva spomienky a vedie k ich

hlbšiemu porozumeniu.

e/ Piaty stupeň - rozprávanie o sne - znemená vyjasňovať si sen v rozhovore s vhodným partnerom / partner, ktorý je schopný tomu rozumieť /, keď je tento k dispozícii.

f/ Šiesty stupeň - napísanie sna - núti k opätovnému premysleniu si sna, spomínaniu si na podstatné a formuláciu tohoto. Toto každopádne posiľuje liečebné pôsobenie sna.

g/ Siedmy stupeň - nápady k snu - doplňuje to manifestný obsah sna o bohaté asociácie, ktoré prekvapujúco často objasnia význam sna.

h/ Osmy stupeň - zodpovedanie ďalších otázok sna - odhaľuje podstatnú časť významu sna a uľahčuje snovú prácu.

i/ Deviaty stupeň - spoznanie významu sna - je korunou snovej práce, objavuje sa vnútorný náhľad a často aj liečivý "otras". "Teraz som spoznal význam sna z hľadiska môjho života."

j/ Desiaty stupeň - závery / dôsledky / pre konanie nasledujúce po sne- vedie to pri úspešnej analýze k vyššeej úrovni náhľadu snívajúceho, prehlbuje to jeho poznatky o vlastnej existencii a poukazuje na úlohy z toho vyplývajúce.

Tak ako psychoanalýza nespočíva len v púhom rozhovore vo dvojici, tak podstatná hodnota autoanalýzy nie je len v priebehu sna a v spomínaní na neho, ale v starosltivej, plánovitej a na cieľ zameranej práci na snoch a s nimi.
Záverom možno k tomuto povedať, že zrelé plody analýzy nebudú padať pri náhodných výstreloch zvedavého zahálača. Budú odmenou v podobe dobrej úrody len pre toho, kto je ochotný usilovne a trpezlivo pracovať na ornej pôde svojej duše.

TECHNIKA AUTOANALÝZY SNOV.

Rady pre snívajúcich.

Hlavná ťažkosť pri práci s vlastnými snami spočíva v začiatku. Spomeinky na sen môžu byť totiž hneď po prebudení úplne jasne pred očami, ale o sekundu neskôr môžu už zmiznúť.
Úlohy preto znejú :

1. Sen si okamžite zapísať.

Potrebná je k tomu nielen energia, ale aj papier, písacie potre-

by a svetlo, pripravené už na nočnom stolíku, aby sa s poznámkami mohlo začať okamžite po prebudení. Tak sa objavujú ešte ďalšie podrobnosti, ktoré prispievajú k porozumeniu. Tieto prvé poznámky môžu byť urobené aj tesnopisom, alebo nakreslené bez ohľadu na vonkajšiu formu. Kto si myslí, že by si mal najskôr vyčistiť zuby, alebo pripraviť kávu, tomu sa medzitým stratia podstatné, aj keď nie všetky elementy sna.

2. Napísať sen na čisto.

Doporučuje sa, napísať sen na čisto ešte v ten istý deň, najlepšie na nejakú veľkú kartu, alebo prehľadne na stranu papiera. Sny sa takto potom dajú zoraďovať podľa obsahových znakov, kým zase ich časové zoradenie vypovedá o histórii života, či choroby snívajúceho a o procese vnútorného zrenia. Je dobre, keď si pri písaní nechá snívajúci volnú polovicu papiera/ najlepšie zvislú /, aby si mohol neskôr poznamenať dôležité nápady k jednotlivým pojmom, čím sa pre neho stane ľahšou cesta porozumenia snu od jeho manifestného obsahu k latentnému.

3. Malovať obrázky.

Kto cíti nejaké nadanie, sklon, alebo aspoň potrebu, mal by si namalovať, alebo aspoň naznačiť obrázky sna. Takéto obrázky prehlbujú sebepoznanie, nezriedka poskytujú obraz najvnútornejšej konfliktnej situácie a umožňujú lekárovi, ako aj snívajúcemu porozumieť životnej situácii, ako aj vnútornému vývinu.

4. Opatriť sny názvom.

Keď sa sny označujú podľa svojich ťažiskových myšlienok, uľahčuje sa tým prehľad. Pri usporadúvaní kariet sa dávajú spolu podobné sny s príbuznými témami, t.j. také, ktoré sa obsahovo navzájom najviac vysvetľujú.

5. Založiť si kartotéku snov.

Takáto kartotéka umožňuje neskoršie porovnávanie a hľadanie, keď sa rovnaká téma objaví v novom sne. Tak sa dá sledovať riešenie konfliktov. Na kartách v kartotéke môže zostávať dostatočne veľa miesta na poznámky a odpovede, ktoré vyplývajú zo zoradenia. Toto opäť poskytuje nové podnety pre ďalšiu prácu so snami. Sen, ktorý nie je dostatočne objasnený, sa zvykne vo svojich hlavných črtách vracať. Medzi našimi pacientmi sme ešte nenašli takého, ktorý by vo svojich snoch našiel menej ako 2 a viac ako 12 tematických okruhov. Väčšinou sa bez výraznejšieho úsilia podarí

zaradiť každý sen do jedného z hlavných tematických okruhov / najčastejšie ich býva 5±7 / ako napr. vzťahy s otcom, problémy v manželstve, konflikt v povolaní a pod.

6. Nápady podporovať autogénnym tréningom.

Kto si v stave uvolnenia v rámci AT spomenie v najpravejšom zmysle tohoto slova na svoje snové obrazy, tomu to uľahčí poučenie z nich a takéto nápady si môže tiež zapísať. Dôležité a najmä opakujúce sa sny chcú, aby si ich človek vyvolal v rámci autogénneho prežívania viackrát.

Celkovo možno povedať, že takéto pravidelné a hĺbkové zaoberanie sa s vlastnými snami prispieva k zlepšeniu vnútorného náhľadu na seba samého a k lepšiemu usporiadaniu osobnosti.

O t á z k y n a s e n :

1. Otázky k povzbudeniu asociácií :

a/ Čo ma k tomu napadá ? /klasická otázka psychoanalýzy, ktorá môže byť zameraná na každý pojem a vetu sna/
b/ O čom vlastne sen pojednáva ? / o čom je v ňom reč ? /
c/ Prečo sa to vlastne stalo ?
d/ Aký názov by som dal tomuto snu, alebo obrazu z neho ?
e/ / Keď sa sen zdá neúplný, alebo nejako nedokončený / Ako si myslím, resp. želám, aby sen skončil ?

2. Otázky na úrovne sna :

a/ Aké vonkajšie podnety, alebo telesné pocity sen spracováva, a akým spôsobom sa to deje ?
b/ Aké denné zážitky sa v sne odrážajú ?
c/ Aké spomienky z detstva sen vyvoláva ?
d/ Aké sexuálne problémy obsahuje sen ?
e/ Aké náboženské otázky nastoľuje sen ?

3. Otázky na efekty :

a/ Ako mi v sne bolo ? / akú som mal náladu ?/
b/ Čo si v tejto súvislosti želám ?
c/ Pred čím mám pri tom vlastne strach ?
d/ Je za tým nejaká ambivalencia ? / súčasné protichodné pocity a tendencie /
e/ Čo je mi na tom trápne ?

4. Otázky k osobám, ktoré sa v sne vyskytovali :

a/ Kto to vlastne bol ?
b/ Ako vyzeral - a ? /Keď si nemôžem spomenúť, tak si pomáham otázkami: muž, žena, vysoký, nízky, svetlý, tmavý, starý, mladý, tučný, chudý, príp. či mal okuliare, bradu, dlhé, alebo krátke vlasy, zvláštne znamenie a pod./
c/ Poznám skutočne takéhoto človeka ?
d/ Bol som pri tom prítomný tiež ja ?
e/ V ktorých postavách snu vystupujem sám ? Snáď vo všetkých ? A v akejkoľvek ?

5. Otázky na snívajúceho:

a/ Čo sa mi ešte tejto noci snívalo ?
b/ Čo sa mi snívalo na túto tému už niekedy skôr ?
c/ Čo sa mi snívalo už skôr k podobnému, alebo širšiemu tématickému, alebo životnému okruhu ?
d/ V ktorom sne už vystupovali tie isté, alebo podobné osoby, obrazy, alebo symboly ?
e/ Ktoré iné sny ma k tomuto snu napadajú, aj keď sú zdanlivo bez súvislosti ?

6. Otázky na vzťah k skutočnosti :

a/ Zažil som niekedy niečo podobné ?
b/ Kedy sa odohrávajú zážitky sna a kedy sa odohrávali v skutočnosti ? / tak ako sa mi to teraz vybavuje /
c/ Kde sa odhrávajú zážitky sna a kde sa odohrávali v skutočnosti ? / tak ako sa mi to teraz vybavuje /
d/ Čo môžu vlastne znamenať symboly a podrobnosti sna ?
e/ Aký by mohol mať vlastne sen celkový význam ?

7. Poznatky a úlohy, vyplývajúce zo sna :

a/ Aký náhľad mi sen sprostredkuje ? Robil som doteraz niečo zle ? Ako sa môžem z neho poučiť ?
b/ Dáva mi sen nejaký podnet, aby som zmenil svoje správanie?
c/ Dáva mi sen nejaký podnet, aby som zmenil svoj postoj / v zmysle charakteru / ? Akú zorpovednosť si môžem zo sna zobrať ? Ako ďaleko mám pracovať na svojom charaktere ?
d/ Uľahčí mi sen nejaké rozhodnutie ?

e/ Čo mám teda robiť ? Aké praktické úlohy zo sna vyplývajú?

Použitie otázok na sen.

Sen o rozkladacom stole.

40 ročný úradník začal písať do zošita svojej autoanalýzy: " Pred tromi dňami som mal sen, ktorý sa mi zdal z hľadiska môjho života úplne ľahostajným a len povinnosť ma primäla k tomu, že som si ho zapísal a začal s jeho autoanalýzou.

Text snu : V izbe stojí stôl a stoličke.

1 a/ "enapadá ma vôbec nič. O nič sa nejedná, nič sa nedeje.

b/ Čo je to za izbu ? Ženská izba, napadá ma zrazu. A čo je to za stôl ? Rozkladací stôl. "aký sme mali doma v jedálni. K tomuto stolu mám množstvo spomienok, pretože pod obrusom tohoto stola, ktorý visel zo všetkých strán až skoro k zemi, sme sa vždy hrali naše "vyzliekania" a lekárske hry. My, to sú rôzne deti. Sám som mal vtedy asi 8 rokov. "ajmä s jedným dievčatkom, ktoré som mal rád a s ktorým som sa stále hrával sme si ľahli na stôl, vyzliekli sme sa a podrobne sme sa skúmali.

c/ Prečo sa to dialo ? Prečo sme boli tak zvedaví ? Nikto nám to nevysvetlil. Doma sa hovorilo, že je to neslušné, že sa o tom nehovorí. Na ulici a v škole sa hovorilo všeličo, ale nevedeli sme nič presnejšie. S dievčatami to bolo podobne, ale bola to určite viac ako len túžba po vedomostiach. Spájalo sa s tým vzrušenie zakázaného a pozoruhodná slasť a radosť, myslím že to bola vtedy moja prvá erekcia.

d/ Názov snu je teda jasný : Rozkladací stôl.

e/ Pri tom som prvýkrát videl vyzlečené dievča. Keď si teraz niečo podobného predstavím, potom by ma prirodzene napadalo šťastné spojenie v láske.

2 a/ Či sú spojené so snom nejaké telesné pocity, alebo vzrušenie ? "eviem.

b/ Chceli sme si vlastne zaobstarať nové zariadenie do jedálne a večer pred snom sme vo výklade prezerali rôzne vzory izieb. Takže takto môže sen súvisieť s denným zážitkom.

c/ a d/ Nepadajú ma ešte iné sexuálne hry, ktoré sme ako deti hrali, v tejto izbe i v blízkom lese. Vždy som mal strach, že si rodičia niečo všimnú.

e/ Pod obrusom som si vždy myslel, že tu nás môže otec najmenej objaviť, keby sem prišiel. Otec ale často hovoril, že boh vidí všetko - aj v pivnici, keď je tam tma a chceš tam niečo maškrtiť. Neskôr som pr to mal stále strach pred bohom a jeho trestom, najmä keď išlo o sexuálne kontakty.

3 a/ Najskôr som si myslel, že sen mi bude úplne ľahostajný a nechá ma úplne chladným, ale teraz sa pýtam seba samého, či som predsa len nepociťoval nejaký strach.

b/ Želám si novú izbu, vlastne aj novú ženskú izbu; muselo by to byť niečo tak dráždivo nové, ako vtedy na rozkladacom stole.

c/ Strach mám pri tom snáď rovnako veľký pred mojim otcom ako aj pred bohom, obaja sú tak hrozne moralistickí.

d/ Na jednej strane chcem mať doma pokoj a svojej žene tiež nechcem robiť starosti, na druhej strane by som rovnako rád aspoň raz chcel prežiť dobrodružstvo.

e/ Nie je mi to trápne, vôbec nie, keď to tu píšem. Trápnou mi je ale jedna iná hra, ktorou sme vtedy tiež ukájali svoju zvedavosť. Súvisí to určite s dvojitým významom slova stolička / Stuhl /. Vzájomne sme sa totiž pozorovali aj pri vyprázdňovaní stolice / Stuhlgang / a pestovali sme v tejto súvislosti aj niektoré trochu sadistické hry, o ktorých by so m radšej nepísal.

4m a/ Prirodzene, že presne viem, kto to vtedy bol. Volala sa Ingeborg a ako prišli Rusi, tak ušla spolu aj s rodičmi a už som ju viac nevidel.

b/ - e/ V sne ako takom sa nevyskytujú žiadni ľudia, preto nemôžem na tieto otázky odpovedať.

5 a/ Na iný sen tejto noci si nepamätám.

b/ Častejšie som ale sníval o povale s haraburdím, na ktorej sme neskôr s inými chlapcami spoločne onanovali.

c/ Častejšie som sníval aj o lese. Uvažujem teraz o tom, či nepríjemný strach, ktorý som vždy v lese pociťoval nesúvisí s

tým, že som tam ako dieťa a chlapec niekedy pozoroval páriky /dvojice /, kde mužom bol najčastejšie vojak z blízkych kasární. Mal som vždy strach, že ma uvidia, alebo že by ma tam mohol nájsť otec.

d/ Nedávno som v sne rozrezával obrus. Že by to malo niečo do činenia s týmto obrusom, alebo snáď s mojou manželkou ?

e/ Iné sny ma nenapadajú.

6 a-d/ Otázky, ktoré sú v týchto bodoch som už zodpovedal.

e/ Význam sna vidím v spomienke na svoje obavy a strachy a na ich pôvod. Snáď budem môcť v budúcnosti vykonávať svoje zamestnanie a najmä styk s verejnosťou s menším strachom.

7 a/ Sen mi ukazuje, že ešte viac ako som si myslel súvisia moje obavy s mojim otcom a mojim svedomím. Musím sa nejako naučiť zbaviť sa v sexuálnom živote strachu a zlého svedomia.

b/ Snáď by mi malo viac záležať na bohu, ale aj na svojej žene.

c/ Ostatne môj najstarší syn je práve tak starý, ako som bol vtedy ja. Vlastne som sa o neho tiež nestaral o moc viac, než môj otec o mňa.

d/ Predovšetkým nebudem robiť novú izbu. Snáď sa dá zariadiť aj stará / poznámka lekára : Ženská izba./

e/ Moja hlavná úloha je teraz v tom, že sa musím viac ujať svojich detí. Len tak ich môžem ušetriť od toho, aby ich v budúcnosti nečakali takéto ťažkosti a obavy.

Zdanlivo bezvýznamný sen sa nakoniec ukázal z hľadiska pacientovho života ako veľmi významný.

Sen o schodišti - cesta k sebe samej.

34 ročná manželka diplomovaného inžiniera bola liečená pre stavy stiesnenosti v rámci neurotickej depresie. Antidepresíva nemohli riešiť jej manželské konflikty. V rámci autoanalýzy sa naučila všímať si sny a na šiestu terapeutickú hodinu si priniesla so sebou poznámky o "najsilnejšom sne ", aký kedy mala:

" Bola noc, mesiac sa zdal byť trochu pochmúrnym a ja som si niesla svoj majetok, veci a perinu na chrbte po piesku, ktorý bol os-

vetlený mesiacom. Tak som prišla k vysokým schodom, ktoré mali na pravej strane prázdne, kamenné, kostolné levice. Na ľavej strane boli židovské náhrobné kamene. Na konci schodišťa svietilo teplé svetlo; bolo mi z toho veľmi príjemne. Pred tým ale bola cesta zahradená kovanými železnými dverami, napravo i naľavo boli kvety. Pred dverami stáli dvaja psi, naľavo bol ovčiarsky pes, napravo chrt. Obaja sa na mňa desivo rozštekali. Ovčiarsky pes sa rozbehol proti mne a vyvolal vo mne taký strach, že som mu prehodila cez hlavu svoj zlatý pulóver. Tá to stratilo zviera úplne orientáciu a chcela som, musela som mu ten pulóver stiahnuť. To bolo skutočne viac želanie ako sen.
Videla som, že za týmito železnými kovanými dverami boli v malej vzdialenosti druhé dvere a opäť bol naľavo ovčiarsky pes a napravo chrt. Za tým bola ulica."

1 a/ Tento sen som rozobrala podľa Vašich otázok.
Asociácie : Napadá ma k tomu, že idem svojou cestou. Nie je to ľahká cesta. Musím pri tom myslieť na Ježiša. Som rada, že prichádzam hore, že som natrafila na svetlo, nemôžem ale svoju radosť plne prežiť, lebo na mňa obaja psi tak štekajú, správne - obžalovávajú ma. Tí sú tí za mrežou. Ovčiarsky pes mi asi nechce nič. Tlačí sa cez mreže na dverách a spôsobuje mi strach. Cesta do normálneho, do volného, nie je pre mňa otvorená. Som obmedzovaná, utláčaná predpismi, obžalovávaním, neporozumením. Akú cenu mám zaplatiť, aby som sa oslobodila ? Chcela by som medzi ľudí, žiť s nimi a prinášať im radosť, taká aká som.

b/ O čom je reč ?
O mne samej. Neprichádzam predsa ku dverám ako motýlik, vták, alebo pes, ale ako poznačený a doráňaný človek.

c/ A prečo ?
Viem o svojej vine, svojej neistote a psi to cítia.

d/ Názov : Cesta k sebe samej !

e/ Sen si predstavujem do konca takto: Určite by som ovčiarskemu psovi opäť dala slobodu / stiahla z neho pulóver / a dúfala by som, že mi dovolí otvoriť dvere. Chrt stojí ešte vzadu. Mám rada psov a chcela by som im dať naplno pocítiť kto som. Snáď by sme si dobre rozumeli a psi by zostali pri mne, boli by sa oslobodili a neboli by viac pripútaní k dverám. Keby sa psi stavali na odpor, nechala by som im svoje veci, vyliezla by som na bránu a snáď by som sa zranila, ale cez bránu by som prešla.

2 a/ Bolo mi smutno, bola som sama, unavená. Schody sú vysoké, ale dúfam v svetlo a teplo. Hore som šťastná, ale ovčiarsky pes tomu nerozumie a vrčí na mňa.

b/ Denný zážitok ?
Večer sa teším na svojho muža, ale on niekedy nadáva, alebo vykrikuje o ničotnosti. Môj pocit sebavedomia je často príliš slabý na to, aby som ho mohla okúzliť. Nie je so mnou spokojný. Teraz rezignoval a dúfa, že posledná šanca pre naše manželstvo spočíva v mojom liečení.

c/ Spomienky z detstva ?
Aj voči svojmu otcovi som mávala tento pocit zlyhávania. Tiež len požadoval a bol takýto ješitný. Záležalo mi na tom, aby som bola aspoň raz pochválená.

d/ Sexuálne problémy ?
Môj muž bol toto leto odcestovaný so svojou - ostatne veľmi peknou - priateľkou pri mori. Bežala som to po piesku / pláži / za ním ? Opustila som predsa celý svoj predchádzajúci život, aby som ho mohla nasledovať / neskorší dodatok : so všetkými vecami, ako v sne /. Vysoké schody, ktoré ma privedú na svetlo, môžu znamenať všeličo, aj moje hľadanie šťastia, krásy / kvety/. Práve po svojej ceste ma muž tak zanedbával. Často je môj muž už uspokojený, kým ja ešte nie som. Celkovo asi cíti, že ma nemôže urobiť šťastnou a je preto cynický.
Ovčiarsky pes na mňa šteká a robí mi výčitky pre moju minulosť. Chrt vrtí chvostom a chce odo mňa, aby som sa stala ľahkonohou. Obaja psi by mohli predstavovať môjho manžela. Druhé, viac vzadu ležiace dvere by mohli byť potom mojim otcom. Alebo som to snáď ja sama, ktorá sa uzamykám, lebo si nemôžem odpustiť a stále sa nemôžem naučiť, aby som mala sama seba rada.
Čomu sloboda prísť z vnútra ? Musím mať stále pri masturbácii zlé svedomie ? Musím začať znivu a naučiť sa hovoriť si "áno".

e/ Religiózne otázky ?
Kam vnútorne patrím ? Hľadám! Svoje náboženstvo som opusti-

la. Nie je dôležité, kde sa modlím. Ale modlila som sa veľa a na základe toho si myslím, že boh mi odpustí. Keby som tak mohla urobiť svoju rodinou šťastnou!

3 Afekty :

a/ Na jednej strane som po dlhej ceste veľmi šťastná, na druhej strane som dostala hrozný strach. Po tom, ako som "odzbrojila " ovčiarskeho psa, prišlo mi to veľmi ľúto.

b/ Želám si, aby sa niekto tešil z toho, že sa sama môžem tešiť a že dvere sú otvorené. Ale môj muž nemá rád otvorené dvere.

c/ Pred čím mám vlastne strach ? Pred chladom !
Bojím sa chladnej prefíkanosti, netolerancie voči mojim zlyhaniam, arogancie a nepriateľstva medzi ľuďmi.

d/ Nie som si istá ambivalenciou.

e/ Trápne mi nie je vlastne nič, nanajvýš ak to, že obaja psi na mňa štekajú.

4 Osoby:

V tomto sne stretávam mužov, ktorí mi stoja najbližšie. Môjho muža pri tom stretávam dvakrát / obaja psi ! /. V jeho hrudi sú skutočne dve srdcia / duše /. Dokáže byť verný ako ovčiarsky pes, ale chrtom je tiež. Do akej miery sa v tom sne vyskytujem ja sama, to mi nie je jasné.

5 Snívajúci :

Sen bol tak silný, ako žiadny iný. Nemala som žiadny sen, ktorý by sa dal porovnať s týmto. Napadá ma len jeden sen, v ktorom som zúfalo hľadala muža v sivom, od vojny rozbombardovanom meste, ale nemohla som ho nájsť.

6 Význam:

Teraz jasnejšie vidím základ mojich zábran a lepšie rozumiem svojim obavám a svojmu mužovi.

7 Poznatky a úlohy :

a/ Sen mi ukazuje, že moje obavy majú veľa čo robiť so sexualitou. Nemala by som už mať taký strach, že robím niečo zvrátené, ale mala by som byť sama sebou !

b/ Áno, mala by som sa zmeniť, menej sa prispôsobovať a viac byť na seba hrdá ! Mala by som si pri tom viac uvedomovať seba samú a sebavedomejšie sa správať !

c/ Mala by som získať viac volnosti, viac rozvíjať seba, viac narušovať denný rytmus a prinášať sebe a svojmu mužovi nové vzrušenia a konečne by som mala prekonať svoj večný strach pred zlyhaním.

d-e/ Zo sna som sa naučila :
Budem si budovať vlastný okruh známych,
budem sa učiť anglicky,
budem svojho muža viac stimulovať, aby mi pomáhal v domácnosti, čím nebudem už potom tak obmedzovaná.
Musím zažívať oveľa viac súhlasu / potvrdenia/, keď chcem nájsť cestu k sebe samej a touto cestou aj ísť.

Poznatky :

Pacientka bola vzrušená a okrem textu sna a autoanalýzy si priniesla so sebou aj obrýzok. Keď som ju prosil, aby sa dívala na obrázok, nenapadalo ju najskôr nič.
Na otázku : " Aké bolo vaše vnútorné rozpoloženie pri sne ?", reagovala spontánnym doplňujúcim náhľadom, z ktorého najdôležitejšie bolo :
" Ide to so mnou hore, som aktívna, bránim sa, rastie moja sebaistota, osloňodzujem sa, som optimistická, svieti svetlo, svieti slnko, ešte nemá dvere v ruke, musím ísť teda ďalej hore, snáď dvere nie sú zatvorené, kostolné lavice sú prázdne, v kostole je všetko také kamenné, tvrdé a studené, alebo je to vo mne ?
Myslím, že k tomu musím ešte niečo napísať ! "

Životná spoveď.

Na nasledujúce sedenie priniesla pacientka šesť husto popísaných strán pokračujúcej autoanalýzy, ktorá sa vzťahovala na uvedený sen a až teraz obsahovala naliehavé problémy a to vo forme "Životnej spovede".
To je zrejmé aj z nasledujúceho výňatku.

" Som vydatá už 8 rokov, ale trápim sa už od detstva pocitmi menejcennosti, hoci nie som škaredá. Mám ale neznesiteľný strach zo všetkých rozhovorov a pozvaní. Som tak hrozne napätá. Ešte keď som bola ako opatrovateľka v materskej škôlke, spoznala som jedného muža

v zrelom veku, ktorý ma strhol svojou veselosťou. Bol pravým opakom môjho otca, vidím, že je taký ostý protiklad aj medzi oboma psami v sne. Tento môj prvý priateľ bol vlastne chrtom. Zistila som však až plíliš neskoro, že je ženatý a otec troch skoro dospelých detí. To už som bola tehotná. Bolo to hrozné ! Moja existencia, celý môj život závisel od práce v materskej škôlke. Hladala som a nakoniec aj našla lekára, ktorý mi v tomto "pomohol". Ale potom to bolo ešte horšie. Bola to najväčšia katastrofa môjho života a tou zostala podnes.
Neviem ako sa mám vyrovnať s pocitom viny. Prestúpila som na katolícku vieru, aby som sa mohla kajať. Aj som sa potom kajala, ale dodnes som si nie istá, či sa mi vina odpustila.
Pri tom ma napadá, že cesta hore schodmi je vlastne cestou do neba. Hore je toriž nové svetlo, ale nie je cesta k tomuto kráľovstvu zatvorená ? A neobžalováva ma ešte stále môj hriech, ktorý mi, ako tí zúriaci psi bráni v prístupe ?
Každopádne som musela ťažko zaplatiť za rozhodnutie nechať si urobiť tento zákrok. Hlboko vo vnútri mi teraz zostáva pocit, že som zlyhala. Bola som v núdzi, ale keby som si tieto muky svedomia bola uvedomila predtým, bola by som dieťa vynosila. Dnes by som to už nikdy viac neurobila.
Pred ôsmimi rokmi som spoznala svojho muža. Myslela som si, že keď sa vydám, dokážem prekonať tieto pocity viny. Ale bola to veľmi namáhavá cesta / púť/, kým som mohla k svojmu manželovi niečo cítiť - myslím sexuálne. Ako cesta cez piesok, kým ma konečne niečo vzrušilo. To je opäť ako v sne. Ale nikdy som skutočne nedosiahla orgazmus. to je, akoby boli dvere zatvorené / pes sa musí tlačiť cez mreže; chlad, frigidita, to sú následky mojej viny / a keď už som niekedy tak ďaleko - potom akoby som v duchu počula výčitky - ako v sne štekanie psov.
Môj muž je však tak žiarlivý na moju minulosť. Až pred dvoma týždňami som sa odvážila povedať mu základný problém svojho života - potrat. Všetko si vypočul, ale teraz neviem, či mi aspoň trošku rozumie a môže odpustiť."

Na tieto ďalšie nápady neväzuje rozhovor, v ktrom pacientka vysvetľuje :

" Pri pohlavnom styku sa necítim totiž uvolnene. Na jednej strane si veľmi želám dieťa, na druhej strane mám už od potratu panický strach, že by som mala rodiť. Tabletky neznášam, potom sa stávam depresívnou. Hovorila som ale mužovi, že by mal on používať kon-

dom, myslím si, že by som potom mohla bez strachu dosiahnuť vrchol."

V zlatom pulóvri, ktorý v sne hodila na psa je vyjadrené toto jej želanie.

"Keby som sa mala sústreďovať len na svojho muža, tak sa musím stále pýtať seba samej, aké by bolo to dieťa teraz staré a myslím na to či sa vlastne dostalo do neba, nemá totiž žiadny náhrobný kameň, nie je pokrstené. A prídem aj je do neba, keď vlastne vnútorne nie som skutočne v cirkvi ? "

Aj tieto jej starosti boli vyjadrené v sne v obraze židovských náhrobných kameňov a prázdnych kostolných lavíc.

Závery :

Nespomínali sme tu všetky dôležité elementy sna a následného rozhovoru. Nevyjasnným zostáva napr. to, či sebapoznanie pacientky o jej výzore a o jej príliš intenzívnom uvedomovaní si objektívnej situácie - najmä v manželstve - majú dostatočné oprávnenie. Napr. či by si jej manžel skutočne želal silnejšiu, starostlivejšiu a prispôsobivejšiu manželku.
Takisto nie je v tejto súvislosti dostatočne jasný ešte ďalší problém : Sú pacientkine pocity viny podmieňované jej depresívnym stavom, alebo skôr je to tak, že potrat a pocity viny vyvolávajú depresiu ?
Na tomto mieste však možno povedať, že sen slúži ako príklad

- na plodnú autoanalýzu, v ktorej jediný sen obsahuje a odhaľuje podstatnú životnú problematiku,
- na krátkodobú terapiu na základe sebapoznania zo sna, pretože z celkového počtu desiatich hodín tu uvádzame len obsah šiestej a siedmej, t.j. oboch najdôležitejších;
- na začlenenie autoanalýzy sna do celkového plánu liečenia, ktorý v tomto prípade musel obsahovať aj liečenie antideoresívnymi liekmi, viacero hodín manželského poradenstva ako aj starostlivý rozhovor o odpustení a duševnom kľude;
- na spojenie dvoch obsahovo najčastejších motívov sna a to sexuálneho a náboženského elementu - hore idúce schody a symbolika psa;
- na veľmi priaznivý výsledok, pretože obaja manželskí partneri prostredníctvom tohoto sna spoznali svoje úlohy - spoločne sa snažiť o plnú harmóniu ich manželstva.

Ako sa nám to javilo po ročnom odstupe, podarilo sa im to.

Podobný sen.

V problematike snov je zaujímavé, ako často sa rovnaký motív vracia a nezriedka ide táto zhoda až do najmenších podrobností. Jung preto hovorí o "kolektívnom nevedomí".
Paralelu uvedeného sna možno vidieť v sne, ktorý v rámci svojej autoanalýzy uvádza 44 ročná lekárka. Tento sen má svoj zvláštny význam aj v tom, že ho snívajúca - tak isto ako predchádzajúca- označuje za najdôležitejší v jej živote. Tento sen musí dodatočne pôsobiť ako nejaký druh predtuchy, lebo pacientka dva mesiace po ňom, zdanlivo úplne zdravá, podľahla zlyhaniu srdca.

" Mám v posteli silné krvácanie z nosa a keď som sa z toho prebudila /všetko v sne/, tak už vankúše a plachta boli celé červené. Okamžite som vstala, aby som krv vyprela, ale napadla ma pozoruhodná myšlienka, aby som krvavé fľaky pozorovala pod mikroskopom. Náhle sa ukázalo, že sú to rakovinové bunky / melanosarkóm/ a sadla som si k Stievovi, aby ich histologicky preskúmal. Hovoril : - Pozrite sa, to máte z toho, že ste si nechali odstrániť Vaše bradavice.- Išla som po tom so psom jednoho známeho na vodítku, ale obojok toho psa bol pozoruhodne oddelený. Vodítko však tam ešte bolo. Na ulici bola veľká premávka, a chcela som psa už len vrátiť známemu a potom ísť domov. To som urobila a potom som išla sama vysokým schodišťom, mnoho poschodí nahor. Na konci schodov úplne hore stála obrovská katedrála so zlatým kruhom. Na oboch stranách schodišťa rástli krásne kvety vo všetkých farbách, ktoré sa stále menili /ako farby tak aj kvety /. Išla som nejako váhavo, veľmi pomaly dopredu a pri každom kroku som sa pozerala hore na katedrálu a modlila som sa pri tom - Otče náš."

Tento tex lekárka doplnila : Je pozoruhodné, že som sa skutočne radila s prof. Stievom ohľadne veľkej bradavice, ktorú som mala pod nosom, ale až o 8 rokov neskôr som si ju necehala dať preč. Skutočne to silno krvácalo.

Určite sa tento sen viaže na reálny zážitok, ale na otázku, či si nenechala brať aj niečo iné, hovorí o krvavom potrate, pre ktorý ešte teraz trpí pocitmi viny. Motív priania hovorí o snahe očistiť sa aj vnútorne. Profesor a ten čo skúma krv preberá aj v tomto sne rolu nebeského sudcu. Tá výčitka ju sprevádzala celý život : - To je od toho !- Aj na základe tohoto xxx sa rozhodla prerušiť svoj predovšetkým sexuálny vzťah so známym. Dostal psa späť, ona ale ide krok za krokom v ústrety svojmu poslednému, najvyššiemu životnému cieľu.

Sen o moste.

Veľa pacientov sa usiťuje v poctivom presvedčení, že ich nočný sen neobsahuje nič iné, ako verný obraz skutočnosti / resp. prežitého zážitku /. S týmto názorom vyhľadal pomoc aj 52 ročný vrchný rada. Jeho zjavne reaktívna deoresia mu spôsobovala také utrpenie, že s tým bolo spojené aj nebezpečie suicídia, takže sme okrem medikamentóznej liečby začali aj s autoanalytickým rozoberaním jeho životnej situácie a so zaznamenávaním snov.
Sen, ktorý dokázal okamžite reprodukovať : - Stojím pre odrezaným /odtrhnutým / mostom.

"Pred niekoľkými dňami som bol na ceste k svojmu weekendovému a prázdninovému domu v Harz. Krátko pred cieľom cesty vedie cesta cez riečku Okre. Most bol už dlho na spadnutie a teraz bol už odrezaný úplne. Vlnitým plechom bol označený začiatok konštrukcie nového mosta. Dlho som zamyslene stál pred týmto nepoužiteľným mostom a krátko pred cieľom som uvažoval o mnohých kilometroch spiatočnej cesty. Tento obraz sa mi javí v sne presne ako v skutočnosti. To predsa nie je žiadny zázrak a neznamená to vôbec nič. "

Pacient bol však napriek tomu ochotný zobrať si domov dotazník /otázky na sen / a ešte raz sa autoanalaytycky nad snom zamyslieť.

Píše ku tomu :

"Prvá otázka mi nedáva žiadny zmysel, lebo je predsa jasné, že most má predstavovať nový zväzok, spojenie; ale pri tom ma predsa napadá, že ja tiež hľadám nový zväzok.
Názov je jasný : - Sen o moste.

Keby som si chcel predstaviť sen do konca, napadá ma, že som ho snímal ešte ďalej. Zúčastňoval som sa totiž na stavbe mostov, ba čo viac, sám som bol staviteľom mostov. Ako dieťa som pred vyše 40 rokmi spoločne s celou rodinou vandroval spievajúc okolo Bodamského jazera. Ako rád by som to urobil aj s mojou manželkou a deťmi, ale títo to nechcú. To je najväčšie utrpenie môjho života.

Pri religióznom význame som teraz veľmi opatrný. Staviteľ mostov / Brückenbauer / sa volá latinsky Pontifex, kňaz. V mladosti som chcel študovať teológiu a stať sa kňazom. Potom som všetky tieto zväzky / mosty / popretŕhal a až v poslednom čase sa zase začínam obracať na boha. Pred rokom a pol som mal ťažkú operáciu žalúdka a ako som ležal v nemocnici, tak som veľa myslel na smrť. Ostatne v posledných mesiacoch som na základe niečoho iného

tiež často myslel na smrť a vždy som sa sám seba pýtal, či predsa len neexistuje aj "druhá strana " a nejaký most k nej.

Pri otázke na afekty prichádza všetko spolu. Predovšetkým môj hlboký smútok, že som v rodine úplne sám, nádej že ešte nájdem nejaký nový zväzok / spojenie / a so strachom aj osamelosť.

Trápne mi nie je nič, ale keď nad tým viac rozmýšlam, tak mi je trápne starosť, že sa teraz, v posledných rokoch, stávam impotentným.

Pri otázke na osoby môžem len opakovať. To je moje súženie, že som stále sám, v sne nebol nikto a nebol nikto ani počas cesty.

Až pri ďalšej otázke ma napadá. "ěl som túto noc ešte aj iný sen. "šiel som domov, máme veľký 7 izbový byt, z jednej izby mojich detí do druhej a dlho som ich hľadal. Niektoré už boli preč. U každého som si sadol na pelasť postele a bavil som sa s ním. Mojej najstaršej / mám 4 deti, ale tie sú všetky rovnako moderné a idú si vlastnou cestou / som dal na dobrú noc srdečný bozk, ktorý mi opätovala.

Teraz ma napadá niečo, čo pociťujem viac ako smutné, než ako trápne. "ěl som predtým jednu priateľku a uvažoval som, či ju nemám zobrať so sebou do weekendového domu, ale potom som to neurobil. "edzitým sa už s ňou prerušili nadlho všetky zväzky / zničili sa všetky mosty / a to je snáď moja najväčšia bieda. Často o nej ešte teraz snívam.

Teraz ma pri sposledných otázkach napadá, že šen má predsa význam a to dosť dôležitý. Snáď som doteraz príliš veľa rozmýšlal o zničených mostoch a málo som pracoval na tom, aby som staval nové. Predovšetkým by som sa ale mal lepšie starať o existujúce zväzky a vážne sa snažiť o tom, aby som získal nový vzťah k náboženstvu. CHcem ešte raz ísť na spoveď,na omšu. S náboženstvom som sa rozišiel pre encykliku a pilulku. Ale to už teraz nie je aktuálne. To súvisí s celou históriou môjho manželstva a o tom teraz písať nechcem."

Význam tohoto sna je hlavne v tom, že ukazuje ako aj zdanlivo bezvýznamný obraz denného zážitku v sne, môže v skutočnosti obsahovať celkovú životnú problematiku. Určite, že úsek sna, ktorý bol slovne popísaný, nezachytáva celú situáciu. O svojej manželskej kríze pacient nepíše, táto sa však pri nasledujúcom rozhovore ukazuje byť značne závažnejšou, než ako to ukazujú nápady zo sna. Analýza tiež obsahuje známky hlboko skrytého incestuózneho priania k svojej 17 ročnej dcére.

Tiež z formálneho a štylistického hľadiska analýzy je poučné, keď snívajúci referuje zo spomeinok v minulosti a kedy hovorí v súčasnosti. Úpkne na koci pr chádza na formu písania listu a hovorí k tomu, že tri hodiny odpovedania na dotazovanie, ktoré robil písomne, prežil vlastne ako osobnú poradenskú hodinu.

"akoniec nám predložený príklad ukazuje, ako môže viesť rozsiahly dotazník k plodnému sebaporozumeniu a ako ľhačuje vynáranie sa nápadov.

Počas prvých štyroch týždňov autoanalýzy zostáva skoro 90% napísaných snových obsahov úplne neporozumených. Neskôr sa toto číslo znižuje asi na 50 %. Inými slovami povedané, aspoň polovica zaznamenaných snov má pre snívajúceho význam, ktorý nemôže pochopiť. Nedá sa len tak určiť, aký je podiel tých obsahov a významov jednoho sna, ktorým pacient porozumie, k tým, ktoré mu zostávajú skryté. Štatistické údaje o takomto pomere nie sú možné. Avšak skúsenosti z 30 ročnej, takmer dennej práce s pacientami a ich snami nás naučili :

Autoanalytická práca na vlastnom sne len s jedinou otázkou - Čo vás k tomu napadá ? - je len málokedy dostatočne plodná.

Ale použitie podrobného dotazníka, umožňuje skoro vždy žiadúce nápady a poznatky a vzbudzuje dôležité asociácie.

Časť chýbajúceho, pre analýzu veľmi plodného vzťahu Ja - Ty, medzi snívajúcim a analytikom sa akoby nahradzuje otázkami, ktoré majú osobný charakter a predstavou, ktorá sa vyskytuje skoro u všetkých snívajúcich, že poznámkami k snu adresujú vlastne určitý druh listu analytikovi.

Aj keď je spočiatku v autoanalýze menší podiel vyjasnených snov a súvislostí ako v osobnej analýze, predsa samostatná aktívna účasť pacienta a veľké nároky na čas, túto nevýhodu často vyrovnávajú.

"akoniec sa ešte možno zmieniť o tom, že sú často názory, že odpovedanie na otázky sa deje príliš racionálne a svojou aktivitou je vlastne protipólom pasívne uvolnenému postoju pacienta, ktorý je v analýze. Túto nevýhodu sme pozorovali maximálne v prvých troch týždňoch, pretože sa naši pacienti, všetci účastníci kurzu autogénneho tréningu, naučili väčšiu časť svojich nápadov prežívať v tomto uvolnenom stave. "enej závažnou sa zdá byť námietka, že text sa zdá byť príliš zmätený a bez akýchkoľvek logických súvislostí.

Treba tu ešte raz zdôrazniť, že autoanalýza nikdy neprinesie to bohatstvo poznatkov, ktoré skúsenému analytikovi poskytne o život-

nej situácii a problémoch pacienta už len niekoľko slov sna. V tejto knihe sa skoro bez výnimky hovorí o ľahko "priehľadných" a zrozumiteľných snoch, ktoré sa odhaľujú autoanalytickou prácou. Len málo hovoríme o snoch, bohatstvo ktorých je v hlbšom význame.

Po osobnom rozhovore s I. H. Schultzom tu uvádzame výsledok jednoho jediného poradenského sedenia, ktoré mala 32 ročná pacientka. Jej manželstvo bolo do tej doby bezdetné / už 8 rokov /, napriek tomu, že sa dva roky gynekologicky liečila.
" Mohlo by to mať nejaký psychický pôvod ? " - pýtala sa pacientka.
"Spomeňte si na nejaký sen" - odpovedal I.H. Schultz.

Pacientkin sen :

- Sen o praní - /Waschtraum/

" Periem, zastupujem svokru, je chorá a nemôže pomôcť. Z vany uniká veľa vody. Preteká to, ale zátka je vo vnútri."

Pacientka sama nevidela v tomto sne žiadny význam. Jediný nápad, ktorý mala : - Samozrejme, že musím doma často prať, ale to predsa musí každá žena. Moja svokra je skutočne chorá. Sen teda ukazuje kúsok zo skutočnosti.-
V ďalšom rozhovore sa Schultz spýtal : - Čo bol povolaním Váš otec ?
" Dôstojník." "Mali ste súrodencov ?" "Nie, bola som jediné dieťa, moji rodičia si vlastne želali chlapca."
Na ďalšie otázky pacientka hovorí, že jej manželstvo je úplne harmonické, dodáva však, že sa jej nikdy nepodarilo prežiť orgazmus. Pri prvom sedení jej Schultz doporučil účasť na kurze AT. Po jeho ukončení sa má spolu s manželom prihlásiť na spoločné sedenie.

Neskôr predložil I.H. Schultz tento sen na lekárskom seminári s otázkou, čo sa dá zistiť z tohoto zdanlivo nič nehovoriaceho sna.
Schultz potom povedal toto : Ide o skutočný / pravý / hlboký sen, preto nie je literárne vymyslený. To ale znamená, že sa tu okrem aktuálnej konfliktnej situácie prejavujú aj primitívne reakcie.
- Periem / som pri praní /. Tu sa objavuje situácia Popolušky. Musí prať, musí umývať, musí sa starť o čistotu iných.
V obraze pretekajúcej vody je označená jej vlastná pretekajúca láska. Sexuálne je plne potentná, ale niečo nie je pri tomto ešte v poriadku. Totiž - zátka je dnu -, ale niečo nesúhlasí, jej

prianie po dieťati nie je splnené. Výraz prúdenia, ako inak často motív farby, ukazuje na silnú spoluúčasť afektov.
_ Veľa vody - je vlastne odkaz na čistotu, čo s poriadkom a presnosťou patrí vlastne k anankastickému syndrómu, ktorý často ide ruka v ruke s vnútornými a vonkajšími stavmi napätia. To sa potvrdilo v rámci minulosti pacientky. Je jedinou dcérou dôstojníka, veľmi korektného, poriadkumilovného, bola vedená k presnosti a čistote. Zo sna zrejmý motív Popolušky hovorí o silnom pocite menejcennosti, ktorý je spojený s tendenciami uisťovania sa. Ona sama bola jediným dieťaťom, mala byť chlapcom, preto jej veľká vnútorná neistota. Hlboko je poškodený pocit sebahodnotenia.
Okrem poznatkov zo sna potrebujeme triezvy psychologický náhľad. K základnému problému, s ktorým prišla pacienta na liečenie, sa vynára otázka: Kedy nastáva psychogénna sterilita ?

a/ Pri chýbaní orgazmu, ktorý silno pôsobí v smere povzbudenia k počatiu.
b/ Pri spazme vajcovodu, ktorý sa ostatne doteraz ani nepotvrdil, ani nevyvrátil.
c/ Ani pri úplnej menštruácii nemusí nastávať ovulácie. To môže byť podmienené aj psychogénne. Nie je zriedkavosťou, že po adopcii dieťaťa príde aj napriek dlhoročnej sterilite k počatiu.

Keď o niekoľko týždňov prišiel manželský pár na spoločnú konzultáciu, bolo potrebné brať do úvahy všetko uvedené.

SÉRIA SNOV AKO LONGITUDÁLNY PRIEREZ A VÝVINOVÁ HISTÓRIA OSOBNOSTI.

Autoanalýza snov na vyjasnenie konfliktnej situácie pri reaktívnej depresii.

Sny, ktoré teraz uvedieme pochádzajú od 50 ročného vedúceho poisťovacej agentúry. Myslíme si o nich, že sú pre svoju krátkosť a ľahkú zrozumiteľnosť vhodné k publikovaniu.
Na dokreslenie situácie možno uviesť, že spomenutý muž prišiel žiadať o pomoc, pre reaktívnu depresiu, ktorá vychádzala z hlbokej manželskej krízy. S týmto súvisela aj pacientova, psychogénne podmienená angina pectoris, pre ktorú mu internista odporúčal ďalšie liečenie.

Na prvé sedenie priniesol pacient 11 úzkostných snov z posledných troch týždnov.

1/"Posteľ vedľa mňa je prázdna."

2/"Som spútavaný zlatou reťazou a udusený."

3/ Som u lekára so zlomenou nohou, ale keď lekár hovorí - Noha nie je zlomená, ale srdce."

4/"Pravé sklo na okuliaroch mám rozbité, som napoly slepý."

5/"Niekto mi priložil na rpsia pištol, musím zomrieť."

6/"Sekačka na trávu nepracuje /nefunguje/, pretože je upchatá hustým trním. Márne sa pokúšam tŕnie odstrániť. Porežem sa akrvácam. Rozoberám kosačku - márne vykrvácam."

7/"V noci spím v úrade, pretože už nemám viac domov, moji zamestnanci sú udivení."

8/"Moje auto, cenná vec, zhorelo. Vlastník garáže hovorí so studeným úsmevom : - Cudzí muži si to pozerali s horiacimi zápalkami, pri tom to vzbĺklo."

9/"Dom, v ktorom bývam sa zrútil. Strhlo ma to do hĺbky. Tam dole sa mi zabodol špicatý kôl do srdca, musím zomrieť."

10/"Jedna kňažka Mayov ma určila za obeť. Bude mi za živa vyrezané srdce."

11/"Má mi byť odňaté srdce za účelom transplentácie. Nie som však ešte úplne mŕtvy."

"K snom neviem povedať nič. Skoro pri každom som sa zobudil so srdečným záchvatom. Prvý sen prežívam opakovane už štyri roky, vtedy ma moja žena prvýkrát opustila."

"K tretiemu snu ma terez nepadá, že jeden priateľ bol raz u nás svedkom domácej roztržky a potom sa ma pokúšal utešovať tým, že hovoril - Neber si to tak tragicky, predsa to nie je zlomená noha-."

V nemocnici, kde som už bol dvakrát so srdečným záchvatom, vždy znela diegnóza na srdečný infarkt. Nikdy to však infarkt nebol, hoci EEG vyzeralo veľmi zle. Pri srdečnom infarkte som si často myslel: - Zomriem raz na zlomené srdce-.

Štvrtému snu nerozumiem.

V krátkom rozhovore pacient po niekoľkých rozrušeniach pochopil :

Ľavá strana je strana srdca, pravá je rozumu. Problémy vidí príliš

efektívne a málo triezvo.

Jeho autoanalýza pokračuje:

"Kto mi priložil pištol na prsia ? Neviem. Keď si položím otázku, či muž, alebo žena, tak - žena.
Mladá, alebo stará ? Stredného veku.
Blondýna, alebo tmavá ? Skôr blondýna.
Vysoká, alebo nízka ? Nízka.
To by predsa bola moja žena ! Pri pištoli ma teraz napadajú rôzne prípady, kedy mi dala ultimátum : Keď ty do ..., tak idem preč; má rada dávať mi na prsia pištol. "

"Siedmy sen : Skutočne som už uvažoval, či nemám spať v úrade, keď je doma zase konflikt. To ale nie je možné už kvôli upratovačkám, ktoré chodia každé ráno upratovať. Čo by si potom mysleli ?"

"Osmy sen: Už niekoľkokrát som myslel na to, či moja žena "nezahorela" pre nejakého iného muža, ale myslím si že nie. Každopádne mi sny ukazujú, že už nemám žiadnu nádej a nevidím žiadnu cestu."

Psychiatricky orientovenému lekárovi je pri tomto jasný obraz ťažkej reaktívnej depresie. Časté náznaky smrti poukazujú na možnosť suicidálnych sklonov, ktoré sú pravidelne prítomné u depresívnych, tiero však pacient popiera. Avšak už ďalší sen ukazuje, aká je situácia pacienta vážna a že toto nebezpečie tlie v jeho vnútri.

12."Prichádzam na Gare du Nord v Paríži a vidím tabuľu / ukazovateľ/: - Náhrobky sebevrahov.- Na prvom hrobe je moje meno."

Pacient priniesol tento sen spolu s iným, ktorý zároveň obsahuje dôležitý fakt o koreňoch jeho konfliktovej situácie, o ktorých predtým nehovoril. Sen :

13."S neutíchajúcou snahou sa pokúšam vystúpiť na ľadovú horu. Opakovane padám dole. Keď už konečne dúfam, že dosiahnem vrchol, hora sa nakloní a ja padám do vody. Topím sa."

Pacientovi samému nie je zo sna jasné, že hovorí o svojej ľadovo chladnej - frigídnej žene, ktorá ho stále odmieta.
Veľmi podobný motív je aj v nasledujúcom sne :

14."Chcem ísť po schodoch hore. Tieto sú však už od začiatku tak rozpadnuté, zahradené mrežou a tak úzke a nízke, že to nie je možné. Snažím sa úplne donekonečna vystúpiť hore, aby som sa dostal do svojho bytu. Konečne ide okolo mladé dievče, ktoré mi ukáže ces-

tu do vedľajšieho domu, tam ide schodište:, cesta vedie k môjmu bytu, som doma, ale byt je prázdny."

V komentári poukazuje potom pacient na skutočnosť, ktorú sen ukazuje veľmi jasne. Dúfa, že nájde v povrchnej známosti s mladým dievčaťom vnútorný pokoj a opäť aj cestu k svojej manželke. Najskôr s a zdá, že sa to aj potvrdí, jeho byt je však prázdny, spojenie so ženou nenašiel.
Po Tofranilovej kúre a pri pokračujúcej autoanalýze, ktorú sme spoločne preberali skoro celé tri týždne, sa v snoch pri nezmenených vonkajších podmienkach, objavovali takéto obsahy :

15."Som zatvorený v drevenej klietke. Ohradzujem sa voči tomu so vzrastajúcou netrpezlivosťou, ale bez úspechu."

16" Vidím balón omotaný povrazmi. Obal balóna sa medzi nimi vzdúva tak, akoby ich chcel roztrhnúť."

17."Bol veľký lejak, celý dom bol zaplavený. Vylievam vodu vedrami, pokúšam sa metlou vysušiť vlhkosť. Stropy sú úplne premočené a vyduté, škody sú nespočítateľné".

18."Vstupujem so svojim kufrom do veľmi polámaného výťahu. Povraz praská, výťah sviští dole, podarilo sa mi zatiahnuť záchrannú brzdu a zrazu sa s kufrom dostávam z čista-jasna na slobodu."

V rámci autoanalýzy k tomu pacient píše :

"Sny mi na jednej strane stále ukazujú moje povrazy, na druhej strane sa mi môj zánik už nezdá taký určitý / nevyhnutný/ ako predtým. Snáď sa ešte môžem zachrániť tým, že zatiahnem záchrannú brzdu. K dažďu ma napadá, že som v posledných týždňoch plakal viac ako v celom svojom živote dohromady. K tomu ma ešte napadá, že eko som nedávno cvičil vyšší stupeň AT, videl som svoj obraz v zrkadle. Videl som sa zúfalý v zajateckej cele, ako som s nadľudským úsilím lomcoval silnými mrežami na zamrežovaných oknách, až sa mi konečne podarilo mrežu rozviklať a tyče roztvoriť. Mreže sa však v dôsledku toho pohli tak prudko vzduchom, že ma zranili a zostal som ležať vo veľkej kaluži z krvi."

Z uvedeného možno vidieť, že :

1/ Analýza snov umožnila porozumieť vnútornej situácii, ale bola aj aktívne nápomocná.

2/ Depresie sa zlepšila - predovšetkým vďaka medikamentóznej liečbe / objavuje sa ešte motív plaču, ale motív smrti sa už neobjavuje/.

3/ Sú náznaky aktívneho vnútorného prekonávania ťažkostí / prelomenie mreží, vyprostenie sa z výťahu /.

Pol roka po začiatku autonalýzy, po trojmesačnom prerušení / keď dovtedy bolo šesť individuálnych sedení/, referoval pacient o sne, ktorý ukazuje zreteľný pokrok:

19." Pozerám z okna idúceho vlaku. Koľajnice idú do miernej ľavotočivej zákruty. Vlak ide ale stále rovno, potom trochu doprava. Plný hrôzy som si všimol, že vlak je vykoľajený, prekvapilo ma, že ho netrasie, kým sa rúti na skladište a konečne na vysoko sa týčiacu kopu zoštrotovaných lokomotív. Vidím, že prichádza ku katastrofe, ktorej sa nedá vyhnúť, napriek tomu však nemám strach. Predok vozňa, v ktorom stojím, sa pri náraze zdvihol vysoko hore a tak sa pokúšam zoskočiť z otvorených dverí na kolmo navŕšené lokomotívy. Zoskok sa mi podaril a s veľkým úsilím som zostúpil až dole, našiel som stanicu, aby som mohol cestovať ďalej."

Autoanalýza :
" V katastrofe zoskakujem, prekonávam však nebezpečenstvo pokojne a bez strachu."

Z psychoanalytického hľadiska by to bol typický sen "ejaculatie praecox", alebo "coitus interruptus " / odskočenie pred, alebo na vrchole pohlavného styku /, tu by to však bolo dosť pochybné.

Nasledujúci sen, snívaný opäť po 6 mesiacoch nám už ukazuje zreteľný pokrok. Tento sen je zároveň príkladom na to, ako sa môže vonkajší podnet premietať vo význame sna. Kým vonku na ulici naprázdno bežal motor auta, pacient snímal :

20."Nejaká osa bzučiac, pila dychtivo z môjho pohára. Vyzerala nebezpečne. Napriek tomu, že mám rád všetky zvieratá, chcel som ju chytiť veľkými nožnicami / kliešťami /. Pre istotu som si natiahol veľkú koženú rukavicu. Skutočne sa mi ju podarilo chytiť, osa však nerástla až na obrovského sršňa a pichla ma, žihadlo však neprenikllo cez hrubú koženú rukavicu."

Pri autoanalýze zostával obsah tohoto sna skrytý. Až pri otázke č. 6 c - Kde sa odohrávajú zážitky sna ? - sa ukázal kľúč k porozumeniu.
"Kde sa ma pokúsil sršeň pichnúť ? Na koniec prstenníku, práve tam, kde je obrúčka. Skutočne ! Moja žena sa stala sršňom, ktorý ma stále chce poraniť. Ale moja koža medzitým zhrubla, už ma nemôže poraniť."

O 14 dní neskôr viedol ďalší sen k dôležitému rozhodnutiu v živote pacienta.

21." Idem malým Fiatom 500. Na streche sú zviazané veľké balíky, ktorých veľkosť presahuje auto. Okrem toho je aj vo vnútri auta toľko balíkov, že sotva mám kde sedieť. Na kapote a na nosiči batožín sú pripevnené ďalšie balíky. Osi auta sú preťažené, pneumatiky sú skoro ploché. Pomaly idem cez železničné koľajnice. Tu sa auto "rozsypalo". Kým z neho vystupujem prichádza dr. Thomas, obchádza so mnou auto a pýta sa : - A takto chcete ísť ďalej ?"

Potom ako pacient tento sen zapísal volal advokátovi, dohodol si s ním schôdzku a ešte v ten istý deň podal žiadosť o rozvod. Autoanalýza sna ukázala pacientovi jeho neúnosné preťaženie a vyviedla ho zo situácie pasivity, derpersie a sebevražedných sklonov k aktívnemu jednaniu a ovplyvňovaniu vlastného životného osudu.

Chcel by som ešte uviesť dva príklady snov, u ktorých sa ukázalo dosť neobyčajné spoznanie významu sna.
K jednému z týchto snov uvádza pacient v autoanalýze nasledovné :

22." Z môjho sna tejto noci si spomínam len na slovo - garáž -, ktoré mi najskôr nehovorilo vôbec nič okrem toho, že hľadám garáž pre svoje auto. Pri tom ma napadá, že moje auto potrebuje tiež domov a že aj ja sám hľadám domov. Potom som rozmýšľal nad snom podľa dotazníka a mal som okrem všedných nápadov k slovu - domov- množstvo spomienok; ako som sa už v detstve vždy videl v pokojnom domove. Určite má sen aj sexuálny význam. Preto hľadám aj ja domov. Veľmi však premýšľam pri otázke, či má tento sen aj náboženský význam. Pri tom ma napadá jeden výrok, ktorý bol nad vchodom do môjho bytu predtým, ako bol tento zničený v roku 1944 bombami:

Len krátky, prchavý čas
si hosťom na zemi,
mysli na to, že vo večnosti
máš svoje domovské právo v nebi.

Pri tomto verši sa mi vyjasnilo, ako som vždy túžil po tom, že by som bol radšej mŕtvy ako živý a ako je nutné, aby som sa pripravil na smrť."

Spočiatku zdanlivo nič nehovoriace slovo - garáž- ukázalo pri podrobnejšej autoanalýze svoj skutočný význam - domov - čo bola celková životná problematika pacienta.

O niekoľko dní neskôr mal pacient vzácny, čisto akustický sen :

23." Počas prebúdzania počujem štvorhlasne znejúcu vetu zmiešaného chóru : Vrcholky hôr žiaria v lúčoch večerného slnka."

Až neskôr spoznal spolu s pôvodom týchto slov aj ich význam. V autoanalýze, v subdepresívnej nálade, píše začiatok piesne " Neviem, čo to má znamenať ....." a robí, podľa Freuda, veľmi významnú chybu - "... ein Mä/d/chen aus uralten Zeiten ....."
/ pozn.: v preklade Mädchen - dievča, Macht, Mächte - moc, mocnosť; aus uralten Zeiten - z pradávnych čias /.

Pieseň mala utešujúci tón, pretože v nej bola nádej na pokojnú jeseň života.

Ďalšie sny nemožno z priestorových dôvodov uverejniť všetky, avšak pozornosť si zasluhuje jeden pozoruhodný fakt. Pacient brel denne , vyše roka, neordinované antidepresíve, počas prvých 6 mesiacov Tofranil, potom Limbatril. Celkovo sedemkrát buď zabudol zobrať večernú dávku liekov, alebo sa pokúsil presvedčiť sa o tom, že nezávisle na mienke lekára, lieky už nepotrebuje. Vždy nasledujúcu noc sa po tom prebudil s ťažkým úzkostným snom, čo bolo často sprevádzané predkým plačom. Prvé zmienky o týchto snoch sa podobali. Ich najčastejší obsah bol :

24." Zosypal som sa."

Raz sa videl ako čínsky Kuli - bolo to opakovanie niečoho, čo videl v televízii-ktorý okrem tyče, ktorú má na ramenách a na ktorej sú zavesené ťažké koše, nesie ešte aj balíky. Druhýkrát he zase vyčerpaný dlhým márnym hľadaním a cíti ako sa mu stráca sila. Podstatný rozdiel voči jeho skorším snom bol v tom, že tu chýbal motív zlomeného, alebo prevŕteného srdca.
Nemožno v tom vidieť žiadnu náhodu. Internista mu hovoril, že EKG nález sa mu normalizoval a liečenie srdca bude ukončené.
Podobné príklady, ktoré pochádzajú aj od iných pacientov, nám dovoľujú uviesť tvrdenie :

" Sny sa dajú ovplyvniť liekmi."

Nemyslia sa tu len halucinogénne drogy, ale to, že rôzne druhy psychofarmak ovplyvňujú spolu s náladou aj obsah snov, takže robiť v tejto oblasti o obsahu snov príliš urýchlené závery, by mohlo viesť k chybným úsudkom.
Z toho vidno, že treba zohľadňovať nielen psychologickú, ale z lekárskeho hľadiska aj celkovú situáciu pacienta pri rozhodovaní sa o tom, ktorý úsudok možno považovať za oprávnený.

Zhrnutie : Celkový pohľad na 18 mesiecov autoanalýzy pacienta nám ukazuje jeho vzrastajúci náhľad za vonkajšej stále nezmenenej si - tuácie. Možno vidieť aktivitu a postoj k životu, v ktorom je viac nádeje, čo možno pripísať sčesti liekom, ale aj zvyšujúcej sa zrelosti jeho osobnosti. Podstatnú časť analytickej práce viedol pri tom pacient sám. Pacient píše o priebehu medikamentózneho liečenia, ako aj o autoanalýze snov :

" Lieky mi pomohli vyrovnať sa s depresiou. Písomná analýza snov mi ale pomohla, že sa necítim byť voči celkovej životnej situácii a depresii bezmocným, ale stále viac v nej spoznávam svoj vnútorný postoj, ako aj závislú pasivitu, ktorá môže začarovený kruh mojej situácie ešte zhoršovať. Keď som si začal zapisovať a sny a keď som im začal v určitej miere aj rozumieť, pripadalo mi to, ako keby som bol býval predtým napoly slepý. Teraz sa mi ale otvorili oči a naučil som sa vyhýbať sa priepasti, na kraji ktorej som bol. Dúfam, že sa mi zjaví môj životný cieľ, aj keď cesta k nemu zostane stále ťažká."

Autoanalýza snov pri suicidálnom nebezpečí u "anorexie Nervose."

Veľmi zreteľné a jednotné boli snové obrazy u 24 ročnej sekretárky. Pri prvej návšteve ju matka a jej snúbenec skoro niesli, pretože mala pri výške 167 cm len 30 kg a bola tak slabá, že nedokázala sama vyjsť po schodoch. Bola viackrát hospitalizovaná, no ani umelou výživou a infúziou, ani medikamentózne sa u nej nedalo pozitívne ovplyvniť zvracanie a odmietanie potravy.
V rámci takejto pomalej sebavraždy vyjadrovala svoj postoj k okoliu, k otcovi a mužom zvášť, výrazom :

" Je to všetko na zvracanie."

Sny tejto pacientky tu môžeme reprodukovať len po pamäti, lebo po ukončení liečenia demonštratívne spálila zošit, do ktorého si ich písala.
História jej choroby sa heslovite objavuje v jej úvodnom sne - ide o ťažké duševné poškodenie, ktoré prežila ako dieťa pri sexuálnom ataku svojho tvca. Pacientke sme poskytli schému uvedenú v tejto knihe, na písomnú analýzu svojich snov, no pripojili sme k tomu niekoľko špecifických odkazov. Založila si na to hrubý zošit, do

ktorého písala takmer každé ráno svoje sny. Prvý hovoril o rovnakej izbe, ako v ktorej bola počas svojho posledného pobytu v nemocnici. Pohľad z okna jej ukázal spustošené trosky hospodárstva. Zriedkavé vychádzky, ktoré jej boli v nemocnici povolované, využila vo svojom sne na to, aby sizyfovskou prácou očisťovala jeden kameň po druhom od špiny a čisté ich rovnala na hromady. Nepoužiteľnú časť ruín odviezla károu na rumovisko. Čoskoro jej pri tejto činnosti, ktorej venovala čoraz viac času a síl, pomáhal aj jej snúbenec. Konečne bolo miesto uvolnené a bolo dostatočne veľké na novú stavbu. Zriedila sanatórium a presunula sa tam z nemocnice.
V snoch sa pacientke stále opakovane zaoberala aj spomienkami na detstvo, vzťahom k staničnej sestre, ktorá sa podobala jej matke, aj vzťahom k svojmu otcovi. Ale obraz ruín sa jej opätovne zjavoval skoro v pravidelných odstupoch najmenej dvoch týždňov. Na mieste, kde boli predtým ruiny pestovala kvety a konečne si zvlášť zvolila miesto na stavbu.
Zároveň s plánmi na svatbu, ktorú v skutočnosti plánovala so svojim snúbencom, ktorý mal pre ňu porozumenie, začala budovať vo svojich snoch dom pre celú rodinu a zariaďovať ho so starostlivým vkusom. Zároveň začala pravidelne, aj keď spočiatku len málo, priberať na váhe. Po počiatočnom dvojtýždňovom pobyte v Berlíne sa vrátila opäť do NSR a v priebehu dvoch rokov posielal pravidelne asi raz mesačne do Berlína svoj zošit so snemi.
Potom začali byť intervaly dlhšie. Poslala oznámenie o svatbe a rok na to oznámenie o narodení prvého syna. Každé Vianoce poslala krátku správu spolu s pozdravom a vďakou. Posledná správe, ktorú poslala, oznamovala, že zničila svoj zošit, do ktorého si písala sny a že definitívne prekonala svoju minulosť.
To, ako táto pacientka chápala, svoju analýzu snov, možno ilustrovať vetou, ktorú napísala na záver svojej autoanalýzy jeden pacient o niekoľko rokov neskôr :

"Dom svojho života si môžem budovať sám, potrebujem však najskôr architekta, ktorý mi navrhne plán."

Celkovo teda platí :

" Ak u niekoho pozorujeme sny počas dlhšieho časového obdobia, umožňuje nám to spoznať vnútorný život vývin tohoto človeka."

Pritom sny nielen sledujú tento vývin, sny ho aj podporujú.

SÚBORY SNOV Z HĽADISKA ROZNYCH SKUPÍN ĽUDÍ:

Na rozdiel od dlhodobejšieho sledovenia snov u jednoho človeka, ide pri súbore snov u rôznych skupín ľudí o to, či je možné nájsť v snoch u určitej skupiny ľudí niektoré spoločné znaky.
K tejto problematike uvedieme len niekoľko názorov a príkladov, nebudeme robiť rozsiahlejší rozbor, pretože to by si vyžadovalo vlastný výskum.
Na dvoch príkladoch by však bolo možné objasniť existenciu uvedeného a možné výsledky.

Sny ako náhľad na problematiku školy.

Akp vrchný školský rada /?/ pre štúdium som vyše 20 rokov učil denne na gymnáziu, o.i. aj nemčinu v rôznych ročníkoch. Minimálne dva roky z toho som dával žiakom tému : Sen, ktorý na mňa najviac zapôsobil.
Výsledky týchto prác mi umožňovali lepšie porozumieť triedam a jednotlivým žiakom. Neskôr som tieto výpovede žiakov systematicky zbieral.
Výsledky sa pri tom do tej miery kryjú s mojimi neskoršími skúsenosťami z lekárskej praxe, že tu chcem uviesť niekoľko príkladov.
Možno tu vidieť určitú paralelu s prácou I. Emicha / 1974 / - Úzkostný sen nervózneho dieťaťa. V tejto práci sa popisujú rôzne znaky v snoch 29 11 ročných detí, žiakov jednej triedy. Tieto sny z polovice predstavovali úzkostné zážitky rôznych druhov, napr. zrútenie sa obrovského telesa, ruského kolesa, premenu na medúzu a okrem toho sa tu vyskytovali aj motívy, ktoré obsahovali zjavné sexuálne symboly ako strach pred pištolou, nožom a inými zbraňami. Tieto znaky sa vyskytovali u úzkostných dievčat.
Správy od žiakov a žiačok poskytovali podobne rôznorodý obraz. V roku 1971 ukazovali všetky správy 13-14 ročných dievčat nápadne rovnaké /podobné / stavy úzkosti.
Na porovnanie uvádzame sen 14 ročného chlapca. V jeho sne sa vyskytujú rozprávkovo - magické tendencie a predstavy prianí, ktoré možno pochopiť na pozadí jeho puberty a zážitkov sklamania / často si ho starší spolužiaci dobierali /, berúc pri tom do úvahy poznatky Adlera a Künkela.

Sen:

" Prednedávnom som videl film - Charlie Brown - a jeho priatelia. Noc na to som mal sen, v ktorom som bol sám Charlie Brownom. Bol som úplne neschopný človek a moja tvár pôsobila hrôzostrašne. Jedného dňa som mal dosť večného dobierania a rozhodol som sa ísť so svojim člnom preč. Obstaral som si proviant a vyplával som na more. Bolo to hrozné. Zástupy ľudí stáli na brehu a prehýbali sa od smiechu. Našťastie som sa rýchlo dostal z dohľadu. Avšak na mori sa môj čln prevrátil. Pred utopením ma zachránila neobyčajná ryba. Bola veľká tučná a guľatá. Na jej chrbte som sa dostal do skalnej jaskyne. Neveril som vlastným očiam. Na zlatej stoličke sedela víla. Povedala niečo zmäteného a podala mi zrkadlo. Pozrel som sa do neho a uvidel som úplne normálnu tvár. Víla ma očistila. Poďakoval som jej bozkom a na chrbte ryby som sa vrátil opäť domov. Odo tej doby sa mi všetko darilo a stal som sa vzhľadným obchodníkom."

Jednotlivé detaily sna nepotrebujú vo svojej symbolike a význame žiadne ďalšie vysvetlovenie. Je zrejmá túžba po uznaní, láske a úspechu u mladého človeka, ktorý sa nezbavil určitej záťaže, predsa sa však u neho ukazujú úplne zdravé nádeje a túžby do budúcnosti.

Úplne opačné sú naproti tomu nasledujúce ukážky zo snov dievčat. Sny sú uvedené kompletne, z priestorových dôvodov sme vynechali len niektoré nepodstatné vety.

Sen 1 :
Bežela som úplne neznámou lyžiarskou oblasťou. Žiadny človek, ani žiadne chaty neboli nablízku. Už sa stmievalo a nemohla som zistiť kam vlastnebežím. Začala som mať strach, cítila som sa veľmi osamelá. Konečne som v diaľke uvidela svetlo. Bežela som k nemu, ale nepribližovalo sa. Bola som už na konci s dychom a musela som si sadnúť. Na okamih som zatvorila oči. Náhle som pocítila, že niekto je v mojej blízkosti. Otvorila som oči. Bola som obklopená holými stenami a naproti mne sedel muž. Mal tvár, ktorá vzbudzovala hrôzu, pretože bola posiata viacerými bradavicami. Muž sa postavil a podišiel ku mne. Jeho ruky sa blížili k môjmu krku. Chcela som kričať, nevydala som však ani zvuk. Bradavicová tvár sa zväčšila, ruky stisli. Vtom som sa prebudila.

Sen 2 :
Stála som na dlhej, pochmúrnej ulici. Nejaká láskavo vyzerajúca pani mi hovorila : Musíš odtiaľto preč. Každé popoludnie sem príde o 4 čierny mužík. Nič Ti neurobí, ak nič nevidíš a nič nehovoríš. Keď je tu, nesmieš behať preč. Tu je ! " S týmto výkrikom zmizla. Zostala som sama na pochmúrnej ulici. Vzadu som začula niečo veľké čierne, nejaký tvar, ísť. Pokúšala som sa bežať preč, ale nemohla som sa pohnúť z miesta. Otočila som sa. Čierny mužík, asi strednej veľkosti, prichádzal ku mne. Jeho veľký čierny klobúk mu zakrýval tvár a dosahoval mu až po plecia. Skrčila som sa tak ako ostatní, kľakla som si a hlavu som si položila na rameno. Náhle som pocítila pichľavú bolesť v chrbte. Chcela som volať o pomoc, nemohla som však vydať žiadny zvuk. Mužík sa posmešne smial. Náhle sa mi nedostávalo vzduchu.... zobudila som sa.

Sen 3 :

Môj sen sa začal pekne, ale ku koncu sa stal nočnou morou. Išla som sa s priateľkou poprechádzať. Na ulici stál stôl. Nejaká žena pila na stole kávu. Mala malého, hnedého psa, jazvečíka, ktorý bol priviazaný o nohu stoličky, pod ktorou veľmi poslušne sedel. Náhle sa tam objavil muž, ktorý sa pokúšal psa pani odtrhnúť. Stáli sme na druhej strane a plné strachu sme sa na to pozerali. Hoci sa nás to doteraz vôbec netýkalo, mali sme veľký strach, myslím, že hlavne o psa. Kričali sme : Si zlodej ! Náhle muž pustil psa a napadol nás. Pani sa o nás ani trochu nezaujímala, vzala psa do náručia a začala ho hladiť a bozkávať. Kričiac sme bežali preč a muž nás prenasledoval. Bežali sme, bežali a muž nás ešte stále nezadržal. Najviac ma rozčúlil jeho krik.

Sen 4 :
Čakám sama na električku, nablízku nie je žiadna ľudská duša. Z tmy za vynorili dve veľké svetlá. Som spokojná, že elekrtička prichádza. Nastupujem a pozerám sa na zívajúcu prázdnotu. Žiadne miesta na sedenie, žiadny človek. Nikto, kto by električku viedol. Chcem kričať, ale nemôžem. Chcem bežať k zadnému východu, ale nemôžem. Zrazu na mňa dopadla kostnentá ruka, uchopila ma a vliekla ma k zadnému východu. Dvere sa otvorili, vyskočila som a po krátkom lete som dopadla na zem. Zrazu som si všimla, že sa električka otočila a teraz stojí predkom priamo za mnou. Kričím o pomoc, ale nikto ma nemôže počuť. Začínam bežať, hociakým smerom, električka ma ticho nasleduje. Padám, vstávam, klopýtam, obzerám sa za seba, električka ma nasleduje ako had. Preskakujem cez plot, pristávam v kvetoch a trasúc sa čakám. Električka opustila koľaj, nasadila ku

skoku a vysokým oblúkom pristála asi 10 m vedľa mňa. V hroznom strachu som vbehla do najbližšieho domu. Zdalo sa, že je už dlhšie neobývaný. Netopiere viseli priamo pred mojou tvárou. Bežím ku schodom a zostávam v úžase stuhnutá stáť. Električka sa ako húsenica drkoce hore schodmi. Dve svietiace oči sú strašidelne vyvelené na mňa. Prichádzajú bližšie a bližšie.

Sen 5 :
S Elke som sa rozlúčila na stanici. Nástupište bolo plné ľudí. Vlak sa pohol a išiel do tunela. Zrazu začal zrýchľovať až išiel úplne šialeným tempom. Začala som kričať a tlačila som si ruky na uši. Keď som si už myslela, že sa mi rozskočí hlava, tunel sa otvoril a náš vlak vyletel šikom hore. Od strachu som zatvorila oči. Keď som ich opäť otvorila bola na nástupišti už len Elke. Pohľad z okna mi hovoril, že sme vyleteli príliš, vysoko na to, aby som mohla zoskočiť. Otočila som sa, aby som Elke niečo povedala, ale ona už stála za mnou. Bola najmenej dva metre vysoká a trikrát taká široká ako inokedy. Škodoradostný úškľabok hyzdil jej obrovskú tvár. Udrela ma, otvorila dvere a vystrčila ma von. Padala som stále hlbšie a hlbšie. S hlasným výkrikom som padla na niečo zelené. Stádo koní sa galopom blížilo ku mne. Začala som utekať, pokúsila som sa preplávať vodnú priekopu, ale voda bola ako lepidlo a nedalo sa v nej ísť vpred. Kone jednoducho prebehli nado mnou preč. Pokúšala som sa opustiť závodnú dráhu, ale prišli diváci s vidlami a vydávali hrôzostrašné zvuky. Chcela som ujsť, ale nemohla som sa pohnúť z miesta. Zúfalo som sa pokúšala pohnúť nohami, ale nešlo to. Diváci ma bodali vidlami, až som bola úplne prederavená. Kričali a robili hluk, takže som bola úplne bezmocná. Naraz - ticho ! Bežala som tak rýchlo, ako som len mohla do prázdna. Potom cesta skončila a padala som do priepasti. Krátko pred dopadom som sa zobudila. Bola som celá spotená a ležala som za posteľou, pod perinákom.

Sen 6 :
Bežala som úplne sama po širokej lesnej ceste. Zrazu sa cesta začala zužovať a končila na obrovských skalách. V skalách bol otvor a zvedavo som sa vplazila dnu. Našla som sa v dutine s mnohými cestičkami. Išla som stále hlbšie. Zrazu som dostala strach a chcela som ísť k východu, ale nemohla som ho nájsť. V panickom strachu som bežala po cestičkách. Hlasno som kričela o pomoc. Zostala som stáť a počúvala som. Počula som však len ozvenu, ktorá budila hrôzu. V jaskyni bola veľká tma, bežala som ďalej. Náhle som narazila hlavou

do steny. Vykolísala som a padla som na dlážku. Zdalo sa, že cestička tu končí. Vzchopila som sa a hmatala som späť. Zrazu som počula tiché vrčanie. Obrátila som sa tým smerom. Z tmy sa náhle vynorili dve svietiace oči. Zviera prichádzalo stále bližšie. Chcela som bežať preč, ale nemohla som dopredu. Zviera bolo celkom blízko. Počula som ako cvaká zubami. Zviera urobilo posledný krok a skočilo na mňa.

Sen 7 :

Sedím v autobuse a vedľa mňa sa posadil nejaký muž. Tajne som sa na neho pozrela. Na tvári mal príliš veľký nos, nad ktorým boli vypúlené oči. Môj pohľad skĺzol po jeho tučnom bruchu na nohy. S hrôzou som si uvedomila, že cudzinec má drevenú nohu. Oh, skoro som zmeškala vystupovenie. Rýchlo idem k východu a vyskakujem cez otvorené dvere. Čo sú to za domy, čo je to za ulicu ? Náhle mi pripadá všetko cudzie. Vyslím, že cez hmlu počujem krákavý smiech. Zhrozene sa otáčam a bežím preč. Pozerám sa cez rameno späť. Počas behu sa presviedčam, že ma muž sleduje. Prichádza ku mne bližšie, potím sa, trápi ma otázka ako môže tento muž s drevenou nohou tak rýchlo bežať. Zreteľne vnímam jeho klopkanie na hrbolatej ulici. Odstup medzi mnou a cudzincom je stále menší. Vidím pred sebou stenu. Náhle sa končí aj táto cesta. Cudzinec už je tu. Chytil ma a trasie so mnou : Prebuď sa !
S uľahčením vstávam z postele - bol to len sen !

Sen 8 :

Sedím vo vlaku. Zrazu nastúpil nesympaticky vyzerajúci muž a sadá si naproti mne. Ako sa pozerám okolo, vidím, že sme jedinými cestujúcimi. Pozerám von z okna, vlak ide úplne zlou cestou, potom sa vagón vykoľajil z koľají. Pod sebou vidím vlak vo veľkosti hračky. Scvrkáva sa a pomaly mizne. Muž naproti vstal a prichádza bližšie ku mne. Jeho škaredé ruky smerujú na môj krk. Chcem kričať, nevydávam však žiadny zvuk, bežať preč tiež nemôžem. Ako ma chytil za krk podarilo sa mi konečne si uvoľniť nohy. Skáčem ku dverám, vyskakujem von - stále hlbšie a hlbšie. Náhle cítim nárau a prebudzem sa.

Sen 9 :

Ako som ležala vo vani, zdalo sa mi, akoby mi hrozná maska neustále plula do tváre. Vidím tvár, vzbudzujúcu strach a veľké ruky mi odtláčajú moje ruky a nohy od seba. Ako boli moje nohy roztiahnuté, silno som krvácala. Neškodilo mi to, bol to pre mňa príjemný pocit vidieť ako krvácam. Náhle som vypadla z vany a - našla som sa vo svojej posteli.

Sen 10 :

Jednej noci sa mi snívalo, že ma prenasledujú dvaja muži. Chceli ma zabiť. Bežala som stále preč, moji prenasledovatelia mi boli v pätách. Kričali na mňa : "Zostaň stáť, lebo strieľame! " Zrazu som pred sebou videla veľkú dlhú rúru. Nakoľko som nevidela žiadne východisko, vbehla som dnu. Aj prenasledovatelia dobiehali k rúre. Zistila som, že mi stále viac ubúda síl, moje sily boli už na konci. Moji prenasledovatelia prichádzali stále bližšie a ako ma už skoro dostali, celá spotená som sa zobudila.

Sen 11 :

Stojím v pralese a neďaleko od seba vidím malú opičku. Náhle sa mi prepadla pôda pod nohami. Padám, korene lietajú okolo mňa. Pod sebou vidím trčať niečo zo skalnej steny. Poznávam to, je to obrovský koreň. Na tvári sa mi zračí úzkosť a panika. Trasúc sa pozerám hore. Chcem kričať, ale nemôžem. Dutá kostra sa skláňa ku mne, vystiera ruku a hádže mi perlu, niečo studené sa dotklo môjho čela. Zobúdzam sa - je to moja matka. Našťastie to bol len sen!

Sen 12 :

Snívalo sa mi, že som bola s Fritzom pod vysokým múrom, pokúšeli sme sa preliezť múr zlodejským rebríkom. Podarilo sa nám to. "Niečo som našiel", kričí Fritz a žiariac radosťou ukazuje starý rebrík. Teraz môžeme múr ľahko preliezť. Na druhej strane vidíme veľké hromady uhlia. Čo je to za smiešne uhlie ? Akoby bolo zo sliviek. Fritz berie jednu do pravej ruky. Tu sa zrazu zjavil čierny muž s obrovskými rohmi na hlave, čierny muž prišiel už ku mne. Prišiel tak blízko, že siahol po mne rukou. Skočila som z múru do hustého krovia. V tom ma čierny muž chytil. "Pomóc, pomóc", kričím hrôzou - a zobudila som sa.

Pri porovnaní týchto snov možno nájsť toľko podobností, že sa najskôr nemožno vyhnúť podozreniu, že ich dievčatá opísali.
Toto však nie je možné z hľadiska časového odstupu a okrem toho sny ukazujú niektoré podrobnosti, ktoré sa nedajú vymyslieť, pretože majú charakter pravých, vlastných snov.
V popredí je skúsenosť, zážitok rezignácie, ako možno vždy chápať

snový motív o neprekonateľnom zabrzdení vôľových síl.
Som bezmocná,
čo chcem nemôžem,
nemôžem uniknúť, len kričím.
Základným motívom všetkých týchto snov je strach, ktorý je v niektorých vyjadrený ako panika.
Od strachu som zatvorila oči / sen 5/, bežala som, ale nepribližovala som sa /1/, chcela som kričať, nevydala som však ani zvuk /1, 2, 4, 8, 11/, chcela som bežať preč, ale nemohla som sa pohnúť z miesta / 2,4,5,6/, pokúšala som sa preplávať priekopu, ale voda je ako lepidlo / 5/, pokúšam sa opustiť závodnú dráhu, ale diváci idú po mne vidlami /5 /, chcem ísť k východu, ale nemôžem sa k nemu dostať /4/, pokúsila som sa dostať cez múr, ale nepodarilo sa to /12/.
Nápadným v týchto snoch nie je ani tak existencia a častosť sexuálnych symbolov, efektov strachu a ochromenie vôle, ako skôr skutočnosť, že u všetkých dievčat, ktoré tieto sny snívali, vyvolali tieto dojmy tak silné pohnutie. Aj ten, kto podrobne nepozná sexuálnu symboliku vytvorenú Freudom, môže pri predmetoch strachu ľahko spoznať príčiny :
Drevená noha /7/, kostnatá ruka / 1,4,8, 9/, had/4/, húsenica /7/, orlí nos /7/, veľká dlhá rúra /10/, obrovský koreň /11/, čierny muž s obrovskými rohmi /12/, vidly /5/, muž /1,3,7,8,10,12/, čierny mužík /2/, hrôza, niečo hrozné /9/, lúpežník /3,12/, obrovská priateľka /5/, kostra /11/, zviera /6,11/, kone /5/, pes /3/, tunel/5/, tmavá jaskyňa /6/.
Niektoré najčastejšie a najcharakteristickejšie slovesá pre to sú: prenasledovať /7,10/, prísť bližšie /1,7,8,10/, bozkávať /3/, hladiť /1/ chceli ma zabiť /10/, kričať /1,2,5,6/, prevrhnúť /3,4,5/, padať /5,6,9/, zoskočiť /5,8/.
Tento rad slov by sa dal ešte podstatne rozšíriť.
Zvlášť jasne tu vystupuje pocit sexuálneho ohrozenia, ktorý sa objavuje vo viacerých situáciach :
Bodavá bolesť v chrbte / 2/, vlak ide do tunela/5/, uhlie vyzerá ako slivky /12/, zviera skočilo na mňa /6/, prísera mi odtláča /odtrháva/ od seba nohy - pri tom je príjemný pocit /9/, konečne sa mi podarilo oslobodiť si nohy /8/.
Objavovali sa aj prejavy rezignácie / sily ma opúšťali - 10/.

Nechceme sa tu púšťať do podrobnejšej analýzy jednotlivých prípadov, chceli sme len poukázať na možnosť výskumu / na určitej vekovej hranici /, ktorý sprostredkoval poznatky o psychickom

stave určitej skupiny.
Tieto sny potvrdzujú skúsenosť, ktorú máme z poradenskej činnosti na dievčenskej škole v posledných rokoch. Podstatne silnejšie ako prv znepokojujú a úskostňujú mladých ľudí priliš skoré sexuálne zblíženie a nároky. Z hľadiska učiteľa sú 14 ročné dievčatá vo svojom vývine akcelerované. Výzorom a správaním pôsobia na chlapcov viac vyzývavo. Celkovo sú takéto sny znakom ešte chýbajúcej zrelosti a podčiarkujú nutnosť poskytnúť mladým možnosť dôkladne sa pripraviť na úlohy partnerstva / napr. vo fantázii a flirtovaní /.

" Sny nesprostredkujú len pohľad na problémy jednotlivého človeka, ale aj na hlavné želanie a problémy skupiny."

Sny ako diagnostická pomoc pri rozpoznaní nebezpečenstva suicídia.

Sny môžu poskytnúť podstatný prínos pri lepšom spoznaní človeka v rámci ľubovoľnej skupiny. Lekárovi môžu poskytbúť aj diagnostickú pomoc pri orientovaní sa v intímnej oblasti človeka.
Z hľadiska problému diagnostiky nebezpečenstva suicídia má niekoľko príkladov objasniť terapeutovi
- keď sám predtým na nebezpečnstvo suicídia nemyslel,
- keď pacienti mali zábrany bezprostredne o tom hovoriť,
- keď pacienti sami úspešne potlačili myšlienky na suicídium,
- Keď sny umožnili otvorenejší rozhovor o suicidálnych tendenciách.

25 ročná zdravotná sestra nebola schopná hovoriť o svojich suicidálnych sklonoch po jednom dôležitom sne, ale hovorila : " Stále vidím krabičku liekov, na ktorej je napísané slovo - sebevražda."
Tento sen bol podnetom, na základe ktorého bolo možno hovoriť o jej veľkom sklamaní v láske a jej reaktívnej depresii.
Práve pri nebezpečí suicídia môže nastúpiť terapia so svojimi modernými liečebnými metódami. Typickým pre to je nasledujúci príklad, ktorý úmyselne podávame nezmeneným spôsobom so stručnou katamnézou.

50 ročná nezamestnená vdove bola poslaná svojim lekárom pre depresiu, ktorá sa javila byť stredne ťažkou, endogénnou depresiou, s atakmi trvajúcimi 8 rokov.
Hovorila o týchto snoch, ktoré ju trápili :
" V krematóriu stoja stvoky truhiel. Hľadám truhlu svojej matky. Otvárem vrchnák truhly, líham si do nej."
Iný sen :"Som na cintoríne, pôda je mäkká. najskôr som sa zaborila len jednou nohou, potom sa zabárem stále hlbšie a hlbšie až sa nado mnou uzavrela.

O niekoľko týždňov nasledoval tretí sen :
"Zaťažuje ma to tak, že už asi nikdy nebudem mať vnútorný kľud. Nezvedla som ho - Môj rozlúčkový sen.
Som u svojich príbuzných, aby som sa rozlúčila, lebo si chcem vziať život. Aby som to urobila, odchádzam domov. Vtom som sa zobudila."
V roku 1962 berie ešte pacientka Phasein, ktorý s vedľajšími účinkami viedol v trvaní troch mesiacov k zlepšeniu stavu. 29. 1. 1963 sa cítila celkom dobre, hovorila však ešte stále o mnohých zaťažujúcich snoch o svojej matke.
Až 17. 4. 1963 hovorí pacientka sama od seba: "Konečne nemám už žiadne ťažké sny." Aj počas nasledujúcich rokov musela pacientka zotrvávať v liečení, celkovo prišla 63 x, 3x prerušila liečenie. Dvakrát vtedy, keď sa cítila tak dobre, že napriek lekárskym radám prestala brať lieky a jedenkrát, keď ležala v nemocnici a tam žiadne nedostávala. Vždy po tom začal úpadok nálady a začali sa objavovať spomínané sny. Odvtedy je celkovo 9 rokov v liečení, priemerne každý mesiac až dva, berie lieky. Keď sa jej nálad a zhorší, zvýši sa dávka liekov a príde na konzultáciu.
Keď odhliadneme od spomínaných prerušení, cíti sa už úplne oslobodená od ťažkostí a snov so suicidálnym obsahom.

Sny a sebevražde a smrti môžu ľuďom roky znepríjemňovať život. Na druhej strane majú funkciu náhradného konania, t.j. komu sa opakovane sníva o sebevražde, nepotrebuje ju urobiť aj v skutočnosti. Na druhej strane prenasledujú takéto sny mnohých neurotikov a depresívnych aj cez deň a poukazujú na to, že suicidálne sklony stále pretrvávajú v myšlienkach a tak vlastne napomáhajú skutočnému suicidálnemu činu.
Takto sny pôsobili aj u 25 ročnej sekretárky, ktorá už pri prvej návšteve hovorila : " Mám sen, ktorý sa vytrvalo opakuje a veľmi ma rozrušuje. Mohla by som ho pomenovať - Sen o otrávenej krvi. Vidím si pri ňom stále modrú čiaru na ramene, alebo na nohe a kým moji príbuzní idú k lekárovi, dostáva sa táto čiara až na srdce a viem, že musím zomrieť."
" V posledných týždňoch sa mi snívał ešte aj iný sen . Vidím zapadať slnko a počujem pri tom vetu : Budeš zomierať tak ako teraz svetlo v okne."
Ďalej pacientka hovorí aj o iných úzkostných snoch.
" V noci som sa niekedy zobudila s krikom, snívalo sa mi, že ma prenasleduje opica, zožrala ma a zabila."
Prvý nápad mala pacientka k poslednému snu:
" Pred piatimi rokmi som ľúbila jedného muža, tento však vždy chcel len moje telo, preto bol hrozne surový a brutálny. Bola som vtedy ešte mladá. Ten muž mal tak chlpaté prsia, ako opica. Bola som vtedy krátko po menštruácii a prosila som boha a pápeža, aby sa nenarodilo dieťa. Menštruácia mi však potom meškala a mala som strašný strach, že som tehotná. Dávala som si horúce kúpele a robila som všeličo iné a skutočne som o štyri týždne neskôr menštruáciu dostala. Ale odvtedy mám dvojnásobný pocit viny, keď si spomeniem, čo som vtedy robila."

Presnejšie diagnóze u tejto pacientky hovorí o ťažkej agitovanej štrukturálnej depresii na pozadí eklesiogénnej neurózy.
Sama k tomu hovorí : "So záťažou vlastnej viny nemôžem už ďalej žiť."
Bolo u nej aplikované farmakopsychiatrické liečenie a autoanalytická tepia, v rámci čoho vyžadovali jej sexuálne zábrany a strachy zvláštnu pozornosť / mala veľmi náboženskú výchovu/.
Okrem toho jej poskytol porozumenie kňaz, ktorý jej dal pri spovedi rozhrešenie. Táto celková starostlivosť o jej dušu napomohla k nastoleniu vnútorného pocitu kľudu. Zmizli jej úzkostné sny a sebevražedné sklony.

28 ročná študentka je príkladom plodného využitia možnosti prepracovať v autoanalýze sebevražedné sny.
Dve týždne po úvodných inštrukciách doniesla na papieri napísané:
" Dôležitý sen , snívala som ho trikrát za sebou. Idem veľkou rýchlosťou po autostráde. Moju pozornosť priťahujú všetky masívne predmety, ako piliere mosta, nákladné autá, skupiny stromov. Môžem ísť plnou rýchlosťou, nemôžem sa ale tomu plne oddať, lebo ulice sú obývané a mohla by som takto dostať do nebezpečenstva iných vodičov. Aj pre mňa je však riziko príliš veľké, pretože nemôžem určiť rozsah, ktorým by ma to mohlo samú poškodiť a obávam sa zranenia, ktoré by ma mohlo zmrzačiť, alebo znetvoriť. Zisťujem, že želanie je však tak neodolateľné, že by som mohla nárez do mostového piliera urobiť aspoň vo fantázii. Pri tom sa zničilo celé auto, ja sama som sa skĺzla dole zo sedadla vodiča, jedna ruka visí bez života dozadu cez operadlo. Niekto prichádza, aby sa pozrel, či som mŕtva, alebo nie."
Nápady k snu nemám žiadne. Zodpovedá to ale skutočnosti. Často sa pýtam, či nemám skončiť život v našom aute. Nie je mi jasné, či ešte skutočne žijem. Tak aj tak často snívam o smrti a myslím na umierenie, vlastne to musí byť pekné konečne a natrvalo sa zbaviť strachu a večného sporu doma. Ostatne najdôležitejším, čo ma k tomu

...u napadá, je iný sen, ktorý som nejnovšie mala.
" ...robila som nejaké, nie príliš veľké previnenie a mám byť potres...ná smrťou. Exekučné komando ma oslovilo, nech ich dobrovolne na...bujem. Moja priateľka, Ursula B. strieľa puškou na veži, ktorá ...ojí neproti nášmu domu, aby ukázala, že tu má byť vykonaný rozsu...ok. Pýtam sa, či je nejaká možnosť zabrániť jej v tom.
...i strieľaní na veži, ostatne rovnako ako pri jezde proti stromu, ...to pilieru, by som najradšej chcela zabiť svojho otca. Cítim vo...i nemu nekonečnú nenávisť. On je vlastne vinný, že celý môj ži...ot je skazený a prevrátený. "ajradšej by som mu všetky bitky, ktoré ...i kedysi dal, desaťnásobne vrátila. Ostatne moja priateľka, jediný ...ovek, ktorého dokážem strpieť, pociťuje rovnakú nenávisť voči mu...om. Obe sme asi v tomto sne jednou. Význam sna mi je ako-tak jasný. ...yslím vlastne stále na to, ako by som sa čo najlepšie zabila. Priro...zene sa pri tom pýtam sama seba, či je možnosť, ako tomu zabrániť."

...akýto obsah ukazuje na možnosti, ale aj na hranice autoanalýzy. ...ez toho, že by sme sa striktne držali otázok na analýzu sna, vidno, ...e pacientka v latentnom, ako aj manifestnom obsahu sna - volá o ...omoc. Cíti nutkanie sa sebavraždu, ktoré je tesne spojené s agre...siou voči otcovi a pacientka nevie, ako sa má voči tomu brániť. V popredí všetkého ďalšieho snaženia musí byť náhľad na rozsah ne...bezpečenstva sebevraždy a snaha priviesť pacientku k spracovaniu jej agresivity. Niektoré elementy oboch snov súhlasia, jeden pod...poruje pochopenie iných. Pacientka sama dáva vežu stĺp a stromy /jasné symboly penisu - podľa Freuda / na jednu rovinu a vidí ich vo vzťahu k svojmu otcovi a jeho presile.
Až o niekoľko týždňov neskôr spoznáva pacientka ešte jasnejšie ako v tomto sne, ktoré konkrétne spomienky na hnusné, strach vzbu...dzujúce a agresívne genitálie nemôže spracovať. V texte sna sa pri tom jasne prejavuje ambivalencia, t.j. protiklad týchto snažení, keď vidí, že na jednej strane ju piliere mosta neprekonateľne priťahujú, na druhej strane sa bojí zranenia a smrti. K otcovi, ako aj k lás...ke a smrti cíti túžbu, ale aj strach. Z hľadiska zjavného nebezpečen...stva sebevraždy, ako sa to opakovane zjavuje v rovnakých a podobných snoch, treba ešte urobiť podrobný rozbor na doplnenie a ujas...nenie ďalších podrobností a nápadov.
Priateľka Ursula, s ktorou je v sne pacientka stotožnená, nezna...mená len priateľku plnú porozumenia, ale aj intímnu partnerku, s čím je spojené aj odmietanie mužov. Pri bližšom skúmaní sa jej zjavuje táto priateľka v kúpacom plášti, čo nemá súvis so sexuali...

tou, ale so spomienkou:
" Je to už 7 rokov dozadu. Vtedy som išla k veštkyni, ktorá mi mala predpovedať budúcnosť. Dlho vykladala karty, potom pozerala na mňa a potom potriasla hlavou. Predpovedala mi, že raz prídem o život v styku s mužom. Odvtedy mám ešte väčší strach pred mužmi - neoddá...la som sa ani jednému a pred stykom vôbec.
Nie náhodou bol pacientkin strach zo smrti a túžba smrti spojená so slovom styk / Verkehr / v jeho dvojitom význame. Táto pacient...ka nepotrebovala len chápajúci vhľad do nezodpovedných, resp. previňujúcich sa pádov. Oveľa viac potrebovala vnútornú intimitu a postoj plný dôvery, čo by jej umožnilo nebrať svoj život len ako loptičku, odrážajúcu sa od otcovej nenávisti, alebo ako výs...ledok určenosti osudu, ale chápať ho ako zmysluplnú úlohu, na ktorú musí vynaložiť všetky svoje sily a nadanie.
Máme naporúdzi ešte jeden nápad týkajúci sa jej snov. Pozície zdanlivo neživej pacientky na sedadle auta po nárazе na pilier zodpovedá jej čiastočne masochistickým a pasívnym denným snom, ako aj jej pasívne roli pri lesbickom styku s oveľa aktívnejšou "strie...ľajúcou" partnerkou, voči ktorej sa rada tvári ako mŕtva. Domnieva sa, že sa takto vymaní z prvých, mnohonásobných pocitov viny a dúfa, že sa vyhne trestu za svoje previnenie. V súhlase s jej výchovou sa jej zdajú všetky sexuálne prianie, pocity a činnosti a všetko, čo je tomuto blízke ako previnenie.
Všetky tieto myšlienky vyplynuli ako poznatky z jedného jediného psychoanalytického sedenia a sotva by boli spôsobili u pacientky ná...hľad na širší rámec jej základnej životnej otázky, keby, keby pa...cientka nebola bývala na toto pripravená trojhodinovou autoanalý...zou.
V nasledujúcom rozhovore o dva týždne neskôr sa ukázal rovnaký mo...tív, ale už aj klíčiace nád j pacientky:
"Moja známa prišla domov. Pozvala ma. Náhle sme počuli pred dver...mi izby kroky. Je to muž, ktorý má so sebou dlhú drevenú palicu a pokúša sa preprichnúť moju známu. V myšlienkach nie som ďaleko od toho, že som to vlastne ja. Pokus sa nepodaril. Potom o krátky čas počuť z haly opäť zvuky. Teraz musela vniknúť celá skupina mu...žov, teraz nebude pokus neúspešný. Viem, že nasledujúcou obeťou budem ja, aj keď nie teraz. Opúšťam byt, ktorý mi je veľmi nepríjem...ný. Na ulici sa ukľudňujem a moju pozornosť upúta zaujímavé auto. Chcem si ho pozrieť lepšie. Ako som k nemu prišla bližšie, úplne neočakávane sa vystrčili dve ruky, stisli mi moje ruky tesne spo...lu a prerezali mi žily. Cítim sa veľmi biedne. V diaľke na rohu uli...

ce vidím stáť tri školáčky a kričím na ne, o pomoc. Robia sa, akoby nič nepočuli. Konečne mi nejaký muž hovorí : Človeka možno ešte zachrániť, keď ho nájdu deň po tom, ako boli prerezané žily.
Viem, že to doteraz nebolo tak a myslím si, že sa alebo urobil nejaký nový objav, o ktorom som doteraz nevedela, alebo sa to hovorí ľuďom na ukľudnenie."
Medzitým je pacientka mimo nebezpečenstva a zlepšuje sa. Tri dievčatá, predstavujú tri lesbické priateľky, sú v diaľke a namiesto toho s ňou hovorí muž. História života a choroby tejto 28 ročnej študentky, ktorá nebola schopná lásky a práce je zároveň jasné. Sú tu vážne dôsledky, ktoré sa vždy ukazovali u dievčat, ktoré boli príliš skoro vydávané napospas sexuálnym vplyvom, alebo zážitkom.

Celkovo možno na tomto prípade vidieť, že písomná autoanalýza a lekárska psychoanalýza nie sú v protiklade, ale že sa veľmi plodne dopĺňajú. Zároveň sa ukazuje, ako je takáto terapia účinná a významná pre ľudí unavených životom.

" Sny umožňujú včas a vo väčšine prípadov aj spoľahlivo spoznať nebezpečnie suicídia."

DOPLŇOVANIE SNOV DENNÝMI FANTÁZIAMI.

Častosť.

Ešte významnejšie ako nočné sny, sa ukazujú byť z hľadiska autoanalýzy denné sny, t.j. fantázie v bdelom stave. Pacienti o nich hovoria podstatne menej, najmä preto, že obsah, alebo aspoň tematika je vôľovo riedená a pacienti sa cítia zodpovední a zahanbení za " nešifrované", často sexuálne obrazy.
Zo 17000 pacientov našej lekárskej starostlivosti o unavených životom, bol u 1000 pacientov / z 5000 neurotikov / obraz choroby tak vážny a idúci do takej hĺbky, že museli byť nasadené aj analytické liečebné metódy, vo väčšine ako dodatok k AT, hypnóze, skupinovej psychoterapii a pod. Spomínaných 1000 pacientov poskytlo poznámky skoro o 20000 snoch. K 20000 nočným snom bolo len 100 denných snov. Vyše polovica týchto snov obsahovala fantázie sexuálnych želaní, kým H. Katzenbergerová vo svojej štúdii nezískala ani jeden jediný denný sen, pretože snívajúci pociťovali pocity viny.

Možno teda vyhlásiť :

" Denné sny sú riedené fantázijné obrazy, ktorými sa ľudia často zaoberajú, ale len málokedy o nich hovoria."

Pojem a existencia denných snov.

Ne existenciu denných snov majú rôzni autori rôzne názory. Kým veľa psychológov a hlbinných psychológov považuje existenciu denných snov za niečo úplne normálne a len ich neprimeranú častosť považuje za znak neuroticizmu, sú niektorí psychiatri, ktorá tvrdia, že základom denných snov je chorobný únik zo skutočnosti a prokláňajú sa k tomu, rovneko ako niektorí liečební pedagógovia, že treba začať s terapeutickými opatreniami. Kým niektorí autori / Freud/, označujú tieto fantázie za určitý druh myšlienkovej činnosti, iní viac zdôrazňujú názorný charkater denných snov/ Janesch, Remplein/ a zase iní / Schultz - Hencke / označujú denné sny za "bezkrvné", vágne obrazy.
Všetci však akceptujú rozdiel denných snov voči nočným v tom, že ide o jasný stav bdelého vedomia, pri ktorom ide o reálne možný obsah, je zachovaná schopnosť kritičnosti, je možnosť ovplyvňovať obsah a prejevujú sa tu v značnej miere predstavy želaní. Kto chce diferencovať denné sny voči iným názorným zážitkom v bdelom stave, ten musí spomenúť aj iné druhy názorných predstáv, ako predstavy pri zaspávení a v polospánku, ktorých úvodom sú často fantázie a predstavy v bdelom stave, ktoré sa ale postupne vymykajú kontrole vedomia a prechádzajú plynule do snov.
Leonherd / 1951/ hovorí o dvoch rôznych, tzv. dodatočných obrazoch z únavy, ktoré vznikajú pri silnej únave na základe skutočných vnemov ako dodatočné týmto vnemom podobné obrazy a sú viac, alebo menej intenzívne ako napr. po dlhej jazde autom po ulici, ktorá sa potom otáča, po dlhej lyžiarskej túre, tmaví mihajúci sa lyžiari, po hudbe, alebo opere hlavná melódie,ktorá akusticky doznieva.
V rámci obrazov polospánku, ktoré sa nemajú s vyššie uvedenými zamieňať, rozoznáva Leonherd :

1/ Obrazy v polospánku, ktoré sú zjavne blízke skutočnosti. U týchto je schopnosť kritiky zachovaná.
2/ Tieňové obrazy zaspávenia pri príliš rýchlom prechode z bdelého stavu do spánku, s niektorými podobnými črtami k periférnym snovým zážitkom.
3/ Rozmýšlenie pri zaspávaní. Logika myšlienok a obrazov nie je pri tom vždy zachovaná, sčasti sú tieto obrazy riedené fantáziami.

Porovnanie a zaradenie sna a bdelého sna / názorných obrazov a zážitkov pri zvláštnych duševných stavoch /

	Funkcia	Schizofrénia	Fajčenie halucinogénov	Sen	Bdelý sen denný sen
	Predpoklad príčina	Neznáma	LSD Psilo cybin Meska lin	spánok	poloaktívna fantázia
	Zážitky	náboženské, "nenáboženské"	náboženské "nenáboženské"	náboženské "nenáboženské"	často sexuálne a iné prianie
	Zameranie vedomia	bdelé, patol. vykoľajené	hlavne zvýšená bdelosť, patol. vykoľajené	znížená bdelosť	ľahko znížená bdelosť
	stav vedomia	jasné	rozšírené	spánkový stav	väčšinou jasné
Zmyslové vnímanie	zákl. charakteristiky	prevé halucinácie	pseudohalucinácie	voľne sa vyskytujúce obrazy	riadené obrazy
Zmyslové vnímanie	optické	väčšinou neporušené	intenzívne farebné zážitky, striedanie obr.	väčšinou prchavé scény, vzťah k minul., prít.	hlavne zreteľné scény, vzťah k budúcnosti
Zmyslové vnímanie	ekustické	časté klamné vnemy	väčšinou sa ne vyskytujú, niekedy šum	príležitostne	vzácne
Zmyslové vnímanie	dotykové	často silné klamy	príležitostne mierne klamy	sotva pozorovateľné	niekedy sexuálne, predstavované
Zmyslové vnímanie	čuch	občasné pocity	nevyskytujú sa	mimoriadne vzácne	mimoriadne vzácne
Zmyslové vnímanie	chuť	občasné pocity	vzácne	mimoriadne vzácne	mimoriandne vzácne
Zmyslové vnímanie	charakter významu	pociťované ako objektívna skutočnosť	najčastejšie pociťované ako subj. skutočn.	v spánku najčas. pociťované ako objekt. skutoč.	je náhľad, že ide o subj. skutočnosť
Orientácia	Priestor	väčšinou neporušený	perspektívy, vzdialenosti a dimenzie zmenené	niekedy nekriticky, prežívaný ako ľahko zmenený	nezmenený
Orientácia	Čas	najčastejšie neporušený	často spomalený, pri vyšších dávkach zrýchl.	príležitostne čiastočne zmenený	väčšinou nezmenený

Neurotické pseudohalucinácie	Katatýmne obrazy	Vyšší stupeň AT	Meditácia	Religiózne vízie
hysterický stav "zatmenia"	sugescia	hypnotické preledenie	prehĺbená motlitba	zážitok zjavenia
často sexuálne alebo nábožen.	prevažne "nenáboženské"	väčšinou "nenáboženské"	náboženské	náboženské
bdelé, patolog. vykoľajené	fyziologicky "vykoľajené"			zvýšená bdelosť
zúžené	väčšinou jasné		väčšinou jasné a psychogénne zúž.	väčšinou jasné
pseudohalucinácie	na začiatku aktivizujúce predstavy	katatýmne názorné zážitky		spontánne zmyslové zážitky
často zreteľné jednotné obrazy	väčšinou zreteľné obrazy, alebo scény z min.	väčšinou zreteľné obrazy alebo scény, často vo vzťahu k min. málo k budúc.		zreteľné obrazy scény, často z na budúcnosť
vzácne	vzácne		relat. často a subj. zreteľné	často subj. zreteľné
často splnenia sex. prianí s char. vytrženia	veľmi vzácne		vzácne	
zriedka	mimoriadne zriedka			
zriedka	mimoriadne zriedka			zriedka
pociťované ako subj., alebo obj. skutočnosť	pociťované ako subjektívna skutočnosť			pociťované ako objekt. skutočnosť
väčšinou neporušený	vzdialenosti sa skracujú, prevládajú predstavy vertikálneho smeru		prevažne predstavy smerom hore	smer predstáv predovšetkým hore
väčšinou nezmenený	neporušený		príležitostne tušenie večnosti	príležitostne tušenie večnosti

Funkcia	Schizofrénia	Fajčenie halucinogénov	Sen	Bdelý sen denný sen
Telesná schéma	príležitostne porušená	často groteskne spotvorená, príp. depersonal.	nezmenená	nezmenená
Zážitok tel. tiaže	najčastejšie neporušený	často zrušený, ľahkosť, dvíhanie	príležitostne padanie alebo lietanie	nezmenený
obrazová výraznosť	príležitostne	ťažko	väčšinou	skoro vždy
symbolika výraznosť	často	príležitostne	väčšinou	skoro vždy
Myslenie	väčšinou narušené, perseverujúce, rozhár.	väčšinou len málo naruš. zníž. tok myš.	logika násl. obrazov často narušená	logika väčšinou zachovaná
tlak na zdeľovanie	zvýšený, alebo pribrzdený	väčšinou zvýšený	zriedka, znížený	navonok melý
schopnosť spomínať a zdelovať	často zabrzdená	zásluhou rýchlosti je sledovanie obrazov sťažené	sťažená rýchlym zabúdaním	zachovaná
vôľová sch schopnosť	zosilnená, alebo znížená	so stúpajúcou dávkou klesá	skoro úplne chýba	málo znížená
uvedomenie si JA a osobnosti	často zúžené, rozštiepenie, abnormálne centrovanie	príležit. depersonalizácia zmeny JA, rozplynutie JA	len vzácne a málo zmenené	nezmenené
schopnosť kontaktu	väčšinou značne narušená	obmedzená	vyhasnutá	silne obmedzená
schopnosť kritiky	náhľad choroby väčšinou narušený	obmedzená, náhľad zachovaný	silne znížená	plne zachovaná
náleda	možné všetky druhy náled	väčšinou euforická, niekedy úzk.-depres.	rôzne	často povznesená
vzrušivosť	väčšinou značne stúpa	väčšinou značne stúpa	zriedka stúpa	väčšinou zmenšená
strach	často trpia strachom	často sa prejavuje ako bezná čejná strata bytia	niekedy obťažuje ako nočná mora	vzácne

Neuroatické pseudohalucinácie	Metatýmne obrazy	vyšší stupeň AT	Meditácia	Religiózne vízie
nezmenená, predsa často vystupňované tel. pr.	nezmenená	vzácne zmenená	nezmenená	nezmenená
väčšinou neporušený	často prežívaná najskôr ako zväčšená, potom príležitostne zmenšená		často zmenšená, ľahká dvíhanie sa vznášanie	často zrušený
väčšinou	často	často	príležitostne a nie v.	príležitostne
väčšinou rýchla	často	často	väčšinou	často
väčšinou neporušené	jasné	sťažené, ale jasné	jasné	dodržané, jasne sústredené na zážitky
väčšinoun značne zvýšený	podľa obsahu zážitku ľahko zmenšený, alebo zvýšený		pre vnút. nenbu väčš. značne znížený	stúpa len pri vedomom zdelovení
spomienky často skreslené, zdelovanie neporušené	plne zachovaná			s intenzitou zážitku stúpa
znížená, alebo jednostranne zamerená	väčšinou značne obmedzená		znížená, návazne často zvýšená	silne znížená, potom väčšinou značne stúpa
často stúpa	väčšinou nezmenené			často stúpa
znížená, pri zvýšenej potrebe kontaktu	často zúžená na lekára	zrušená, alebo obmedzená na lekára	väčšinou zrušená	
väčšinou značne znížená	obmedzená		len zriedka obmedzená	rôzne
rôzne	rôzne	rôzne, často ľahko euforická	väčšinou trocha povznesená	často silne povznesená
často značne stúpa	často mierne znížená	silne znížená		rôzne
príležitostne	málokedy, vtedy spojená väčš. s ohrozujúcimi obrazmi	vzácne	väčš. len pri negat. obsahu	vzácne, vtedy ako úľak, strach

Fantázie počas horúčky a delirantné obrazy sa tiež týkajú bdelých stavov, ale v súvislosti s chorobným stavom ich treba od denných snov odlíferencovať.
Pri názorných predstavách hypnotického druhu, najmä pri AT je tiež plynulý prechod, odborne možno povedať, že tu ide o zvláštne stavy vedomia, ktoré Schultz opisoval ako "prepojenia v mozgu", s ktorými sa spája stav zníženého napätia svalovej sústavy.
Niektorí autori sa snažia stanoviť rozdiely medzi fantázijami, dennými snami a bdelými snami, my však považujeme odchylky medzi týmito za tak malé, že tieto pojmy zrovnocenňujeme. Ďalšie rozdiely a podobnosti s inými druhmi názorného prežívania možno vidieť v priloženej tabuľke.
Celkovo možno základné znaky denných snov zhrnúť takto :

" Denné sny sú fantázie želaní v bdelom stave vedomia, sú názorné, obsahovo možné a sú príbuzné rozšírenej, zoslabenej počiatočnej forme obrazov pri zaspávaní".

Obsah a klasifikácia.

Aj keď sa v denných snoch odráža celá osobnosť so svojimi sociálnymi, estetickými a religióznymi cieľmi, predsa sú v popredí názorných predstáv niektoré oblasti :

a/ Najčastejšie nachádzame sexuálne obsahy, ktoré sú v dvoch tretinách denných snov prípravou na onaniu, alebo ju doprevádzajú. Najmä u mladých ľudí medzi pubertou a začiatkom pravidelného sexuálneho styku sa vyskytujú skoro u všetkých chlapcov a asi u polovice dievčat. Z hľadiska častosti treba brať sexuálne fantázie prianí, najmä večer pred zaspávaním, ako pravidlo a normu. Chýbanie sexuálnych fantázií sme našli :

1/ U sexuálnej volnosti a uspokojenia.
2/ U podpriemernej intenzity pudov.
3/ Pri potlačenej sexualite u "eklesiogénnych " neuróz.
4/ U niektorých foriem impotencie.
5/ Chýbali s pribúdajúcim vyšším vekom.
6/ U depresívnych ochorení.
7/ U iných prevládajúcich myšlienok, ktoré majú charakter fantázijných želaní / napr. snahy o moc a vlastníctvo, spoločenské problémy, problémy v rodine a v povolaní, konštruktívne plány, ale

u strachov, úzkosti a hĺbavosti /.
8/ U ľudí, ktorí sú mimoriadne zamestnaní svojou prácou a ktorým chýba čas a/alebo sklon k sexuálnym fantáziám.
9/ U mimoriadne ctižiadostivých, alebo materialisticky založených ľudí, ktorých denné sny sa týkajú iných oblastí.
10/ U primitívnych, nediferencovaných ľudí, bez fantázie, ktorých myšlienky sú zamerané na bezprostrednú skutočnosť.

b/ Splnenia prianí nedostatočne uspokojenej ctižiadosti sú na druhom mieste. Predstavy a scény vlastnej moci a veľkosti, najmä u ľudí, ktorí sa chcú vyrovnať so svojimi pocitmi menejcennosti, sú tu určitým druhom náhradného uspokojenia, čomu možno porozumieť na báze individuálnej Adlerovej psychológie a Künkelovho učenia a nezriedka ide o otázky hraničiace s neurotickou oblasťou. Podobné obrazy možno nájsť aj u úplne zdravých ľudí, u ktorých sú vo výraznom nesúlade úlohy ich zamestnania a vlastné možnosti.
Často sa vo fantáziách prianí vyskytujú aj hrdinské, sexuálno-erotické motívy, súvisiace s ctižiadosťou.

c/ Podľa H. Ketzenbergerovej / 1969/ - bez nárokov na systematické usporiadanie- patrie k ďalším také obsahové typy denných snov, ako bdelé sny o skúšaní, divadle, smrti, prianiach a strachu. My však považujeme úzkostné denné sny za zvláštnu formu fantázijných obrazov, ktoré sa snažia zvládnuť existujúce úzkosti fantázijnými obrazmi.

Fantázie smrti považujeme za prvý znak chorobne podmieneného a nebezpečenstva suicídia. Charakter prianía je obsiahnutý veľkou mierou vo všetkých denných snoch, takže sa nemusíme snažiť o určovanie ďalších obsahov špecifických typov denných snov.

Príčiny a motívy.

Niektoré príčiny denných snov sú obsiahnuté už v ich existencii. Každá snaha po sláve, moci, vlastnení a pod. nesie predstavu dosiahnutia cieľa, splneného želania. Keď sú ciele príliš vzdialené, je podľa Künkela " napätie luku " príliš veľké, prekážajú nepredvídateľné prekážky pri dosahovaní medzistupňov a tak je väčší sklon k pokusu, dosiahnuť cieľ náhradným spôsobom, aby sa vyrovnala frustrácia zo situácie zlyhania. Psychologicky splniteľná túžba po náhradnom uspokojení, alebo po prostriedku, ktorý umožňuje vyhnúť

sa aspoň bolestivému sklamaniu, môže u neuroticky chorých ľahko viesť k úniku od skutočnosti a k degenerovaniu ich úloh. Keď k bazálnemu odmietaniu skutočnosti okolitého sveta pristupuje ešte, ako je tomu u mnohých mladistvých v súčasnosti, rezignovaná pasivita, stále vyhýbanie sa takým pojmom ako výkon, poriadok a sebadisciplína, ktoré sú pociťované represívne, tak to vytvára predpoklady pre budovanie únikovej cesty do sveta denných fantázií, prostredníctvom halucinogénnych drog.
Nebudeme tu rozoberať rozsiahlu problematiku relatívne menej škodlivých drog, možno však povedať, že problém drog je v tejto súvislosti viac otázkou krízy osobnosti ako chemického pôsobenia určitej drogy.
Pri hodnotení pozadia a motívov denných snov možno na prvom mieste spomenúť získavanie značnej slasti. Toto pôsobenie však neoddeliteľne súvisí s celkovým hodnotením denných snov, u ktorých možno vidieť pozitívne aj negatívne pôsobenie. Určite im napomáha mladícky vek so schopnosťou a sklonom k dennému sneniu, v druhej polovici života denné sny ustupujú, až kým sa zase neobjavujú v starečkom veku, tentokrát skôr ako spomínanie na "staré dobré časy".

" Denné sny sú názorné predstavy zamerané na budúcnosť, ich častosť a živosť s postupujúcim vekom klesá."

Rozhodne sú to však aj osobnostné a konštitučné faktory, ktoré podmieňujú rôzne "nadanie" na fantázie.
Celkovo teda možno o najdôležitejších motívoch povedať :

"Denné sny sú často slastiplné zážitky /predstavy/ dosiahnutia vzdialeného cieľa a niekedy poskytujú náhradné uspokojenie."

" Denné sny môžu slúžiť ako únik od skutočnosti s jej reálnymi úlohami."

POZITÍVNY VÝZNAM.

Sú dosť rozšírené jednoznačné názory na denné sny. Buď sa vyzdvihuje ich hodnota ako príprava na plnenie životných úloh, alebo ich nebezpečenstvo spočívajúce v pasívnom vyhýbaní sa skutočnosti. Podľa nášho názoru treba u každého jednotlivca individuálne posudzovať pre aj proti.

Pozitívna hodnota vytvárania vlastných názorných predstáv - vo všeobecnosti.

Zaoberanie sa názornými fantázijnými zážitkami môže byť v určitom čase znakom úplne zdravej kompenzácie, najmä ak prihliadneme na to, že výchova často kladie jednostranný dôraz na rozvoj intelektových schopností a dlhodobé denné sledovanie televízie u detí kazí a ochromuje ich schopnosť tvorenia vlastných predstáv. V USA robili výskum na zistenie súvislostí medzi dĺžkou denného sledovania televízie u detí na jednej strane a neskorším sklonom k užívaniu drog na strane druhej. Pod pojem " Phantasy depravation syndrome " spadajú poškodenia spôsobené nedostatkom fantázijných zážitkov u detí. Denné sny určite pôsobia proti tomuto nedostatku.

Pozitívna hodnota názorných predstáv - špecificky.

To, že drvivá väčšina mladistvých chlapcov a množstvo mladých dievčat má pre zaspávením erotické denné sny, neznamená ešte ich pozitívnu hodnotu. Keď sledujeme význam jednotlivých stupňov zrenia z biologického a psychologického hľadiska, nachádzame v každej vývinovej fáze určité znaky. To platí najmä pre sexuálny vývin. Zrelosť pohlavných žliaz u dievčat / v priemere v 13 roku / a u chlapcov / v 15 roku / zodpovedá začiatku telesnej sexuálnej funkčnej schopnosti. U dievčat by teda teoreticky bolo skôr možnosť sexuálneho styku, chýba však ešte u nich schopnosť zodpovedajúceho prežívania a vnútorná pohotovosť. Pri viacerých štúdijných cestách do Indie, kde je ešte aj dnes zaužívaná prax detských manželstiev, som sa mohol presvedčiť o rôznych poškodeniach, spôsobených detským sexuálnym stykom, ktorý podstatne prispieva k skutočne vysokému číslu sebevrážd. Vo väčšine kultúrnych štátov sa preto hodnotí sexuálny styk dievčat pred pubertou ako zneužívanie.
Počas druhej pubertálnej fáze praktizuje takmer 97% chlapcov a asi 50 % dievčat pravidelné sebauspokojovanie pokračujúcimi fantáziami, ktoré sú vnútornou prípravou na neskoršiu schopnosť prežívania zmysluplných erotických hier. Aj počas nasledujúcej fáze adolescencie zabezpečuje tzv. onanie výraznú úlohu v rastúcej sexualite. Aj keď narastá význam tzv. "flirtov", ktoré slúžia kontaktom s opačným pohlavím a často sú úrerušované príliš skorým sexuálnym stykom, aj tak má fantázijné predstavovanie si rôznych situácií a slastných hier veľký význam a je takmer vždy prípravou na sexuálny život s milovaným partnerom pred a v manželstve.
Nech je sexuálna technika akokoľvek dôležitá, nemôže nahradiť nežnosť predohry plnej lásky.
Psychoterapeutické skúsenosti ako aj pohľad na rôzne filmy a sle-

dovanie vývinu spoločnosti, nám ukazujú povážlivé zhrubuntie, povrchnosť a surovosť sexuality, ktorá sa často prejavuje ako čisto telesný výkon bez vnútornej citovej prípravy a prežívania. Keď budeme vytesňovať z prežívania mladých ľudí erotické názorné predstavy a tým aj podstatnú časť fantázijnej činnosti, môžeme očakávať vyhasínanie a ochudobňovanie schopnosti lásky a manželského života. Dĺžka trvania obdobia adolescencie, ktorá vo vývine zvierat chýba, má podstatný význam v dozrievaní vzácnej fantázie, ktorá je schopná rozdávať a prijímať radosť.

Pozitívna hodnota nácviku prekonávania životných ťažkostí.

Všade v práci a povolaní, ale vo všetkých oblastiach ľudského života sa úlohy a ťažkosti riešia najskôr v myšlienkach. Niekedy sa dá v myšlienkach a predstavách tak pripraviť a rozdeliť celý plán dňa, že samotný priebeh ide potom ľahko a plánovite. Kto si napr. vopred predstaví ťažkú konferenciu, alebo diskusiu s množstvom možných rôznych pripomienok a reakcií, ten sa asi potom priamo v deji dočká menších prekvapení, ktoré by pociťoval ako nepríjemné. Podobným spôsobom využívajú niektorí tvoriví ľudia svoje denné sny k tomu, aby si načrtli svoje literárne, filozofické, vedecké a iné myšlienkové pochody, obrazy, spomienky a v určitom polobdelom stave sa nimi zaoberali až po vnútorné dokončenie. Poznám spisovateľa, ktorý po dvojhodinovom dennom sne vyskočil a zvolal : - Teraz mám celý článok hotový, treba ho len napísať ! O takýchto tvorivých schopnostiach denných snov hovoria aj iní autori. O inej, katarktickej, funkcii denných snov sa v literatúre hovorí často, napr. keď sa odreagovávajú určité úzkosti, alebo afekty, alebo keď sa nalichavé potreby uspokoja takýmto náhradným spôsobom. Pri tom tu nemusí ísť len o sexuálne obsahy, ale o hociaký druh "núdzovej situácie".

Pozitívna hodnota kriticko uvažujúcej autoanalýzy.

Denné sny nemusia obsahovať len obrazy zázračne splnených želaní. Denné sny môžu a majú u snívajúceho plniť úlohu hlavne v tom, aby si premyslel podstatu a cieľ týchto fantázií, aby dokázal vysledovať a uskutočniť ich pozitívne stránky a aby dokázal včas rozpoznať a vyhnúť sa nebezpečenstvu. Uvádzame príklad na to, akú hodnotu majú denné sny pri sebapoznení.

" Často by som chcel, alebo musím urobiť veľa vecí naraz. Práca, alebo hoby vyžadujú činnosti, na ktoré nemám chuť. Je tu dcéra, žena, prianie čítať knihu, alebo proste nič nerobiť. Pri pôsobení mnohých, často protichodných síl sa však telo nehýbe, výsledok je nula. Presne tak to vyzerá. Nerobím nič, tupo pozerám pred seba a nakoniec sa hnevám na seba, že som nič neurobil. Ako som napísal do svojho denníka slovo - snové ničnerobenie- nepadli na slová :
Sex kontra agresivita.
Moje denné sny sú alebo slastne radostné, alebo - v posledných rokoch viac - úzkostne depresívne. Keď som kedysi žil u svojej nevlastnej matky a musel som po obede spať, ale nemohol som, videl som sa ako významná osoba, ako riaditeľ ZOO tohoto mesta. Presne som si nemaloval zoologickú záhradu a ohradu.
Keď som sa neskôr zaľúbil, videl som sa ako silný záchranca, alebo pomocník v núdzi, keď sa objektu mojej lásky stala nejaká krivda. Bol som oslavovaný hrdina, ktorý odvážnym činom získal vytúžené uznanie.
Či sem patria aj moje sadistické fantázie trýznivého podmaňovania žien, to neviem, nakoľko však boli veľmi slastné, musím ich sem zaradiť.
Ďalšia spontánna otázka znie, prečo som kedysi až tak neskoro nadviazal kontakt s druhým pohlavím. Mal som jednoducho pred dievčatami strach a bol som nesmelý. Flirtovať som mohol len pod vplyvom alkoholu a to čiastočne platí aj dnes.
Opätovne mám predstavu, že agresivita je u mňa potlačená.
29 denných záznamov od 15. VII. 1967 obsahuje odkazy na fantázie s nasledovným obsahom:
Von z manželstva a zaťažujúceho zamestnania, prianie po neviazanom živote mladého muža s bláznivou priateľkou a nakoniec silné sadistické obsahy.
Ide skoro vždy o zhodnotenie mojej osoby a o riadenie môjho sebevedomia. Vo svojich predstavách som bol tým, čím som nebol vo svojom skutočnom živote : Statočný hrdina, uznávaná osobnosť, vládca žien.
Pud, ktorý som neukojil, ktorý bol zatlačený strachom, som prežil vo fantáziach.
Druhá skupina obsahuje pozoruhodné kombinácie úteku, sexuality, agresivity.
Útek do samoty. Som sám, slobodný od všetkého, čo ma utláča.

Moja žena je mojou veľkou oporou, ktorá má so mnou obdivuhodnú trpelzivosť.
Prečo sa necítim pri nej v bezpečí ? Prečo hľadám sexuálne uspokojenie únikom do neviazaného života playboya ?
Poruchu svojho sexuálneho správania vidím v sadizme, alebo v pocitoch nenávisti voči ženám. To, že moja nevlastná matka je príčinou sexuálnej neurózy, to je mi jasné. Je jedinou príčinou ?
V rovnakom čase, ako som mal denné sny, je to 9 rokov, trpel som tým, že som mal často erekciu. Bolo mi to hrozne trápne, neveril som si aby som sa niekomu zdôveril a musel som sa s týmto problémom sám vyrovnať. Žralo ma to vo vnútri a pokúšal som sa svoje utrpenie čo najviac skryť.
Moje denné sny mi teda ukazujú : Strach pred druhým pohlavím, nesmelosť. Nezvládnuteľné zážitky začínajúcej puberty.
Snívam nie občas, ale skoro stále a to v sebe samom. K tomu sa pridáva ešte zodpovedajúca dávka sebaľútosti a presúvanie viny za moje utrpenie na druhých. Tento kruh je tak 100 % uzatvorený, že to silno ruší moje sociálne vzťahy. Keď som kedysi reagoval "vrčaním", keď mi moja teta dávala menšie úlohy, tak teraz vidím skoro v každom protivníkovi agresora, ktorý chce rušiť moje myšlienky.
Výsledok : Ťažkosti v povolaní, chudoba kontaktov, únik do samoty a nedostatok schopnosti prežívať lásku.
Tak som zajatcom diabolského kruhu vlastných fantázií a strach je tým strážnikom, ktorý zabraňuje prerušenie tohoto kruhu."

Iný pacient, 26 ročný študent prírodných vied, využíval svoju schopnosť a sklon k denným fantáziam k tomu, aby v názorných predstavách prekonával svoje konflikty a to prevažne so svojim otcom.
V rámci autoanalýzy píše :
"Často som sa sám seba pýtal na motívy môjho správania a najmä na skutočné pozadie môjho prianie v kontakte s inými ľuďmi, avšak nikdy mi to nebolo jasné. Najďalej som ale vždy prišiel v rámci mojich denných snov.
Sebapoznanie - náhradné uspokojenie; najskôr ma k tomu nenapadá nič. Po krátkom zaraení a presvedčovaní - ešte stále robím veľa, aby som sa zapáčil iným, je v tom moja nevyslovená prosba - Maj ma rád !
Obrazy ma k tomu napadajú tieto : svietiace slnko, krásne počasie, vlniace sa more.
A som skleslý a úzkostný, stiahnutý do seba - tak to chápem ako časť mora, niečo čo patrí k celku - vidím ale aj more vo svojej

plnosti, hĺbke a veľkosti, niečo nepreskúmané, nevýslovne krásne a vznešené. Pri tejto veľkosti sa zabúda na malosť, časť.....
Keď ale zlyhali doteraz fungujúce techniky, alebo keď bolo prehliadnuté, aké techniky používam ?
Je možnosť ..... som skleslý, ale potom mi nie je dobre,
ďalšie; pokúšam sa zmierniť /zjemniť/ staré, ale to tiež nie je riešením,
som úplne na nule, ako som to kedysi nazval, som bezmocný, staviam /budujem / nové, ale ako ?
Bol by som najradšej sám, ale bola by to falošná hrdosť.
S nimi - pomoc, totiž značná pomoc;
s bohom - znie to tak sentimentálne, ale je to najlepšia cesty."

Vo svojich názorných predstavách si pacient vyvoláva najdôležitejšie spomienky na svojho otca a dodatočne dosť dramaticky prežíva vzájomné presadzovanie sa, pri ktorom sa odvíjajú zážitky.
"Otec prišiel zo zajatia unavený, zničený, zbavený bojovnosti. Predsa sa však staral o to, aby nám zohnal aspoň niečo jesť. Nestaral sa o nás dlhé roky ? Mám, ale aj iné spomienky; jeho údery, jeho hrubé násilie, ktorým trestal matku, chcel ju obesiť, jeho častý nezvládnuteľný krik, egoizmus, obmedzené myšlienky. Dal nám zakúsiť rodinného života, chudoby. Ako málo peňazí dával, keď ich musel mať pre svoje knihy, pre svoj obchod, ako málo sme ho niekedy videli.
Ako tyransky si sa prejavoval, najradšej by som ťa zabil, ale nemôžem ! / Oidipálna problematika ?/
Si vinný ? Ani moje, ani matkino utrpenie si nechcel, aj Ty si bol chorý. Snáď si sa dostatočne nezamýšlal. V deň pohrebu sa Ti vyhodí na oči, že Ty si vinný matkinou smrťou. Napriek tomu som presvedčený : Mal si matku rád, mal si nás rád. Ale predhodil som Ti, nie hanbu, myšlienku, že si matku zabil. Myslím, že aspoň v deň pohrebu si všetko ľutoval, tak hrozne si plakal.
A Tvoj únik potom ....? Nesprával si sa potom k obyvateľom domu, ani k nám nikdy kľudne. Ale prečo si len taký odmietavý, nedbalý, nepoučiteľný ? Prečo si zase sám pre seba ?
Prečo si nenecháš pomôcť ?
Nenávidím Ťa, nechcem viac o Tebe vedieť, a predsa - nesmiem to a nechcem to.
Mám Ti odpustiť ako priateľovi, alebo ako nepriateľovi ?
Buď mojim otcom ! Odpúšťam Ti ako dieťa ....."

Počas nasledujúcich mesiacov sa toto odpustenie ukázalo ako tr-

vý, nový postoj, ktorým pecient konečne spracoval svoje konflikty voči svojmu otcovi.

Pozitívna hodnota na podporu detskej analýzy.

Anna Freudová, ktorej autorita a skúsenosti na poli detskej analýzy sú nepopierateľné, hovorí o hraniciach psychoanalýzy u detí, u ktorých sa práca s volnými asociáciami v dostatočnej miere darí len zriedka.
Píše o tom :
"Okrem významu snov hrajú veľkú úlohu v analýze detí aj denné sny. Väčšina detí, u ktorých som zbierala svoje skúsenosti, mala časté denné sny. Rozprávanie ich fantázií bolo pre mňa veľkým pomocníkom v analýze. Je obyčajne veľmi ľahké primäť deti, dôveru ktorých sme získali v inej oblasti, k tomu, aby rozprávali o svojich denných fantáziach. Rozprávajú ich obyčajne ľahšie a hanbia sa pri tom menej ako dospelí, ktorí považujú denné snívanie za "detinské". Kým dospelí z tohoto dôvodu prinášajú svoje denné sny do analýzy až neskôr a váhavo, prejavovanie týchto fantázií u detí je často veľmi nápomocné práve v ťažkých úvodných štádiách."
/ A. Freudová 1966 /

Celkovo možno o pozitívnej hodnote denných snov povedať :

"Denné sny pomáhajú rozvíjať často zanedbanú schopnosť tvorby vlastných názorných predstáv a fantázií, čo poskytuje zdravú rozvnovážu voči jednostrannému intelektualizovaniu a odcudzovaniu práce."

" Denné sny so sexuálnym obsahom pomáhajú rozvíjať schopnosť jemného kultivovaného prežívania lásky."

" Denné sny pomáhajú zvyšovať pripravenosť na prekonávanie životných ťažkostí."

"Denné sny pomáhajú poznať cez ich kritickú analýzu seba samého a vyrovnať sa s okolím."

NEUTRÁLNY VÝZNAM.

Niektorí ľudia majú viac ako iní sklon častejšie a ľahšie sa obracať do sveta svojich vnútorných názorných predstáv bez toho, že by na jednej strane bolo možné vidieť u nich obohacovanie života, na druhej strane však ani podrobnejším psychiatrickým či psychoterapeutickým skúmaním nezistíme u nich žiadne známky choroby, či poškodenia, alebo ich predzvesť.
Kto sa na život týchto ľudí pozrie bližšie, ten ich vníma ako do seba obrátených, vrtošivých podivínov.
Príkladom tohoto je život v "dennom snení" u 56 ročného dekoratéra. Jeho kolega o ňom hovoril, že sa pre svoje vnútorné názorné predstavy stáva nápadným. Z jeho anamnézy možno spomenúť tzv. "nervové zrútenie", ku ktorému prišlo, keď mal 23 rokov, keď sa mu rozpadlo zasnúbenie. O dva roky neskôr sa oženil. Manželstvo zostalo bezdetné. Nemohol hovoriť o konfliktoch v manželstve, ale ani o nejakej zvláštnej harmónii.
Značná časť jeho života, alebo ako hovoril sám, jeho vlastného vnútorného života, sa zameriavala na cestovanie v snoch.
Dlhé roky si zaobstarával - priemerne každé 3-4 týždne - v cestovnej kancelárii prospekty rôznych krajov, alebo miest, najskôr v rámci Nemecka, neskôr aj zahraničných. Po intenzívnom štúdiu prospeku a obrázkov zatvoril oči a strávil hodinu až dve v intenzívnych názorných predstavách na určitom mieste, v určitej krajine. Videl pred sebou hory, lesy, jazerá. Býval u určitej osoby, chodil jesť, trávil svoje večery v kúpeľnom dome, počúval koncerty. Keď sa išiel "prejsť k moru", bral si so sebou pravidelne plavky, videl na pláži pekné ženy, prechádzal lesmi, pozoroval zver. V horách vystupoval na vrcholy, obdivoval výhľady, bol sklamený dažďom a tešil sa, keď na lúku svietilo slnko. V nápadnom protiklade k takémuto prežívaniu je jeho nechuť cestovať v skutočnosti. Takto sa zaoberá "dennými meditáciami", ako hovorí sám a cíti sa volne, pretože nie je s tým spojené žiadne nebezpečenstvo ako napr. s tým, keď si predstaví preplnenú autostrádu.
Ani rozsiahlym psychiatrickým skúmaním nebolo možné nájsť nijaký nález, pri psychologickom vyšetrení sa objavila tendencia k zahalovaniu a zakrývaniu vlastných psychických problémov.
Trpí svojou osamotenosťou a zlyhaním v povolení. Ako dekoratér výkladov nemá schopnosti a nadanie na to, aby sa mohol rozvíjať v umeleckej oblasti. Okrem toho trpí pocitmi viny voči svojej žene

má pocit, že zlyháva pred požiadavkami života. Myslí si, že na základe tohoto uniká do vnútorného sveta predstáv. Hovorí o tom, že už ako dieťa sa pokúšal vyhýbať sa po prísnych otcových trestoch žielu snami o bohatstve, moci a šťastí. Je nápadné, že pri niektorých obrázkoch TAT kokce, sú to najčastejšie obrazy dievčat, alebo názneky erotických motívov. Pôvodné podozrenie na ochorenie schizofrénneho typu sa nepotvrdilo. Ide vlastne o únikový postoj s vyhýbaním sa v denných snoch, ide o chybný postoj, ktorý nevyžaduje žiadnu medicínsku terapiu.
Pacient sa nehlási k žiadnej cirkvi, rád si však predstavoval obrázky z Nového zákona, alebo išiel na nejaké iné biblické miesto a tam živo prežíval scény z biblie. Navštívil preto aj viacero farárov, ktorí až na výnimky krútili nad tým hlavou. Veľmi ho zaujíma, nakoľko sú tieto biblické obrázky správne, alebo falošné.
Celkovo možno povedať, že sú ľudia, ktorí majú sklon k dennému sneniu a pri tom sa u nich doterez nenašli nejaké zvláštne konštitučné znaky pre takúto "eidetickú schopnosť " v zmysle Jaenscha.

" Denné sny sú u niektorých ľudí hlboko zakoreneným, snáď vlohami podmieneným sklonom."

NEGATÍVNY VÝZNAM

V Zásade únikové a nutkavé správanie.

Povážlivé dôsledky denného snenia sa u niektorých pacientov prejavujú veľmi zreteľne. Niektorí psychiatri vidia v dennom snení známku pasívno - autistického, chybného postoja. Zutt hovorí o "fantastických pseudológoch", iní vidia niečo chorbné lebo v príliš častom objavovaní sa denných snov.
Už Rousseau hovoril, že sa mu jeho erotické denné sny stali tak obľúbenými, že sa vyhol mož ostiam skutočného pudového uspokojenia. Tu teda vystupuje denný sen na mieste aktívnych podnetov /predmetov/ života. Únikový a vyhýbací charakter mnohých denných snov je pri tom rovnako zrejmý, ako aj nebezpečenstvo, že sa snívajúci uzatvára od skutočnosti a kontaktov s okolím.
Niektorí psychiatri majú obavu, že základný pasívny postoj zapríčiní, že snívajúci premeškáva svoje reálne životné šnace a že denné sny sú vlastne náhradou za konanie v skutočnosti, čím sa môže pripraviť aj pôda pre kriminálne správanie.

U našich pacientov sme denné sny často nachádzali ako súčasť obsedentne neurotického rituálu, pri ktorom museli byť, v často hodiny trvajúcich fantáziach, vykreslené všetky podrobnosti obrazov, rozhovorov a konania - väčšinou sexuálneho obsahu - skôr než bolo možné pohlavné vzrušenie s následným sebauspokojením.
Kým v doterez spomínaných oblastiach sme hodnotili denné sny ako chorobný únikový, alebo nutkavý postoj, môžeme sa na ne pozerať aj ako na cestu k sebaporozumeniu a liečeniu.

Znaky liečiaceho sa chybného postoja.

Je dosť zakorenený názor, že denné sny sú symptómom neurotického, alebo iného duševného ochorenia. Práve tak však môžu v rámci autoanalýzy viesť k rozpamätávaniu sa a k liečeniu.
Veľmi dobrým príkladom na toto je úryvok z autoanalýzy s veľmi priaznivým výsledkom.

25 ročný študent prírodných vied hľadal pomoc pre nebezpečenstvo suicídia. Keď sa po prvom vyšetrení ukázalo, že možno vylúčiť depresiu, dostal pacient radu, aby svoje problémy napísal.
O štyri dni neskôr prišiel s týmto :

" Mojim najväčším problémom sú denné sny. Je možné, že som sám v sebe tak rozorvaný, keď nemôžem stanoviť žiadny vzťah medzi dennými snami a svojou realitou ? Aj keď som určený k povolaniu, ktoré má určitú sociálnu prestíž a je aj vynášajúce, nie som presvoje duševné zábrany, ťažkosti s koncentráciou a značnú vôľovú slabosť na presadenie sa v stave, aby som dosiahol podobný úspech v povolaní, ako majú predstavení, predkovia a príbuzní. Svoje denné sny pozorujem skoro každú minútu, t.j. keď nie som spolu s inými ľuďmi, myslím na nejaké športové, alebo pracovné úspechy, ktoré si predstavujem. Moje denné sny veľmi úzkox súvisia aj so ženami a dievčatami. Predstavujem si so všetkými podrobnosťami, ako po mne túžia pekné dievčatá a ako sa spolu schádzame. Toto v poslednom čase poľavilo. Sny ma sprevádzajú všade. Keď som na prednáškach, nemôžem sledovať látku, lebo som zabraný svojim snením. Cez deň sa nemôžem dotknúť žiadnej knihy, lebo sa na ňu nemôžem

sústrediť. Tak zlé to predtým nebolo. Stojím akoby pred stenou, ktorá sa predo mnou týči bez toho, že by som ju mohol prerazit. Autogénny tréninga motlitba mi pri tom nepomáhajú. Sedím, alebo ležím a akoby niečo robím a dúfam v zázrak. Niekedy ani nejdem na univerzitu, ako som si predsavzal, čakám len na vnuknutie, ako by som sa mohol zbaviť svojich denných snov. To, čo je pre iných alkohol, alebo hašiš, to je pre mňa denné snenie. Nie je možné neordinovať mi odvykaciu kúru. Tú by som asi dlho nevydržal."

Tieto poznámky boli základom k rozhovoru zameranému predovšetkým na túto metódu duševnej činnosti. O niekoľko dní neskôr, ten istý pacient píše :
" Teraz mám konečne pocit, že som sa dostal ďalej. Nemám síce nad dennými snami úplnú moc, ale ide mi to už o veľa lepšie. Teraz som si vo svojej práci stanovil úplne konkrétne ciele. Tým som sa konečne vymenil z pasivity a zaujal som aktívny postoj. Nechcem už viac fungovať ako hrdina vo svojom dennom snení, alebo sa oddávať výlučne onanii, ale svoj hlavný cieľ vidím v tom, že budem každý svoj deň vypĺňať skutočnou aktívnou činnosťou, ktorú som si vo svojom pláne postavil."

Písomná autoanalýza tohoto pacienta trvala pol roka, počas ktorého bolo aj sedem rozhovorom s lekárom, čo spolu so silným náboženským pútnickým zážitkom obrátenia sa / premeny/, viedlo k úplnej úprave stavu pacienta. Najskôr sa u tohoto pacienta udiala v rámci kurzu základných cvičení AT a vyššieho stupňa prestavba osobnosti. Z pacienta zoberajúceho sa suicidálnymi myšlienkami, depresívnymi zábranami, ktorý si nedokázal vytvoriť vzťah s druhým pohlavím, bol impotentný a trpel neúspechom v povolaní, sa stal sebavedomý mladý muž, ktorý medzitým zložil aj záverečné skúšky. Deň pred splnením týchto svojich cieľov sa oženil.
Táto zmienka o mimoriadne priaznivom priebehu autoanalýzy nemá viesť k omylu, že autoanalýza denných snov je najdôležitejšou, alebo jedinou cestou liečenia. V zmysle nutnosti mnohodimenzionálnej terapie bolo nutné nasadiť pri liečení viaceré metódy, v rámci ktorých pacient považoval za najdôležitejší autogénny tréning. V rámci základných stupňov cvičil pacient v priebehu niekoľkých mesiacov formulky :
"Nesiem zodpovednosť."
"Svoj život si vytváram / regulujem/ sám."
"Stávam sa aktívnym."

Predovšetkým však vo vyššom stupni AT si pacient pri názorných predstavách vytvoril formulku :
"Pred mojim vnútorným zrakom sa vytvára obraz. Ukazuje mi najdôležitejší zážitok môjho detstva."

Do protokolu potom písal :
"Vidím sa na prsiach svojej matky. Nechcem piť a hádžem hlavou a rukami okolo seba. V ďalšom obraze sa vidím o niečo starším a opäť sa divoko zaháňam po svojej matke. Od tej doby mám stále sny o agresivite."

Spomienky na tak skoré zážitky detstva sú vyložene vzácne a treba ich posudzovať zvášť kriticky. U tohoto pacienta sa zdá byť podstatnejšou nepopierateľná realita, než prvé mesiace života. Uvoľnením týchto názorných predstáv a nasledujúcich snov, v ktorých prudko napádal matku, prinieslo pacientovi vnútorné a vonkajšie vyrovnanie. Od tej doby opäť pravidelne navštevuje svojich rodičov a cíti sa byť uvoľneným, harmonickým a zdravým.

Nasledujúci príklad má poukázať na ťažkosti, ktoré sa vyskytnú pri tom, keby sme chceli každú formu denného sna vzťahovať na známe a domnelé príčiny a zaraďovať do takýchto kategórií zdravé, alebo chorobné duševné javy. V jednom malom juhonemeckom kúpeľnom centre sa na kurze vyšších stupňov AT zúčastňoval aj mladý docent fyziky. Cvičení sa zúčastňoval mlčky, po pietej dvojhodinovke žiadal o osobný rozhovor.
"Už pri cvičení základných stupňov AT, pred pol rokom, som často počul hlasy, ktoré kričali moje meno. Teraz pri kurze vyššieho stupňa zreteľne vidím sám seba stáť vedľa mňa a to ma znepokojuje."
Nakoľko bolo možné, že u tohoto pacienta sa začala počas cvičení rozvíjať duševná choroba z okruhu schizofrénií / čo sa doteraz ešte nestalo ani jednomu z 50000 účastníkov kurzov /, urobil som u neho viacero vyšetrení, ktoré mi poskytli následný obraz :
/ Uvádzam ho usporiadaný podľa času./
" V mojej rodine sa nevyskytli žiadne duševné, alebo nervové ochorenia. Ako dieťa som bol veľmi živý, mal som dobrý kontakt s deťmi zo susedstva, ako aj s ostatnými priateľmi. Keď som začal chodiť do školy, stávalo sa manželstvo mojich rodičov disharmonickým. Otec ma často a surovo bil a vždy keď som sa cítil byť nespravodlivo potrestaným, utiahol som sa k denným snom. Tieto boli často tak živé, že som sa musel pokúsať do prsta, aby som sa presvedčil, či som skutočne sám v izbe, kde som bol, alebo

či som v rozprávkovom svete svojich fantázií. Keď som mal 11 rokov, dali ma rodičia do internátu. Tu som mal veľký strach, lebo sme sa denne museli sprchovať nahí a bál som sa, že sa mi pri tom dostaví erekcia. Tento strach bol taký veľký, že som sa nemohol koncentrovať ani na vyučovanie, pretože som stále myslel na večerný čas sprchovania. Tým sa moje školské výsledky stále zhoršovali. Bol to začarovaný kruh, preto keď mi hrozilo preloženie - to som mal medzitým 13 rokov - otec mi hrozil : Keď prepadneš, pôjdeš sa učiť za murára. Vtedy som bol pevne rozhodnutý, že vyskočím z vrchného poschodia nášho 4 - poschodového internátu na dvor. V mojej triede ale bolo mimoriadne pekné dievča, volalo sa Luisa a práve v deň, keď som sa chystal vyskočiť z okna, sa na mňa tak priateľsky usmiala, že som pocítil nádej, že by mi moju náklonnosť opätovala. Preto som nevyskočil z okna. O niekoľko dní neskôr mi triedny učiteľ oznámil, že som predsa preložený. Moji rodičia ma ale vybrali z internátu a poslali ma domov na gymnázium. Boli to hrozné časy, rodičia sa stále hádali, až kým sa po dvoch ďalších rokoch definitívne nerozišli. Škola bola studená a odpudivá. Najhoršie ale bolo, že som stratil Luisu, na ktorú som musel myslieť dňom i nocou. Nemal som žiadnu nádej, že ju uvidím a nemal som ani jej adresu. Nikdy sme vlastne spolu skutočne nehovorili a predsa som bol vo svojich denných snoch stále s ňou. Skutočnosť bola o to horšia. Tak som si nazbieral množstvo jedovatých lesných plodov a zjedol som ich, aby som urobil koniec môjmu trápeniu. To bolo krátko pred mojimi 15 narodeninami. V nemocnici som opäť prišiel k sebe. Už vtedy som skoro denne a predovšetkým v noci plakal. Keď som mal 17 rokov, nechali sa moji rodičia rozviesť. Dovtedy bolo pre mňa neznesiteľné vidieť, ako môj otec tyranizoval a trápil matku. Cítil sa byť stále pozorovaným a prenasledoval a obviňoval nás, že sme zobrali niečo z jeho vecí."

Na tomto mieste pacientovej správy bolo aj napriek jeho popieraniu jasné, že jeho otec trpel vážnou chorobou, aj keď nikdy nepodstúpil liečenie. Podrobnejšie vypytovanie ukázalo, že pacient trpel od svojho piateho roku nočným túlením, pre ktoré ho otec bil.

"Stále sa to vyskytuje - a je to dodnes, že som úplne jasne vedel ; túto historku si už počul, túto scénu videl."

Predtým, ako sa naše podozrenie na duševnú chorobu ešte viac zosilní a môžeme sa ním zaoberať, uveďme ešte niektoré časti z jeho neskoršej písomnej autoanalýzy.

" Predtým, ako môj otec odišiel z domu, viackrát som ušiel preč s úmyslom, že sa už nikdy nevrátim. Vo fantáziach som si potom predstavoval, aké by to muselo byť pekné, žiť spolu s ľuďmi bez hádok, v jednote. Keďže som ale nikdy nevedel, ako stráviť noc, vrátil som sa vždy späť. Kým moja matka bola rada, že ma zase vidí, otec bol skutočne zúrivý."
Keď mal 18 rokov, spoznal Elfriedu. Chodila ako on do gymnázia a viackrát boli na spoločných prechádzkach. Bozky, ktoré od nej dostal, boli prvými v jeho živote. Po 6 týždňoch s najhlbším duševným otrasom zistil, že dievča má okrem neho ešte aspoň jedného priateľa.
" Rok a pol som potom denne plakal a spomínal ju. Išiel som preč ..... aby som študoval prvý semester fyziky. Ale aj tam ma prenasledovala nenávisť môjho otca. Po troch semestroch som sa upísal Bundeswehru, aby som bol aj finančne úplne nezávislým. Na dovolenke som spoznal 18 ročnú sekretárku. Mali sme sa radi, ale ona ma opustila pre môjho vlastného, o tri roky mladšieho brata, ktorý bol menej hanblivý ako ja. Tri roky som ju spomínal, stále prenasledovaný myšlienkami na sebevraždu."
V Bundesweri sa pacient necítil dobre.
"Moji predstavení boli rovnako nespravodliví ako môj otec. Tak som po jedenapolročnej službe opustil Bundeswer a študoval som ďalej fyziku."

Svoj značný strach zo skúšok sa pokúšal pacient prekonať alkoholizmom. Predsa však urobil skúšky dobre, jeho úzkostné stavy a suicidálne myšlienky ho však prenasledovali ďalej. Skoro po skúškach spoznal študentku, s ktorou mal prvý intímny vzťah. Zaťažovali ho pocity viny a zobral si ju bez bližšieho spoznania. Častejšie neodôvodnene plakal, mal nechuť a pracovné ťažkosti, ktoré ho zaťažovali aj počas habilitácie. Považoval svoju závislosť na "špinavej pudovosti" za známku slabosti a hovoril o tom:

" Pokúšal som sa tento egoizmus u seba samého zrušiť, ale bez úspechu."

Očakával pomoc od AT, základné stupne ktorého sa veľmi rýchlo naučil. Okrem toho potreboval aj liečbu Tofranilom pre svoju brzde-

nú depresiu. Po 6 týždňoch sa jeho nálada podstatne zlepšila, poruchy spánku a ranná malátnosť sa skoro úplne odstránili.
Celkovo bolo možné z jeho priebehu života a choroby zistiť :
Vo veku 13,14, 21, 26 a 30 rokov trpel pacient vždy niekoľko mesiacov na aspoň stredne ťažké, skôr agitované depresívne stavy so silnejším nebezpečenstvom suicídia, v pozadí čoho bola efektívne záťaž zo strany partnera. Predsa však ani psychiatrická diagnóza so zohľadnením ťažkého detstva, ani v zásade pochopiteľný únik do denných snov neosvetľovali dostatočne duševný stav pacienta. AT sa mu podaril výborne. Pred jedným cvičením priniesol tento protokol :
"Odvážil som sa pokus, ktorý som poznal od 20. rokov. Oddelenie vedomia od tela a už som cítil ... ako určitý druh pseudotela paralelného k môjmu, na posteli ležiacemu telu. Ležalo vedľa mňa vpravo, asi meter vyššie a k tomuto na posteli ležiacemu telu som nepociťoval žiadny zvláštny vzťah."
V ďalšom hovorí pacient o tom, ako videl len približne z pseudotela svoje vlastné telo ležať v pološere a z polohy tohoto pseudotela sledoval aj svoje okolie.
" Pokoj, kľud a nepopierateľná zvedavosť, to bol môj stav mysle. Po tom, ako som v tejto polohe získal úplnú istotu, pokračoval som vo svojom pokuse. V zlomku sekundy som otočil os svojho tela o 180°, pričom sa tvár môjho pseudotela opäť dostala hore. Po určitom čase som si uvedomil šramot. Moja tvár, alebo ešte lepšie moje nohy boli teraz v smere okna, za ktorým asi 70 m bolo jazero. Myslel som si, že vnímam vlnenie, alebo hučanie mora, hoci som si uvedomoval, že v tomto časezamrznuté jazero nemôže vydávať taký zvuk. Náhle som pocítil skutočne neodôvodnený strach, že niekto môže vstúpiť cez otvorené okno, takže som svoj pokus skončil a pseudotelo som bez ťažkostí spojil so živým telom, ležiacim na mojej posteli. Myslím, že toto rozpoltenie vedomia trvalo 3-7 minút. pri tom som sa necítil byť, ako za podobných okolností v kataleptickom stave. Mohol som svoj stav zrušiť, otvoriť oči. Potom som sa rozhodol pokračovať v začatej sérii pokusov. Bez únavy som autogénnym tréningom znížil bdelosť svojho vedomia a nechal som "vedomím obdarené pseudotelo" obrátiť sa o 360° okolo vlastnej osi, pričom som držal otvorené oči pseudotela. Na to opäť nasledovalo trochu odvolanie stavu, aby som na jednej strane nestratil hypnotické pr pojenie a na druhej strane, aby som si uvážil ďalšie pokusy, ktoré som potom ešte robil. Predsavzal som si, že budem len svojim pseudotelom

skladať postelnú plachtu a tento proces a najmä výsledok kriticky pozorovať. Pri tom objektívne kontrola po dostatočnom odvolaní príznakov neukázala žiadne zmeny na plachte. Moje ruky tedy museli zostať nehybnými. Preto som príznaky úplne odvolal /"vrátil som sa späť "/ a zaumienil som si pokus ešte raz zopakovať. Rozhodol som sa po 5 minútech zaspať, čo sa mi aj bez problémov podarilo. "

Pacient ďalej hovorí, že keď mal 20 rokov, dostal sa po jednom sne do polobdelého stavu, ktorého silné zmyslové vnemy označil prvýkrát ako " zážitok rozštiepenia." Od svojho 24 roku sa intenzívne zaoberal indickou a východoázijskou filozofiou.

" Vo veku 20 rokov som mal úzkostný sen, bol som pri tom z 3/4 bdelý, vedel som, že ležím v posteli, bol som stuhnutý, videl som ako ku mne ide nezreteľný objekt, ktorému som sa chcel vyhnúť tým, že sa zgúľam z postele, to sa mi však pre strnulosť nepodarilo. Ležal som 5 minút strnulo v posteli, mal som bolesti v chrbte, náhle som ale potom cítil, že sa kĺžem z postele. Mal som veľký strach otvoriť oči, čo sa mi najskôr nepodarilo. Potom bol objekt preč a strach tiež a zostal som strnulo v posteli ešte 5 minút. "
Vo veku 20 rokov mal pacient takéto stavy cca 5x. Medzi 21 a 24. rokom to bolo vzácne a slabé.

" Vo veku 24 rokov som sa po, úzostnom sne, bol som v bdelom stave, cítil stáť pri posteli. Moje telo bolo v posteli, moje vedomie bolo mimo. K môjmu telu som necítil žiadne pocity, strach sa neprejavil."
Medzi 24 a 26 rokom sa pacient pokúšal vyvolávať si takéto stavy, lebo tieto procesy prežíval ako realitu, nemohol ich však dať do súladu s "fyzikálnymi z konmi".

" Môžem si niekedy navodiť stuhlosť, srdce bije pomalšie, dych ustáva. Oddelenie / rozštepenie/ sa mi darí až do xxxx vzdielenosti 4 metrov od postele. Keď sa chcem oddieliť na väčšiu vzdielenosť od môjho tela, ako sú 4 m, tak začínam mať úzkostné stavy."

Pri konečnej diagnóze bolo treba uvažovať aj o schizofrénii, pre ktorú hovorilo jednak zaťaženie zo strany otca, jednak veľmi významné zážitky rozštiepenia.
Úplne zachovaná kritičnosť, nenarušené zvládanie života / odhliadnuc od niektorých neurotických zábran /, vydarené cvičenie

AT, schopnosť riadenia svojich zvláštnych stavov, chýbanie akýchkoľvek konštitučno - degeneratívnych znakov pri konštitučno- biologickom vyšetrení - to všetko však takúto diagnózu spochybňovalo.
Na vyjasnenie problému bol pacient odoslaný na psychiatrickú kliniku, kde ani neurologické vyšetrenie, ani RTG lebky, ani EEG neukázali chorobné poruchy. Rozsiahle psychologické vyšetrenie neodhalilo žiadne známky porúch myslenia. Celkovo bola psychóza zamietnutá. Zážitky depersonalizácie boli označené ako " oneiroidné".
Jeho obraz choroby - depresívna neuróza u schizoidnej štruktúry- vyžadoval ďalšie farmakologické liečenie a sterostlivú individuálnu psychoterapiu.

Jeho záznamy sme tu tak podrobne uvádzali preto, aby sme ukázali nebezpečie nedostatočne lekársky sl dovenej auto a traum /sen/ analýzy a aby sme tým prinútili k zamysleniu sa nad hraniami a možnými nebezpečenstvami každej autoanalytickej práce. Zážitky "rozštiepenia" sa dajú chápať aj ako určitý druh dvojníka / dvojníctva /, čomu Mikorey pripisuje veľký význam. Označuje dvojníka ako imaginárne dvojče, objavenie ktorého sa nevyskytuje len u schizofrénie. Veľmi známe boli takéto zážitky dvojkoľajnosti u Goetheho.
Celkovo nám pohľad na negatívne pôsobenie denných snov umožnil spoznať, že :

" Denné sny sú často únikom zo skutočnosti, náhradným uspokojením."

Môžu v rôznom rozsahu reprezentovať náhradné uspokojenie, alebo odklon od skutočnosti nebezpečného rozsahu.

" Denné sny sú často symtpómom neurotického, alebo obsedantne neurotického rituálu."

" Denné sny patria ale aj k najbohatším zdrojom pri poznávaní vnútra osobnosti."

" Denné sny, najmä v spojení s inými liečebnými metódami, ako napr. AT, sú vhodné ako spôsob liečenia neurotických ochorení."

ÚROVNE SNA, KTORÉ SÚ ZVLÁŠŤ DÔLEŽITÉ PRE AUTOANALÝZU.

Spomienky z detstva.

O veľkom význame prvých 6 rokov v živote človeka, čo tak presvedčivo dokázali Don Bosco a S. Freud, musia byť presvedčení aj takí pochybovační kritici, ktorí neuznávajú vznik neurotických ochorení v rannom detstve. Treba preto snom a voľným asociáciam na prvé roky života venovať zvláštnu pozornosť. Skoro u každého pacienta, resp. vo väčšine jeho snov možno nájsť odkazy na detstvo, čo potom poskytuje možnosť ďalších otázok.

Otázky na detstvo :

1/ Objavili sa v snoch otec, matka, súrodenci, alebo iní spoločníci detských hier ? Keď áno, v akých súvislostiach ?

2/ Objavili sa v snoch miesta známe z detstva ?
/ Rodný dom, okolie, miesto trávenia prázdnin a pod./

3/ Objavili sa v snoch situácie zo školy ?

4/ Hrajú v sne nejakú úlohu spomienky z detstva ?

5/ Na ktoré najrannejšie sexuálne spomienky mohol sen nadväzovať ?

Pretože nie je možné urobiť z množstva snov, týkajúcich sa prvých rokov života určitý výber, vybrali sme niekoľko snov z autoanalýzy jediného pacienta.

40 ročný študijná rada bol doporučený na psychoanalytickú liečbu z nemocice, kde už bol viackrát hospitalizovaný pre rôzne psychosomatické obtiaže, žalúdočné vredy a bolesti pečene. Zúčastňoval sa už skoro rok na kurze AT a jeho liečenie bolo obtiažne pre rôznorodé rečové potiaže. Nemohol vysloviť slová, v ktorých sa vyskytovali slabiky "ka", alebo "ge". Nejskôr sa chc l týmto slovám vyhýbať, ale potom to videl ako nemožné, pretože ako učiteľ zemepisu mal stále do činenia s mapami / e Karte- mapa / a inými predmetmi / r Gegenstand - predmet /. Najmä slabika "Ge", s ktoru sa stretával veľmi často v styku so žiakmi, spôsobovala u neho napätie a koktanie, čo si žiaci všimli. Z tohoto dôvodu nebol schopný vykonávať svoje povolanie. Nakoľko zároveň trpel na úpornú zápchu, bol veľmi prekvapený otázkou, či by jeho potiaže pri stolici / r Kot - výkal / mohli mať

niečo do činenia s rečovým i zábranami pri slabike KA, alebo či by iné zábrany mohli súvisieť so slabikou Ge. Síce hneď spoznal svoju poruchu, v rámci ktore j u neho úzko súvisela enálne a Genitálna oblasť, predsa však ešte neboli tieto ťažkosti týmto odstránené. Otázku na sny vo svojich spomienkach poprel, takže už na druhej hodine enalýzy bola u neho aplikovaná hypnóza s témou - cesta na dno mora - o ktorej doma písal.

" Neajko sa mi zdá byť pocit rozštiepený. Dospelí zostali v pozadí a časť môjho Ja jednala. Náhle nevidím žiadne obrazy, ale prežívam všetko sám. Pri prvom cvičení som sám rybou, ktorá pláve v mori, pri druhom cvičení doma som embryom a cítim sa byť stlačeným na plocho, polo sa kĺžem, polo šmýkam, môžem sa totiž len šmýkať."

"Pri treťom cvičení som dieťaťom a kníšem sa vo vani.Sedím a klátim sa vo vode. Pri tom sa vynára obraz, na ktorý som nemyslel. Vidím Severné more, kde som bol často ako dieťa, v pieskovej jame je vtáčie hniezdo. Mladý vtáčik vykúka von, naťahuje krk do výšky a žalostne pípe. Potom sa objavuje lastovičie hniezdo na streche chlieva v našom dvore. Tam bol aj záchod a vidím, ako môj starý otec gúľa sud s výkalmi. Na streche vidím bocianie hniezdo, ale ~~tete-tam-bola~~ len v mojom najrannejšom detstve, tam bol bocian. Pri tom ma napadá, že som si pod touto strechou prvýkrát pozeral reklamné obrázky s podprsenkami z časopisov a pri tom som onanoval. Napadá ma sen. Sníval som o kaluži za touto stodolou, kde pláveli malé húsatká. Potom prišla nejaká hrozná príšera a išla cez tieto húsatká preč. Až pri písaní tohoto sa mi objavujú súvislosti. Ja sám som malým vtáčikom, volám na matku. Bol som vždy tak veľa sám. K vtákom, bocianom a onanii, totiž k záchodu ma napadá moje detská zvedavosť, ktorá mala byť uspokojená až historkou s bocianom.
Nasledujúcu noc sa mi opäť snívalo o húsatkách. Mláka je úplne kalná, skoro ako zlé vajíčko, prišiel veľký voz. Pokúšam sa dostať húsatká do bezpečia. Ako prišiel veľký voz bližšie, zobudil som sa s hrozným strachom.
K vozu ma napadá jeho povozník / Fuhrmann /. Fuhrmann sa volal vo vojne náš veliteľ, pred ktorým sme mali hrozný strach, pretože nás šikanoval. Rovnaký strach som mal pred svojim otcom, takže vlastne je som húsatko / mláďa /, ktoré chce bezpečie. Ako dieťa som mal vždy veľa strachu .... A Keď som vtedy tam, ako

bola mláka, pozoroval svojho starého otca na záchode ... a to má určite do činenia so skazeným vajíčkom, videl som prichádzať svojho otca ako príšeru a môj strach bol úplne oprávnený, pretože som dostal hroznú bitku. To všetko spolu súvisí, pretože ma raz otec prekvapil v stodole pri onanovaní a tiež ma zbil."

Už prvé sny v spojení s názornými predstavami v hypnóze a s AT priniesli u tohoto pacienta spomienky na dôležité zážitky detstva. Tieto zážitky hrajú dôležitú úlohu v jeho zábranách a úzkostiach v oblasti pohlavnej výchovy a výchovy k čistote. Pacient neskôr urobil 232 stranovú autoanalýzu s vyše 150 snami. Stále sa v nich v popredí objavujú káčatká a húsatká, o ktrých pacient sám píše.

" Ja som sa s nimi zreteľne identifikoval, s ich osudom. V mojich snoch sú mŕtve, sú v moci jastrabov, plávajú preč a nenachádzajú domov. Pri tom je mi jasné, že som nikdy necítil oporu u mojich rodičov, neboli ku mne nikdy nežní, mal som vždy len strach."

Z autoanalýzy nášho pacienta je zreteľné úzke spojenie medzi snami, názornými predstavami, ale aj medzi spomienkami z detstva a odkazmi na hroziace nebezpečenstvo suicídia.

" Včera som videl v televízii film. Zavraždili tam niekoho obesením tak, že sa to dalo považovať za sebevraždu. Na to sa mi dnes v noci snívalo, že sám visím, zabalený v starých dekách a vreciach a pevne stiahnutý povrazmi a nevidím žiadne východisko. Dnes ráno som sa pokúšal predstaviť si pri AT tento obraz presnejšie. Zrazu som bol náhle dieťaťom, ktoré je zabalené v perinke, že sotva môže z nej niečo vidieť. Bolo to, akoby perinku niekto niesol, ale je nemôžem z perinky poznať, kto to je. Cítim sa bezmocne obmedzený a vznášajúci sa vo vzduchu. To je presne moja situácia. Už 10 dní cítim, ako sa moja depresia stále prehlbuje. Môj chlapec určite nepostúpi vyššie, je otázne, či sa udrží moje manželstvo a nemyslím si, že by to bolo len pre moju impotenciu. Už od včerajška mám v hlave myšlienku, že len sebevražda je riešením mojich pracovných a rodinných ťažkostí. Moja pozícia je rovnako bezmocná, ako som sa cítil v perinke."

Či ako dieťa ležal v perinke, to pacient nevie. Akoľko ale jeho stará matka bývala v Berlíne a bola telefonicky dosiahnu-

teľná, bolo možné si túto skutočnosť overiť : Do konca prvého roku života bol pacient skutočne takto často "obmedzovaný", je pri tom zjavný súvis s presuicidálnym symptómom z uzavretosti, zovretia / von Ringel /, obmedzovanie. Aj v ďalších snoch sa objavoval a opakoval motív prvých dní analýzy. Raz sa pacient videl sedieť na nočníku a jeho "vajíčka" sa menia na výkaly, ktorými pomaľoval rodičovské postele. Jeho pocit strachu pri prebudení je pochopiteľný po tom, čo jeho staručká matka na dotaz potvrdzuje, že sa takáto udalosť asi v druhom roku jeho života skutočne stala a otec na ňu reagoval tým, že ho veľmi zbil.
Bezprostredne po svojich autohypnotických predstavách pacient píše :
" Nachádzam sa v strede dutiny, oválnej dutiny, v tekutine a to ako embryo. Skrčený v drepe sa pomaly pohybujem v tejto dutine v kruhu. Dutina je tenkou hadicou spojená s vonkajším svetom. Na to, aby som opustil dutinu, nie je však hadica vhodná. Nie je to len voda, ale aj množstvo "hutnejšej" hmoty. Cítim ako niekto z vonku na to tlačí. Tlak pôsobí aj na dutinu. Vzbudzuje to vo mne obavy, že som si vyfantazíroval nezmysel. Ale musím myslieť na krv. Náhle mám pocit, že moja hlava embrya bola uchopená do čelustí veľkých kliešťi. Tým sa tlak ešte zosilnil. Čeluste kliešťi sú tak veľké, že sa v nich skoro úplne skovali obe strany mojej hlavy. Mám strach, že by hlava mohla byť oddelená od tela. Vo vzduchu visí veta: Inak bude Tvoja hlava odrezaná.
Neskôr sedím ako malé dieťa na nočníku, oblečený len v nočnej košeli. Nočník je ore mňa príliš veľký. Preto som do neho spadol. Pri tom sa dotýkam zadkom / Po ? / obsahu. Vpredu som opretý na zohnutých kolenách, vzadu sa dotýkam chrbtom a visím bezmocne v nočníku. Kričím, ale nikto neprichádza. Keď konečne niekto prišiel, dostal som vynadané a bitku."

V zásade je treba pri snoch, alebo názorných predstavách z najrannejšieho detstva, alebo pri zážitkoch z pôrodu myslieť na tú skutočnosť, že tu ide o výplody neskorších fantázií. Keď však matka tohoto pacienta pri dotaze potvrdila detaily ťažkého kliešťového pôrodu s tým, že jej syn o tom nemohol vedieť, lebo sama o tom nikdy nehovorila, treba sa nad takýmto druhom predstáv aspoň zamyslieť. U tohoto pacienta prebehlo

celkovo 163 individuálnych sedení v dobe piatich rokov, kým sa úplne obnovila jeho pracovná schopnosť ako aj telesné a duševné zdravie. Aj u neho spočívalo ťažisko liečenia v autoanalýze snov a v názorných predstavách vyššieho stupňa AT. Sny, ktoré sa týkali jeho detstva / raného detstva / vyžadovali pri tom zvlášť častú a starostlivú prácu s analytikom.
Závery, ktoré tento mimoriadne bohatý prípad poskytuje sú tieto :

" Sny, najmä u ťažkých neurotikov, sa často týkajú raného detstva. "

" Sny často ukazujú na duševné "zranenia " v detstve, ktoré môžu a majú byť spracované."

" Sny o raných detských zážitkoch obsahujú často kľúč k porozumeniu života a choroby pacientov."

Sexuálne skúsenosti a prianie.

Staré snáre Indie, Grécka a iných krajín obsahujú často informácie o tom, aký je význam určitého predmetu, zážitku, alebo životnej udalosti, ktoré sa v sne objavili. Je oveľa menej časté, aby tieto magické významy mali taký zmysel, ktorý by sa dal vedecky podložiť. Naproti tomu sa výskumy Freuda zakladajú na mnohostranných skúsenostiach a obsahujú niekoľko tuctov snových objektov, ktorým sa pripisuje sexuálny význam.
Táto kniha obsahuje skoro v každej kapitole viacero príkladov, ktoré hovoria o zvláštnych sexuálnych obsahoch snov a ukazujú na úlohy, ktoré sny stanovujú: "Nespracované zážitky, najmä v tejto oblasti majú byť spracované, nezdravé zábrany prekonané a zdravé posilnené. Často neznesiteľné záťaže pre svedomie, ktoré len zriedka poukazujú na skutočnú vinu, sú búrané, skutočná vina je ako religiózny problém riešená len v rámci starostlivosti o dušu. Predsa však doteraz sú práve pri duševnom liečení málo rozšírené poznatky o zdraví a chorobe v oblasti sexuality.

Väčšina ľudí trpí - a často to vedie až k nebezpečenstvu suicídia - rozporom medzi pudovými hnutiami a popudmi svedomia a sny tu pred nás stavajú úlohu, pomôcť trpiacim ľudom k dosiahnutiu vnútornej harmónie, pri ktorej by ani jedna ani druhá strana nebola potlačená.

Prvým krokom na ceste k tejto harmónii je hlboké sebapoznanie, ku ktorému nám môže a chce pomôcť porozumenie snov.

Otázky na sexuálny obsah snov.

1/ Na aké sexuálne zážitky poukazuje sen ?
2/ Na aké sexuálne prianie poukazuje sen ?
3/ Obsahuje sen sexuálne symboly, ktoré sú mi známe a niečo mi hovoria ?
4/ Bol sen spojený so sexuálnym vzrušením ?
5/ / Bolo toto prežívané šťastne, alebo ako inak ? /
5/ Poukazuje sen na "zakázané sexuálne vzťahy ", napr. k členom rodiny ?
6/ Poukazuje sena na tzv. "perverzné " sexuálne kontakty / praktiky/?
7/ Je sen spojený s pocitom viny a na akom základe ?
8/ Hovorí sen niečo o osobe môjho partnera, o jeho postojoch ?

Tento súhrn by nemal zavádzať k omylu, že sa musí pri každom sne schematicky zodpovedať každá otázka. Tieto otázky majú povzbudiť k tomu, aby sa spozneli súvislosti a získali poznatky, ktoré boli prehliadané a ktoré podporujú vnútornú zrelosť, resp. liečenie. Predovšetkým majú ale povzbudzovať volné asociácie. Niektoré z nasledujúcich autoanalýz snov vďačia týmto otázkam za svoje náhľady, aj keď to nemožno v každom prípade zjavne dokázať.

Nasledovný výber snov sme urobili s úmyslom, aby sme poukázali na niektoré z najčastejších sexuálnych symbolov na pozadí charakteristík rôznych snívajúcich.

Sny o psoch.

Na jednom, stále sa opakujúcom symbole psa možno ukázať, ako šťastné, plodné a pre autoanalýzu významné môže byť bližšie skúmanie takéhoto symbolu.

37 ročný zamestnanec / úradník/, ktorý žije ako starý mládenec so svojou 75 ročnou matkou mal sen o psovi:

" V obchodnom dome visia dlhé, tenké ružové klobásy. Nastrčil som ich do starého roztvoreného čierneho psa. Potom som išiel domov a chcel som veci zo psa vytrasť, lebo sa to mojej matke

nepáčilo. Psa som chcel potom vyhnať. Hovoril som si, že by som mal psa radšej zabiť, ako odohnať. Potom som ale predsa pokračoval so psom v ceste."

Najdôležitejšie vety z jeho autoanalýzy, ktorá ostatne obsahovala tento sen len útržkovite sú :

" Klobásy, ktoré som strčil do psa majú určite niečo do činenia s mojou sexualitou, ktorá sa matke tiež nepáči. Ju ale jednoducho odohnať, alebo úplne zabiť tiež nemôžem, to by som predsa neurobil. Aj sexuálne prianie sú totiž naznačené zastrčením klobás, ale nemám žiadnu priateľku, po ktorej by som v skutočnosti túžil. Preto nemám ani žiadne sexuálne vzrušenie, cítim len smútok. To, že som išiel so psom domov, teda ku svojej matke, to tiež určite nie je v poriadku. Po tomto sne vidím jasne, že som medzi troma možnosťami. Alebo by som zabil svojho psa, teda sexualitu - to nejde, alebo by som ho odohnal - teda by som si predsa niekde inde hľadal partnerku, ale to som ešte nikdy úplne nedokázal, s ním / so psom / ale žiť večne u svojej matky, to tiež nejde. Doteraz nevidím východisko."

Tohto pacienta priviedla doteraz autoanalýza snov podstatne bližšie k poznatku, aké sú jeho problémy a úlohy, predsa však doteraz nenadobudol silu na riešenie.

Prieznivejším sa javí byť vývin 28 ročnej, ťažko neuroticky chorej študentky medicíny, ktorá mala na začiatku svojej autoanalýzy nasledujúci sen o psovi / aj s jej nápadmi / :

" Mám mladého psa, ktorého hladím a s ktorým sa hrám. Pes je mladé silné zviera / asi poľovnícky pes / s krátkou, tmavou, leskнúcou sa srsťou a svietiacimi svetlými očami. Napadá ma, že nie je tak hravý, ako sa to od mladých psov očakáva, správa sa s väčším odstupom, pozoruje. Na nasledujúce ráno idem so psom, aby som kúpila chlieb na spoločné raňajky. Pri tom stretávam priateľky, ktoré sú na ceste ku mne. Ideme spoločne k pekárni. Pýtam sa priateliek, či by tiež chceli staré žemle. Je mi nepríjemné, že som sa nepostarala o všetko skôr, vtedy by sme boli dostali čerstvé. Napadá ma, že sa nikto nestará o psa. Bežím krížom ulicou ku vchodu a prichádzam k schodisku. Bežím sa schodmi hore, hoci by som mohla ísť výťahom. Nejaká žena otvára dvere a pýta sa : Kde si nechala psa ? Odpovedám : Nemôžem ho nájsť, môj otec ho určite strčil do malej chodby pred zadnou

izbou. Je nejaký iný deň a som so psom vonku na prechádzke. Beží na dlhej, málo napnutej šnúre, ktorá siaha až na okraj ulice. Beží pozdĺž cesty, hlavu má sklonenú a čuchá všetko okolo. Na koci ulice je semafor. Nejaká žena na mňa kričí : Pes je príliš mladý na vodenie. "

Záverom k tomu pacientka vo svojej autoanalýze píše :

" O sexuálnych zážitkoch môže byť pri tom u mňa sotva reč, skôr len o želaniach, značilo by to rovnako fantázie ako zážitky. Sexuálne hry, ktoré som si už častejšie predstavovala ... a ako teraz znovu pozorujem psov, napadá ma ako sa môžu krásne neostýchavo správať. Okrem psa možno spomenúť ešte iné sexuálne symboly. Môj otec nás deti doma vždy naháňal, chcel každé ráno mať svoje čerstvé žemle a tak sme museli behať stále k pekárovi. Mojej matke niekedy zle nadával - Ty stará žemla / buchta /! Myslím, že mal rád chrumkavé a to z viacerých hľadísk. Ale to, že som spolu so svojimi priateľkami....má to vôbec v sne nejaký význam ? Šťastným tento sen nebol, iba ak trápnym. Trápne pre mňa je aj o tom hovoriť... že som s dvoma prieteľkami ležala niekedy počas poobedňajšieho kľudu na gauči a že sme sa muchlali / mačkali /. Niekedy som mala pre to aj pocity viny, ale to je predsa nezmysel...ale čo mám teda robiť, keď mám taký strach pred mužmi, že by som nemohla zostať ani s jedným sama."

Po kratšom spoločnom rozhovore ju ešte napadlo, že v tomto sne nebola nikde zmienka o mužskej osobe, hoci poukázania na psa sa vyskytujú na viacerých miestach. Jej hladenie a hranie obsahuje v skutočnosti predovšetkým lesbické vzťahy. Pri tom nielen jej otec mal rád chrumkavé žemle, forma ktorých poukazuje na ženské pohlavné ústroje. Boli tam ešte viaceré sexuálne náznaky: Stúpanie po schodoch je známy a zjavný symbol pre narastajúc sexuálne vzrušenie. Aby bol jej sexuálny styk lepšie regulovaný, je tam semafor. Aj poukaz na otca, ktorý drží schovaného psa, ukazuje na základný konflikt pacientky, o ktorom hovorila až neskôr. Otec nabádal pacientku už ako malé dievča, aby si hrala s jeho genitáliami a už od 12. roku jej života ju nútil strčiť svojho "psa" do malej chodby pred zadnou izbou, t.j. zaviesť ho do pošvy. Toto zdelenie sna jej samej nebolo známe, ale to, že svojim pohlavným prianiam tak rada necháva "voľný beh", o tom hovorila sama / drží ich len na uvolnenej šnúre /. Považovala sa ešte za veľmi mladú, aby sa mala dať

príliš pevne spôtať, na druhej strane v pozadí jej zábran voči mužom bolo jej dlhoročné incestuózne spojenie. Porozumenie svojim snom jej pomohlo v rozvoji schopnosti lásky.

Lesbické vzťahy potláčala aj 26 ročná študentka filológie, ktorá hovorila o týchto dvoch snoch :

" Idem so susedou na prechádzku. Rýchlo ideme hore kopcom. Čím viac lapám po dychu, tým necitlivejšie ma ťahá suseda ďalej. Vzopierajúc sa naliehem na ňu, aby nešla tak rýchlo, pretože už cítim veľkú slabosť v nohách. Tu prichádza od nej sadistický útok. Kým ma vlečie preč, tlačí moje stehná smerom von, až kým ma silno nebolia a v tomto besnení ako zúrivý pes vrazí svoje zuby do mojich stehien, celkom blízko pohlavných orgánov. Sotva sa od nej môžem odtrhnúť."

" Nejaká pani, hrajúc sa so psom neidentifikovateľnej rasy, prichádza po ulici. Pes je skoro tak veľký ako kôň, aleona sa ho nebojí, dráždi ho a strčí svoju ruku do jeho papule. Pes zahryzne, žena mu žartom nadáva."

Aj bez rozoberania podrobností je tu zrejmé, ako jasne znázorňuje pes sexuálne pocity pacientky, najmä keď uhryznutie psa môže vyjadrovať jej pocit slasti v sne. Práve veľký pes, ktorý v sne dosahuje až veľkosť koňa, ukazuje na pacientkine fantázie nadrozmerného penisu v erekcii.

Pri snoch o psoch tiež platí to, čo pri každej inej symbolike. Každý sen musí byť pochopený vo svojom celkovom význame a nesmú sa, ani pri zdanlivo veľmi zreteľnej symbolike, robiť predčasné závery na základe domnelého porozumenia.

34 ročný tlmočník snível :

"Poriadne som zbil veľkého čierneho psa."

Keby sme sa držali toho, že poznáme analytickú symboliku, mohli by sme povedať : Tento muž potláča svoju sexualitu a bitie asi ukazuje na sadomasochistické črty.

Na otázku : Čo Vás k snu napadá ? - muž hovorí:

" Deň predtým som mal spor s mojim domácim, ktorý mal nepprávnené a nehorázne požiadavky týkajúce sa peňazí a ja som bol stále v pokušení povedať mu svoju mienku : Vy obyčajný / sprostý / pes ! Ovládal som sa len s veľkým úsilím, pretože som vedel,

že som od neho úplne závislý. Ale v sne som mu to povedal a cítim ešte aj teraz uľahčenie."

Ani ďalšia podrobnejšia analýza nemohla nájsť v tomto symbole psa nijaký sexuálny význam.

" Sexuálne symboly môže mať tiež aj iný význam a často sa stáva, že hlboko skrytý sexuálny význam sna sa zjaví až v asociáciach."

Na druhej strane môže byť sexuálny obsah sna úplne v popredí a možno ho získať už z analýzy, resp. autoanalýzy.
Typickým príkladom na to je sen 30 ročného študenta matematiky:

Príklad sexuálneho a incestuózneho sna.

"Spoločne so svojou sestrou stavím detskú železnicu. Rýchlo sme urobili ovál. Bola tam aj stanica, vlak chodil sem a tam. V ostrých zatáčkach sa vagóny niekedy vykoľajovali. Mali sme dve lokomotívy. Sen presne zodpovedá skutočnosti. Presne takisto sme sa ako deti hrali s detskou železnicou, mal som tiež dve lokomotívy, ktoré mohli súčasne jazdiť. K - oválny - ma napadá - orálny. Moja sestra často so mnou cvičila "ústny styk" / Mundverkehr/. Bola to pre ňu ale tiež zábava. Okrem toho ma k oválnemu napadá - análny. So svojou sestrou som mal často aj análny styk. Doma sme skutočne mali železnicu, s ktorou sme sa hrávali. Vtedy sme si do nákladných vagónov dávali vždy nejaké semená z našej záhrady. To je tiež sexuálne súplný semien, ako jazdí dnu a von zo stanice. Pri lokomotívach mi napadnú dva veľké perované nárazníky a k tomu ma napadajú ňadrá mojich dvoch sestier, s ktorými som si mohol hodiny hrať, v sne rovnako ako v skutočnosti sú dve /lokomotívy a sestry/.
Vykoľajení sme určite. Keď sa mi takéto niečo opätovne sníva, potom strach z noci pôsobí ešte dlho cez deň a mám veľmi zlé svedomie."

Pri zbežbejšom posúdení by sa zdalo, že sen obsahuje nie tak dôležité detské spomienky. Podrobnejšia analýza však ukazuje celý životný problém snívajúceho, ktorý dlhé roky potláčal incestuózne vzťahy k svojim dvom sestrám.

Týchto niekoľko príkladov potvrdzuje príčiny rozšírenia a význam sexuálnych snov pre každého človeka. Oblasť erotiky a sexuality predstavuje jednu z najdôležitejších a najťažších životných úloh, ktorú len málo ľudí dokáže zvládnuť úplne bez porúch, ťažkého utrpenia a pocitov viny.

Sny ako také nie sú ešte schopné riešiť a liečiť mnohoreké konflikty a chorobné prejavy v tejto oblasti. Bez snov a ich prevdivej výpovede sa však táto často životne dôležitá úloha nedá zvládnuť.
Sexuálnym snom možno preto načúvať len s hlbokou úctou a vecným prístupom, aby sa vynorilo svetlo pravdy. Pretože najmä v tejto oblasti platí :

- Pravda vás oslobodí.-

" Sny so zjavným, alebo symbolicky skrytým sexuálnym obsahom nám umožnia, nahliadnuť cez túto dôležitú životnú oblasť do celkovej existencie ľudí."

"Sny so sexuálnym obsahom chcú byť rovnako prijímané a uznávané ako sexualita sama."

" Sny so sexuálnam obsahom nestavejú pred terapeuta otázku viny snívajúceho, ale mali by umožniť pôsobiť terapeutovi v záujme zdravia a prehĺbenia charakteru a svedomia, takže sexualita zbavuje znakov choroby a núdze a stáva sa podľa vôle jej tvorcu zdrojom radosti."

RELIGIÓZNE ZÁŽITKY A TÚŽBY.

Cirkev a život.

53 ročná katolíčka, v domácnosti, si priniesla na prvé sedenie, ohľadne svojho manželského problému, tento sen, ktorý sa jej hlboko dotkol:

" Som v cudzom meste. Nebo je olovnaté a sivé. Domy vyzerajú zväčša tak, ako vo väčšine veľkých miest, na starých uliciach, zanedbaný, bezfarebný, fádny rad. Na začiatku ulice stojí starý romantický kostol, vyzerá dôveryhodne. Či je prázdny, alebo či sú v ňom bohoslužby, či sa modlím, alebo len pozerám - to si neviem spomenúť. Ako ale kostol opäť opúšťam zdá sa mi, že sa stal zázrak. Namiesto je úplne iné, farebné, takmer ozdobné domy, slnko svieti. Som zhrozená a zároveň šťastná a zobúdzam sa s výkrikom : To je nové mesto! "

Na vysvetlenie k tomu hovorí :

"Často sa mi sníva o kostoloch a cítim potom určitý druh vnútornej

premeny. Tak som raz v sne navštívila jeden dedinský kostol, išla som za kontúry kamenného oltára a zažila som ako sa sv. Márii otvorila ruka, táto ruka bola teplá a stiskla moju ruku. Zľakla som sa a zobudila som sa hlboko zasiahnutá poznaním : Čo hľadám a potrebujem, to je náboženská premena a život. "

Len menšina snov hovorí o podobných pozitívnych zážitkoch. Oveľa častejšie sa stretáveme s protichodným posudzovaním.

Kritika cirkvi.

28 ročný študent medicíny, žijúci v pobožnom evanjelickom rodičovskom dome snímal cez prázdniny, v noci z nedele na pondelok po návšteve bohoslužieb s rodičmi :

" Bol som v kostole sv. Jána a počul som kázanie nášho vtedajšieho duchovného. Jejaký muž ho zdravil / salutoval mu /, tu on prerušil svoju reč... myslím, že nebude pripravený teraz o tejto záležitosti diskutovať. Tu vyliezol muž na kazateľnicu a napadol duchovného. Mladý muž spadol v bitke dole a kričal. Z davu vyšiel lekár, pozrel na poraneného a povedal : Tu už viac niet pomoci. Duchovný hovoril stále ďalej, stával sa pri tom stále nervóznejším, a potom únikom opustil kazateľnicu. To som nepovažoval za správne a zakričal som : Bohoslužba skončila ! "

Pacient zhrnul svoje početné nápady k snu do nasledovného :

1/ V cirkvi vládne len zdanlivá autorita.
2/ V cirkvi sa len reční, menej sa hovorí a vôbec sa nediskutuje.
3/ Cirkev nemôže viac pomôcť.

Zmysel tohoto sna sa tiež nedá celkom pochopiť bez poznania celej životnej histórie pacienta.
Až keď sa objasnil vnútorný vzťah medzi postavou otca a farára a navonok negatívne prežívaného moralistického svedomie, až potom bolo možné lepšie pochopiť celkovú kritiku študenta, ku ktorej nezaujal terapeut žiadny postoj.
Bolo by pri tom mylné domnievať sa, že sa kritické prejavy vzťahujú výlučne, alebo prevažne na určitú oblasť cirkvi. Prejavujú sa u všetkých náboženstiev a to asi rovnako často a intenzívne.

Cirkev a sexualita.

24 ročný katolík, študent teológie priniesol po úvode do autoanalýzy tento sen :

" nachádzam sa na štadióne / chybný výklad pacienta pri čítaní bol, že hovoril Studium miesto Stadion /, spolu s inými piatimi súťažiacimi, ktorí majú rovnaký cieľ - byť prvý ! V tejto súťaži som skončil na 4. mieste. Na to som sa ako prvý ponáhľal k autu a bol som prvý, ktorý odišiel. Mal som však medzi nohami veľmi dlhú rýchlostnú páku, ktorá mi nedovolila zaradiť väčšiu ako 2. rýchlosť. Preto som sa hýbal dopredu len slimačím tempom. Moji súperi, ktorí sa pohli neskôr, ma teraz opičou rýchlosťou predbiehali. Napadla ma preto myšlienka, že musím túto rýchlostnú páku skrátiť, aby som mohol zaradiť aj väčšiu rýchlosť. Potom ako sa mi to podarilo, tak som zaradil vyšší rýchlostný stupeň. Predsa som však prišiel príliš neskoro."

Nápady snívajúceho :

Sme celkovo šiesti žiaci v kňažskom seminári,
rýchlostná páka = pudové impulzy, preto zmenšením sily pudov je urýchlené dosiahnutie cieľa.
Číslo 6 , tu sú dve možnosti; začiatok 6. semestra štúdií, alebo sexualita / čítam vždy sechs ako sex /.
Slimačie tempo a opičia rýchlosť : Pudová žiadostivosť je zvieracia.
Príliš neskoro : Ostatní už boli vtiahnutí do cirkvi, ja stojím vonku.

Kritika omše / bohoslužieb/.

36 ročný architekt snímal :

" Som na omši. Vždy, keď snívam o omši, nie je niečo v poriadku. Nespomínam si ale na podrobnosti."

Neskôr sníva : " V kostole, každý ide dopredu ako pri prijímaní. Pri oltári ale každý dostane pohár piva.
Sny o kostole majú u mňa už bez výnimky dlhé roky takýto, často až na hranice poníženia trapnosti idúci charakter."
Deväť dní neskôr sníva : " Som v neznámom kostole, pri prijímaní dostávam na jazyk miesto hostie soľ a myslím, že som bol oklamaný. Po omši idem s mnohými inými von a vidím mladé dievča, ktoré ma berie za ruku. O kúsok ďalej vidím ísť svoju ženu, je zrejmé, že ma nehľadá, po určitej chvíli som zistil, že som ju stratil z očí. Začínam ju hľadať a začínam pociťovať vnútornú núdzu, keď ju nemôžem nájsť."

tento sen mu dal podnet k dovtedy potláčanej kritike cirkvi, ktorou sa v zásade cítil byť podvádzaný. Pri tom otcovská postava farára s materskou cirkvou nachádzala vnútorné spojenie s otcom a matkou, ktorí mu autoritatívne nariadili spojenie s istou ženou, kým on chcel zobrať predtým za ruku iné dievča. Teraz ale hľadá hlbšie porozumenie / spojenie / so svojou ženou.

Z pochopiteľných príčin sa objavuje určitá téma v snoch častejšie ako iné. Uviedli sme jeden príklad za mnohé podobné.

Zjednotenie a očista.

29 ročný, skutočne pobožný študent filozofie hovoril o nasledujúcom sne :

" Navštívil som synagogu v Amsterdame a so záujmom som sa pýtal rabína, ktorý mi rozviedol dnu na počet členov obce. Namiesto toho mi tento vysvetľoval architektonické údaje katolíckeho kostola vedľa synagogy. Potom sme prišli do veľkej haly, kde sa niečo vysvetľovalo skupine turistov. Náhle som sa videl kúpať sa v úzkom potoku v tejto hale spolu so svojou ženou a synom. Voda bola veľmi špinavá. Veľmi som sa hanbil, lebo sa prizeralo veľa ľudí."

Najdôležitejšie nápady k tomuto snu boli :

" Zarmútilo ma to, že kostol bol zdegradovaný na púhu turistickú atrakciu, ešte viac ale to, že sme v rámci mnohých náboženstiev tak zbožňovali boha a nenasledovali sme vôľu Ježiša Krista k zjednoteniu. Ostatných som ale pre to nekáral, sám som robil pokánie pre túto rozorvanosť. Voda je totiž obrazom pre vnútornú obnovu, ktorá sa však musí odohrávať skôr v tichej kutici, než v kostole, kde sa mnohí len prizerajú. "

Sebapoznanie a pokánie.

Podobná téma, predsa však zameraná viac osobne, sa objavila aj v sne 24 ročnej katolíčky, študentky stomatológie.

" Som v kostole. Vstávam z kľačiacej polohy, pozerám sa na seba zvrchu a vidím, že som nahá. Veľmi sa hanbím. Som v poslednom rade lavíc a myslím si : Kým sa nikto neotočil, tak je to ešte dobre, ale čo urobíš, keď sa bohoslužby skončia ? Keď sa bohoslužby skončili, pozerám sa ešte raz na seba a s uľahčením vi-

dím, že mám na sebe aspoň spodné prádlo. Idem k východu. V predsieni sa chcem obliecť. Práve ako si naťahujem pančuchy, vchádza dnu nejaký muž. Cítim sa ako pristihnutá pri čine, prestávam s tým."

Tento sen môže zvádzať k omylu, že tu je v popredí erotická problematika / táto je v sne obsiahnutá tiež, najmä keď muž má črty jej priateľa /, avšak podstatné súvislosti sa ukázali až pri doplňovaní.

" Dlho a vrúcne som sa modlila a keď som uvidela kruh, mala som pocit, že sa na mňa pozerá Ježiš a pred ním som bola nahá a odhalená. Pred ním som sa hanbila a pri obliekaní bol mojou prvou myšlienkou verš : Kristova krv a spravodlivosť - to je môj šperk a čistý šat."

Ten, kto prehliada tieto náboženské dimenzie snu, nemôže sa dopracovať k porozumeniu celého človeka.

Náboženské sny nenachádzame len u veriacich ľudí, resp. ľudí späťých s cirkvou, ale aj u tých, ktorí trpia práve vďaka skreslených, chorobne znetvorených alebo potláčaných formám religiozity. O tom hovorí aj nasledujúci príklad:

Útok od boha.

24 ročný úradník hovoril o sne :

" Je to povale, kde som schovaný, som oblečený v prúžkovanom /trestaneckom / oblečení, je tu jedno dievča, ktoré hovorí, že bude verné. "

Pacient k tomu píše :

" Som stále na úteku, už ako žiak od šiestich rokov som stále utekal cez besiedky domov a myslel som si, že by niekto mohol byť za mnou a chcel ma zbiť. To sa totiž stalo, keď som mal 4 roky a bol som v škôlke. neskôr som v týchto besiedkach vždy onemocnel. Predovšetkým sa ale stále cítim na úteku od boha, hoci vlastne v boha neverím. Asi 3 mesiace som sa denne modlil, mal som stále strach, že by snáď mohol byť boh. teraz som konečne s modlením prestal, aby som sa stal vážnejším. Toto sa stalo vplyvom autoanalýzy a považujem to za veľký pokrok, ale nemám v tejto otázke ešte predsa jasno, hoci je to pre mňa všetko rovnako trápne ako dôležité.".

Ide tu o typický príklad snaženia o potlačení svedomia a úteku od

boha. Jeho záznamy dali podnet k rozhovoru, ktorý ho oslobodzuje od tlaku a postoje, že masturbácia je zvášť ťažký hriech. "Tak vlastne nepotrebujem utekať od boha " - znie jeho spontánna odpoveď, pri ktorej náhle spoznáva, ako intenzívne a márne sa pokúšal potlačiť svoju vieru v boha.

Náboženské snové zážitky majú ešte aj dnes mnohostranný praktický význam pre všedný deň.
Hovorí o tom nasledujúci príklad :

Etické rozhodnutie.

28 ročný historik hovoril v rámci svojej životnej histórie o dedičstve, ktoré získal pol roka pred tým.
Jeho otec mu ako jedinému dedičovi zanechal malú, ale výnosnú továreň na alkohol. Len s premáhaním prevzal toto dedičstvo, lebo poznal zdravotné a sociálne škody, ktoré napáchal alkohol a ani on sám nepil. Na naliehanie svojej matky a ženy sa všek predsa ujal riadenia podniku a ukľudňoval sa tým, že môže takto získať finančné prostriedky na svoju neskoršiu vedeckú prácu.

" Tak sa mi raz v noci snívalo, že Ježiš Kristus stojí neviditeľný vedľa mňa a hovorí : Ideš zlou cestou, musíš naspäť."

" Ráno som sa cítil týmto snom hlboko zasiahnutý a pokúsil som sa s prokuristom a príbuznými ešte raz prebrať tieto otázky, ale nemohol som sa presadiť.
Tak sa mi v sne opäť ukázal Kristus a hovoril mi : Keď budeš hľadieť na mňa, budeš mať aj silu ! na to som bol schopný urobiť nutné rozhodnutie. Podnik sme so značnými nákladmi prestavali. Teraz prináša podstatne menší zisk, ale nenesiem viac zodpovednosť a spoluvinu na opíjaní. Predovšetkým ale je to pre mňa nenahraditeľná skúsenosť, ako veľa sily možno načerpať zvrchu k tomu, aby som mohol urobiť rozhodnutie, ktoré považujem za správne.
Svoju vlastnú hodnotu a zmysel rozvíja nábožensky sen, dnes rovnako ako kedysi, v oblasti starostlivosti o dušu. Jedným z jeho hlavných pôsobení je útecha.

Útecha.

41 ročná slobodná žena je v ťažkej kríze z hľadiska osobných problémov i v zamestnaní. Po nočnej more opätovne zaspala a snívala :

a snívala :

" Moja zomrelá matka ma budí a hovorí : Teraz je to tak ďaleko. A okamžite viem - Východ vnikol do Západného Berlína. Vstávam a idem na chodbu. Môj zomrelý otec a brat idú úredo mnou, nariekam a hovorím, že mám strach. Tak sa otec otáča a hovorí; čo nepovedal nikdy v živote : Čítaj históriu Apoštola Pavla !
Teraz som skutočne hore a ospanlivo hľadám bibliu, Nachádzam históriu Apoštola a čítam : A teraz vás napomínam, aby ste neklesali na mysli, pretože žiadny život z nás nepríde nazmar, len loď / chrámová loď ? /. Tým som sa úplne ukľudnila."

Sila a dôvera.

Podobný zážitok silnejúcej dôvery vznikol na základe sna aj u 55 ročného lekára:

" Na jednej ceste začiatkom apríla som spozoroval rýchlo narastajúce ochromenie pravej nohy. Po ceste som hľadal najbližšiu univerzitnú nervovú kliniku, kde mi po viachodinovom vyšetrení povedali na moju výslovnú žiadosť úplnú pravdu. Zväzok nervových vlákien sa medzi 4. a 5. stavcom tak stlačil, že spolu s rýchlo postupujúcou strpnutosťou treba počítať aj s poruchou močového mechúra a hrubého čreva. Je nevyhnutná okamžitá operácia s následným viacmesačným pobytom na klinike. Bol som hlboko znepokojený a robil som si starosti kvôli mnohým osobným oláram, o.i.ceste okolo sveta. Zaspal som a zobudil som sa s veľmi silným dojmom.
Sčasti ako hovorené, sčasti ako skutočnosť som vnímal solvá :
- Trpí ako Kristus, tak sa nehanbí, ctí v takomto prípade boha.
Toto sa vlastne zlúčilo do poznatku, že moje utrpenie má ctiť boha. Od toho okamžiku sa môj vnútorný postoj úplne zmenil na uvolnený postoj a bezúzkostnú dôveru, ktorá prispela k tomu, že operácia o tri dni neskôr prebehla dobre."

Ten istý lekár hovorí o rok neskôr o podobnom zážitku:

" Musel som odcestovať na konferenciu, ktorá bola z hľadiska mojej práce nevyhnutná. Krátko pre prebudením som videl v sne hebrejsky napísanú vetu / hoci hebrejčine som sa už skoro 30 rokov intenzívne nevenoval / : Všetko, čo robí, dopadne dobre, lebo človek pozná cestu / spôsob /. Táto veta ma sprevádzala celý deň počas veľmi priaznivo prebiehajúcich rokovaní."

Odvaha a upevnenie charakteru.

Už predtým spomínaný 29 ročný študent filozofie hovoril o pozitívnom pôsobení sna na jeho osobný životný cieľ - prekonať veľkú váhavosť.

" Po tom, ako som počas cvičenia vyššieho stupňa AT videl pri slove pokoj srdce Kristovo a cítil pri tom pocit, že už konečne nebudem mať strach, sníval sa mi tento sen.
Moja žena a môj syn boli odvleťení zbojníckou a lúpežníckou bandou. Na to som sa vybral sám proti bande. Konečne som sa dostal do ich hlavného sídla. Pokúšali sa ma lákavými sľubmi získať za spoločníka. Rozhorčene som to však odmietol a hovoril som : Som Kristus a Kristus má odvahu a nie strach. Na to som zobral tyč bil som ich, až kým sa nerozpŕchli."

Doteraz uvádzané príklady sú pre svoj štýl zozbierané predovšetkým od chorých s akademickým vzdelaním. Bolo by však chybou domnievať sa, že len takýto vyššie vzdelaní ľudia by vedeli hovoriť o náboženských snoch.
Ako príklad uvádzame protokol o sne u 30 ročného, úplne jednoduchého slobodonáboženského úradníka:

Život v spoločenstve.

"Ježiš sedí pri stole naproti mne v obývačke. Vedľa sedí čert. Ježiš žiari. Ako tmavo naproti tomu vyzerá čert. Aké podivuhodné zjavenie je Ježiš. Ako kontrastný je orpoti tomu čert so svojim opičím telom. So svojim špinavým telom sa nehodí do peknej izby. Držím si nos. Tu Ježiš zahalil čerta a vyhodil ho von. Vďaka bohu, teraz som s Ježišom sám. Dlho si hľadíme do očí. Tu prichádzajú hostia. Je to mladý Ježiš. Aj Martin Luther prichádza na návštevu. Stôl je teraz príliš malý. Rozťahujeme ho. Noví hostia vstupujú do obývačky. Je to člen našej slobodnej cirkvi. Aj traja kolegovia, ktorí otáčajúc sa vstupujú. Teraz je izba príliš malá. Rozširuje sa na sálu, sedíme pri dlhom stole. O niečo neskôr vstupujú do sály moji rodičia. Najskôr zdravia Ježiša. Potom to ide do radu. Za stolom sedí sboro 40 osôb. Sviečky, ktoré stoja na stole sa zapaľujú. Potom začíname jesť. Nachádzame sa v sále s mramorovými stenami a Michelangelovými maľbami anjelov. Po jedle zaznieva chvála na Ježiša.

Jednak zoznam dvanástich hlavných skupín, jednak počet príkladov,

by sa dal ešte podstatne rozšíriť. Preto sa nemožno čudovať nad prvým záverom, ktorý sme urobili z týchto príkladov :

" Sny s náboženským obsahom sú ešte aj dne veľmi rozšírené."

Po sexualite nie je asi žiadna iná oblasť tak silne vnútorne potláčaná a kontrolovaná ako náboženstvo. Preto majú, aspoň pre snívajúcich, význam aj otázky na skrytý náboženský význam. Nielen v živote, ale aj v snoch sa často cirkev, religiozita a kresťanská viera vzájomne nahrádzajú a zameiňajú. Tam, kde náboženské sny, právom či neprávom, ukazujú na výčitky a hanu, pomáha jasné rozdelenie uvedených pojmov niektorým pochybujúcim a zúfalým snívajúcim opätovne získať, alebo udržať hodnotu a silu viery pre život.

" Sny s náboženským obsahom často nastoľujú otázku rozlíšenia medzi pravou vierou na jednej strane a medzi vonkajšími prejavmi ceremoniálov a náboženských obyčajov a rutinou, či prehnaným farizejstvom moralistickej zdanlivej svätosti, kresťanskej poddajnosti, či bigotného predstierania na strane druhej."

Pre porozumenie náboženským snom sú preto u psychoterapeuta nevyhnutné poznatky z religióznej psychológie a religióznej psychopatológie.

" Sny ešte aj dnes sprostredkovávajú v náboženskej oblasti hlboké skúsenosti pokánia, odvahy, sily a zdržanlivosti."

Keď Keller, významný evanjelický farár už v roku 1918 doporučoval vo svojom diele "Sonnige Seelsorge" duchovným, aby získali čo možno najviac poznatkov v psychológii a psychoanalýze, aj keď samozrejme v tejto oblasti nepôsobia, tak to bolo preto, aby mohli čo najlepšie porozumieť tým, čo hľadajú pomoc. Myslel tým na široké a plodné pole snov, o ktorých treba nechať týchto trpiacich rozprávať.

Otázky na náboženstvo :

1/ Ktorý biblický verš ma k tomu napadá ?
2/ Ktorý biblický verš k tomu nachádzam ?
3/ Obsahuje sen myšlienky útechy, povzbudenia, ukázania cesty ?
4/ Obsahuje sen nejaký odkaz na osobné otázky mojej viery ?
5/ Vzbudzuje sen myšlienky, alebo pocity viny, alebo zlého svedomia ?

6/ Možno v sne spoznať pocit strachu pred bohom, alebo trestu ?
7/ Aký podnet k vďačnosti mi sen dáva ?
8/ V akej, hlboko zakorenej nádeji ma sen povzbudil ?

ZÁVER.

" Sny ako pomoc pri práci na vlastnom charaktere."

Práca s vlastnými snami je podstatnou časťou prehĺbeného sebapoznania a tým aj práce na vlastnom charaktere.
Vo väčšine prípadov a vo väčšine kapitol tejto knihy bolo uvedené, ako pôsobia tieto poznatky na život a zdravie, ako objasňujú, harmonizujú, ako vedú u snívajúceho k porozumeniu a upevneniu, k volnosti a správaniu zameranému na určitý cieľ.

Porozumenie snom a ich existencii sa dá na základe predošlého textu zhrnúť asi takto :

Sny nastoľujú úlohu :
- zvládnuť minulosť,
- spoznať súčasnosť,
- vytvárať budúcnosť.

Sny vytvárajú cestu
- dbať pravdy,
- pestovať sebapoznanie,
- podporovať zušľachťovanie charakteru.

Sny odkrývajú zmysel:
- učiť sa zo zážitkov,
- žiť okamihu / prítomnosti /
- plánovať povinnosti.

Sny od nás vyžadujú :
- triezvo využívať prírodné vedy,
- vecne skúmať duševné príčiny,
- s úctou pristupovať k tajmstvám náboženstva.

Sny liečia choroby, pretože pomáhajú :
- uvoľňovať potlačené traumy,
- vyjasňovať známe konflikty,
- znášať nepreskúmané utrpenie.

Sny zušľachťujú charakter, pretože nám dávajú silu :
- postaviť sa voči hĺbke pudov,
- odhaliť / uvoľniť / silu svedomia,
- nastoliť medzi týmito dvoma súlad.

OBSAH.

SNY V DOBE S. FREUDA - A ODVTEDY 1
Freudove skúmania a ich premeny 1
Freudove objavy 1
Freudov domnelý pansexualizmus 4
Význam a zásluhy Freuda 4
Výsledky snovej práce 5
Snová práca ako [illegible] rozporov a protikladov 6
"Nechutné sny " 8
Súhrn 9
ROZSAH A HRANICE PSYCHOANALÝZY
Freudov výskum snov a psychoanalýza 10
Psychoanalýza ako terapia 10
Dôležité poznámky k psychoanalýze 13
NIEKTORÍ BÁDATELIA PO S. FREUDOVI
Príspevok W. Stekela k poznaniu snov 14
Príspevok A. Adlera k poznaniu snov 15
Príspevky C.G. Junga k poznaniu snov 15
Príspevky H. Schultza - Hencka k [illegible] snov 17
SKÚMANIE SNOV Z HĽADISKA O[illegible] 19
ŠTATISTICKÝ VÝSKUM SNOV 21
Psychiatrický výskum snov 23
Moderný výskum hypnózy a jeho prínos k poznaniu snov 24
Príklady hypnotickej [illegible] 25
PSYCHOLÓGIA PRAX POROZUMENIA SNOV
Autoanalýza snov 29
TECHNIKA AUTOANALÝZY SNOV
Rady pre snívajúcich 30
Otázky na sen 32
Použitie otázok na sen 34
SÉRIA SNOV AKO LONGITUDINÁLNY PRIEREZ A VÝVINOVÁ HISTÓRIA OSOBNOSTI.
Autoanalýza snov na vyjasnenie konfliktnej situácie pri reaktívnej depresii 48
Autoanalýza snov pri suicidálnom nebezpečí u "anorexia nervosa" 55
SÚBORY SNOV Z HĽADISKA RÔZNYCH SKUPÍN ĽUDÍ
Sny ako náhľad na problematiku školy 57
Sny ako diagnostická pomoc pri rozpoznaní nebezpečenstva suicídia 64
DOPLŇOVANIE SNOV DENNÝMI FANTÁZIAMI
Častosť 69
Pojem a existencia denných snov 70
Obsah a klasifikácia 75
Príčiny a motívy 76
POZITÍVNY VÝZNAM 77
Pozitívna hodnota názorných predstáv - špecificky 78
Pozitívna hodnota nácviku prekonávania životných ťažkostí 79
Pozitívna hodnota kriticko uvažujúcej autoanalýzy 79
Pozitívna hodnota na podporu detskej analýzy 83
NEUTRÁLNY VÝZNAM 84
NEGATÍVNY VÝZNAM
V zárade únikové a nutkavé správanie 85
Znaky liečiaceho sa chybného postoja 86
ÚROVNE SNA, KTORÉ SÚ ZVLÁŠŤ DÔLEŽITÉ PRE AUTOANALÝZU
Spomienky z detstva 94
Sexuálne skúsenosti a prianie 98
Otázky na sexuálny obsah snov 99
Sny o psoch 99
Príklad sexuálneho a incestuózneho sna 103

RELIGIÓZNE ZÁŽITKY A TÚŽBY.

Cirkev a život 104
Kritika cirkvi 105
Cirkev a sexualita 105
Kritika omše 106
Zjednotenie a očista 107
Sebapoznanie a pokánie 107
Útek od boha 108
Etické rozhodnutie 109
Útecha 109
Sila a dôvera 110
Odveha a upevnenie charakteru 111
Život v spoločenstve 111
Otázky na náboženstvo 112
ZÁVER 113