UNIVERZITA SV. CYRILA A METODA V TRNAVE

FILOZOFICKÁ FAKULTA

SEN V PSYCHOTERAPEUTICKOM PROCESE

DIPLOMOVÁ PRÁCA

Meno, priezvisko a tituly autora práce: Terézia Gubová, Bc.

Kód (evidenčné číslo): 30e4eaac-f2ea-4257-a3da-27c7f7e8551c

Študijný program: psychológia

Študijný odbor: 3.1.9. psychológia

Školiace pracovisko: Katedra psychológie

Vedúci záverečnej práce: MUDr. Natália Kaščáková

Trnava, 2011 ***Terézia Gubová***

Zadanie záverečnej práce
Univerzita sv. Cyrila a Metoda v Trnave
Filozofická fakulta

Akademický rok: 2010/2011

Typ záverečnej práce: Diplomová práca

Kód (evidenčné číslo): 30e4eaac-f2ea-4257-a3da-27c7f7e8551c

Názov záverečnej práce: Sen v psychoterapeutickom procese

Meno, priezvisko a tituly študenta: Terézia Gubová, Bc.

Vedúci záverečnej práce: MUDr. Natália Kaščáková

Podpis:

Školiace pracovisko: Katedra psychológie

Vedúci pracoviska: PhDr. Gabriela Ručková

Podpis:

Jazyk, v ktorom sa záverečná práca vypracuje: slovenský

Dátum schválenia záverečnej práce: 14.4.2011

Anotácia záverečnej práce: Práca sa zameriava na interpretáciu snov v psychoterapeutickom procese a na prácu so snovým materiálom v skupinovej terapii. Práca využíva prvky kvalitatívneho prístupu k tejto problematike.

Čestné prehlásenie

Čestne prehlasujem, že som diplomovú prácu na tému „Sen v psychoterapeutickom procese“ vypracovala samostatne, neporušila som autorský zákon a použitú literatúru uvádzam na príslušnom mieste.

Trnava, 20. apríl 2011 .....

podpis

Poďakovanie

Touto cestou by som sa chcela poďakovať vedúcej mojej diplomovej práce, MUDr. Natálii Kaščákovej, za pomoc a odborné vedenie, za cenné rady, pripomienky a metodickú pomoc, ktoré mi poskytla pri jej vypracovávaní.

Chcela by som sa poďakovať aj MUDr. Jozefovi Haštovi, PhD. za umožnenie zúčastňovať sa na snových skupinových psychoterapiách a za jeho cenné rady, ako aj celému kolektívu v Dennom psychiatrickom a psychoterapeutickom stacionári v Trenčíne, najmä Mgr. Hane Vojtovej a PhDr. Ingrid Červeňanovej.

ABSTRAKT

GUBOVÁ, Terézia: *Sen v psychoterapeutickom procese*. [Diplomová práca] Univerzita sv. Cyrila a Metoda v Trnave. Filozofická fakulta; Katedra psychológie. – Školiteľ: MUDr. Natália Kaščáková – Stupeň odbornej kvalifikácie: Magister. - Trnava : FF UCM, 2011. 92 s.

Diplomová práca sa orientuje na sen v procese psychoterapie a na skupinovú interpretáciu snov. Na základe teoretických podkladov uvedených v dostupnej literatúre popisuje rôzne ponímania snov odborníkmi, koncepty a modely práce so snami v psychoterapii a ich interpretáciu. V teoretickej časti sa práca zaoberá pohľadmi na sny v priebehu histórie, neurofyziológiou spánku a architektúrou sna, aspektmi sna, rôznymi názormi na interpretáciu a prácu so snami, využitím snov v psychoterapii a opakujúcimi sa snami. V empirickej časti práca ponúka tri kazuistické prípady, ktoré poukazujú na skupinovú prácu so snami na základe modelu interpretácie sna podľa Ullman – Zimmerman, ktorých výsledky poukazujú na dôležitosť interpretácie snov. V tejto časti sa nachádzajú aj údaje od pacientov, v ktorých sa pozitívne vyjadrili k významnosti tohoto druhu psychoterapie.

Kľúčové slová: sen, neurofyziológia spánku, interpretácia sna, sen v psychoterapeutickom procese, model interpretácie snov podľa Ullman – Zimmerman

ABSTRACT

Gubová, Terézia: *Dream in psychotherapeutic process*. [Graduation Thesis] University of SS. Cyril and Methodius in Trnava. Faculty of Arts; Department of psychology – Supervisor: MUDr. Natália Kaščáková. Degree of professional qualification: Master. - Trnava: FF UCM, 2011. 92 p.

This thesis is oriented on dream in the process of psychotherapy and on the group dream interpretation. On the basis of theoretical support stated in the available literature it describes different views on dreams by experts, concepts and models of work with dreams in psychotherapy and their interpretation. The theoretical part deals with views on dreams in the course of history, neurophysiology of sleep and dream architecture, aspects of dream, different views on interpretation and work with dreams, using dreams in psychotherapy and recurring dreams. In the empirical part of this work are three casuistic cases that reference the group work with dreams based on model of interpretation of dream by Ullman – Zimmerman, whose results show the importance of the interpretation of dream. This part also includes data from patients, which positively commented the significance of this type of psychotherapy.

Key words: dream, neurophysiology of sleep, interpretation of dream, dream in psychotherapeutic process, model of interpretation of dreams by Ullman - Zimmerman

Predhovor

Snami a ich možným významom sa síce ľudia zaoberali už oddávna, v súčasnosti je však situácia trochu iná, najmä na Slovensku. V zahraničí sa uskutočňuje mnoho experimentov a snami sa zaoberá veľa odborníkov, spomeniem napr. Hillovú a jej kognitívno – experienciálny model tvorby a interpretácie snov, taktiež sa témou snov zaoberá aj Cartwrightová, Weiss, aj súčasní jungiáni či psychoanalytici. V slovenskom povedomí táto problematika nemá až také ohodnotenie a nevenuje sa jej náležitá pozornosť, čo je veľká škoda, pretože sny môžu mať výrazný terapeutický potenciál.To je jeden z dôvodov, prečo som sa rozhodla venovať téme snov – chcela by som upozorniť na to, že sen môže odkryť skutočnosti, ktoré sú ukryté v našom podvedomí a ktoré touto cestou môžu vyplávať na povrch. Ďalším dôvodom sú moje vlastné sny, v ktorých nachádzam mnoho aspektov, ktoré mi v reálnom bdelom živote prinášajú mnoho významných zistení.

Našťastie sa aj v českých či slovenských psychologických a psychiatrických komunitách nájdu odborníci, ktorí snu prikladajú primeranú dôležitosť. Preto je, dúfam, len otázkou času, kedy sa myšlienka významnosti snov viac rozšíri aj u nás.

Obsah

Úvod ... 13
1.Názory na sny v priebehu histórie ... 14
1.1 Mezopotámia a Egypt ... 14
1.2 Grécko a Rím ... 15
1.3 India a Čína ... 15
1.4 Sny a náboženstvá ... 16
1.5 Sny v období 0-1900 AC ... 16
2. Neurofyziológia spánku ... 18
2.1 Ľudský spánok ... 18
3. Sen a jeho aspekty ... 21
3.1 Funkcie snov ... 21
3.1.1 Spracovanie informácií a emócií ... 21
3.1.2 Sen ako nevedomá túžba ... 22
3.1.3 Fyziologická funkcia snov ... 22
3.1.4 Mnohoúčelová funkcia snov ... 22
3.2 Sen a jeho prvky ... 23
3.2.1 Nálady a emócie ... 23
3.2.2 Afekty a pocity ... 23
3.2.3 Symboly ... 24
4. Interpretácia snov v psychoterapii ... 25
4.1 Sigmund Freud ... 25
4.2 Carl Gustav Jung ... 27
4.3 Alfred Adler ... 28
4.4 Wilhelm Stekel ... 29
4.5 Harald Schultz-Hencke ... 30
4.6 Medard Boss ... 30
4.7 Leopold Szondi ... 31
4.8 Neurofyziologické teórie snívania ... 32
5. Psychoterapeutické využitie snov ... 34
5.1 Opakujúce sa sny ... 36
5.2 Model interpretácie snov podľa Ullman & Zimmerman ... 38
6.Empirická časť ... 41
6.1 Prieskumný problém ... 41
6.2 Cieľ prieskumu ... 41
6.3 Predpoklady prieskumu a prieskumné otázky ... 42
6.4 Metódy prieskumu ... 42
6.5 Prieskumná vzorka ... 43
6.6 Analýza prieskumu ... 43
6.6.1 Kazusitický prípad č. 1 – pani Marta ... 43
6.6.2 Kazuistický prípad č. 2 – pani Gabriela ... 56
6.6.3 Kazuistický prípad č. 3 – pani Gita ... 68
6.7 Diskusia ... 82
Záver ... 90
ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV ... 91

Zoznam príloh

Príloha 1: Dotazník zameraný na postoje a očakávania interpretácie snov

Príloha 2: Interpretácia výsledkov dotazníka

Zoznam obrázkov

Obr. 1: Elektrofyziologická aktivita mozgu počas spánku.....19

Zoznam skratiek a značiek

- AC – after Christ (po Kristovi)
- BC – before Christ (pred Kristom)
- EEG – elektroencefalogram
- REM – rapid eye movement (rýchly pohyb očí)
- NREM – non rapid eye movement (bez rýchleho pohybu očí)
- PTSD – posttraumatická stresová porucha

Slovník pojmov

- *sen* – predstavivosť vyskytujúca sa počas spánku; sen je spojený s rýchlymi pohybmi očí počas spánku REM; sen obsahuje denné rezíduá a útržky zážitkov z bdenia.
- *psychoterapeutický proces* – liečenie duševných chorôb a hraničných stavov pomocou psychologických prostriedkov, t.j. slovom, gestom, mimikou, mlčaním, prípadne úpravou prostredia; je jedným z účinných spôsobov psychickej pomoci plánovanej, premyslenej a uskutočňovanej odborníkmi.
- *interpretácia sna* – rozoberanie a práca s obrazmi, dejmi, situáciami v sne a objasňovanie ich významu.
- *opakujúci sa sen* – sen, ktorý sa snívajúcemu opakovane sníva v rozpätí niekoľkých sní, týždňov a dokonca aj rokov.

Úvod

Prieskumníci v oblasti snovej problematiky sformulovali množstvo definícií sna. Sigmund Freud, ako je známe, považuje sny za kráľovskú cestu do nevedomia. Podľa Alfreda Adlera je sen derivátom fantázie. Medard Boss predpokladá, že pri sne ide o určitý spôsob alebo modifikáciu bytia človeka. Niektorí odborníci sa zhodujú na definícii sna ako zážitku obrazových, sluchových a iných vnemov, ktoré prinášajú ľudské zmysly. Mnohé neurofyziologické teórie predpokladajú, že sen je potrebný na „odbúranie" nespracovaných myšlienok, je teda akýmsi „čističom" mysle.

Snívaním a prácou so snami sa výskumníci zaoberajú najmä v zahraničí, z čoho pramenia cenné poznatky, ktoré terapeuti môžu využívať v prístupe ku klientovi. Táto práca sa tiež zaoberá priblížením danej témy.

Práca je rozdelená do dvoch častí. Prvá – teoretická – časť je rozdelená do piatich kapitol. V prvej kapitole poskytujeme prehľad názorov na sny v priebehu histórie. Druhá kapitola je venovaná neurofyziológii spánku a architektúre sna. V tretej kapitole pojednávame o aspektoch sna a jeho funkciách, vo štvrtej kapitole sa nachádzajú rôzne prístupy k interpretácii snov v psychoterapii a posledná kapitola teoretickej časti poukazuje na sen v psychoterapeutickom procese, na opakujúce sa sny a na model interpretácie snov podľa autorov Ullman – Zimmerman. Praktická časť je zameraná na tri kauzistické prípady klientok, na proces interpretácie ich opakujúcich sa snov, na prácu skupiny a jej pomoc pri porozumení obrazom a situáciám sna a taktiež na postoje a očakávania pacientov neuroticko – psychosomatickej skupiny CESTA. Na základe nami vytvoreného dotazníka sme získali informácie o tom, či a v akej forme pacientom pomáha psychoterapia zameraná na interpretáciu ich snov.

1.Názory na sny v priebehu histórie

Už v dávnej minulosti vznikali rôzne teórie významu snov, ktoré boli v neskoršom období prameňom alebo akýmsi zdrojom nových myšlienok a názorov na sny. Preto sa v úvodnej kapitole budeme zaoberať stručným objasnením názorov na sny od starovekých kultúr až po obdobie Freuda, Junga či Adlera.

V starovekých časoch bol spánok považovaný za spôsob oslobodzovania sa od svetských starostí a problémov, čím mohli ľudia získať jednoduchší prístup k „vyšším veciam“. Verilo sa, že sny majú pôvod vo vyššej moci a teda mimo snívajúceho. Keďže boli starovekí ľudia presvedčení o význame snov, sny a ich výklad ovplyvňovali mnoho závažných rozhodnutí – napr. ekonomických, politických alebo aj osobných (Hill, 2009).

1.1 Mezopotámia a Egypt

Práve z oblasti Mezopotámie sa zachovali najstaršie dôkazy o záujme o sny. Hlinené tabuľky, na ktorých sa nachádzajú, obsahujú interpretácie snov Mezopotámcov a pochádzajú z obdobia asi 3000 rokov BC (before Christ). Vyskytujú sa na nich tri typy snov: symbolické, veštecké a sny s posolstvom. V symbolických snoch sú opisované stretnutia s bohmi, hviezdami, predmetmi alebo s ľuďmi. Tieto interakcie boli považované za vyjadrenie osobnostnej dynamiky snívajúceho. Symbolické sny boli však často interpretované ako nebezpečné, vyjadrujúce zlo či choroby, preto sa nezaznamenávali, aby sa nezvýšil ich účinok. Vo veštených, alebo aj prorockých, snoch bol osud snívajúceho vyjadrený cez znaky a symboly; napr. sny, v ktorých ľudia lietali, znamenali nejaký druh pohromy, negatívny podtón snov sa pripisoval zlým duchom či démonom, pitie vody v sne naznačovalo dlhý život a naopak, pitie vína predpovedalo život krátky (Hill, 2009).

V starom Egypte sa kňazi snažili utriediť a objasniť symboly v snoch, ktoré sa objavujú aj v súčasnosti v najmodernejších snároch. Egypťania interpretovali svoje sny ako odkazy bohov, ich snáre z obdobia asi 2000 BC skrývajú záznamy rôznych snov a k nim vysvetlenia, čo môžu sny znamenať pre budúcnosť snívajúceho – ich výklad bol ale založený na protikladoch: napr. keď sa jedincovi snívalo, že umrel, mal by dlho žiť, keď bol sen pozitívny, predpovedal katastrofu a pod. (http://www.mujsen.cz/sny-spanek/texty/egypt) (Hill, 2007).

1.2 Grécko a Rím

V starovekom Grécku, podobne ako v Mezopotámii, prevládal názor, že snívajúceho navštevujú v sne bohovia. Gréci si mysleli, že zúčastňovanie sa na zložitých rituáloch a prespávanie v chrámoch im prinesie sny o budúcnosti či o liekoch na uzdravenie chorôb. U boha Asklépia hľadali fyzické, duchovné aj duševné vyliečenie, absolvovali emocionálne a intelektuálne aktivity, v chrámoch čakali na liečivé sny. Dúfali, že prostredníctvom snov nájdu nový pohľad na určité skutočnosti či dostanú nové usmernenia. Názory niektorých Grékov pretrvali a ovplyvnili aj súčasnosť – napr. Platón bol toho názoru, že v čase snenia sú vytláčané naše rozumové schopnosti a do popredia sa dostávajú túžby a vášne; Hippokrates veril, že počas spánku ustupujú dominantné zmyslové orgány a význam sa presúva na dušu; za „prastarého rodiča“ sa považuje Artemidorove dielo *Oneirocritica* (v preklade Interpretácia snov, približne 100 AC), kde vytvoril taxonómiu snov. Neskôr uvedieme Freudove a Jungove teórie, ktoré obohacujú už existujúce teórie interpretácie snov zo starovekých gréckych čias skôr, akoby vyvíjali nové a ešte neexistujúce teórie (Fuks, 2007).

Starovekí Rimania boli ovplyvnení názormi Grékov. Taktiež mali niekoľko svätýň, v ktorých jedinci prespávali a čakali na sny. Iného názoru na sny bol ale Cicero, ktorý sa domnieval, že keby im bohovia chceli pomôcť skrz sny, symboly či rôzne odkazy, tak by ich „posielali“ počas bdenia a nie počas spánku, kedy sú náchylnejší na zabúdanie (Hill, 2007).

1.3 India a Čína

V posvätných védach, ktoré boli napísané v Indii v období 1500-1000 BC, sa nachádzajú špecifické interpretácie snov – napr. keď snívajúci jedinec jazdil v sne na oslovi, predpovedalo to nešťastie, keď jazdil na slonovi, značilo to prichádzajúce šťastie. Starovekí Indovia verili, že sen, ktorý sa snívajúcemu prisnil na začiatku noci, by sa v blízkej budúcnosti nemal vyplniť, kým neskoršie sny môžu byť už v polovici svojho vyplnenia a realizácie (Fuks, 2007). Takisto aj joga sa zaoberá snami - práca so snami tu súvisí s približovaním k nevedomým princípom, čo je v Indii považované za základ sebavzdelávania. Pre starovekých Indov bol snový svet viac reálny ako ten skutočný,

pretože verili, že sa v sne odhaľuje charakter človeka (http://www.mujsen.cz/sny-spanek/texty/indocina).

Záznamy o snoch z Číny pochádzajú z roku 1020 BC – Číňania verili, že počas snenia opúšťa duša dočasne telo snívajúceho, na základe čoho môže komunikovať s mŕtvymi. Veľmi dôkladne dávali pozor na to, aby sa duša stihla vrátiť do tela, preto nikdy neprebúdzali snívajúcich. Takisto, ako v západných kultúrach, aj v Číne sa často praktizovalo privolávanie snov (Hill, 2007). Číňania rozlišovali rôzne úrovne vedomia a pri snívaní brali do úvahy aj horoskop a zdravotný stav snívajúceho (http://www.mujsen.cz/sny-spanek/texty/indocina).

1.4 Sny a náboženstvá

Sny môžeme nájsť aj v mnohých starovekých spisoch rôznych náboženstiev. *Talmud* z Babylonu z obdobia 200 BC – 200 AC obsahoval až okolo 270 odkazov na rôzne sny. Čo sa týka *Starého* a *Nového Zákona*, v nich sa vyskytuje taktiež mnoho opisov interpretácie snov, ktoré boli a sú považované za prorocké (Hill, 2007). V sne sa, podľa kresťanov, nadväzovalo spojenie medzi Bohom a snívajúcim jedincom, čím sa mohli pretlmočiť myšlienky Najvyššieho. Aj *Mohamedov* život bol naplnený snami. Počas rozjímania na hore Hira mal videnie, v ktorom sa mu zjavil archanjel Gabriel a tlmočil mu Božiu vôľu – podobné Mohamedove zjavenia počas jeho celého života sú spísané v posvätnej knihe moslimov, ktorou je Korán (Fuks, 2007).

1.5 Sny v období 0-1900 AC

V období rokov 0-1900 AC mali ľudia vo viacerých častiach sveta k snom pozitívny postoj. Ako sme už spomínali, aj v islamskom svete boli sny vždy dôležité – Mohameda inšpirovali jeho sny pre vojenské výpady či rozširovanie náboženstva a pod. Taktiež ortodoxní grécki kresťania si sny cenili – biskup Synesius (5. storočie AC) považoval sny za prorocké, tvorivé a riešiace problémy, vďaka nim sa môže myseľ dostať do viacerých úrovní (Hill, 2007).

V Európe sa však v období 300-400 AC vplyvom niektorých ľudí začal názor na sny meniť. Jedným z nich bol Hieronym - mal sen, na základe ktorého začal pociťovať rozpor medzi záľubou v literatúre pohanských autorov a čítaním a štúdiom Biblie. Úmyselne preložil slovo „anan“ ako „zaoberanie sa snom“, pričom jeho správny preklad je slovo

čarodejníctvo. Jeho chybný preklad bol predznamenaním obdobia ďalších 15 storočí, kedy sa interpretácia sna v očiach katolíckej cirkvi zmenila na poverčivosť. V stredoveku napokon katolícka cirkev presadzovala zákaz rozoberania a používania snov (Hill; 2007).

Vedci aj filozofi sa po období stredoveku začali opäť zaoberať snami. Vedecká a filozofická komunita ich prestala spájať so zlom, diablom či démonmi, vo vedeckej sfére sa začal klásť dôraz na ich somatické a fyzické prejavy. V roku 1690 Locke zdôraznil vplyv zmyslových vstupov na sny. Rush v prvej americkej psychiatrickej knihe (r. 1812) uviedol sny v porovnaní s prechodnými záchvatmi delíria. Podobne ako Locke, aj Wundt bol presvedčený o tom, že „sny vznikajú hlavne zo zmyslových podnetov“ (Hill, C. E.: Práca so snami v psychoterapii, str. 44).

V 19. storočí rástol záujem vedcov o sny stále viac, o snoch začalo písať viacero autorov – napr. Seafield vo svojej rozprave o snoch tvrdil, že sny môžu odrážať osobnosť snívajúceho, sú pochopiteľné, môžu mať funkciu kompenzácie či môžu dopomôcť k riešeniu problémov (Hill, 2007).

2. Neurofyziológia spánku

V rokoch 1953-55 W. Dement, E. Aserinsky a N. Kleitman poukázali na skutočnosť, že spánok ľudí nie je homogénny stav, ktorý v nezmenenej podobe pretrváva počas celej noci, ale dokázali, že počas spánku prebiehajú, nie len u človeka, ale aj u cicavcov, rozdielne po sebe pravidelne nasledujúce stavy mozgu. K tejto skutočnosti im dopomohlo encefalografické sledovanie prúdov, ktoré experimentálne sledovali počas spánku pokusných osôb (Boss, 1994).

Výskumy na základe sledovania stavov mozgu pomocou encefalogramu (EEG) teda preukázali, že počas spánku sa aktivita mozgu prejavuje týmito základnými činnosťami: činnosť, kedy neuróny jedinca pôsobia súhlasne sa nazýva *synchronizovaná činnosť*; a činnosť, kedy neuróny pôsobia nesúhlasne nazývame *desynchronizovaná činnosť* (Mc Phee, 1998).

2.1 Ľudský spánok

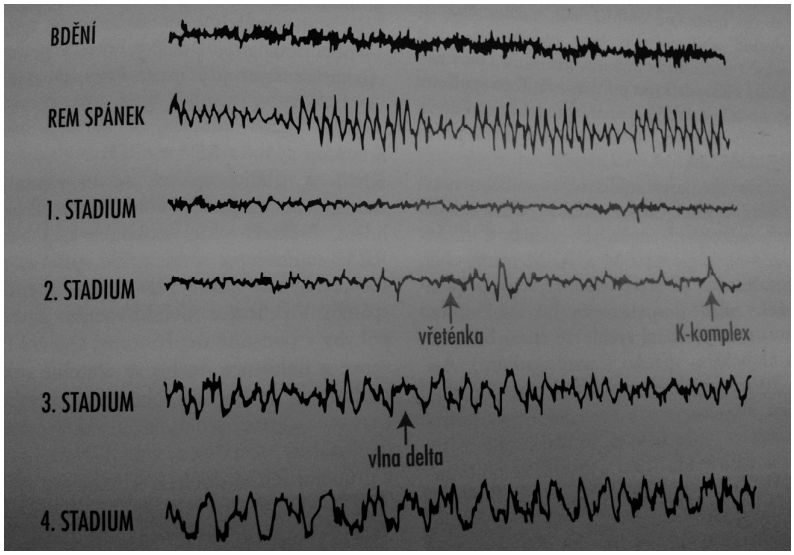
Človek sa v procese prípravy na spánok dostáva do tzv. hypnagogického snenia, kedy sa myšlienky voľne pospájajú, ale sú ešte relatívne podobné myšlienkam počas bdenia. Z hypnagogického snenia jedinec upadá do spánku (Hill, 2007).

Spánok človeka pozostáva z piatich štádií. Štyrom spánkovým štádiám zodpovedá rôzne hlboký spánok s rôznou frekvenciou vĺn, piate štádium sa nazýva REM (rapid eye movement – rýchle pohyby očí) alebo aj paradoxný spánok (Atkinson, 2003). Frekvencia mozgových vĺn je v každom nasledujúcom štádiu nižšia, takisto sa v postupnosti spánkových fáz spomaľuje tep srdca a dýchanie, preto je veľmi obtiažne prebudenie v štvrtej spánkovej fáze (Mc Phee, 1998).

Bdelý stav je charakterizovaný vlnami alfa, ktoré sa vyskytujú aj vtedy, keď jedinec zavrie oči a uvoľní sa – v tomto stave majú mozgové vlny svoju charakteristickú frekvenciu 8-12 Hz/s (obr. 1). Amplitúda vĺn sa začne znižovať a vlny sa stávajú nepravidelné vo chvíli, kedy sa jedinec presúva do prvého spánkového štádia (obr. 1). Toto štádium, v podstate, tvorí prechod z bdelého stavu do hlbších štádií spánku. Druhé spánkové štádium je určované krátkymi epizódami rytmických vĺn s frekvenciou 12-16 Hz/s, ktoré nazývame spánkové vretienka (obr. 1). V priebehu celého EEG amplitúda vretienok náhle klesá a vzápätí narastá – je to tzv. K-komplex. Pomalými vlnami delta,

ktoré majú frekvenciu 1-2 Hz/s, sú charakterizované ešte hlbšie tretie a štvrté spánkové štádium (obr. 1). V priebehu týchto dvoch štádií je obtiažne snívajúceho prebudiť a teda neosobné zvuky, ako je napr. hlasný zvuk prichádzajúci z ulice, zostávajú nepovšimnuté, zatiaľčo osobnejšie zvuky, ako je napr. plač dieťaťa, môžu snívajúceho prebudiť aj v týchto fázach spánku (Atkinson, 2003).

Jedinec je počas týchto štyroch spánkových fáz, ktoré nazývame aj NREM (non rapid eye movement – bez rýchlych pohybov očí) fázy väčšinou zaujatý nejakým druhom duševnej činnosti, kde veľkú časť tvorí snívanie. Snívajúci si však z NREM fázy spánku veľa nepamätá, pretože sa viac týka bdelosti, než myslenia. Viac živá a vizuálna činnosť sa objavuje v piatej fáze – REM (Hill, 2007).



Obrázok č. 1. Elektrofyziologická aktivita mozgu počas spánku – záznam vĺn na základe EEG (Atkinson, 2003)

V typickom slede a dĺžke trvania štádií spánku počas noci jedinec v prvej hodine spánku postupuje od prvého ku štvrtému štádiu. Vtedy nastane zmena, EEG záznam sa aktivizuje, začnú sa vyskytovať rýchle pohyby očí, čo signalizuje nastupujúcu REM fázu. Spánok teda začína NREM štádiami, pozostáva z niekoľkých spánkových cyklov, každý cyklus obsahuje REM a NREM štádiá (Atkinson, 2003).

U ľudí sa týchto päť fáz spánku opakuje približne každých 90 minút, pričom v počiatkoch jedinec strávi viac času v hlbších spánkových fázach. Naopak, v ďalších 90 minútových intervaloch trávi snívajúci viac času v REM fáze a menej v treťom a štvrtom štádiu. Paradoxný spánok (REM fáza) sa odlišuje od ostatných fáz v nepravidelnom srdcovom pulze a takisto v nepravidelnom dýchaní, veľké svaly sa stávajú imobilné, vlny

mozgu začnú byť rýchlejšie, objavuje sa sexuálna vzrušivosť, objavujú sa očné pohyby a v neposlednom rade môže byť osoba veľmi jednoducho zobudená. V stave REM sa aktivizujú cholinergné neuróny, naopak neuróny spojené s procesmi pozornosti sa deaktivujú, čo má za následok jednoduchší prístup k vzdialeným spomienkam. Jedinec, ktorý v noci spí priemerne 6-8 hodín, sa v REM fáze počas noci vyskytne približne štyri až šesťkrát (Hill, 2007).

3. Sen a jeho aspekty

3.1 Funkcie snov

Hoci existuje veľa teórií o funkcii snov, žiadna nemôže s istotou povedať, prečo snívame. Sú teórie, ktoré hovoria o funkcii spracovania emócií či informácií, iné predpokladajú kompenzačnú funkciu snov, kedy snívame svoje nevedomé túžby a priania, ďalšie poukazujú na fyziologickú funkciu snov (Boss, 1994).

3.1.1 Spracovanie informácií a emócií

Teória spracúvania informácií hovorí, že „snívanie je zmysluplnou, motivovanou aktivitou, zahŕňajúcou spájanie súčasných zážitkov s minulými zážitkami v dlhodobej pamäti, a integrovanie tejto novej informácie do organizovaných pamäťových štruktúr (Hill, C.E.: Práca so snami v psychoterapii, str. 29)“. Evans taktiež podporuje teóriu možnosti integrácie zážitkov počas dňa so spomienkami, ktoré sú už v mozgu uložené. Túto teóriu podčiarkol aj výskum, v ktorom bola sledovaná dôležitosť snívania, z ktorej vyplývala pomoc ľuďom k lepšiemu zapamätávaniu (Hill, 2007).

Breger, ktorý je zástancom teórie spracovávania emócií, tvrdí, že „snívanie je nevyhnutné asimilovanie (včleňovanie alebo organizovanie) novej skúsenosti do afektívnych pamäťových schém (Hill, C.E.: Práca so snami v psychoterapii, str. 30)“, čím sa tieto skúsenosti majú možnosť vyrovnať s už existujúcimi udalosťami a údajmi z minulosti. Snívanie je ponímané ako asimilačná forma myslenia umožňujúca experimentovanie s problémovými situáciami. Z problémových situácií následne vznikajú predstavy, ktoré sú základom kreatívnych riešení. Breger taktiež predpokladá, že udalosti z bdelého života, ktoré sú emocionálne presýtené, aktivizujú spomienky z minulých udalostí a tým podmieňujú sny. Sny majú aj prispôsobujúcu – akomodačnú – funkciu, a teda sa jedinec mení v podmienenosti od zážitku zo sna (Aeppli, 1995).

3.1.2 Sen ako nevedomá túžba

Platón bol toho názoru, že túžby vystupujú do popredia vo svojej plnej sile, aj keď je naša rozumová schopnosť počas spánku pozastavená. Ten istý názor mal aj Freud, ktorý sa domnieval, že sen je podmienený neprijateľnými nevedomými želaniami, ktoré sa vynárajú počas snívania. V tejto podobe sú viac prijateľné, pretože sen maskuje ich skutočnú povahu (Freud, 1998).

3.1.3 Fyziologická funkcia snov

McCarley a Hobson vytvorili teóriu snívania, ktorú nazvali hypotéza aktivácie - syntézy. Podľa nej vedomé snové zážitky vytvára aktivácia oblastí predného mozgu, produkuje mnoho myšlienok, obrazov, spomienok či pocitov, z ktorých predný mozog vytvára príbeh. Preto sú sny, podľa Hobsona a McCarleyho, skôr „stimulované fyziologickými udalosťami, ako by boli výsledkom zmysluplných psychologických udalostí (Hill, C.E.: Práca so snami v psychoterapii, str. 28)".

Podporu pre túto hypotézu ponúkajú aj pohyby končatín počas sna, výskyt sluchových a zrakových pocitov a výskyt bizarných obrazov či skreslení. Hoci táto teória predpokladá, že sen je len sled nezmyselných obrazcov, sny sa väčšinou vzťahujú k bdelému životu, nie sú bizarné ale sú to súvislé príbehy (Boss, 1994).

Na základe teórie regeneračnej funkcie snov, poskytuje snívanie prestávku pre periférny nervový systém, počas ktorej nervový systém regeneruje, ale zároveň udržiava aktívnu myseľ, aby po prebudení mohla byť opäť efektívna. Mitchison a Crick tvrdia, že jedinec sníva preto, aby zabudol – sen je v tomto prípade „odpadkovým košom", eliminuje duševnú aktivitu, ktorá by mohla negatívne ovplyvňovať aktivitu jedinca a jeho racionálne myslenie. Podľa ich názoru môže byť rozpamätávanie sa na sen škodlivé, pretože rozpamätávanie môže posilňovať také neurónové spojenia, ktoré mali byť zmazané (Hill, 2007).

3.1.4 Mnohoúčelová funkcia snov

Boss predpokladá, že nie je len jediná a základná funkcia sna, ale v snívaní existujú všetky potenciálne modality zážitku ľudskej existencie. S Bossom súhlasí aj Hunt, ktorí hovorí, že sny slúžia viacerým účelom a nemajú fixnú funkciu. Navrhol viacero kategórií

snov: bežné sny (tieto sny slúžia na konsolidáciu a reorganizáciu myšlienok), sny na základe metafor, sny na základe chorôb a somatických stavov, freudovské sny (sny tlaku a uvoľnenia), sny kontrolované vedomím, nočné mory, sny založené na riešení problémov a pod (Mc Phee, 1998).

3.2 Sen a jeho prvky

Väčšina odborníkov sa zhoduje v tom, že sen nie je ovplyvňovaný a riadený len vedomím, ale taktiež emocionálnym životom, aj keď sa v ňom vyskytujú prvky racionálneho a bdelého života snívajúceho, hoci v sne nie sú hlavným faktorom, ale sú „podriadené“. Takisto nemôžeme predpokladať, že sen je usmerňovaný len duševnými schopnosťami jedinca či spomienkami, ale aj emocionalitou, afektivitou a hĺbkou osobnosti snívajúceho, ktoré sa prejavujú aj počas spánku (Wiesenhütter, 1993).

3.2.1 Nálady a emócie

Niekedy môžu nálady prechádzať do sna z bdelého života v rovnakej podobe a intenzite, niekedy, na základe charakteru jedincových síl, ich sen zlepšuje alebo sa snaží o ich vybalansovanie. Väčšinou sa však v snoch objavujú obidva prípady súčasne. Na základe uvedeného môžeme predpokladať, že sen poukazuje na zmes nálad, ktoré sú navzájom poprepájané a možno ich len sekundárne vyňať z komplexu jedincovho duševného života, v ktorom koexistujú s aktuálnou životnou situáciou snívajúceho (Aeppli, 1995).

Odborníci v oblasti emócií zistili určitú paralelu v polarite nálad. Emotívne aspekty sa v snoch väčšinou vyskytujú v ambivalencii – kde je napätie či vzrušenie, objaví sa, väčšinou, aj ich druhá strana, čo je v tomto prípade upokojenie či uvoľnenie. Pri všetkých prvkoch sna, ktorými sú napr. túžba, želanie, sú významnými konštitučnými faktormi práve emócie (Wiesenhütter, 1993).

3.2.2 Afekty a pocity

Pri afektoch ide o reakcie na aktuálne zážitky, majú intenzívnejší charakter, ktorý sa v podobnej, ak nie v intenzívnejšej forme, objavuje aj v snoch. Afekty sú väčšinou doprevádzané rôznymi zmenami v telesných funkciách, čo môžeme spozorovať aj pri

prebudení sa zo sna, v ktorom sa vyskytol nejaký druh afektu – potenie, búšenie srdca a podobne (Wiesenhütter, 1993).

Niektoré zmyslové a telesné pocity v sne zodpovedajú pocitom z bdelého života, väčšinou sa ale nezhodujú – v sne predstavujú „opis“ diania, ktorý je vo väčšine prípadov opačný. Takisto pocity v snoch môžu byť preexponované a prehnané v porovnaní s realitou. V bdelom živote sa vyskytuje mnoho podprahovo vnímateľných pocitov a dojmov, ktoré sa „nedostanú až do vedomia“, tieto sa však počas snenia objavia a prejavia sa v plnej intenzite. Počas experimentovania v snových laboratóriách sa tiež poukázalo na fakt, ako zriedkavo sa objavuje reálna bolesť v snoch; poprípade sa bolesť mení a presunie svoje pôsobisko do rozličných obrazov sna (Aeppli, 1995).

3.2.3 Symboly

Podľa Freuda a ranej psychoanalýzy, boli okrúhle predmety v sne symbolmi ženských genitálií a všetky podlhovasté predmety symbolmi mužského genitálu. Prejavovali sa tak preto, lebo boli z vedomia potlačené na základe pocitov hanby (Freud, 1998).

„V snovom prežívaní je bezprostredne obsiahnutá celá snová existencia, čo je symbolické prežívanie priestoru či miestností, čo je snívajúci sám (Wiesenhütter, E.: Seminár o snoch, str. 71). Symbol označuje prežívanú a zažívanú neoddeliteľnosť individuálneho od všeobecného, objektívneho od subjektívneho, či nižšieho od vyššieho. Taktiež sa v ňom vyskytuje a pôsobí emocionalita, ktorá je v bdelom živote snívajúceho potlačená (Wiesenhütter, 1993).

U snívajúcich sa vyskytujú aj tzv. symbolické/veľké sny, ktoré sa môžu prejaviť ako archetypálne sny. Tieto sú prežívané, v porovnaní s bdelým stavom jedinca, s rozšíreným a zvýšeným prežívaním – tieto sny majú intenzívnejšie farby, sú živšie a fascinujúcejšie ako bdelý život snívajúceho (Jung, 1997).

V snoch sa vyskytujú aj farebné symboly, ktoré poukazujú na afektívne nabitý symbolický obsah sna a takisto na k budúcnosti smerujúcu silu symboliky, ktorá je dešifrovateľná na základe aktuálnej životnej situácie snívajúceho (Wiesenhütter, 1993).

4. Interpretácia snov v psychoterapii

4.1 Sigmund Freud

Freud za svoje najdôležitejšie dielo považoval „Výklad snov“ (Die Traumdeutung), ktoré napísal v roku 1900 AC. Mal pravdu, pretože sa stalo najvýznamnejším medzníkom v zmene pohľadu na sny a v znovuoživení záujmu o sny, ktoré boli dovtedy považované za riadené nadprirodzenými bytosťami, bohmi či fyziologickými procesmi v tele snívajúceho (Thomas, 1979).

Freud bol presvedčený, že sny sú „strážcami spánku“, pretože dokážu zmeniť vonkajšie podnety tak, aby nenarušili vedomie, ktoré nie je počas spánku v bdelom stave. Takisto tvrdil, že sny často pramenia z telesných pochodov a majú typický priebeh. Najznámejším tvrdením je ale jeho výrok, že sny sú kráľovskou cestou k nevedomiu – „via regia“ a za najdôležitejšiu funkciu sna považoval naplnenie nevedomých túžob a prianí (Kubová, 2008).

Na základe uvedeného môžeme predpokladať tieto účely sna:

- sen je ochrancom spánku a jeho úlohou je bezpečná ventilácia neprijateľných nevedomých prianí. Keďže vedomej mysli nie sú prijateľné, sú v bdelom stave potlačené, ale počas spánku myseľ neprijateľným prianiam dovoľuje prejaviť sa v snoch. Freud si myslel, že „naša nevedomá myseľ nás klame našou predstavivosťou, napĺňajúc pritom naše najsilnejšie pociťované túžby (Hill, C.E.: Práca so snami v psychoterapii, str. 45)“.
- v sne sa, podľa Freuda, odrážajú aj udalosti z detstva snívajúceho, ktoré súvisia s pudovými prianiami, ktoré boli vytesnené. Udalosti z detstva sú pre sny významným prameňom materiálu pre ozrejmenie histórie zážitkov jedinca. Spomienky z detstva, ktoré sa jedincovi v sne pripomínajú, sú často spojené so zažitou úzkosťou, sklamaním, s bolestnými zážitkami či s trestami (Schlegel, 2005).
- Freud poukazoval na 6 hlavných funkcií sna: a, *cenzúra sna*, kedy sa kladie veľmi veľký odpor, aby sa pud či potlačená spomienka nedostali pomocou sna do vedomia; b, *zhustenie*, kedy sú sny zredukované len na písmená, slová alebo číselné symboly, je to nahromadenie podobných pojmov a obsahov, ktoré majú spoločný vzťah k jednej figúre; c, *presunutie* – konflikty a problémy sa môžu v sne zdať ako nepodstatný materiál a pritom môžu mať enormný význam; d, *regresia*, kedy Freud sen považuje za naplnenie infantilnej sexuálnej túžby; e, *symbolizácia* – v jeho

práci ide najmä o sexuálnu symboliku (duté predmety – topánky, hrnce, rôzne nádoby – sú symbolom ženskej sexuality a podlhovasté predmety – napr. tyče – symbolizujú mužskú sexualitu), „pod symbolizáciou chápe Freud pevný vzťah medzi tým, čo sen mieni a obrazom, ktorým je to znázornené (Schlegel, L.: Základy hlbinnej psychológie s osobitným zreteľom na neurofyziológiu a psychoterapiu, str. 125)“; f, *stieranie protikladov a rozporov* – v tomto prípade môže sen naznačovať opak toho, čo v skutočnosti znamená, protiklady sa v sne dostávajú do vzájomných súvislostí (Thomas, 1979).

Z psychoanalytického hľadiska ide v interpretácii sna o identifikovanie *deformácie* v sne. Pod deformáciou môžeme chápať uspokojovanie vytesnenej potreby v zdanlivo zmätených a nezmyselných snoch, v ktorých sa ale táto potreba a jej ukojenie prejavuje len v zdeformovanej podobe. Zdeformované sú aj udalosti a zážitky z dňa, ktoré sa dostávajú do snov. Interpretácia snov je teda „prevedením snového obsahu na snové myšlienky, z ktorých vyplýva zmysel sna (Schlegel, L.: Základy hlbinnej psychológie s osobitným zreteľom na neurofyziológiu a psychoterapiu, str. 128)“. Freud kladie dôraz na manifestný sen a na latentné snové myšlienky. Za manifestný sen považuje rozlišovanie sna a teda to, ako o sne hovorí snívajúci po prebudení – ako sa mu javí, čo cíti a pod.; a pod latentnými snovými myšlienkami rozumie všetko, čo z interpretácie vyplýva a čo je podkladom sna. Všetko, čo sa zo sna pri jeho interpretácii vyvodí, je totožné s materiálom použitým pri snovej práci, pričom tento materiál obsahuje myšlienky (latentné), či predstavy, ktoré môžu byť neprijateľné alebo urážlivé. Myšlienky a predstavy sú teda podkladom sna a priamo z neho vyplývajú. Freud tvrdí, že ide o latentné myšlienky, ktoré sú uchopené slovne a počas snovej práce sú pretransformované do obrazcov sna. Freud tiež uvádza, že deformácia, ktorá sa v sne skrýva, je svojou podstatnou časťou výrazom obrany snívajúceho, čo sa v mnohých prípadoch prejavuje ako odpor pri interpretácii jedincovho sna (Schlegel, 2005).

Hlavnou metódou výkladu sna sú, pre Freuda, voľné asociácie, kedy je snívajúci vyzvaný, aby „hovoril čokoľvek, čo mu príde na um a snažil sa byť pri tom tak úprimný, ako to len ide (Hill, C.E.: Práca so snami v psychoterapii, str. 46)“. Freud predpokladal, že na základe asociácií k snom sa môže snívajúci dostať k zdroju konfliktov, ktoré sa v sne objavili. Freud, vo svojom období, teda opäť poukázal na sny a stimuloval tak záujem o sny a taktiež ich akceptáciu. Jeho metóda voľných asociácií aj dodnes umožňuje osobné skúmanie obsahu a významu sna (Hill, 2009).

4.2 Carl Gustav Jung

Podľa Junga máme sny chápať doslovne – „sny neklamou, nelžou, neskreslují ani nezastírají (Nellová, R.: Používaní snů v párovém poradenství a terapii. Jungiánský přístup, str. 11)“. Jung teda považoval sny za tvorivé a normálne vyjadrenie vedomia. Podľa jeho názoru majú sny kompenzačnú funkciu – v sne sa prezentujú také stránky osobnosti, ktoré nemajú možnosť prejaviť sa v bdelom stave. Sny sú „kľúče“, ktoré zjednocujú nevedomie s vedomím a pomáhajú jedincovi uvedomiť si pocity, ktoré sú skryté (Hill, 2009).

Podobnosť snov s mýtami a rozprávkami primäla Junga k uvažovaniu o archetypoch ako o typickej forme vnímania. Sny môžu mať rozličné funkcie – môžu byť vyrovnávajúce, prehrávajúce (opakujúce sa sny) či uvoľňujúce. Sny môžu byť aj informatívne, kedy sen koriguje mylný náhľad. Takisto môže mať sen aj redukujúcu funkciu, kedy napr. ľudom, ktorí trpia pocitmi menejcennosti, sa v sne objavia povzbudzujúce obrazy. Niektoré sny majú, podľa Junga, funkciu „pohľadu dopredu“ (zľahčene by sme to mohli nazvať prorockou funkciou) – v týchto snoch sa vyskytuje riešenie aktuálnych konfliktov či problémov zo súčasnej životnej situácie snívajúceho (Thomas, 1979).

Jung v individuácii vidí najvyšší cieľ života. Pod individuáciou rozumieme rozvinutie všetkých individuálnych rysov jedinca, nájdenie seba samého, k čomu jedinec potrebuje syntézu medzi nevedomým a vedomým (Jung, 1997). Ako prvý sa v procese individuácie vyskytuje *tieň* – tieňové stránky jedincovej osobnosti charakterizujú vlastnosti, ktoré si neuvedomuje, sú to nepríjemné aspekty jeho osoby. V snoch sa tieň prezentuje v osobe rovnakého pohlavia, u ktorej môže snívajúci vidieť vlastnosti, ktoré u seba odmieta vidieť. V druhej fáze sa objavuje *Animus* u žien a *Anima* u mužov – mužský duševný obraz u ženy a ženský u muža. V mužských snoch sa Anima môže vyskytnúť v akejkoľvek ženskej podobe – ako dievčatko, stará žena či ako princezná – každopádne sen v tomto prípade jedincovi naznačí, v akom vzťahu je ku svojej ženskej stránke, čo poukazuje aj na vzťah k ženám v reálnom živote. Takisto je to aj s Animom v snoch u žien. V snoch sa objavuje aj *persona*, ktorá je v psychológii chápaná ako správanie a postoje, ktoré nie sú vrodené (na rozdiel od Animy a Anima), ale sú nadobudnuté skúsenosťou, ako napr. schopnosť prispôsobiť sa spoločenským normám a podobne. V snoch má persona väčšinou formu oblečenia, čo najlepšie vyjadruje prispôsobenie sa normám spoločnosti. Persona je v protiklade k tieňu. „Ja“ sa tiež vyskytuje v sne, Jung ho chápe ako jednu z častí celkovej

psychologickej štruktúry. V sne zastupuje „Ja“ postava, s ktorou sa snívajúci identifikuje – potom hovoríme o snovom „Ja“ (Nellová, 2009).

Podľa Junga je sny potrebné interpretovať takým spôsobom, ktorý najviac vyhovuje snívajúcemu a ktorý je pre neho najužitočnejší. Taktiež, ako u Freuda, boli jeho hlavná metóda interpretácie snov asociácie, ale na rozdiel od Freuda sa ich Jung snažil udržať čo najbližšie k snovým obrazom. Takéto asociácie uprednostňoval pred reťazovými (reťazové asociácie využíval Freud), pretože tie dovoľovali odklonenie od snových obrazov (Jung, 1997).

Jung poukazoval na to, že dôležitejšia je osobná úroveň interpretácie, pretože je založená na osobnom nevedomí. Keď sa osobná úroveň nevyskytla, môžeme pristúpiť k interpretácii sna na úrovni kolektívneho nevedomia, čo bolo podložené jeho pozorovaním zdieľania podobných snových symbolov rôznymi ľuďmi z rozličných kultúr. V tomto prípade Jung využíval archetypy, mýty či rozprávky na pomoc rozvinutia sna snívajúceho (Hill, 2009).

Jung bol presvedčený, že terapeut by mal k snu prihliadať neutrálne a mal by sa zdržať hodnotenia. Terapeut by mal pochopiť, že sen je reakciou na aktuálnu životnú situáciu snívajúceho a že dáva návod na to, ako dosiahnuť vnútornú rovnováhu (Nellová, 2009).

4.3 Alfred Adler

Podľa Adlera je sen derivátom fantázie, popritom však naznačuje, že jedinec sa zaoberá vo svojom živote nejakým problémom, sen poukazuje tiež na to, akým spôsobom sa snívajúci stavia k tomuto problému. V sne sa, aj keď niekedy len v náznakoch, prejavujú dva faktory, ktoré aj v bdelom stave ovplyvňujú postoje človeka – túžba po moci a spoločenský cit (Schlegel, 2005).

Jeho presvedčenie, že sen má funkciu ochrany osobnosti a sebahodnotenia, ho primälo nazerať na sny ako na „prostredníkov, pomocou ktorých ego dosahuje emócie uistenia, bezpečia a ochranu proti poškodeniu sebaúcty (Hill, C.E.: Práca so snami v psychoterapii, str. 48)“. Sny pokladal za kongruentné s aktuálnym štýlom života jedinca, za prameň skúmania osobnosti považoval, okrem snov, len spomienky z raného detstva. Sny prirovnával k myšlienkam v bdelom stave, aj sny, aj myšlienky majú slúžiť na precvičenie si budúcich úspechov a aktivít. Myslel si, že práve zo snov môže snívajúci čerpať emocionálnu silu – podľa neho skôr emócie a nálady ako rozum či úsudok v sne dosiahnu svoj účel (Hill, 2009).

Keďže sa sen týka riešenia nejakého problému, môžeme predpokladať, že sa vzťahuje k budúcnosti. V sne snívajúci skúša rôzne riešenia, plánuje dopredu a to spôsobom zvyšovania jeho sebahodnotenia a vyhýbania sa možnej „prehre“. Túto funkciu sna Adler nazval predvídavou alebo prípravnou. Snové obrazy tvoria odvodené spomienky. Tieto spomienky si vyberá sám snívajúci a pospája ich. Tým sa evokuje určitá nálada a pripraví sa riešenie v súlade so zabehnutým životným štýlom snívajúceho. Keďže sú v spánku zmyslové orgány sčasti vyradené zo svojich funkcií, môže prebiehať expanzia fantázie, priania, túžby, obavy či očakávania sú menej zahalené ako v bdelom živote (Aeppli, 1995).

Sen je súhlasom myšlienok s tendenciami, ktoré sídlia v osobnosti a v charaktere. Napriek tomu je Adler výkladu snov naklonený, pretože z neho môžu do popredia vystúpiť životné línie, somatické pochody či nevedomý plán života, na základe ktorého sa jedinec usiluje zvládať svoju neistotu. Adler vždy odmietal spísať pravidlá, podľa ktorých by sa mala interpretácia snov riadiť – myslí si, že zo snov sa dá spraviť nejaký záver len vtedy, keď aj ostatné klientove pozorovania naznačujú rovnaký smer. Čím je zrejmejšia jedincova psychická situácia, tým ľahšie môžeme interpretovať sny (Černoušek, 1988).

„Sny tvoria akýsi most medzi predchádzajúcim dňom a dňom nasledujúcim, a keď poznáme postoje, ktoré snívajúci v živote bežne zaujíma, aké mosty bežne stavia, potom pochopíme aj pozoruhodnú stavbu mosta v sne a môžeme z nej vyvodiť určité závery (Schlegel, L.: Základy hlbinnej psychológie s osobitným zreteľom na neurofyziológiu a psychoterapiu, str. 480)“.

Adlerove ponímanie sna je spomedzi všetkých raných psychoanalytikov najbližšie ku kontinuitnej teórii snívania, ktorá má v súčasnosti prevahu nad ostatnými teóriami a ktorá pokladá sny za veľmi podobné myšlienkam v bdelom stave (Hill, 2009).

4.4 Wilhelm Stekel

Stekel sa vo svojom bádaní sústreďoval na snové detaily. Domnieval sa, že na sen by sme sa mali pozerať ako na knihu či román, ktoré ešte majú svoje pokračovanie. Taktiež zdôrazňoval opakujúce sa sny, predpokladal, že poukazujú na neurózy a môžu tak pomôcť pri liečbe. Takisto ako Freud, aj Stekel venoval pozornosť väčšinou sexuálnym symbolom, ale na rozdiel od Freuda pripúšťal rôzne motívy sna. V snoch videl tieto významné tendencie: nespracovanú minulosť, aktuálnu konfliktnú situáciu a pohľad do budúcnosti. Tiež mu „neušlo“, že v snoch sa často vyskytujú náboženské elementy a nie len u veriacich ľudí (Thomas, 1979).

4.5 Harald Schultz-Hencke

Sen Schultz-Hencke prirovnáva k fantáziám počas denného snenia. Tak ako počas denného snenia, tak sa aj v spánku prejavujú doposiaľ inhibované popudy a prejavuje sa prežívanie týchto popudov. V psychoanalýze nie len pri výklade snov hrá významnú rolu sexuálna potreba v najširšom zmysle, zatiaľčo Schultz-Henke hovorí, že sexuálne prežívanie sa predsalen v snoch prejavuje častejšie ako v bdelom živote. Je to, podľa neho, tým, že v každodennom živote je sexuálne prežívanie vedomím do istej miery obmedzované pod hrozbou ohrozenia života či smrti, čo je pre jedinca dôležitejšie. Keďže sa smrť, ohrozenie života či pominuteľnosť človeka v snoch vyskytuje menej často, môže v sne do popredia vystúpiť sexualita (Schlegel, 2005).

Schultz-Hencke si myslí, že sny majú snahu riešiť rôzne konflikty a protiklady. Na základe skúmaní takmer 50 000 snov sa začal zameriavať na mikroskopické súvislosti v sne. V snoch videl stretnutie s metapsychickým, transcendentným či s potrebou pokoja a súkromia. Sny pre neho predstavujú fantazijné dynamické obrazy zrenia jedinca. Sny analyzuje mikropsychologicky, s veľkou starostlivosťou, pretože môžu pomôcť k prehĺbeniu sebapoznania (Thomas, 1979).

4.6 Medard Boss

Nevedomie nie je prežívané, nemá teda z hľadiska prežívania nijaké miesto, preto ho Boss úplne odmieta. Preto si aj myslí, že analytici by mali mať pri interpretácii snov fenomenologický prístup – mali by zostať pri snových obsahoch, pri tom, ako sa prejavujú a považovať ich za niečo, čo zosobňuje samo seba. Ak prestaneme do snov pridávať vlastné domyslené významy, môžeme zabrániť tomu, aby sme skreslili pohľad na skutočnosti, ktoré tvoria snové bytie (Boss, 1994).

Sen považuje „za zvláštny spôsob alebo modifikáciu ľudského bytia (Schlegel, L.: Základy hlbinnej psychológie s osobitným zreteľom na neurofyziológiu a psychoterapiu, str. 151)“. V sne ide o niečo, čo sme už kedysi prežili; v sne aj v bdelom stave ide o snívajúceho ako o jednu osobu v obidvoch týchto sférach. Snu pripisuje niekoľko zvláštností, ktoré pri interpretácii v rámci terapie považuje za dôležité:

1. Snívajúci je počas sna sústredený na základné vyladenie sna, v tomto snovom svete sa môže stretávať s ľuďmi a s vecami, na ktoré si už dávnejšie nespomenul

a ktorých vzhľad či, v prípade ľudí, psychický a fyzický stav, by už možno nevedel opísať. Tieto predmety alebo ľudia sa mu javia veľmi živo, ich zjav, povaha, správanie zodpovedá vyladeniu sna, v ktorom sa nachádzajú a snívajúci má po prebudení pocit, akoby sa s nimi stretol len včera.

2. V sne sa jedinec môže stretnúť práve s tým, o čom premýšľal v bdelom stave alebo čo si predstavoval a to vo veľmi živej podobe.
3. Podľa Bossových skúseností sa v mnohých snoch odohráva to, čo by sa malo odohrať v reálnom živote snívajúceho, čo však v bdelom stave nemalo možnosť rozvinutia a uplatnenia z nejakých vonkajších alebo vnútorných dôvodov. Boss uvádza príklad ženy, ktorá pred usnutím pociťovala hlad, čo sa jej vykompenzovalo v sne, v ktorom požívala jedlo. Tento prípad však aplikuje aj na religióznu oblasť – čím viac sú v bdelom živote určité modality prežívania a správania prekrývané, tým viac sa prejavia v sne a majú pre snívajúceho väčší význam (Schlegel, 2005).

V sne sa teda objavuje to, čo hlavne platí pre bdelý stav – ide napr. aj o časovosť a priestorovosť. Sen sa odohráva v pôvodnej priestorovosti, ktorá je ale v bdelom živote zakrytá; v bdelom stave sa jedná o priestorovosť fyzikálnu. Čo sa týka časovosti, sen podľa svetského času môže trvať len pár minút, ale zážitky zo sna môžu trvať aj niekoľko dní (Boss, 1994).

Boss odmieta hovoriť o symbolizácii alebo o projekcii určitých stránok jedincovej osobnosti, pretože v sne ide o to, s čím sa bežne stretávame a teda o spolubytie. Symbolika si, podľa Bossa, vyžaduje existenciu dvojníka v pozadí nevedomia, ktorý by sa pred snívajúcim musel vedieť „skryť“ a takisto by sa musel vedieť len na základe svojej vôle „uviesť“ do vonkajšej podoby (Schlegel, 2005).

4.7 Leopold Szondi

Szondi je zástancom analýzy osudu, ktorá vysvetľuje interpersonálne vzťahy a vzťah človeka k jeho povolaniu ako vyjadrenie istej voľby, ktorá je z väčšej časti ovplyvnená hereditárnymi faktormi. V duchu tejto analýzy je sen zákonitý a potrebný pochod v súvislosti s dianím v bdelom stave snívajúceho. Sen, podľa Szondiho, obnovuje celistvosť snívajúcej aj bdelej existencie, kedy pod snívajúcou existenciou rozumie existenciu v sne. Podľa Szondiho je sen nočný pokus o participáciu a integráciu (Schlegel, 2005).

„S prebudením ega sa do popredia derú hereditárne silnejšie funkcie. Tieto okolnosti nútia osobu vzdať sa latentnej psychickej celistvosti, rozdeliť sa na dve časti, ktoré sú potom tvorené predným a zadným vojom (Schlegel, L.: Základy hlbinnej psychológie s osobitným zreteľom na neurofyziológiu a psychoterapiu, str. 307)“. Sen je až vtedy správne ego-analyticky interpretovaný, keď vieme, ktoré snové obsahy sú priradené k zadnému a ktoré k prednému voju. Ego alebo predný voj je zvyčajne reprezentovaný postavou, ktorá je pasívna, je to pozorovateľ, napomínajúca či kritizujúca osoba. Charakter predného voja sa však v sne môže meniť. Na takú zmenu môže byť podnetom stretnutie so zadným vojom, kedy pod zadným vojom rozumieme potlačené funkcie duše. Na to, ako posúdiť zadný a predný voj v snoch, Szondimu slúži výsledok z Testu voľby obrázkov (Schlegel, 2005).

V sne teda môžeme rozpoznať vzťah zadného a predného voja, utváranie tohto vzťahu a schopnosť bdelého ega integrovať zadné ego. Sen by mal byť vždy interpretovaný a analyzovaný trojdimenzionálne – na základe teórie Freuda o splnení prianí a túžob, ktoré boli vytesnené do nevedomia, ďalej na základe tzv. familiárneho nevedomia, ktoré obsahuje neprežité nároky predkov a nakoniec, ale v neposlednom rade, na základe Jungovho poňatia archetypických obsahov v kolektívnom nevedomí. Môžeme teda tvrdiť, že Szondi sa v prvom rade opiera o klasickú psychoanalýzu a Freudovu metódu voľných asociácií a v neskorších štádiách interpretovania klientových snov a jeho liečby o vlastnú analýzu osudu, v poňatí ktorej by mal analyzujúci odhaliť klientove familiárne nevedomie v konfrontácii so skrytými nárokmi našich predkov (Schlegel, 2005).

4.8 Neurofyziologické teórie snívania

Bolo by nesprávne tvrdiť, že všetci výskumníci považujú sny za významný psychologický jav. Materialistický anti-psychologický postoj k snom u niektorých odborníkov pretrváva aj v súčasnosti. *Allan Hobson* a jeho kolega z Harvardu *Robert McCarley* v roku 1977 navrhli neurofyziologickú teóriu snívania, ktorú nazvali *„activation-synthesis hypotesis“* – hypotéza aktivácie a syntézy. Podľa tejto teórie sú sny evokované „stavom zdroja snov“ (dream state generator), ktorý je „zapnutý“ v mozgovom kmeni počas REM fázy a zásobuje predný mozog náhodne syntetizovanou dezinformáciou. Sny sú teda produktom mozgovej kôry, inými slovami – predný mozog bude možno robiť najlepšiu z najhoršej práce produkovaním ešte čiastočne koherentných obrazcov, ktoré sú zložené z pomerne silných signálov, ktoré vysiela mozgový kmeň. Mozog počas spánku

prirovnávajú k počítaču, ktorý vyhľadáva adresy pre kľúčové slová. V podstate sú sny, podľa McCarleyho a Hobsona, len nezmyselný nesúvislý sprievodný jav autonómnej elektrickej aktivity v centrálnom nervovom systéme spánku (Stevens & Price, 2000).

Britský psychológ *Christopher Evans* vo svojej knihe (Landscapes of the Night: How and Why We Dream, 1983) načrtol, že sny reprezentujú stav podobný stavu počítača v „off-line" režime, kedy zbiera informácie a dáta z prežitého dňa a aktualizuje ich programy v očakávaní zajtrajška. *Crick a Mitchison* v roku 1983 navrhli snovú teóriu reverzného učenia – *„reverse learning theory"* – ktorá sen považuje len za spôsob tlmenia nadbytočných informácií a za spôsob odstránenia parazitických spôsobov, ktoré sa objavujú po narušení kortikálneho systému následkom rastu mozgu (kedy sa vytvárajú nové spojenia) alebo následkom zmien na základe prežitých udalostí. Podľa ich názoru je REM spánok aktívny proces, ktorý je ale v protiklade s učením, čo nazvali reverzné učenie – inými slovami – snívame, aby sme zabudli (Stevens & Price, 2000).

Podobná myšlienka Crickovej a Mitchisonovej bola vypovedaná už v roku 1880 *Robertom*. Robert sen popísal ako somatický proces vylučovania. Nechal sa počuť, že sa človek zbavený schopnosti snívania môže v priebehu času stať „duševne vyšinutým", pretože sa v mozgu nahromadí obrovské množstvo nekompletných nespracovaných myšlienok a povrchných dojmov. Mozog bude, v tomto prípade, ohraničený množstvom potlačených myšlienok, ktoré by sa mali prispôsobiť v pamäti snívajúceho ako kompletný celok. Tento pohľad teda sny chápe ako „čističe" mysle (Stevens & Price, 2000).

Najvýznamnejší zo súčasných výskumníkov v oblasti snov prišli k záveru, že sny nie sú bez psychologického významu. *J. Allan Hobson* sa domnieva, že sny odhaľujú významné, nesplnené, často veľmi konfliktné témy. Myslí si, že by sa malo skoncovať s Jungovým rozlišovaním medzi manifestným a latentným obsahom sna. Snívanie pokladá za orientačný bod vnútorného stavu človeka, ktoré vytvára „dáta" na konte jeho každodenného sebahodnotenia. *William C. Dement,* ktorému vďačíme za pojem „REM spánok", hovorí o snoch ako o nositeľoch enormného významu a transformačnej sily. Podľa neho môžu sny, rovnako dobre ako terapeutická intervencia, sprístupniť cestu k snívajúcemu (Stevens & Price, 2000).

5. Psychoterapeutické využitie snov

Práca so snami sa dá uskutočniť na viacerých úrovniach, jednou z nich je snová skupinová psychoterapia, ktorou sa budeme zaoberať v tejto kapitole.

Najzákladnejšou a najvýznamnejšou podmienkou snových skupinových terapií je to, že sa so snami pracuje na každom stretnutí. Väčšinou sa interpretuje jeden sen počas jedného stretnutia skupiny, čím sa zabezpečí široký priestor pre osobu, ktorá sa rozhodne prerozprávať skupine svoj sen. Takisto sa tým zabezpečí dostatok času na preskúmanie sna vo všetkých jeho súvislostiach a zabráni sa tomu, aby sa k slovu dostali len výrečnejší členovia skupiny. Interpretácia sna pomocou skupiny je založená na vytváraní asociácií každým členom tejto skupiny, na vytváraní ich vhľadov a takisto na možných nápadoch ku konaniu. Všetko sa to deje takým spôsobom, akokeby sa jednalo o sen každého zo skupiny. Každý člen skupiny sa teda môže projikovať do každého sna, ktorý sa na stretnutiach rozoberá, čím sa môže zapojiť do procesu a môže sa niečo nové naučiť. Na druhej strane, reakciami členov skupiny na sen môže snívajúci získať mnoho rozličných pohľadov, čím sa uskutočňuje rozmýšľanie o sne snívajúceho v širších súvislostiach. Týmto spôsobom sa mu otvára cesta poznania, ktorá smeruje k jeho podvedomiu (Hill, 2007).

Najsilnejšie skupiny sa tvoria vtedy, keď členovia v skupine majú podobnú životnú situáciu – keďže majú podobné problémy a zážitky, prežívajú aj podobné emócie a pocity. Stáva sa, že sa jeden člen skupiny pri práci so svojím snom „zasekne“, preto je dobré, keď mu s tým ostatní členovia skupiny s podobným osudom môžu pomôcť. Týmto ostatní členovia získavajú odstup či nadhľad nad situáciou, ktorá by mohla byť aj ich vlastná a tým sa im môže otvoriť cesta k porozumeniu ich vlastnej životnej situácie. Snové skupiny majú v prvom rade za cieľ pomôcť snívajúcemu s porozumením jeho sna, ale v neposlednom rade je cieľom aj projikovanie svojich problémov do sna ostatnými členmi skupiny. Hoci projekcie ostatných členov skupiny do sna môžu byť akékoľvek, podstatné je, že sa v nich vždy odráža svojská myšlienková štruktúra toho ktorého člena, jeho schémy a zážitky. Úlohou terapeuta v tejto podobe psychoterapie je viesť členov skupiny cez jednotlivé fázy interpretácie sna, sledovanie centra pozornosti na členovi, ktorý rozpráva o svojom sne, poskytovanie možnosti vyjadrenia sa všetkých členov skupiny, či povzbudzovanie snívajúceho k tomu, aby sa nebál nových úrovní interpretácie sna. Pri „zaseknutí“ skupiny môže terapeut poskytnúť vlastné asociácie, taktiež by mal udržať

jednotu skupiny, aby všetci členovia cítili podporu, ktorú by v skupine mali nájsť (Nellová, 2009).

Mnoho snívajúcich sa obáva, čo všetko môže sen odkryť, preto by mal terapeut na úvod každého stretnutia skupiny pripomenúť dôvernosť. Taktiež môže ktorýkoľvek člen skupiny kedykoľvek prestať bez toho, aby bol tlačený do niečoho, čo pred skupinou nechce odhaliť. Často sa stáva, že klienti si ani neuvedomia, kedy o sebe prezradili viac, ako vedome chceli a práve preto je tu možnosť „vycúvať“. Tak ako v individuálnej terapii, aj pri skupinovej práci so snami sa členovia skupiny potrebujú cítiť bezpečne a potrebujú navzájom stráviť spolu dostatok času na to, aby spolu zdieľali svoje najhlbšie pocity a emócie. Terapeut by mal tiež sledovať pripravenosť členov skupiny, čo vedie k schopnosti klientov spracovať snový materiál, ktorý vystúpil do popredia práve v skupinovom procese (Crook-Lyon & Hill, 2004).

Najdôležitejším prínosom skupinovej terapie je pochopenie jej členov, že aj ostatní majú také problémy či pocity ako oni, skupina teda žije spoločnými a veľmi podobnými problémami, poskytuje porozumenie a podporu. Členovia skupiny sa ochotnejšie a častejšie konfrontujú s niekým zo skupiny, ako s terapeutom, v skupine sa dozvedajú, ako sú vnímaní ostatnými členmi, takisto dostávajú spätnú väzbu ohľadom toho, čo by mali zmeniť, aby mohli mať lepšie vzťahy s ostatnými alebo aby sa zmenila ich životná situácia (Baumann & Hill, 2008).

V súčasnosti sa skupina venuje tým snom, ktoré sú najvýraznejšie, ktoré snívajúci považuje za dôležité, ktoré ho znepokojujú alebo ktoré sa mu opakovane snívajú. Preto terapeut považuje sny, ktoré sám klient „prinesie“ do skupiny, za najdôležitejšie (Nellová; 2009). Flowers však upozorňuje, že klient môže využívať sen na to, aby nemusel pracovať na témach a problémoch, ktoré sa v jeho bdelom živote aktuálne vyskytujú. Sen je pre neho ako ochranný múr, od ktorého sa odrážajú snahy terapeuta hlbšie spoznať klientovu životnú situáciu, preto je potrebné, aby bol terapeut obozretný a snažil sa pochopiť, prečo snívajúci hovorí a pracuje so svojím snom práve v danom momente (Wiesenhütter, 1993).

Hill (2009) vo svojom výskume zistila, že z práce so snami majú najväčší úžitok tí klienti, ktorých kognitívna komplexnosť je na vysokej úrovni, ktorí majú schopnosť rozmýšľať detailne a primerane hlboko. Je to preto, lebo takíto klienti majú schopnosť tvorenia mnohorakých asociácií, majú schopnosť pracovať s obrazmi sna a v neposlednom rade oplývajú vnútornou motiváciou, ktorá ich poháňa k porozumeniu sna.

Najčastejšie sa v súčasnosti pracuje so snami, ktoré sú najaktuálnejšie, pretože sú zapamätateľnejšie a zážitky z bdelého života, ktoré boli spúšťačom týchto snov, ešte nie sú

tak skreslené následnými udalosťami a spomienkami. Samozrejme, pracuje sa aj so snami, ktoré sa klientovi snívali dávnejšie a to s takými, ktoré boli veľmi živé alebo sa jedincovi opakovane snívajú až do súčasnosti. V tomto prípade je veľmi dôležité, aby si snívajúci spomenul na obdobie, v ktorom sa mu opakujúci sa sen začal snívať. Takisto sú v terapeutickom procese dôležité aj sny z detstva, pretože môžu poukazovať na to, ako snívajúci vníma svoju minulosť (Nellová, 2009).

Veľa odborníkov v tejto oblasti je presvedčených, že významné sny sú práve z obdobia začiatku terapie. Sú názoru, že v týchto snoch sa vyskytuje mnoho dôležitých tém zo života snívajúceho a takisto sú tieto sny významné pri tvorbe vzťahu terapeut – klient. Sen, s ktorým klient príde počas terapeutického procesu, môže byť veľmi užitočný napr. pri „uviaznutí“ klienta v terapii. Klient, ktorý pociťuje vysoký distres, ktorý sa „zasekol“ vo svojich pocitoch a problémoch, môže práve prerozprávanie nejakého svojho sna posunúť o krok dopredu. Takisto môžu byť zaujímavé sny z konca terapeutického procesu, ktoré prinášajú spätnú väzbu o tom, či je pre klienta vhodné terapiu ukončiť alebo v nej ešte naďalej pokračovať. Veľmi významné sú počas terapie aj zmeny, ktoré sa týkajú snových obrazov – tieto zmeny môžu poukazovať na zmeny v úrovni fungovania snívajúceho a na zmenu v pohľade na svoju životnú situáciu (Hill, 2009).

Terapeut by sa mal pri vedení snovej skupinovej terapie zameriavať na interakciu jej členov navzájom, ako aj na interakciu jeho osoby so všetkými členmi skupiny. Mal by vedieť rozpoznávať reakcie členov na interpretácie snov, mal by sa pýtať, či im takýto spôsob práce vyhovuje, mal by si všímať neverbálnu komunikáciu členov skupiny, ktorá odzrkadľuje negatívne pocity (Wiesenhütter, 1993).

5.1 Opakujúce sa sny

Opakujúce sa sny sú veľmi častým a rozšíreným fenoménom. Už *Freud* tvrdil, že traumy a šoky sa môžu v sne vyskytovať počas dlhšieho časového obdobia a to bez akejkoľvek zmeny. Freud si myslel, že v tomto prípade sa túžbam a pudom nepodarilo ich uspokojenie (Freud, 1998). Podľa *Wilhelma Stekela*, ktorý zvláštny dôraz kládol na sériu snov, opakujúce sa sny poukazujú na neurózy a majú tak schopnosť určenia záchytného bodu pre liečbu (Thomas, 1979). *Jung* taktiež skúmal sny, ktoré sa jedincovi opakovane a v nezmenenej podobe snívajú – takéto sny, podľa neho, pomáhajú pri prepracovávaní bolestivých a zraňujúcich zážitkov (Jung, 1997).

Opakujúcimi sa snami sa zaoberal aj *Adler* – bol toho názoru, že opakované sny a takisto aj detské sny vyjadrujú určitú vedúcu fiktívnu líniu – pokladal ich za schémy, na základe ktorých jedinec rieši problémy a konflikty, s ktorými je konfrontovaný v každodennom živote. Tieto sny sa objavia v takom čase, kedy sú, z hľadiska „pohybového zákona" problémy pociťované podobne. Sny, v ktorých snívajúci pociťuje úzkosť, často poukazujú na zosilnenú úzkosť na základe nejakej porážky; v pozitívnych snoch ide, podľa Adlera, o zosilnené prianie v súvislosti s kontrastom súčasnej životnej situácie snívajúceho (Schlegel, 2005).

Domhoff si myslí, že opakujúce sa sny snívajúcemu slúžia ako metafora na jeho emocionálne starosti a problémy. Pre Domhoffa sú tieto sny traumatické a sú len určitou verziou snov, ktoré sa vyskytujú pri nočných morách a posttraumatickej stresovej poruche (PTSD). Podľa neho všetky tieto sny – opakujúce sa, nočné mory a sny pri PTSD – reprezentujú starosti, ktoré sú ovplyvnené stresujúcimi skúsenosťami a záležitosťami v bdelom živote snívajúceho. Rozdiel medzi snami pri PTSD a opakujúcimi sa traumatickými snami vidí v metaforickom obsahu opakujúcich sa snov, v ktorom sa nejedná o presné zobrazenie a reprodukovanie stresového zážitku (Hill, 2007).

V súčasnosti opakujúce sa sny predstavujú pre veľký počet ľudí závažný problém, pretože ich obsah je väčšinou dysforický, úzkostný či konfliktný a prezrádza problémy, ktoré ešte nie sú vyriešené. Pocity a prežívanie je v nich často negatívne a nepríjemné, snívajúci je často na úteku, je prenasledovaný a atakovaný. Začiatok opakujúcich sa snov je v mnohých prípadoch už v detstve a adolescencii, ich začiatok v dospelosti sa vyskytuje len výnimočne. Frekvencia ich objavenia sa počas spánku býva najvyššia v období veľkého stresu a tlaku na snívajúceho, napr. po smrti blízkej osoby. Tieto sny vo viacerých prípadoch zobrazujú stres nepriamo – napr. prenasledovanie, nie priamo – a teda smrť blízkej osoby. V snoch pri PTSD je to však naopak – jedincovi sa opakovane a v plnom rozsahu minulého zážitku a pocitov odsnívajú presné scény a obrazy traumatického zážitku. Poznatok odrazu dlhodobých konfliktov a problémov v opakujúcich sa snoch podporujú aj teórie, aj výskum v tejto oblasti. V súčasnosti sa väčšina odborníkov zhoduje na tom, že v opakujúcich sa snoch sa vyskytujú aktuálne prebiehajúce a súčasne snívajúcim stále nepriznané konflikty z jeho života. Keď si jedinec vyrieši aktuálnu konfliktnú životnú situáciu, opakujúce sa sny by sa už naďalej nemali vyskytovať (Hill, 2007).

5.2 Model interpretácie snov podľa Ullman & Zimmerman

V tejto časti sa budeme venovať interpretácii a skupinovej práci so snami na základe modelu, ktorý navrhli Montague Ullman a Nan Zimmerman. Tento model práce so snami bude použitý aj v empirickej časti v prepisoch terapeutických skupinových sedení (viď str. 44-55, 57-67, 69-82).

Model podľa Ullman a Zimmerman je rozdelený do nasledovných úrovní:

- *fáza 1: zdieľanie sna* – terapeut alebo vedúci skupiny sa zúčastnených opýta, či mal niekto sen, s ktorým by sa chcel podeliť, najlepšie je sa zamerať na opakujúci sa sen. Tu je potrebné tiež zdôrazniť, že podelenie sa so svojím snom je dobrovoľné a nikto zo zúčastnených nemôže byť do ničoho nútený. Veľmi dôležitá je aj aktuálnosť sna – snívajúci by si mal uvedomiť, aká udalosť z jeho života mohla vyvolať daný sen. Veľmi časté sú prípady, kedy sa snívajúci nechce podeliť so svojím snom len z toho dôvodu, že si z neho pamätá len určité fragmenty. Tu je potrebné podotknúť, že sen nie je nikdy až taký krátky alebo útržkovitý, aby s ním skupina nemohla pracovať. K tomuto štádiu sa vzťahuje aj tzv. bezpečnostný faktor (the safety factor), v ktorom je skupina zaviazaná k tomu, aby na snívajúceho nebol za žiadnych okolností vyvíjaný nátlak. Všetci by mali akceptovať, ak sa hociktorý z nich rozhodne, že sa so svojím snom nepodelí s ostatnými. Patrí sem aj tzv. faktor objavovania (the discovery factor) – keď snívajúci rozpráva svoj sen nahlas a pred inými ľuďmi (členmi skupiny), čo postačuje na vyvolanie vhľadu, ktorý sa pred tým ešte nevyskytol. Dôvod je jednoduchý – zdieľanie sna s ostatnými členmi skupiny je založené na pripravenosti odkryť svoje obrany. Snívajúci je v tejto fáze vyzvaný, aby prerozprával svoj sen v prítomnom čase v prvej osobe jednotného čísla so všetkými pocitmi, ktoré pociťuje. Následne je významné objasnenie sna – tu má skupina možnosť pýtať sa na rôzne aspekty sna, o ktorých sa ešte nehovorilo. Terapeut by však mal vedieť predísť „zídeniu z cesty alebo zo správneho smeru“ určitými opatreniami a pozorovaním skupiny (Ullman, 2006).
- *fáza 2*: *skupina sa „preberá“ k životu* – snívajúcemu sa v tomto štádiu zadá inštrukcia, že každý člen skupiny sa bude zaoberať jeho snom tak, akokeby to bol jeho vlastný. Takisto je vyzvaný, aby na hovorené slovo nereagoval, aj keď to bude akokoľvek obtiažne. Mali by sa snažiť o dve veci – mali by sa pokúsiť, pomocou vlastnej predstavivosti, rozlíšiť pocity zo sna a taktiež by mali naznačiť rozličné významy, ktoré by mohli doplniť predstavivosť. Budú sa, v skutočnosti, snažiť

priniesť rôzne potencionálne metaforické významy, ktoré sa nachádzajú v každom obraze sna. Členovia skupiny sú inštruovaní k tomu, aby sa vyjadrili postupne ku každému obrazu sna, aby využili svoje predstavy, fantázie, myšlienky a pocity – väčšinou sa to uskutočňuje po jednej alebo dvoch vetách opisujúcich sen, ktoré opakuje po snívajúcom, väčšinou po zapísaní si sna, terapeut. Často sa stáva, že členovia skupiny objavia v obrazoch a významoch sna svoje vlastné minulé skúsenosti a zážitky a tak vyjdú najavo ďalšie pocity a významnosti. Členovia skupiny sa môžu sami seba opýtať: Ak by toto bol môj sen, aké pocity prežívam? Terapeut sa tiež môže opýtať: Predstavte si, aké asi pocity by ste zažívali, keby ste boli v tejto snovej situácii? Takisto by sa mali pokúsiť o transformáciu metaforických potenciálnych obrazov sna na metaforický zmysel, ktorý spája obraz sna s relevantnými záležitosťami a zážitkami z bdelého života (Ullman, Zimmerman, 1986).

- *fáza 3*: *návrat k snívajúcemu* – v tejto fáze sa pozornosť otáča späť k snívajúcemu. Snívajúci je vyzvaný, aby sa so skupinou podelil o svoje myšlienky, ktoré mu napadli počas toho, ako skupina reagovala a fantazírovala ohľadom jeho sna. Je to prvý krok k vzájomnému pôsobeniu medzi skupinou a snívajúcim, ktoré má za cieľ prehĺbenie uchopenia sna snívajúcim. Až keď snívajúci úplne skompletizuje svoju reakciu, môže sa skupina aktívne a priamo usilovať o faktor objavovania bez obmedzení, ktoré v sebe obsahuje bezpečnostný faktor. Štádium *hľadania kontextu* je tá časť práce so snom, ktorá vyžaduje skúsenosť a zručnosť, pretože je to najdôležitejšia a najprospešnejšia fáza práce so snom. Je to akokeby všetko predchádzajúce bolo len určité „naladenie“ snívajúceho v predpríprave na to, čo ešte len príde. Nasleduje dialóg skupiny so snívajúcim, do ktorého sa samozrejme môže zapojiť aj terapeut. Pre snívajúceho je toto štádium istý druh „lekcie“ ako najefektívnejšie využiť interakciu so skupinou. Pre skupinu je to druh „lekcie“ ako zvládnuť interakciu so snívajúcim v smere pomoci zisťovania relevantných informácií bez prekročenia limitov, ktoré stanovil snívajúci. Pre terapeuta je toto štádium kontinuálnou výzvou, kedy by mal dohliadať na to, aby skupina neprevzala kontrolu z rúk snívajúceho. V štádiu *prehrávania* ide o to isté ako pri hľadaní kontextu – zistiť viac informácií od snívajúceho a následne uľahčiť precítenie spojenia so snom. Cesta, ktorou sa k tomu môžeme dopracovať, je ale iná. Nástrojom je sen sám o sebe. Terapeut sen opäť zopakuje po jednotlivých scénach kvôli tomu, ak by snívajúci ešte mohol niečo doplniť. Snívajúci nie je vyzvaný, aby

zopakoval to, čo už raz povedal, ale môže doplniť určité asociácie či fantázie. Tento spôsob má za cieľ obnoviť v pamäti dôležité scény a deje zo sna. V poslednom štádiu fázy 3, ktorá sa nazýva *harmonizovanie obrazu a reality*, sa jedná o úsilie členov skupiny organizovať asociatívny materiál, ktorý im poskytol snívajúci. Takisto sa snažia o rôzne spôsoby prepojenia sna snívajúceho s jeho bdelým životom. Členovia skupiny prinášajú snívajúcemu svoje metaforické významy sna, svoje postoje a názory. Snívajúci sa však zatiaľ k týmto postrehom a pripomienkam nemôže vyjadrovať (Ullman, 2006).

- *fáza 4: sledovanie* – skupinové terapie sa uskutočňujú raz za týždeň, za dva alebo raz za mesiac. Snívajúci je v tejto fáze vyzvaný, aby sa na svoj sen ešte raz „pozrel“ v intervale medzi sedením, na ktorom prezentoval svoj sen, a sedením nasledujúcim. Toto dáva snívajúcemu možnosť pozrieť sa na sen po určitej dobe a možno z inej perspektívy, čoho výsledkom môžu byť reakcie na prácu so snom, ktoré postupne vyjdú na povrch. Takisto veľkú rolu zohráva to, že snívajúci nie je „pod tlakom“ skupiny a terapeuta, a preto by mohol byť otvorený novým vhľadom (Ullman, 2006).

6.Empirická časť

V druhej časti tejto práce, v empirickej časti, sa budeme zaoberať praktickým využitím sna v psychoterapii. Budeme sa zaoberať prepismi zo snových skupinových psychoterapií, na ktorých som sa zúčastňovala v Dennom psychiatrickom a psychoterapeutickom stacionári v Trenčíne pod vedením MUDr. Jozefa Hašta, PhD., prepisy budú tri od rôznych klientok, ktorým sa opakovanie a niekoľko rokov sníval sen. Snová skupinová psychoterapia sa bude týkať skupiny CESTA, terapia prebiehala raz do týždňa.

6.1 Prieskumný problém

V tejto časti sa zameriavame na funkciu a potrebu snov, najmä snov opakujúcich sa, pretože predpokladáme, ako mnohí odborníci a výskumníci v tejto oblasti (viď kapitola 4.1 Opakujúce sa sny, str.36), že snový materiál opakujúcich sa snov prináša mnoho informácií o vnútornom stave snívajúceho, takisto môže poukazovať na prežité a stále nevyriešené konflikty a zážitky klienta. Sen budeme skúmať v psychoterapeutickom procese prostredníctvom prepisov a budeme sa zameriavať na tie aspekty sna, ktoré môžu byť pre snívajúceho významné. Tiež sa budeme zameriavať na postoje k terapii na základe snov a k očakávaniam, ktoré mali klienti pred, počas a aj po skupinovej snovej psychoterapii. Keďže sny môžu poukazovať na súčasnú životnú situáciu a prežívanie snívajúceho, budeme sa snažiť nájsť prepojenie medzi obrazmi sna a obrazmi a situáciami z bdelého každodenného života.

6.2 Cieľ prieskumu

Za cieľ prieskumu sme si stanovili poukázanie na dôležitosť a významnosť snov v živote klientov, najmä snov, ktoré sa vyskytujú opakovane a v nezmenenej podobe. Taktiež by sme chceli poukázať na to, čo všetko môže vyplynúť z materiálu sna a zo snových obrazov, koľko informácií (veľakrát aj zatajovaných) vypláva na povrch a aké sú dôležité reakcie a asociácie ostatných členov skupiny, ktoré, naopak, sú odrazom ich vlastných životov a problémov, ktoré aktuálne zažívajú. Cieľom prieskumu a vytvoreného dotazníka je, taktiež, získať údaje o postojoch a očakávaniach klientov a členov skupiny CESTA – jedná sa o postoje a očakávania, ktoré vyplývajú z psychoterapie, ktorá sa

zameriava na ich sny – chceli by sme teda zistiť, či prevládajú pozitívne očakávania a postoje, či si klienti myslia, že je snová psychoterapia potrebná a môže im v nejakom aspekte aj pomôcť zvládať súčasnú situáciu a vnútorné konflikty.

6.3 Predpoklady prieskumu a prieskumné otázky

Predpokladáme, že na základe zvolených prepisov a kazuistík zdôrazníme a podčiarkneme neotrasiteľnú dôležitosť (nie len) opakujúcich sa snov v jedincovom živote, preto prieskumné predpoklady formulujeme nasledovne:

1. Predpokladáme, že interpretácia sna pomôže klientovi asimilovať materiál, ktorému sa vyhýba a privedie ho k väčšiemu porozumeniu opakujúceho sa sna.
2. Predpokladáme, že sa u klientov zvýši sebaporozumenie a vhľad do vlastnej životnej situácie.
3. Predpokladáme, že postoje a očakávania, ktoré sa týkajú snovej psychoterapie, budú z väčšej časti pozitívne a že klienti považujú tento typ terapie za užitočný a nápomocný.

6.4 Metódy prieskumu

Najdôležitejšou metódou, použitou v tejto časti diplomovej práce, je *model interpretácie snov podľa Ullman – Zimmerman* (viď str.38). Tento model je použitý v každom prepise snovej psychoterapie. Na snových skupinových psychoterapiách som sa zúčastnila desaťkrát a k dispozícii mám aj desať prepisov skupín, ale vzhľadom na limitovaný rozsah diplomovej práce uvádzame 3 skupiny s tromi snami. Pri každej klientke uvádzame aj anamnestické údaje – v prípade odoberania týchto údajov nejde o interview, pretože z nedostatku času sme s pacientmi skupiny CESTA osobne nehovorili, tieto informácie sú teda sčasti sprostredkované a sčasti získané od pacientov počas skupín.

Nemenej dôležité je *pozorovanie* počas interpretácie sna a počas asociácií ostatných členov skupiny, v ktorom som sa zameriavala na emócie odrážajúce sa v mimike klientiek, v gestách a pohyboch, v tóne a zmene hlasu, taktiež na spoluprácu, pohotovosť či sústredenie sa klientiek a zaujímali nás aj protichodné tendencie v hovorenom a pociťovanom. Takýto nesúhlas môže terapeuta upozorniť na oblasť konfliktu.

Taktiež sme vytvorili dotazník, ktorý sme nazvali *Dotazník zameraný na postoje a očakávania práce so snami* (viď príloha č.1). Na základe tohto dotazníka chceme získať

doplnkové informácie a akúsi spätnú väzbu od klientov, či a v čom je im tento druh psychoterapie prospešný. Kvôli možnostiam rozsahu tejto práce je vyhodnotenie tohto dotazníka umiestnené v prílohe (viď príloha č.2).

6.5 Prieskumná vzorka

Prepisy interpretácie snov sa týkajú troch klientiek vo veku 37,47 a 58 rokov. Všetky tri klientky sú/boli členkami neuroticko – psychosomatickej skupiny CESTA v Dennom psychiatrickom a psychoterapeutickom stacionári v Trenčíne. Každej klientke sa sníva viac opakujúcich sa snov, väčšinou v dlhšom časovom rozpätí – od 5 do 25 rokov. V kauzistických prípadoch sa nevyskytuje ani jeden muž a je to z toho dôvodu, že za mojej prítomnosti v DPPS v Trenčíne žiadny zo zúčastnených troch členov mužského pohlavia nehovoril a nepracoval so svojím snom.

V rámci obmedzeného počtu klientov zúčastňujúcich sa snovej skupinovej psychoterapie máme k dispozícii 13 výpovedí zaznamenaných vo vyplnených dotazníkoch. Taktiež sa aj v tomto prípade vyskytuje nepomer mužov ku ženám – je to 10:3 (ženy : muži).

6.6 Analýza prieskumu

6.6.1 Kazusitický prípad č. 1 – pani Marta

Anamnestické údaje:

Pani Marta je v súčasnosti zaradená do neuroticko - psychosomatickej skupiny CESTA v DPPS v Trenčíne na základe rôznych ťažkostí (aktuálna klinická symptomatika) – v popredí je naznačená endogénnomorfná depresia sprevádzaná patickou únavou, lakrimozitou a hypobúliou, u klientky sa vyskytujú stavy úzkosti, ktoré sú spojené s panickými atakmi (paroxyzmálneho typu) – v týchto chvíľach má pocit na odpadnutie, srdce jej búši, potia sa jej ruky, cíti úzkosť a napätie, bojí sa vychádzať z domu. Objavujú sa aj rezignačné myšlienky a tendencie a skoré prebúdzanie. Taktiež sa prejavuje výrazná somatizácia, ktorá obnáša tenznú cephaleu, závraty či bolesti svalov a kĺbov bez pozitívneho nálezu. Aj v minulosti bola klientka vyšetrená psychiatrom kvôli somatizácii, po narodení syna sa u nej vyskytla popôrodná depresia. Od roku 1999 zažíva stavy paniky,

ktoré, pravdepodobne, vyvolal negatívny zážitok v práci, kedy bola ona aj jej syn v bezprostrednom ohrození života.

Z anamnézy vyberám: 47 ročná, matka jedného dieťaťa, zamestnaná, žijúca s manželom v peknom a harmonickom vzťahu, momentálne však upadá ich sexuálny život – v súčasnosti berie sex len ako biologickú potrebu, ktorú však nepociťuje. Klientka má ukončené vysokoškolské vzdelanie. Rodičia sa rozviedli v jej 9. mesiaci života – otec ako dôležitá osoba celý život chýbal, takisto ani s matkou nemá v súčasnosti dobrý vzťah – matka sa chcela klientkiným narodením vyhnúť manželovmu odchodu, čo sa však nepodarilo a tak celý život pociťovala málo lásky a vlažnosť zo strany matky. Klientka má dvoch súrodencov, so staršou sestrou má veľmi dobrý vzťah – podľa jej slov bola sestra jej druhá mama, ale tá láskavá. S bratom má vlažnejší vzťah, ale výraznejšie spory sa nevyskytujú.

Klientka pôsobí veľmi upraveným dojmom, má veľmi príjemné vystupovanie, taktiež dar reči – prirodzene a nenútene vie na seba upútať pozornosť. V kontakte je vrelá, nie je u nej badať tenziu či motorický nepokoj. V spôsobe reči sa prejavuje jej spoločenskosť a dôslednosť.

Diagnostický záver (podľa ošetrujúceho lekára v DPPS v Trenčíne): úzkostno-fobická porucha s paroxyzmálnymi panickými atakmi, v dif. dgn generalizovaná úzkostná porucha, osobnosť s narcistickými a konverznými rysmi, anamn. depresívna porucha s endogénnou symptomatikou – t. č. v úplnej remisii.

Prepis interpretácie a práce so snom pani Marty:

Na tomto stretnutí snovej psychoterapie v DPPS v Trenčíne sme sa zišli 12 – klientka, ktorá prerozprávala svoj opakujúci sa sen, bude označená písmenom M, ostatní klienti budú v prepise označení K1(muž), K2(žena), K3(žena), K4(žena), K5(žena), K6(žena), K7(muž), K8(žena). Psychiater bude označený písmenom T, psychologička T2. Na úvod stretnutia sa psychiater opýtal prítomných na ich opakujúce sa sny. O svojom sne sa rozhodla hovoriť pani Marta. Psychiater ju vyzval, aby svoj sen prerozprávala v prítomnom čase, so všetkými pocitmi a detailmi, na ktoré si spomenie:

M: *Snívam, že sa opäť vraciam. Vraciam sa opäť na moje prvé pracovisko, kde som pracovala 16 rokov. Bolo to v SAV. Prichádzam len na návštevu, chcem navštíviť kolegyne. Na prízemí je všetko rovnaké, ako bolo predtým, len prvé a druhé poschodie je členené chodbami, je tam nábytok, krásne koberce, veľa kvetov. Keď sa chcem dostať do nejakej*

kancelárie, musím sa plaziť pod nábytkom, predierať sa a keď sa tam dostanem, nie je v nej nikto známy, vždy je tam niekto, koho nepoznám. Tak idem preč, idem von, ale nie hlavným vchodom, idem bočným. Vonku je všetko iné, všade sú priekopy, blato, snehové záveje, oplotenie, konštrukcie – vtedy začnem mať strach, že sa nedostanem von, že som tam zakliesnená. Potom sa zobudím, strašne mi bije srdce a zamýšľam sa nad tým, prečo v sne nepoužijem hlavný vchod, ale idem bočným. Ale sníva sa mi aj iná verzia sna – dostanem sa cez tie konštrukcie, blato a priekopy a zrazu idem po lesnej ceste. V lese horia pne stromov, preto z potoka naberám hrnčekom vodu a zalievam ich, aby prestali horieť. Vtedy si uvedomím, že tým hrnčekom ich neuhasím. Mám pocit nedôvery k sebe, že to nedokážem, že to neuhasím. Zrazu som za mnou uvidela veľkú vlnu, začala sa za mnou liať voda. Najprv som sa tešila, že tie pne uhasí, ale potom mi došlo, že zoberie aj mňa. Dostala som strach, ale voda uhasila pne a zastavila sa. Potom som vyšla na nejakú cestu a ocitla som sa na stanici v Trenčíne a zobudila som sa. Po tomto sne som vždy celý deň unavená..

T: To sa ani nečudujte, po takom výkone. Teraz sa všetci ostatní môžete pýtať na to, čo vás zaujíma.

K1: Nie si v sne špinavá?

M: Nie, nemám pocit zašpinenia.

K1: Tak ale keď sa predieraš cez blato a tak..

M: Vôbec to v sne neriešim, riešim svoje pocity.

K4: V sne hľadáš konkrétneho človeka, ktorého chceš navštíviť a vidieť?

M: Myslím, že nie. Idem tam za viacerými.

K3: Sen sa ti sníva 15 rokov. Kedy a prečo si odišla zo SAV?

M: Už to na mňa v SAV začalo všetko padať.

K4: Bola nová práca pre teba lepšia?

M: Áno, úžasná. Pracovala som na STU.

K5: Z práce zo SAV si akým vchodom zvykla odchádzať?

M: V realite tým bočným. Bola to rýchlejšia cesta von z budovy.

K7: Poznala si v sne všetko?

M: Bola to reálna budova, ako v skutočnosti, okrem prekážok, čo tam boli.

K8: Takže si chodievala von z budovy častejšie cez bočný vchod?

M: Áno.

T2: Aký bol dôvod vášho odchodu z SAV?

M: Poodchádzala stade celá partia, čo sme spolu začínali, postupne boli všetci preč, zostala som iba ja. Tak som sa rozhodla, že musím odísť. Bolo to zvláštne zamestnanie.

T: Zvláštne v čom?

M: Ja som tam zažila socializmus a raný kapitalizmus. Snažili sme sa spraviť centrum pre ľudí, bavilo ma to tam. Bolo to všetko v pohode, kým som nezažila strašnú situáciu. Prišiel nový riaditeľ, asi mal dočinenia s mafiou, lebo za ním chodievali hrubokrkí. V roku 1995 začal prepúšťať ľudí, ale mňa si tam nechal, vedeli sme sa síce na porade pochytiť, ale inak sme fungovali veľmi dobre. Ale prepustili ekonóma, ktorý to psychicky nezvládol a v jeden deň prišiel do SAV s pištoľou. V ten deň som v práci mala aj 4 – ročného syna. Ekonóm prišiel po pol 5, kedy zvykol z práce odchádzať riaditeľ. Riaditeľ odchádzal, ale hneď sa vrátil a hovorí mi: Aha, tlačí ma pištoľou. Ja som si to najskôr nevšímala, chcela som si vziať zo stola okuliare, lenže tie boli položené pri telefóne. Ekonóm sa asi zľakol a namieril pištoľ na mňa. Neviem prečo, ale nebála som sa, lebo bol strašne neistý, triasli sa mu ruky. Celý čas som rozmýšľala nad tým, kam ma môže trasľavými rukami trafiť, mieril mi na rameno, pomyslela som si, že to by som aj prežila, keby vystrelí. Rozmýšľala som aj nad tým, že na ktorú stranu mám padať, aby som si nerozbila hlavu o radiátor. Ale zrazu som počula, ako môj malý syn vchádza a pýta sa ma, kedy už pôjdeme domov. Vôbec si nevšimol ekonóma a jeho pištoľ. Ďalej si nepamätám, len z rozprávania riaditeľa, že hneď, ako som počula syna, vybehla som spoza stola, odhodila som ich oboch nabok, schytila som syna na ruky a začala som utekať preč. Ekonóm začal utekať za mnou, bol v afekte, ja som bola vždy jeho lieblingom. No aj tak utekal za mnou, môjmu synovi sa to páčilo, smial sa a ja som mu zakrývala ústa, aby ekonóm nepočul, kam bežíme. Nakoniec som sa dostala na prvé poschodie a búchala som na dvere IT – čkárom, nech ma pustia dnu. Našťastie ma pustili.

T: Takže to všetko skončilo dobre?

M: Našťastie áno.

T: Stretli ste sa potom s ním?

M: Áno, bola som na súde ako svedok. Deň predtým som mala prvý panický záchvat.

T2: Po tejto udalosti ste ešte koľko pracovali v SAV?

M: Málo, necelý rok.

T2: Ako ste to obdobie prežívali?

M: Strašne, všetko tam na mňa padalo. Prišlo mi zle zakaždým, keď som uvidela budovu. Bola som strašne napätá, chodievala som tam nasilu. Ale bola som hrdá, ja nemám prečo dávať výpoveď. Ale ani na obedy som nemohla chodiť, mala som panické záchvaty.

Znižoval sa mi pracovný výkon, už som to nebola ja. Tak som musela kvôli sebe dať výpoveď.

K5: Nebála si sa po tomto vychádzať z budovy?

M: Ale aj áno. V ten deň tam boli policajti, nevedeli ekonóma nikde nájsť. Ja som na neho žalobu nepodala, riaditeľ ju podal.

K4: Bojíš sa ho aj teraz?

M: Ja som sa s ním už nestretla, len vtedy na súde. Vtedy som sa strašne bála. Známy mi poradil, aby som povedala, že si nepamätám, či to bola ozajstná zbraň, aj keď ja som si bola istá, že bola skutočná. Ale už sa nebojím.

K6: Aký je to pocit, keď viete, že máte pravdu, ale nemáte šancu to dokázať?

M: Netrápi ma to, bolo to pre mňa vyslobodenie, mala som od toho celého pokoj.

K6: A teraz to je ako?

M: Ani teraz ma to netrápi.

T: Ekonóm bol nespravodlivo prepustený?

M: Áno, veľa vedel. Aj o hrubokrkých.

K2: Nikto známy nebol v sne?

M: Nikto známy, len prostredie, až na to prvé a druhé poschodie. Vnímala som len pekné koberce a nábytok, čo tam bol, ľudí nie.

T: Sen sa odohráva v priestore, kde sa stala tá udalosť?

M: Táto udalosť sa odohrala v jednej miestnosti. Po chodbách som len utekala.

T: Na tých chodbách v skutočnosti nebol ani nábytok ani koberce?

M: Nie.

T: A v miestnosti, kde sa to odohralo?

M: Tam bol aj koberec, aj nábytok, aj kvety.

K6: Máte pocit, že ste obeť?

M: Nie, len to začínam spájať s mojimi panickými stavmi.

K1: Hnevala si sa na riaditeľa alebo na ekonóma?

M: Nehnevala som sa ani na jedného, ani sa nehnevám.

K1: Odpustila si im?

M: Ekonómovi áno, s riaditeľom som bola v konflikte na personálnej úrovni. Keď som dala výpoveď, reagoval veľmi negatívne, povedal mi: Škoda, s vami som počítal. Na ostatných nebol príjemný, ale na mňa nebol nikdy zlý, aj keď sme sa sem tam pochytili.

K4: Rozprávala si sa s niekým v tom čase o tom, čo si prežila?

M: Nie, z mojej pozície sa to vôbec neriešilo. A aj keď som sa o tom s niekým rozprávala, vždy ma bral za tú silnú.

K6: Teraz mám chuť vás objať.

T: Tak ju objímte.

Klientka K6 sa začala dvíhať z kresla, ale nešlo jej to, očividne sa jej pripomenula nejaká situácia, začala mať kŕče, tvár sa jej skrivila od bolesti a pravdepodobne bola vo fáze nástupu záchvatu.

T: K6, odpútajte sa od toho, nemyslite na to, čo vám to pripomenulo.

T2: Pokúste sa zhlboka dýchať..

Po chvíli sa K6 upokojila, kŕče v rukách síce zostali, ale bola pokojná.

K6: Je vidieť, aká ste úžasná matka.

M: Ďakujem, bol to inštinkt – samica musela zachrániť svoje mláďa.

T: Takéto stavy si často nepamätáme, je to akokeby uložené v inom pamäťovom šuflíku. Je to veľmi mimoriadna situácia.

M: Ale môjmu synovi sa to páčilo, zabával sa na tom, ako utekáme. Neskôr, keď bol starší, začal športovať – nebezpečný šport, neviem, či ho poznáte – freeride na bicykli. Skoro sa nám raz zabil.

T: Takže sa o neho permanentne bojíte.

M: Určite áno, veď lekári na pohotovosti nám chceli dať permanentku, aby sme tam nemuseli dlho čakávať. Je možné, že strach o dieťa mi prináša panické stavy?

T: Áno.

M: Ja sa ešte vrátim k otázke, či to so mnou niekto riešil. Nie, lebo to zakrývam. Aj keď s manželom som sa o tom rozprávala, on mu dokonca aj volal, že čo sa mu stalo, že ma chcel zabiť.

K4: Malý nevnímal to, prečo utekáte?

M: Nie, pre neho to bola strašná sranda.

T: Odvtedy mal asi rád adrenalínový šport.

M: Asi áno. (smiech)

K4: Keď si utekala pred ekonómom, ktorých vchodom si vychádzala?

M: Bočným.

K4: Malý ekonóma videl?

M: Asi, bol na rukách, tak ho musel vidieť.

K6: Keby mi hrozilo nebezpečenstvo, tak by som si asi tiež zvolila bočný vchod, aby som nebola nápadná. Preto ste si tiež zvolili bočný vchod?

M: Bola to kratšia cesta z areálu.

K4: Bála si sa v ten deň pri odchode?

M: Ešte aj druhý deň.

K1: Nevyhľadala si lekársku pomoc?

M: Nie, nenapadlo ma to.

K6: Boli ste v šoku?

M: Asi, neviem.

K5: Sen sa ti sníval hneď po tejto udalosti?

M: Nie, až keď som skončila v SAV pracovný pomer. Asi tak po roku.

K5: A panický záchvat si mala skorej?

M: Pol roka po udalosti, deň pred súdom. Ale ešte sa vrátim k otázke, či som nevyhľadala lekársku pomoc. Vyhľadala. Skončila som na neurológii, keď sa mi viackrát sníval sen.

T: Ako často ste mávali panické záchvaty?

M: V tom období aj dvakrát za týždeň.

K1: Trpela si nespavosťou?

M: Nepamätám si. Brala som Neurol, sem – tam som mala stavy úzkosti, ale to bolo vždy, keď som bola vyčerpaná.

K6: Cítili ste sa v novej práci v bezpečí?

M: Úžasne bezpečne. Pracovali sme v super systéme, vedenie bolo veľmi dobré, vynikajúci kolektív.

T: Kedy sa vám sníval sen so stanicou v Trenčíne?

M: Minulý týždeň.

K4: Ako si sa dostala do Trenčína?

M: Manžel sem prišiel za prácou.

K5: A aké východy si v Trenčíne používala?

M: Všetky.

K6: Nebála si sa v novej práci, že by mohla vzniknúť rovnaká situácia?

M: Nie. Ale pamätám si, že raz mi po stole búchal zamestnanec kvôli PN, chcel ma vybiť, ale našťastie to dobre skončilo.

T: Po tej udalosti ste pracovali rok v rovnakom prostredí?

M: Áno, pracovala som.

T: Aké ste mali pocity?

M: Pocity stiesnenosti.

K6: Prečo ste stade hneď neodišli?

M: Bola som asi v šoku, bolo treba chodiť do práce, tak som chodila do práce.

T: Keď sa vám začal snívať tento sen, nebolo to v období, keď ste v novej práci mali incident s PN?

M: Mohlo to byť v tom období.

K1: Máš tie isté stavy ako si mala v prvom zamestnaní?

M: Nie tie isté, ale veľmi podobné.

T: Aká je frekvencia sna?

M: Akokedy. Asi jedenkrát za mesiac, v priemere.

T: Nevypozorovali ste, či vám nejaké udalosti nespúšťajú tento sen?

M: Nerozmýšľala som tak nad tým, neviem, pozriem sa do denníčka.

K2: Zvykneš myslieť na túto udalosť?

M: Nie, absolútne. Možno občas, keď sa o tom s niekým rozprávam. Keď som bývala v Petržalke, tak sa mi táto udalosť pripomínala, lebo sme bývali na sídlisku, kde boli samí feťáci a podobne. Bolo na dennom poriadku, že nám na dvere búchali kukláči a niečo v byte hľadali, väčšinou drogy. Ale mi na dvere zvykol vybuchovať opitý sused, ale to som vždy bola rada, že je to len on. Všelijaké traumy som si v Petržalke prežila, manžel nebol kvôli práci často doma. Veľakrát som bola sama so synom.

T: Aké pocity ste vtedy mali?

M: Nepríjemné, vyvolávalo to vo mne negatívne spomienky, vždy som cítila úzkosť na hrudi. (klientka sa chytila za hrudník)

K6: Cítite úzkosť, keď máte vstúpiť do miestnosti, kde nikoho nepoznáte? Ukáže sa vám pred očami ten zážitok?

M: Cítila som ju, keď som išla do prvého zamestnania, aj keď som prvýkrát prišla sem do stacionára. Ale tu boli aj obavy, ale aj zvedavosť. Ale ten zážitok sa mi nikdy neukáže pred očami.

K4: Nerozoberala si to so synom?

M: Asi ani nie, asi som o tom nechcela hovoriť.

K4: Cítiš sa v Trenčíne bezpečne?

M: Ťažko si zvykám, hlavne na ľudí, aj keď sú tu veľmi milí ľudia. Ale na pracovisku – aj keď nechcem nikoho urážať – tu čo robím ako vedúca, som na SAV robila na najnižšej pracovnej úrovni. Som zlá za chyby, čo robia, vo všetkom sa spoliehajú na mňa.

K8: Koľko si v Trenčíne?

M: 10 rokov.

T: Vrátili ste sa ešte niekedy na SAV?

M: Raz, mala som tam lekára. Vtedy prišli tiež panické stavy.

T: Pocitovo to vtedy bolo ako?

M: Bol tam riaditeľ, ten ma vyobjímal, spýtal sa, ako sa mám, dobre sme sa porozprávali. Stretla som sa ešte s dvoma kolegami, bolo to veľmi príjemné, vôbec to nebolo traumatizujúce. Mala som neutrálne pocity.

T: Strach tam nebol?

M: Neviem už, nepamätám si, ale asi nie.

T: Po akej dlhej dobe od tej udalosti to bolo?

M: 4 roky po nej.

K4: Čiže si tam bola až potom, ako sa ti začal snívať sen?

M: Áno.

K4: Nechcela si to tam odblokovať, keď sa ti už predtým sníval sen?

M: Nie, nedávala som to do súvisu.

K4: A nechceš si to tam ísť teraz odblokovať?

M: Vôbec ma to tam neťahá.

T: Prejdime k našim dojmom a fantáziám. Vraciam sa na moje prvé pracovisko na návštevu. Čo nám hovorí táto situácia?

K4: Vraciam sa na moje prvé pracovisko na návštevu, mám obavy, strach, neviem sa ich zbaviť, potrebujem uniknúť.

T2: Vraciam sa na moje prvé pracovisko na návštevu, vždy som sa tam cítila príjemne, boli sme dobrá partia, rozumeli sme si.

K6: Vraciam sa na moje prvé pracovisko, kde sa mi ľudia páčili, cítila som sa tam dobre a práve preto sa tam vraciam, môžem tam aj pracovať.

T: Chcem navštíviť kolegyne..

K6: Verím im, mám ich rada, cítim sa s nimi dobre.

K5: Teším sa na tú návštevu, nemám žiadne obavy.

T: Som na ne zvedavá. Budova a schody sú rovnaké ako predtým, ale prvé a druhé poschodie je zmenené.

K6: Čiže sa tam niečo stalo. Každý zásah spôsobí zmenu. Fixované veci, ako schody a steny, sú rovnaké, ale vzduch, atmosféra je iná. (klientka pri týchto slovách gestikulovala)

K2: Nenachádzam tam to, čo tam bolo.

K5: Zmena ma mätie..

K8: Nie sú tam tí ľudia, ktorých som mala rada.

T: Niečo sa zmenilo..

K6: Cítim sklamanie.

K8: Cítim sa tam sama.

T: Prvé a druhé poschodie sa mi spája s tou udalosťou, moja spomienka je zmenená. Chodby na týchto poschodiach sú členené, zapratané nábytkom, na zemi sú celkom pekné koberce. Keď sa chcem dostať do pracovne, musím sa plaziť, predierať..

K5: Mám ten istý pocit, ako keď som musela utekať, sú to moje prekážky..

K6: Ľudia boli tak dôležití a sklamanie také veľké, že aj obyčajný stôl mi je prekážkou, pretože som citlivá..

K2: Nemôžem ísť kam chcem, niečo mi bráni..

K5: Musela som odtlačiť ľudí, chytiť dieťa.. Prekážky v sne sa mi s tým spájajú..

T: Aj po incidente som v tom prostredí mala stiesnené pocity, priestor mi bol úzky, mala som málo vzduchu.. Všetko na mňa padá.. Vnímam to ako nebezpečné, prežívam to inak ako pôvodne, preto je tam nábytok..

K4: Nevnímala som ani kolegyne, pocit z toho priestoru ma pohltil tak, že tam ani ľudia neboli.

T: Teraz som už na inom pracovisku, kde mi nie je tak dobre. Ale na staré pracovisko sa nemôžem vrátiť, lebo je tam sťažený návrat, nie len emocionálne, ale aj reálne..

K6: Bola som rada, keď som si zvykla na nových ľudí. Ale teraz tu mám nové tváre, od ktorých neviem, čo môžem očakávať. Čo urobím?

T: Neviem sa dostať von, je to problém, chcem použiť bočný vchod..

K5: Spolieham sa na najkratšiu cestu z areálu, narastá vo mne neistota a strach, veď je tu všetko pomenené..

K6: Zvolím si jednu cestu a tou pôjdem..

T: Ekonóm na mňa mieril pištoľou, bol pomstiteľsky naladený. Zrazu sa tam objavil môj syn a ja sa stade inštinktívne potrebujem dostať. Najbližší je bočný vchod, ale prekážky mi bránia v rýchlosti..

K2: Napriek skratke je cesta zdĺhavá, prekážky mi znásobujú problémy.

T2: Cesta k úniku je nekonečne dlhá, lebo zachraňujem seba aj dieťa. Možno preto sa mi v tom strachu a obave zdá všetko zdĺhavé..

T: Musela som odhodiť dvoch ľudí, vziať dieťa, musela som búchať na dvere, aby ma pustili do bezpečia..

K8: Ekonóm mohol byť tá vlna, čo prichádzala. A potom som si uvedomila, že všetko utíchlo, keď som s malým bola v bezpečí.

T: Vždy sa stade dostanem von, ale aj tak sa stále bojím, že sa mi to nepodarí, srdce mi strašne búši..

T2: Nemala som záruku, že mi na IT otvoria dvere..

K5: Bála som sa preto, lebo mňa aj dieťa mohol zabiť..

T: Mala som strach vtedy, keď som bola v bezprostrednom ohrození, či nás oboch stihnem zachrániť.

K6: Predstavujem si veľkú neistotu, môžem nás zachrániť, ale aj nemusím. Na čo som bola zvyknutá, to v tomto kritickom momente nemám..

K5: Uvoľnenie cítim až po úplnom úniku z budovy, lebo ekonóm sa môže zjaviť hocikde..

T: Ale všetko dopadne dobre, vždy sa dostanem von. A moje srdce má právo bubnovať – z behu, aj zo strachu..

T2: Často som zvykla byť v ohrození, aj v Petržalke. Viem zvládať tieto náročné situácie..

T: Po prebudení sa vždy sama seba pýtam – prečo nepoužijem hlavný vchod?

K4: Ním chodili všetci mafiáni..

K5: Únik tým vchodom by bol veľmi zdĺhavý..

K8: Vedľajší vchod je najbližšia cesta k zastávke..

K6: Chcem vyriešiť to, čo ma ťaží. Aj keď som sa v danom momente rozhodla pre kratšiu cestu..

T: V neskoršej verzii sna horeli pne stromov. Mala som pocit, že zhorím s nimi, ale prichádzala veľká voda – potešila som sa, že pne uhasím, ale takisto som mala aj strach, že ma tá vlna zoberie so sebou..

K8: Cítim, že tá vlna je chlap so zbraňou. Aj keď sa mi najprv v práci páčilo, vďaka nemu som sa z práce mohla dostať.

K6: Vlnu pociťujem ako ohrozujúcu, bojím sa o seba, ale potom sledujem, že sa vlna znižuje a že situáciu zvládam.

K4: Strašne sa bojím ohňa v lese, snažím sa ho hasiť, nedarí sa mi to.. Ale príde okolnosť, ako tá vlna, je strašne ťažká, berie aj mňa, ale v konečnom dôsledku to všetko utíchne..

K2: Oheň hasím len hrnčekom, problém je ale väčší, nemôžem ho uhasiť jedným hrnčekom..

K4: Ale vždy príde vlna, akási sila, možno manžel, na ktorého sa môžem spoľahnúť..

T: Takže sa to točí okolo ľudí, ktorí sú pre mňa hrozbou. Nedokážem ich uhasiť, tých vzplanutých ľudí, pre mňa potencionálne nebezpečných – sú to tie pníky v lese, je ich mnoho. Ako aj na sídlisku – aj tam by tých pníkov bolo veľa, napr. kukláči so samopalmi – tí nás vystrašili, ale našťastie šli po niekom inom.

K6: Aká som silná osobnosť, ale aj tak si musím dávať na niektorých ľudí pozor..

T: Ale sú aj dobrí ľudia, ktorých chcem navštevovať.

K6: Nechcem na nich zanevrieť, ale chcem si obnoviť budovanie vzťahov, obnoviť túžbu nadväzovať pozitívne vzťahy.

T: Všetko negatívne zostáva za mnou a ja sa chcem vrátiť do Trenčína.

K1: Synček situáciu zachránil, lebo ekonóm by možno do riaditeľa strelil, keby ich neodstrčím, keď som chcela zachrániť syna. Upriamujem pozornosť na seba.

K4: Zachránila som všetkých..

K6: A autobusová stanica možno znamená koniec úniku, ale znamená aj mnoho ciest otvorených. Na stanici si to môžem vyriešiť.

K8: Autobusové zastávky sú moje úniky.

T: Kompetentne som zvládla tú situáciu, vyhodnotila som to intuitívne, že môžem nasadiť plne svoju energiu. Odsotila som tých dvoch, schmatla som syna, vydala som zo seba maximum energie, aby sme sa dostali z tej situácie.

K6: Nemusím mať výčitky, akým spôsobom som to spravila, lebo som konala správne.

T: V rámci súdu som mala panický atak – bola to tiež taká situácia, ale zvládla som ju, zvládla som ju účelne. Síce sa mi tieto situácie vracajú, ale bez panických atakov. Logicky sa mi panický atak objavil v situácii na súde, ale môžem byť na seba hrdá, lebo som ju zvládla.

K3: Musím sa oceniť za tri zachránené ľudské životy.

K8: Za štyri.

T: Áno, ekonóm mohol spáchať samovraždu. Vždy som videla cestu úniku, aj napriek prekážkam.

T2: Šikovne som si situáciu v hlave zanalyzovala, kam ma strelí a kam mám padať.

T: Pani Marta, aké máte pocity?

M: Všelijaké. Nikdy som neuvažovala nad tým, že by som niekomu zachránila život. Odohralo sa to všetko na druhom poschodí, na prvom som hľadala pomoc, ale nebola tam žiadna skriňa, do ktorej by som sa aj so synom mohla skryť, chcela som, aby tam bola aspoň jedna skriňa.

T: Ako vnímate to, čo sme vám hovorili?

M: Zaujali ma slová K6 – že sa nemusím zaoberať tým zlým, tým, ako som čo spravila, ale mala by som sa zamerať na to pozitívne na pracovisku. Vyplýva z toho pre mňa asi ponaučenie.

T: Pocitovo sa niečo zmenilo? Vo vzťahu k pocitom predtým, ako ste nám porozprávali váš sen.
M: Neviem, mám zmiešané pocity. Je to zmes pozitívnych aj negatívnych pocitov. Zviera mi trošku hrdlo, ale chvíľkami mám aj iný pohľad – konala som racionálne, ale to prišlo tak samo. Viem riešiť situácie, aj keď som na to bola vždy sama..

Pani Marta bola po celý čas trvania sedenia sústredená, živo diskutovala, spolupracovala a reagovala, čo sa odrazilo aj v jej gestikulácii – najmä pri vyjadrovaní úzkosti alebo pri slovách o pocitoch, ktoré ňou plynuli, keď si spomínala na udalosť s pištoľou, boli gestá veľmi energické a takmer vždy rukami na hrudi vyjadrila, kam jej úzkosť a negatívne pocity „sadajú“. Vďaka týmto gestám a pohybom sa z klientky dostávali negatívne emócie a pocity. Klientkine emócie počas rozprávania korešpondovali s tým, čo hovorí, takisto mimika a neverbálna komunikácia zodpovedala tomu, čo momentálne prežívala. Tón hlasu a jeho zmeny prichádzali vo chvíli, keď sa hovorilo o traumatickej udalosti, vtedy bol klientkin hlas tichší, ale akonáhle klientka rozprávala o iných témach, hlas mal svoju pôvodnú intenzitu. Klientka pôsobila veľmi isto a neohrozene, nemala problém rozprávať o akejkoľvek téme, aj keď sa na záver vyjadrila, že pociťuje zmes aj negatívnych, aj pozitívnych pocitov. Takisto aj skupina bola dnes veľmi dynamická a aktívna, klientka zo strany skupiny mohla cítiť veľkú oporu.

V prípade prvého prieskumného predpokladu sa môžeme vyjadriť, že sa naplnil - aj za pomoci členov skupiny sa ukázalo sa, ako sa odžité skutočnosti môžu odzrkadliť v sne – klientkin opakujúci sa sen môže súvisieť s panickou poruchou, ktorá je však následkom psychotraumatického zážitku, ktorý nemala úplne spracovaný – aj v tomto jej ho členovia skupiny pomohli spracovať tým, že poukazovali na jej duchaprítomnosť, keď odstrčila ekonóma aj riaditeľa, „schmatla“ svojho syna a hľadala bezpečie; neustrnula, ale aktívne hľadala pomoc. Takisto sa jej obraz skríň na chodbách v sne mohol spojiť s túžbou, ktorú mala v skutočnosti, keď bola aj so synom v ohrození života – „chcela som, aby na poschodí bola aspoň jedna skriňa, kde by som sa so synom mohla schovať, keď za nami utekal ekonóm“. V tomto prípade je už na klientke, aby asimilovala materiál, ktorý jej sen predostrel, čo sa jej počas skupinovej psychoterapie aj sčasti podarilo.

Aj v prípade druhého prieskumného predpokladu môžeme usudzovať, že klientka porozumela viac svojmu vnútru, čo môžeme podložiť jej zlomovým vyjadrením o tom, ako sa jej zmenil pohľad na danú situáciu – „chvíľkami mám aj iný pohľad“ - to je to jedna z najdôležitejších vecí, o ktoré v snovej psychoterapii ide. Takisto aj v dotazníkových

odpovediach sa vyskytovali len pozitívne odpovede, ktoré sa týkali toho, či sa počas rozoberania klientkinho sna alebo aj snov ostatných členov skupiny zvýšilo klientkine sebaporozumenie. Vhľad sa klientke zvýšil len v niektorých prípadoch.

Keď sa zameriame na podaný dotazník a na odpovede, ktoré nám klientka poskytla, môžeme povedať, že tretí prieskumný problém sa potvrdil sčasti- jej očakávania o tom, či jej tento druh psychoterapie môže pomôcť boli viac negatívne ako pozitívne, ale pri otázke, či klientke pomohla snová psychoterapia, odpovedala: *„Pri snovej terapii sa rozoberajú životné situácie, v ktorých mnohých sa nájdem, aj keď sa nerozoberá môj sen. Ale keď sme rozoberali môj opakujúci sa sen, opadlo zo mňa napätie, prestalo mi byť ťažko na hrudníku, panické stavy mám pomenej a tento sen, ako aj ostatné opakujúce sa sny, sa mi prestali snívať*".

6.6.2 Kazuistický prípad č. 2 – pani Gabriela

Anamnestické údaje

Pani Gabriela taktiež navštevuje DPPS v Trenčíne a je zaradená do neuroticko - psychosomatickej skupiny CESTA z týchto dôvodov: klientka vykazuje nepokoj a zvýšenú intrapsychickú tenziu, jej nálada je úzkostná. V myslení sa objavujú obavné insuficiečné obsahy, sťažuje sa na stratu sebadôvery. Je uviaznutá vo vnútornom konflikte medzi požiadavkami okolia a svedomím, z čoho vyplývajú výčitky svedomia, že sa málo venuje deťom, keďže živí rodinu sama. Pociťuje zlyhávanie a vyčerpanie, je nesústredená a nervózna. V minulosti bola vyšetrená psychiatrom pre úzkostný depresívny syndróm, taktiež jej boli nastavované antidepresíva, ale bez efektu.

Z anamnézy vyberám: 38 ročná, matka dvoch detí, momentálne nezamestnaná, rozvedená, s exmanželom neudržuje dobrý vzťah, aj keď o deti má väčší záujem ako v minulosti, keď o chlapcov skoro vôbec nedbal. Má ukončené vysokoškolské vzdelanie. Otec bol autoritatívny až despotický, celá rodina sa ho bála, klientka robila všetko, čo povedal, len aby otec nebol nervózny a nekričal. Matka sa pokúsila o samovraždu, keď bola klientka v 8. mesiaci tehotenstva s prvým synom a následne bola na protialkoholickom liečení. Sestra aj brat navštevujú individuálnu psychoterapiu (dôvody neprezradila). So synmi má dobrý vzťah, aj keď starší syn (15 rokov) sa jej, podľa klientkiných slov, začína vzďaľovať, lebo sa hnevá, že je mama stále v práci a nevenuje sa im.

Klientka pôsobí veľmi sympatickým a inteligentným dojmom, občas sa však zdá plachá a vystrašená. Na každom skupinovom stretnutí bola dokonale upravená, v kontakte je vždy milá a priateľská, spočiatku skôr dištancovaná, ale neskôr, po vybudovaní si dôvery k ostatným, sa stala veľmi dôležitou podporou skupiny. Je u nej badateľná tenzia, v niektorých prípadoch aj motorický nepokoj. V spôsobe reči sa odzrkadľuje jej naliehavý postoj niečo urobiť so svojím životom a problémami v ňom.

Diagnostický záver (podľa ošetrujúceho lekára v DPPS v Trenčíne): adaptačná porucha s dominantnou úzkosťou

Prepis interpretácie a práce so snom pani Gabriely:

Na skupinovej snovej psychoterapii v DPPS v Trenčíne sa nás zúčastnilo 9. Psychiater bude v prepise označený ako T, psychologičky T2 a T3, študentka psychológie T4. Klienti budú označení K1(muž), K2(muž), K3(žena) a K4(žena). Klientka, ktorá sa rozhodla vyrozprávať svoj sen, bude označená písmenom G.

T: Kedy sa vám sen sníval naposledy?

G: Sníva sa mi sporadicky asi 3-4 roky, asi raz za polroka. Ale vtedy sa mi sníva počas viacerých nocí.

T: Má aj nejaké obmeny?

G: Áno.

T: Tak nám povedzte o poslednom variante.

G: *Posledný variant.. Sníva sa mi, že idem na ostrov v Trenčíne. Zrazu zostane strašne škaredo, počasie sa zhorší. Chcem prejsť cez most na druhú stranu. Hladina vody sa začne zvyšovať, zrazu akokeby zmizli nohy mosta. Voda je síce ešte stále nižšie ako cesta, ale stále pribúda a začína sa valiť na cestu. Voda sa búri a ja sa zrazu ocitnem v strede mosta a neviem, či stihnem prísť na koniec – mám bežať alebo sa vrátiť? Mám hrozný strach, vody pribúda, strašne sa jej bojím. Potom sa prebudím..*

T: Aké máte pocity po prebudení?

G: Z toho strachu sa zobudím, iné pocity si nepamätám.

T: Čiže strach. A pocity v tele?

G: Neviem si vybaviť ten pocit.

T: Búšenie srdca, potenie?

G: Búšenie srdca áno. Mám strach.

T: A potom viete opäť zaspať?

G: Keď si vydýchnem, že to bol len sen, tak po chvíli bez problémov zaspím.

T: Ostatní sa môžete začať pýtať na to, čo vás zaujíma.

G: Ešte chcem povedať, neviem, či to s tým súvisí, ale na moste sa mi raz stal strašný zážitok. Bolo to asi pred 12-13 rokmi. Partia na dovolenke sme sa vracali z lodenice na bicykloch a zastala som pred mostom na ostrove. Ten most viedol do mesta. Predomnou stál muž, ktorý na nás mieril zbraňou. Ja som bola prvá v rane. Proste tam stál a mieril na nás pištoľou. Ani neviem ako, nepamätám si to, sa zrazu otočil a odišiel. Ja si to nepamätám. Spoliehala som sa na, vtedy budúceho a teraz už bývalého, muža, že to nejako vyrieši. Nepamätám si to..

K1: Odkedy sa ti sen sníva? Po akej udalosti?

G: Asi odvtedy, ako som zostala s deťmi sama.

T2: Ako často sa vám sníva?

G: Raz za polroka, ale viackrát za sebou. Zvykne sa mi snívať v období, keď chodievame k vode, keď sa mi to pripomenie.

K1: Nedávala si to do súvisu s deťmi?

G: Nie, s vodou, bojím sa jej.

T3: Hovorili ste, že počasie sa v zmení. Na začiatku je jasno?

G: Áno. Zamračí sa až vtedy, keď sa dostanem k mostu. Voda je akokeby poháňaná vetrom, víri sa. Musím sa dostať na most, je strašne dlhý, nie sú tam žiadni ľudia, ani budovy. Chytá ma panika, že sa na mňa rúti voda.

K1: Nezačalo sa ti to snívať po udalosti s pištoľou?

G: To bolo dávno, nesnívalo sa mi to hneď po tom.

T: Ako ste o sne rozmýšľali?

G: Či voda nepredstavuje strach vo mne. Že voda je znakom môjho strachu. Že si to len ja v sebe nechávam narásť.

K1: Predtým, ako sa ti sníval prvýkrát, nestala sa udalosť, pri ktorej si mala strach?

G: Snívať sa mi začal vtedy, keď bývalý odišiel. Ja som mala akurát po materskej dovolenke nastúpiť do práce. Raz prišiel muž domov a z ničoho nič mi povedal, že si mám nájsť milenca. Nedal mi priestor na to, aby sme to riešili. Nestihla som nič. Vtedy som mala strach – ako vychovám deti, o rodinu..

K1: Nemôže voda symbolizovať strach?

G: V sne mám strašný strach z vody, v reáli vodu tak nepociťujem.

T: Muž vám povedal – nájdi si milenca – a odišiel?

G: No áno. Čo som ja nevedela, on už vtedy mal milenku. Bola to naša spoločná známa. Pociťovala som to ako strašnú nespravodlivosť..

T: Teraz je sám?

G: Hej. Je sám, aj ja. Neverím mužom..

T3: Koľko rokov majú deti?

G: 10 a 5. Nepúšťam si chlapov k sebe, mám ochranný bal. Akonáhle chce nejaký chlap prekročiť hranicu, tak s ním skončím.

T: Takže udržujete len krátkodobé vzťahy?

G: Nie, len..Neviem ako by som to mala povedať..Len nie som bez chlapa.

T: Krátky intímny kontakt?

G: Áno. Mám to pod kontrolou. Aj mi robí dobre tým mužom ublížiť. Nechcem byť sviňa, ale pripútam si ich a potom to nechám tak. Nemám to na sebe rada, ale takto mi to vyhovuje. Aspoň nie som zraniteľná..

T2: Takto to bolo len po rozchode?

G: Asi aj predtým. Asi mám traumu z môjho otca. Aj pri bývalom, bola som uzurpátor, chcela som, aby ma on robil šťastnou.

T: Provokovali ste ho niekedy? Vyhrážali ste sa odchodom? Vyvolávali ste žiarlivosť?

G: Nie, neodvážila som sa, bol strašne žiarlivý. Bola som mu verná, ostatní muži boli „pasé“. Myslím si, že som ho citovo vy.. (klientka nedokončila slovo, na chvíľu sa odmlčala) Myslela som, že bude iný ako otec. Na muža som bola veľmi citovo naviazaná.

T: Aký by mal byť, aby nebol ako otec?

G: Nenáročný, pokojný, aby ma nesúdil, aby pripúšťal aj moje chyby..

T: Aké to bolo, keď tak váš muž nefungoval?

G: Nefungoval tak nikdy. Bol to presný otec. Myslela som, že to zvládnem, že to dokážem. Jeho už neriešim. Len ja si neverím, že by ma chlapi chceli a vedeli akceptovať. Preto som taká maska.

T: Ako sa podarilo mužovi k vám priblížiť?

G: Bol pekný, vysoký, mala som len 18. Skladal mi pesničky, potom mi ich hral na gitare, mal rovnaké záľuby ako ja, chodili sme po horách, nič ho nezlomilo – otriasol sa a vždy šiel ďalej. Mali ho radi zvieratá aj deti..

T: Kedy ste si uvedomili podobnosť s vaším otcom?

G: Až v manželstve. Predtým som bola slepá.

T: Aký ste k tomu mali postoj?

G: Mala som nízke sebahodnotenie, bola som poddajný typ, dokázal ma uraziť, znemožniť. Ale postupne to vo mne vrelo a potom som vybuchla a on to nechápal. Hádzali sme po sebe aj predmety, papuče, handry.. Ale keď som si ho brala, nebola som presvedčená o tom, že to chcem. Ale chcela som sa vydať a mať deti, myslela som si, že to tak má byť..

K1: Pred manželstvom si mala podobný vzťah?

G: Muž bol moja prvá láska, prvý človek, ktorý ma naozaj zasiahol. Pred ním som robila to isté, čo teraz. Pri ňom už nie.

T: Básne vám museli lichotiť.

G: Áno. A mala som len 18.

K4: Po svadbe ste sa hneď osamostatnili?

G: Rok a pol po svadbe sme ešte bývali v podnájme u našich, ale keď sa narodil malý, tak sme sa odsťahovali od rodičov.

T2: Muž vám bol oporou pred svadbou, bol oporou aj počas manželstva?

G: Robil za mňa veci, ktoré ma deptali – šeky, chodil do banky, opravy v byte, rozpočet. Dalo sa na neho spoľahnúť vo veciach, ktoré mal zabezpečiť.

T2: Po jeho odchode to bola pre vás asi záplava.

G: Bolo to strašné, aj teraz je. Mám jednu veľkú škatuľu, v ktorej mám všetko dokopy. Mám v byte veľa pokazených vecí, chýba mi to, čo robil.

T: Čo vo vás spôsobila veta – nájdi si milenca? Zabojovali ste?

G: V prvom momente som sa smiala. Potom to pre mňa bolo aj dobré – pocítila som úľavu. A nebojovala som, aj keď som ho prosila, aby neodchádzal. Dokonca som pristala na jeho prvotný návrh, že ja si nájdem priateľa, on si nájde priateľku, ale zostaneme kvôli deťom spolu v jednej domácnosti. Ale nakoniec aj tak odišiel. Ale nebojovala som za to, aby zostal. Ja som sa tešila, že odíde, ja by som prvá neodišla. Bola som vďačná, že to spravil.

T: Môžete sa hocikto pýtať na to, čo vás zaujíma.

K1: Aký máš teraz vzťah s otcom?

G: Ja som sa ho bála, aj teraz sa ho svojím spôsobom bojím.

K1: Prečo? Bol prísny?

G: Kvôli nemu som robila všetko. Chodila som na všelijaké súťaže – bola som prvá, najlepšia vo všetkom, lebo som sa ho bála..

T: Ako by reagoval na zlú známku?

G: Bol strašný nervák, neovládal sa, bol strašne zlý – kričal, fackoval, mal skoro dva metre. Bála sa ho aj mama, nikdy sme z jej strany nemali podporu.. Že vraj som bola počas prvého roka veľmi precitlivená, bola som urevané decko. Možno je to spôsobené tým, že

keď bola so mnou tehotná, stratila svojho otca, ktorý zomrel. On bol jej záruka, opora, milovala ho, starala sa o neho po starkinej smrti, keď sa už o seba nedokázal postarať sám. Mamina mala toho veľa. A otec chcel syna, namiesto toho sa mu narodila druhá dcéra..

K1: Aj sa z teba snažil vychovať syna?

G: Ja som aj tak stále behala s chalanmi, hrala futbal..

K1: Ale nakoniec ťa ako dievča prijal?

G: Necítim nič. Neviem. Mám z neho strach, lásku absolútne nie..

K1: Bola to z jeho strany podmienečná láska?

G: Áno.

K1: Keď spravíš to a to, nebudem zlý?

G: Hej, že keď bude všetko tak, ako to chce on, nebude kričať. Bol veľmi krutý. Napríklad aj na vysokej škole, keď som prvýkrát neurobila skúšku, ale nie mojou vinou, prišiel otec ku mne, podal mi ruku a ironicky povedal: tak ti teda gratulujem.. Nechcem ho už riešiť..

K1: Vídavaš sa s ním?

G: Tak raz za mesiac.

T: Nesnažil sa nikdy ospravedlniť?

G: Možno trošku, jeho nová žena ho zmenila. Zjemňuje ho. Ale keď sa máme stretnúť, tak sa dva dni dopredu bojím, aj keď mi vždy objektívne pomohol, aj v domácnosti..

T: Čiže z jeho strany je to vecná pomoc?

G: Áno.

K1: Skôr, ako si sa vydala, mala si v niekom oporu, zázemie?

G: Nepamätám si nikoho takého, sama v sebe som si to vždy riešila.

T: Ani žiadna teta, babka, súrodenci?

G: Nie, všetci sme v tom čase boli v puberte, strašne sme sa vadili, bili. Dokopy nás dalo len to, čo sa dialo našim – to bolo už na vysokej škole. Inak si nepamätám žiadnu oporu..

T: Ani kamarátky?

G: Ja som to všetko hrala. Mala som kamošky, ale nezdôverovala som sa. Myslela som si, že tak to majú všetci. Myslela som si, že ja som tá zlá.

K1: Otec je nespokojný a ty si preto tá zlá?

G: Áno, hovorieval mi to. Aj to, že by som mala byť zodpovednejšia. Každý deň mi píše mail, vždy je to o tom istom. Aká som neschopná, ako mám robiť veci, že som nezodpovedná..

K1: Ako reaguješ?

G: Nevšímam si to, prečítam si prvú a poslednú vetu, alebo to vôbec nečítam.

T3: Mňa v sne zaujal moment nôh mosta. Tie nohy zmiznú?

G: Sú zaplavené vodou. Zrazu akoby tam vôbec neboli. Je len cesta akoby položená na vode..

T: Čo vám symbolizuje ostrov?

G: Miesto, ktoré mám rada, vždy sme tam chodievali..

T: S kým?

G: Partia, rodičia, stretávali sme sa tam..

T: A most? Čo pre vás znamená?

G: Niekam sa dostať, pokročiť ďalej.

T: Ktorá strana mosta to symbolizuje?

G: Tá, čo smeruje domov.

T: Kam?

G: Tam, kde bývam, kde sú moji priatelia, škola, práca, mesto, ktoré poznám. Ale v Trenčíne sa necítim tak doma.

T2: Skade pochádzate?

G: Z Brna. Otec bol vojak a prevelili ho do Trenčína. Stále sme sa chceli vrátiť na Moravu, ale nakoniec sme sa nevrátili. V Trenčíne sa cítim strašne sledovaná, každý vie o všetkom..

T2: Koľko ste mali rokov, keď ste sa odsťahovali z Brna?

G: 3. Bola som malá.

T2: Odišli by ste z Trenčína?

G: Keby som mala dôvod, tak áno.

T2: Aký dôvod by to musel byť?

G: Človek, ktorý by so mnou šiel, alebo by som ja šla za niekým. Alebo keby to znamenalo perspektívu lepšieho života.. Chcela som ísť do Ameriky aj s deťmi, mám tam nevlastnú sestru, ale potom sa tam niečo udialo v jej vzťahu, tak sa to nakoniec nepodarilo. Možno by som len utekala, ale ja som taký dobrodruh. Aj po vysokej škole som chcela cestovať, ale mala som tu priateľa, bola som hlúpa..

T: Keď manžel odišiel, cítili ste úľavu. Aký ste mali pocit pri hľadaní nového partnera?

(klientka si hlboko povzdychla)

T: To bol veľký povzdych.

(klientka sa usmiala bolestným úsmevom a poškrabala sa na hlave)

T: Povzdych, poškrabali ste sa..

G: Rozmýšľam, aký by mal byť..

T: Ale ako to bolo po pocitovej stránke?

G: Po rozchode som mala, neviem, či to možno tak nazvať, vzťah. So ženatým mužom. Ja koza sprostá som sa strašne zaľúbila, ale nič som od neho nechcela, nikdy. Vedela som, že rodinu neopustí. Mala som strašné depresie..

T: Mali ste to poistené, že neodíde od ženy.

G: Mňa to láka, že nikdy viac nebudem mať. Je to bezpečné riešenie. Cítim sa hnusná sama pred sebou, hanbím sa za to, ale nikdy som od nikoho nechcela, aby odišiel od rodiny..

T: Prejdime k snu. Hovorte o svojich fantáziách, myšlienkach, predstavách, hypotézach, pocitoch.. Idem na ostrov v Trenčíne..

K1: Idem na ostrov v Trenčíne a zašportujem si..

T3: Idem na ostrov v Trenčíne, na miesto, ktoré je nové, je ďaleko od domova, je tam partia..

T2: Je to cesta, ktorú dôverne poznám, prichádzam z domova, kde to poznám, kde mám svoje zázemie. Idem na druhú stranu, kde je zábava..

K4: Utekám z domácej nepohody k pohode k priateľom. Nechávam tam traumy, otca, problémy, vidím zábavu, odreagovanie..

K3: V práci mám dovolenku, tak idem na ostrov, lebo je pekne..

T3: Idem k niečomu novému, ale zároveň je to v kontexte Trenčína, kde som sledovaná a necítim sa úplne doma..

T: Mám s tým problém, vynára sa mi tam veľa symbolov – ostrov ako taký nie je súčasťou pevniny, takisto aj človek je samostatná jednotka, keď je zamilovaný, ujde od spoločnosti. Ďalej je ostrov miesto, kde sme chodili s rodinou, v ktorej sú problematické vzťahy. Ľudia sem chodia za oddychom a hrami. Chodievala som sem s priateľmi a nastávajúcim manželom kvôli zábave. Teraz som sa ocitla v situácii, že ma opúšťa manžel, je to aj úľava, aj starosť – ako budem zvládať deti a šeky? Úľava je v tom, že tam už nebudem zažívať naše talianske manželstvo. Hovoril mi, nech si nájdem nového partnera, ale tu je problém zážitkov s mojou rodinou – buď ostanem sama, ako ostrov v prvom zmysle, alebo si nájdem partnera. Moja nevlastná sestra je v Amerike – je to vzdialený ostrov, kde by som mohla začať nový život. Čiže ostrov má pre mňa mnoho významov..

Vráťme sa k snu – zrazu zostane vonku špatne, počasie sa zmení..

K1: Zrazu na ostrove zostane škaredo, nepriaznivá situácia nastane aj v mojom živote, v prežívaní.

T2: Je to ako s manželom, keď odíde, zradí ma, nechá ma s dvomi deťmi a odíde za inou a venuje sa iným deťom.. Je to búrka pocitov..

T: Najprv, keď idem na ostrov, nie je problém zlého počasia a negatívnych pocitov, ono to príde len zrazu, nálada sa mi mení, vynoria sa mi negatívne stránky ostrova – chodila som tam s bývalým manželom, manželstvo mi nevyšlo; chodila som tam s rodičmi, otec ma deptal a stále sa s tým neviem vysporiadať. Keby to bol ostrov pohody, musela by som sa veľa veciam prispôsobiť, zvládať ich. Nie je to také jednoduché dostať sa tam, kam sa v sne vydávam. Keby som si tam našla frajera, mala by som problém ako s ním mám žiť, ako mu mám dôverovať, že ma nebude kritizovať, že ma neopustí..

Pokračujme ďalej – chcem prejsť na druhú stranu cez most..

K1: Ocitla som sa v situácii, kedy neviem spracovať správu o tom, že ma manžel opustí – ocitám sa uprostred situácií, náhlych. Neviem, čo s nimi robiť. Neviem, či ísť tam, alebo sa vrátiť.

T2: V podstate ma neodradí ani zlé počasie, chcem tým mostom prejsť.

T: Ocitla som sa v problematickej situácii, hľadám spojenie s niečím novým. Most spája dva brehy. Keď si predstavím, že by som mala byť sama, nepáči sa mi to, ale mám problém si vzťah pripustiť, aby som nebola zraňovaná, preto manipulujem, aby som to vedela kontrolovať. So ženatým si začnem, lebo mám istotu, že od ženy neodíde.

T3: Moja vôľa je aktívna, chcem, dívam sa vpred..

T: Nohy mosta akokeby tam neboli..

K1: Moja situácia sa zmenila, strácam rovnováhu, ale držím sa nad vodou, aby som túto situáciu zvládla.

T3: Zrazu tam nie je niečo, čo by tam malo byť..

T: Nie je tam základ, spojenie nie je isté, je to ohrozené.

T3: Budí to vo mne náhly úľak, že to tam nie je, zrazu miznú nohy..

T2: Nemala som sa na koho v živote spoľahnúť, nemala som most. Muž bol ako otec – praktické veci vedel zabezpečiť. Musím uniesť nepriaznivú situáciu po jeho odchode, aj keď je to na jednej strane úľava, ale na druhej strane musím deťom zabezpečiť živobytie, musím byť pre ne oporou. Mám strach, či to dokážem..

T: Mám pocit ohrozenia, most je zaplavený, len cesta je nad vodou. Most môže padnúť ako pri katastrofách, mám pocit, že mi ide o život..

K1: Prežívam bytostný strach..

T: Voda stúpa, začína sa valiť na cestu..

T2: Poznám bytostný strach aj zo svojho života, mám strach, že aj mne sa môže niečo stať.. Čo by potom bolo s našimi deťmi?

T: Mám hrozný strach, ako bude fungovať to spojenie ja a niekto druhý a ako sa vysporiadam s minulosťou. Strach by ma mohol úplne strhnúť, cesta cez most sa stáva problematická.

Som uprostred mosta, voda špliecha..

K1: Neviem, ako to zvládnem, mám obavy do budúcnosti, nie som si istá sama sebou.

T3: Dostala som sa doprostred, ani neviem, ako som sa tam ocitla..

T: Nie som hocikde, som uprostred. Ako by mi to chcelo povedať – je to ešte veľmi vzdialené – nastáva vážnejší problém spojenia mňa s niekým druhým. Ale mám to rovnako tam aj späť, chcem to spojenie, ale rovnako sa toho desím. Predtým som si to zabezpečovala, vzťahy som držala v polke, nebolo to ani áno, ani nie. To, že špliecha voda, môže pre mňa znamenať bezprostredné ohrozenie. Keď sa otec zlostil a kritizoval, mama sa bála, bála sa zastať si svoje deti, nebola tam ochrana.

T3: Neviem, či stihnem prejsť na druhú stranu alebo sa vrátiť, neviem, či to stihnem, aby ma to nezalialo, strašne sa tej vody bojím..

K1: Vnímam bezprostredné nebezpečenstvo straty doterajších istôt a neviem sa rozhodnúť, čo bude pre mňa lepšie. Ale mala by som to rýchlo riešiť, lebo to za mňa nikto nevyrieši, musím sa dostať do bezpečia..

T: Sen sa mi sníva stále, akoby mi to hovorilo, že problém stále trvá. Ocitám sa v strede mosta, ísť na hociktorú stranu je pre mňa problém.

T2: Nechcem riešiť otca a bývalého muža, ale stále ma to dobieha, konfrontuje ma to v situáciách.

T: Most sa mi hodil do sna na znázornenie udalosti, keď mi pred 12 rokmi išlo o život. V tejto životnej situácii mám pocit, že ide o život bez zranení..

T2: Realitu vnímam ako zaplavujúcu, ohrozujúcu, hlavne moju finančnú situáciu. Aj keď viem, že tie situácie viem zvládať, neviem sa na to pozrieť tak, že sa viem spoľahnúť sama na seba. Vnímam sa ako most bez pilierov, ale v skutočnosti som silná..

T: Ohrozuje ma živel, nie človek, ohrozuje ma moja vlastná emocionalita – emócie strachu, pomstiteľské emócie, môj hnev, strach zo vzťahu. Môžu pôsobiť ohrozujúco, aj keď sa pre nejaké riešenie rozhodnem.

T2: Oslovilo ma v skupine, že mám nechať veci plynúť, počkať, kým rieka opadne..

T: Dajú sa spraviť rôzne opatrenia proti povodniam – vysadiť stromy, zdvihnúť most..

K1: Vrecia s pieskom..

T: Môj strach je väčší ako v realite. Keď si uvedomím, že sa mi to len snívalo, cítim úľavu. Sen to hovorí veľmi dramaticky a predostiera zdanlivo neriešiteľnú situáciu – či sa pohnúť tam, alebo tam. Voda ma môže zaplaviť, môžem sa utopiť.

Pani Gabika, čo vám išlo hlavou, kým sme rozprávali?

G: Že všetko to môže byť spôsobené tým, koľko toho na mňa je. Prekvapilo ma spojenie so vzťahom, ale mám pocit, že to tak je. Akokeby to bol dôvod, prečo sa mi ten sen sníva. Je to šité presne na to, aké mám vzťahy s chlapmi. V strede toho celého spanikárim a seknem tým, aj keď v realite je to ľahšie.

T: Teraz všetci zavrime oči a dosnívajme sen ďalej. Predstavme si, k akému riešeniu by sme pokračovali..

(*po pár minútach ticha) T: Pani Gabika, skúste nám prvá povedať vy, ako ste to dosnívali.

G: Mne stačilo pár sekúnd. Povedala som si, že pre niečo zrejme na tom moste som, utekala som ďalej, aj napriek špliechajúcej vode. Mala som pocit, akokeby ma niečo na druhej strane čakalo..

K2: Predstavila som si, že sa zrazu počasie vyjasnilo, voda začala opadať a most na pilieroch naozaj stál. Piliere tam teda celý čas boli, veď most by bez nich ani nemohol stáť. Pokračovala som vo svojej ceste na ostrov, ale so svojimi dvoma deťmi..

K3: Predstavovala som si pani Gabiku, ako ide na druhú stranu, prekonávala strach..

T: Boli to predstavy či myšlienky?

K3: Myšlienky ako pani Gabika beží ďalej na ostrov..

G: Ale ja som nevedela, či chcem ísť na ostrov, potom tam bol už len most. Na druhej strane nebol úplne ostrov, ale nejaká krajina.

T: Pokračujme ďalej..

K4: Bežala som za cieľom, neobzerala som sa, všetko za mnou sa rúcalo, aj voda sa búrila. Zrazu som sa ocitla v niečom zvláštnom, išla som ďalej a zbadala som krásny vysvietený most. Rozhodovala som sa, či idem ďalej po moste, alebo ešte zostanem v novej krajine. Nakoniec som si to tam ešte išla obzrieť.

T2: Ja som chvíľu čakala. Voda pomaly začala klesať, zo strany od ostrova začalo svietiť slnko, mala som dobrý pocit, že to dobre dopadne. Vykročila som ďalej, ale to, kam prídem a koho stretnem, zostalo otvorené..

T3: Ja som si to odsnívala od paniky – pomyslela som si: Bože, kedysi som rada raftovala, ale kým sa raft zjavil, most sa začal rozpadávať. Zrazu sa pri mne zjavil prežiarený chlap, ktorý opravil most a ja som cez vodu preraftovala, aj keď bolo búrlivé počasie. Ale potom sa vyjasnilo.

K1: Prešla som na druhú stranu, teda som bežala. Na druhej strane boli mne blízki ľudia, s ktorými sme sa srdečne zvítali a ja som bola rada, že som tam išla..

T4: Voda začala pomaly opadávať a klesať, počasie sa začalo vyjasňovať a ja som sa otočila smerom k ostrovu. Bola to veľká diaľka, ale ja som počula hlasy, aj keď som nevidela žiadnych ľudí. Na ostrove sa zrazu začali objavovať rôzne budovy, hlasy boli čoraz silnejšie, tak som pomaly vykročila k ostrovu. Tiež som nevedela, kam prídem a čo ma tam bude čakať, ale pomaly som kráčala k ostrovu..

T: Pani Gabika, aký máte pocit?

G: Cítim pokoj, že ste mi pomohli snu porozumieť. V sne som sa bála vody, ale vidím, že sa jej nemusím báť, lebo zosobňuje len moje strachy. Dúfam, že sa na druhú stranu dopravím..

K4: A chceš sa dopraviť?

G: Áno.

T: Čo vám bolo najbližšie?

G: Určite ten raft.

T: Takže ste si vysnívali celkom nové vyústenie?

G: Hej, niečo celkom nové. Ale v sne som sa pozerala skôr späť ako dopredu. Ale snáď sa mi to bude snívať a budem sa pozerať dopredu. Mám dobrý pocit, ďakujem..

Pani Gabriela bola počas rozoberania jej opakujúceho sa sna menej sústredená, veľakrát sa zamyslela a na pár sekúnd nevnímala, pravdepodobne sa jej tvoril vlastný tok myšlienok (viackrát sa znovu vrátila k tomu, ako už nedôveruje mužom, aj keď predmetom témy bolo už niečo iné), z čoho plynula aj pomalšia pohotovosť, nad mnohými otázkami musela chvíľu porozmýšľať, akokeby hľadala správny výraz pre to, čo chce odpovedať. Spolupracovala však veľmi dobre, bez tendencie niečo tajiť, aj keď na skupinovej psychoterapii má plné právo nepovedať to, čo nechce. Po celý čas sedela v miernom predklone, opierala sa rukami o svoje nohy, myslíme si, že sa v takejto polohe cítila bezpečnejšie. Klientka negestikulovala, okrem jedného prípadu, kedy sa pri premýšľaní a formulovaní odpovede na otázku poškriabala na hlave. O to výraznejšie sa jej emócie zrkadlili v tvári – či už išlo skoro o permanentne zvraštené čelo alebo o úsmev, ktorý bol viac bolestný ako veselý. Hlas sa klientke výrazne nemenil, môžeme spomenúť azda to, že aj keď hovorila o negatívnych pocitoch, strachu, úzkosti, usmievala sa – v čom môžeme rozpoznať protichodné tendencie v hovorenom a pociťovanom (čo jej členovia viackrát vyčítali aj na inom type psychoterapie). Tento úsmev však môže byť aj prejavom

rozpakov. Mnohokrát si klientka hlboko povzdychla, čo bolo vyjadrením toho, ako sa v danom momente cíti.

Môžeme povedať, že klientke sa podarilo asimilovať materiál z bdelého života, ktorému sa vyhýbala a to preto, lebo súhlasila s variantom interpretácie sna, ktorý hovoril o prepojení obrazu mosta zo sna so vzťahmi k mužom v klientkinom reálnom živote. Predpokladáme teda, že prieskumný predpoklad č. 1 sa podarilo naplniť aj v tomto prípade.

Takisto môžeme tvrdiť, že sa podarilo naplniť aj druhý prieskumný predpoklad – klientka získala nový vhľad do svojej situácie, ktorá sa týka vzťahu k mužom a taktiež, ako aj sama potvrdila v odpovediach v dotazníku, sa zvýšilo jej sebaporozumenie.

Čo sa týka tretieho prieskumného predpokladu, podľa otázok, na ktoré klientka odpovedala v podanom dotazníku, môžeme usudzovať, že sa naplnil – pred prvou účasťou na skupinovej snovej psychoterapii dúfala, že by jej tento typ psychoterapie mohol pomôcť. Klientka sa vyjadrila takto: *„Keď sa nerozoberal môj sen, aj tak mi to niečo dalo – zrkadlili sa problémy iných do mojich vlastných. Po skupinovke, keď sme rozoberali môj sen, som zrazu videla viac možností, ako moje problémy riešiť. A aj keď sa mi sen opäť sníval, nesníval sa mi v takej hrôzostrašnej verzii.“*

6.6.3 Kazuistický prípad č. 3 – pani Gita

Anamnestické údaje

Pani Gita sa do neuroticko - psychosomatickej skupiny CESTA v DPPS v Trenčíne dostala kvôli týmto ťažkostiam: má depresívnu náladu a sklon k zvýšenej lakrimozite, vyskytuje sa u nej zvýšená intrapsychická tenzia, afektívna labilita, hypobúlia a patická únava. V myslení sa objavujú pesimistické obsahy a myšlienky na samovraždu. Klientka sa nutkavo zaoberá myšlienkami o zmysle života, má pocity beznádeje a bezradnosti. Vyskytujú sa aj problémy so spánkom. Pacientka navštevuje aj individuálnu terapiu. V minulosti bola opakovane hospitalizovaná na psychiatrickej klinike pre recidivujúcu depresívnu poruchu, posttraumatickú stresovú poruchu (PTSD) a somatoformnú poruchu, naposledy bola hospitalizovaná v roku 2009. V anamnéze sa vyskytuje epizóda disociatívnej amnézie.

Z anamnézy vyberám: 58 ročná, dôchodkyňa, matka troch detí, s manželom žije v pozitívnom vzťahu – nechala sa počuť, že partnerské potreby jej manžel napĺňa, ale nenapĺňa jej detské potreby (nemá pre ne porozumenie, nechce jej byť „rodičom“). Manžel

je v súčasnosti psychiatrický pacient kvôli depresii z pracovných stresov. Klientka má ukončené stredoškolské vzdelanie. Otec bol agresívny, autoritatívny a nevyspytateľný, mával časté amoky a návaly zlosti, matka bola submisívna a nevýrazná, ale dobrá a milá. V bližšom príbuzenstve sú prítomné psychické poruchy – sestra aj brat sú psychiatrickí pacienti a obidvaja trpia paranoidným syndrómom, strýko spáchal samovraždu. S deťmi má klientka veľmi dobrý vzťah, len nie je spokojná s ich životnými partnermi.

Diagnostický záver (podľa ošetrujúceho lekára v DPPS v Trenčíne): PTSD, recid. depresívna porucha – stredne ťažká, arteriálna hypertenzia, epizóda disoc. amnézie v anamnéze.

Prepis interpretácie a práce so snom pani Gity:

Na stretnutí snovej psychoterapie skupiny Cesta z DPPS v Trenčíne sa nás zúčastnilo 12. Psychiater bude v prepise označený T, psychologičky T2 a T3, študenti psychológie T4(muž, praxujúci študent) a T5. Členovia skupiny Cesta budú označení K1(muž), K2(muž), K3(žena), K4(žena), K5(žena) a K6(žena). Klientka, ktorá prerozprávala svoj opakujúci sa sen bude označená G, ako uviedla, sen sa jej prvýkrát sníval približne pred piatimi rokmi.

G: *Sníva sa mi, že sú stromy v sade, na stromoch je ovocie, krásne ovocie. Strašne som prekvapená, že mám krásne ovocie a teším sa. A je to taký druh, čo som nečakala, je nový, vzácny v našej oblasti, asi sú to broskyne. Niekedy ovocie oberám, ale väčšinou sa naň len pozerám a teším sa z neho.* Asi pred mesiacom sa mi po tomto sne sníval jeden.. krátky. Niečo vo mne zmenil.

T: Je to pokračovanie tohto sna?

G: Nie, ale musím ho povedať..

T: Prečo musíte?

G: Lebo..musím. *Postavila sa predomňa veľká čierna stena*.. (klientka sa nekontrolovateľne rozplakala, zadúšala sa plačom, po chvíľke sa upokojila aspoň tak, aby mohla pokračovať) *A vzápätí..tam stál strom, naň som sa pozerala z diaľky, boli na ňom tmavočervené jablká. Ale keď som prišla k stromu, tie jablká boli hnilé.* (klientka opäť plače, ale snaží sa rozprávať sen ďalej) *Povedala som synovi, aby vyliezol na strom a striasol tie jablká, že možno niektoré budú dobré. Syn vyliezol a striasal jablká, ale ja som zo zeme zbierala slivky. Niektoré boli dobré, také na slivkové gule, ale väčšinou boli*

hnilé. Pozbierala som ich do trička a išla som domov. Urobilo mi to strašne zle, že prečo ja nemám už to pekné ovocie..

T: Táto druhá časť sna sa vám snívala len raz?

G: Áno, ale veľmi veľa to pre mňa znamená, ale neviem to vysvetliť.

T: Skupina, môžete sa pýtať na to, čo vás zaujíma.

K1: Keď si sa zobudila, vedela si, že to bol len sen?

G: Uvedomila som si, že sa ovocie zmenilo na hnilé. Len niektoré sny sú príliš.. (klientka vetu nedokončila)

K1: Živé?

G: Áno. A prišla som na to, že to niečo znamená.

K1: Vo svojom sade, ktorý máš doma, nemáš choré alebo hnilé ovocie?

G: Nie.

K4: Keď sa ti snívalo o dobrom ovocí, mala si dobrý pocit?

G: Áno. Tešila som sa.

K1: O stene sa ti snívalo len raz?

G: Áno. Už som aj mala kľud, ale po tej stene sa mi to všetko vrátilo.

T2: Kedy sa vám sníval sen o stene?

G: V januári. (pozn. tohto roka)

T2: Povedzte nám o tom, aké ste mali vtedy obdobie.

G: Práveže normálne. Prežila som dobré Vianoce, kľudné, aj návštevy boli v poriadku a preto ma to prekvapilo a vystrašilo.. (klientka opäť plače)

K4: Žiješ v dome, kde si sa narodila?

G: Nenarodila som sa v ňom, ale bývam v dome, v ktorom som vyrastala, na samote. Ale mám aj byt. Keď potrebujem odísť, keď ma niečo tlačí, tak idem do mesta.

T: Čo keď vás tlačí?

G: Nemôžem tam byť dlho, musím odtiaľ ujsť..

T: Čo je to za pocit?

G: Musím ísť preč, do sveta.. (klientka plače)

K1: Stalo sa niečo v tom dome?

G: Mala som neradostné detstvo.. (klientka plače)

K4: V čom?

G: (cez plač) Neviem..

T: Ťažké veci.. Ťažko sa o tom hovorí?

G: Nechcem o tom hovoriť..

T: Dobre, to rešpektujeme.. Skupina, pýtajte sa ďalej..

K4: Máš súrodencov?

G: Áno, ja som najmladšia. Mám dvoch bratov a sestru.

K4: Stretávate sa?

G: Nemáme sa radi. Jeden brat zomrel, druhý brat je psychiatrický pacient, s ním sa nedá rozprávať, nemám ho rada. A aj sestra je psychiatrická pacientka, tú tolerujem, ale..

K4: A čo keby si úplne opustila to miesto?

G: Nemôžem. Celkom sme to prerobili, je to tam iné, manžel sa do toho miesta zamiloval, máme všetko nové..

T: Máte aj sad?

G: Áno, pestujem jablká a slivky. Chcela som aj marhule a broskyne, ale kvôli prostrediu sa neujali. Preto to v sne bolo pre mňa krásne, keď som ich videla vo svojom sade..

T: Sú to plody vašej práce a starostlivosti?

G: Áno.

T2: Prvýkrát sa vám sen sníval pred 5 rokmi?

G: Tak nejako, neregistrovala som ho. Ani by som sa s ním už nezapodievala, ale uvedomila som si, prečo mi jablká zhnili..

T: Skupina, ešte sa pýtajte.

T2: Jablká sú ako plody, plody vašej práce. Predtým ste nám hovorili o rodine. Môžete nám povedať o vašom bohatstve?

G: Ja sa z toho nedokážem tešiť.. (klietka plače, nedokáže rozprávať, po chvíli sa upokojí)

K2: Z čoho sa nedokážeš tešiť?

G: Z toho, že mám dobrú rodinu, že sme súdržní, že mám lásku, že sa máme radi, že si deti rozumejú.

T: Pred snom ste sa z niečoho tešili? Nachádzali ste potešenie?

G: Málokedy. Málokedy nájdem radosť. Keď mi je zle, sťahujem sa do seba, maľujem, pri tom sa nenechám vyrušovať..Je mi vtedy relatívne dobre.. Ale akokeby mi niečo chýbalo..

K4: A v minulosti si sa vedela tešiť? Napríklad z detí? Alebo máš celý život takéto pocity?

G: Bola som šťastná. Také posledné veľké šťastie som cítila, keď všetky moje deti doštudovali vysokú školu a postavila som ich na nohy.

K4: Kedy si sa prestala tešiť?

G: Prišlo to, keď sa dcéra vydala. Potom aj synovia a prišla som do konfrontácie s ich partnermi. Ani s jedným z nich si nerozumiem. Aj som s tým sekla po 14 rokoch, aj som bola spokojná, ale potom sa mi snívala tá stena..

T: Nepamätáte si, čo sa stalo deň predtým alebo v ten deň, keď sa vám snívalo o čiernej stene?

G: (po dlhej odmlke a premýšľaní) Nejaký strach. Strach tam bol. Ale neviem, čo bolo cez deň..

T: Strach ste cítili cez deň?

G: Nie, bol to nočný strach..

T: Skúste si spomenúť na deň predtým. Nemali ste nejakú návštevu, telefonát? Nemali ste konflikt s manželom?

G: Nepamätám si..

T: V priebehu tých piatich rokov, keď sa vám sníval sen o zdravom ovocí, ste v tú noc boli šťastná?

G: Asi áno.

T3: Aj ste si sen vysvetľovali?

G: Ráno som bola spokojná a šťastná. Niekedy sa mi aj o hríboch sníva, tak tie sny sú fajn, lebo aj na hríby rada chodím. Ale niekedy, keď sa zobudím a napíšem si sen, tak aj viem, čo znamená.

T3: A čo pre vás znamená ovocie?

G: Spájam si to aj s deťmi, aj s tým, že je všetko fajn, všetko je tak, ako má byť, deti sú ako plody..

T: Vidíte dobré ovocie aj u svojich detí?

G: Mám veľmi dobré deti, spravia pre mňa všetko.

K4: Zdravotne sa ti nepohoršilo?

G: Práveže sa mi polepšilo.

K4: Ale myslím fyzicky, tvoje koleno.

G: Čo už s tým, dokážem to prijať.

T4: Hovorili ste, že v sne bol aj váš syn.

G: Áno, prostredný.

T4: Koľko mal v sne rokov?

G: Mal asi 10. Vyliezol na strom a striasol jablká. Ale ja som už videla, že sú hnilé.

T: A nakoniec to neboli jablká, ale slivky.

G: Áno.

T4: Syn slivky zbieral s vami?

G: Nie. A ešte som nepovedala, že keď som išla domov, všade boli naťahané šnúry na prádlo. Ale prádlo bolo len sem tam, kázala som deťom, nech prádlo pozbierajú. Ale oni sa

len smiali a ja som strašne chcela, aby pochopili, že ho majú pozbierať, že je to pre mňa dôležité..

T: To bol koniec sna?

G: Áno.

K4: Šnúry ti bránili vojsť do domu?

G: Neviem, to neviem, či som sa dostala až k domu. Asi nie.

T: Čo si myslíte o šnúrach?

G: Neviem, ale pre mňa bolo v sne dôležité to prádlo, ale deti ma nebrali vážne..

K1: Aké prádlo bolo na šnúrach?

G: Neviem, napríklad pulóver..ostatné neviem.

K1: Akej bol farby?

G: Tmavomodrý. Visel.

T4: Aké bolo počasie?

G: Bolo to v lete, bolo pekne, ale jabloň rástla na takom mieste, na roli, kde nikdy žiadny strom nerástol. Len plané hrušky..

K4: Hnilú jabloň si v sade nemala?

G: Nie.

T2: S čím si spájate to, že sa v sne objavil najprv váš prostredný syn?

G: Neviem.

T2: Aký máte vzťah s ním a s jeho ženou?

G: Myslím, že so všetkými deťmi mám dobré vzťahy. Len s ich partnermi mám zlé, aj keď sa rešpektujeme. Jedna nevesta ale veľmi obmedzuje návštevy u nás. Minulý víkend boli doma len naše deti, aj zostali na noc. Bola som šťastná..spokojná..

T2: Keby u vás boli aj ich partneri, aké by to bolo?

G: Zaťažilo by ma to viac. Keď sú tam, musí byť všetko tak, ako to má byť, aspoň ja to tak beriem. Návšteve sa vždy venujem, čiže aj im by som sa musela venovať. Ale pri deťoch je to jedno, či niečo stihnem spraviť. Keď nestihnem, spravia to oni, alebo sa to nemusí robiť vôbec.

K2: Myslíš, že tvoje deti majú šťastné manželstvá?

G: Potencionálne normálne. Ale myslím si, že nemajú takú lásku, akú mám ja. Napríklad dcérin manžel ju už veľmi dávno neoslovil menom, nie je na ňu nikdy milý. Keby mala polovicu z toho, čo mám ja, je v raji ešte stále. Neviem, ja to porovnávam so sebou..

T: Myslíte na lásku od manžela.

G: Áno.

K1: A čo rozvody?

G: Povedali, že tým nič nezískajú. Spomenulo sa to už, ale dcéra myslí na deti. Aj terajšia doba, finančne..nemali by z toho žiadny zisk.

K5: Keď sa brali, bola si šťastná?

G: Áno, bola som rada, že si zakladajú vlastné rodiny. Začalo ma zraňovať až to, čo sa im dialo vo vzťahoch.

K1: A tá čierna stena sa ti snívala v akom období?

G: Teraz v januári.

T: Len raz?

G: Áno.

T: V nadväznosti sa sníval ďalší?

G: Neviem to isto. Neviem, či som sa zobudila a potom, alebo ako to bolo.

T: A zdanlivo červené jablká sa vám prisnili jedenkrát?

G: Áno.

T: Silno to ovplyvnilo vašu náladu.

G: Hej.

T: U vás sa sušievalo prádlo?

G: Áno.

T: Aj v detstve?

G: Áno, milovala som to. Veľmi mi prádlo voňalo, mala som to strašne rada. Aj teraz sa teším, keď si môžem von vyvešať prádlo.

T: Prečo bolo v sne pre vás to prádlo dôležité?

G: Neviem.

T: Skúste.

G: Možno by zmoklo.. Sú veci, ktoré sú potrebné a musia sa robiť.

T: Išlo o čistotu prádla?

G: To bolo zvláštne..

T: Bol tam pulóver. Ostatné si teda nepamätáte?

G: Neviem, možno pri dcére boli punčocháče.

T: Spodné prádlo tam nemohlo byť?

G: Nie. Nevybavujem si to jasne. Len pulóver.

T: Má taký niekto v rodine?

G: Ja. (zasmiala sa) Ja mám teraz taký. Manžel ho cez víkend vytiahol zo skrine. Zabudla som, že som ho mala.

T: Ako ste sa k nemu dostali?

G: V second hande. Je veľmi pohodlný, má taký tvar, aký potrebujem, vie sa prispôsobiť.

T4: V sne bola aj dcéra v detskom veku?

G: Áno. Ja som ich mala všetkých po 11 mesiacoch.

T: To muselo byť náročné.

G: Aj bolo.

K4: Ako ste mali s manželom rozdelené úlohy? Veci boli podľa teba, alebo podľa neho, či ste to mali vyrovnané?

G: Veci boli skorej podľa môjho úsudku, ale manžel deti vychovával rovnocenne. Pomáhal mi, úlohy sme mali rovnocenne rozdelené. Keď som už naozaj nevládala, päť rokov som sa poriadne nevyspala, lebo deti boli aj päťkrát za noc hore, tak bol hore celú noc on a venoval sa im, aj k lekárovi s nimi chodil.

K4: Kto rozhodoval v zásadných veciach?

G: My sme sa vždy dohodli. Ale dosť som rodinu..

K4: Organizovala?

G: Áno. Vzali sme deti a šli sme s nimi na chalupu alebo na hory.. Vždy som mala geniálne nápady. (zasmiala sa)

T: Robievali sa u vás doma slivkové gule?

G: Často.

T: Kto ich mal rád?

G: Všetci.

T: Aj vy?

G: Áno.

T: S čím? S makom? S orechmi? (klientka sa pri tejto spomienke rozplakala)

T: Mamina ich robievala vám, vy ste ich ľúbili a potom aj vy ste ich robievali svojim deťom. (klientka sa rozplakala ešte viac)

T: Takže je veľmi nebezpečné si spomenúť na detstvo. Je to ako tá čierna stena..

G: (cez slzy) Ja som si myslela, že je to už preč..

T: Čo je to za pocit?

G: Nemôžem.. (klientka stále plače)

T: Je to smútok, že je to tak? Že je tam čierna diera? Ale asi vás to veľmi sklamalo, lebo ste si mysleli, že to máte za sebou. Ako stenu cítite zlé zážitky z detstva, o ktorých sme sa my dvaja už rozprávali, alebo?

G: Akokeby ma tá stena chcela zastaviť..

T: Aj vy cítite, že by to mohlo byť niečo zlé z detstva?

G: Áno, je to hrozná stena, zastrašujúca. Popred nos sa mi postavila. (klientka pri týchto slovách gestikulovala rukou zľava doprava a zhora nadol)

T: Takže zlo prichádza z ľavej strany a zhora? Máte k tomu nejakú fantáziu?

G: Nie.

K1: Dala sa obísť?

G: Na mňa prišiel strach a ja som sa zobudila.

T: Čiže ste ju neskúmali?

G: Nie, vôbec.

T: Len vás to zastavilo.

G: Áno.

T: Neskúmali ste svoje možnosti?

G: Neskúmala.

T: A pritom máte geniálne nápady.

K4: Akú farbu by si priradila svojmu detstvu? Síce, to by boli asi rôzne, podľa obdobia. Tak tej časti, čo ťa najviac ovplyvnila.

G: Šedivá, čierna ako taká.. (po chvíľke mlčania) Ale aj modrá, ako nebo. Biela, lebo stromy kvitnú nabielo..

T: Pekné pocity..

G: Žltú, ako slnko.. (klientka sa rozplakala) Ja už nevládzem..

T: To čierne a šedivé nosiť so sebou je veľmi namáhavé. Skupina, má ešte niekto otázky?

K4: Keď si už bola dospelá, uvedomovala si si, že má detstvo na teba vplyv?

G: Vôbec, až potom, keď mi deti odišli na vysoké školy a povydávali sa.

T: Žili ste v ilúzii, že máte dobré detstvo?

G: Áno, také normálne.

T: Nepripúšťali ste si zlé? Vytesnili ste to, čo sa vám v detstve stávalo?

G: Áno, akokeby nič nebolo.

T: Ale to je veľká sila to dokázať.

G: Veď som mala tri malé deti..

T: Potom sa vám to vrátilo..

G: Keď ste to začali vyťahovať, keď sme sa rozprávali..

T: Keď ste boli hospitalizovaná?

G: Áno, vlastne kvôli tým depresiám.

T: Už sa to tlačilo do vedomia, pozoruhodný výkon.

G: Hovorila som si, že je všetko dobré, len tie čierne jablká ma sotili dozadu.

T: Nechali ste sa sotiť.

G: Áno, už som unavená.

K4: Spomínala si, že si sa zúčastnila kurzu asertivity v Kroměříži. Prečo?

G: Začala som podnikať, o deti sa bolo treba starať, prestala som vládať. Oni mi tam nastavili zrkadlo, pomohlo mi to. Potom mi deti odišli, ale akokeby som už nemala sily. Som druhý rok na dôchodku, už by mi malo byť dobre, vedela by som prijať aj partnerov mojich detí. Ale neteším sa, mala by som sa tešiť, neprežívam každodennú radosť. Unikám do maľby.

T: Unikám do maľby. Unikám pred čím?

G: Asi si myslím, že moja robota bolo zbytočná, lebo deti sa nemajú tak dobre, nie je to tak, ako by to malo byť.

K4: Kedy si si uvedomila, že deti nie sú šťastné? Kedy nastal zlom?

G: Ja som ich partnerov kľudne prijala, vtedy boli zamilovaní, milí. V každom manželstve sa to po dvoch rokoch začalo prejavovať. Podľa mňa sa to začalo sypať.

K5: Myslíš si, že si ako matka zlyhala?

G: Nie, ale robota celá dopadla zle. Šťastie, čo som vybudovala, malo pokračovať..

T: Pokračujme, budem kúskovať sen.. Sú stromy v sade, na nich je ovocie..

K4: Zdravý strom je pre mňa symbol hojnosti, zázemie.

K1: Pohľad na ne mi robí radosť.

T4: Všetko je tak, ako má byť.

K4: Stromy do toho sadu patria, vidím za sebou moju prácu, krásne rastú.

K1: Sú to plody mojej práce.

T: Stromy sú ľudská práca, v sade majú slnko, berú živiny z pôdy, raz za rok môžu niečo priniesť, ale treba sa o ne starať.. Pokračujme. Na stromoch je ovocie.

T3: Ja sa ešte vrátim k predošlej vete. Po zvukovej stránke – sú stromy v sade – a teda sú s tromi v sade..

T: Stromy si vyžadujú prácu, starostlivosť, ľudia do toho investovali námahu. Je to podobné, ako keď sa rodič stará o dieťa. Takže na stromoch je ovocie..

K1: Je to pekné ovocie.

T2: Ovocie je výsledkom výživy a starostlivosti, ktorú som do toho dala.

K4: Je to ovocný strom.

K1: Má krásne farby.

T: Dobrá pôda, dobré podmienky..

T5: Moja práca nevyšla nazmar.

T: Je to ako som túžila, aby mali moje deti.

T3: Sad je miesto, kde som vyrastala, čo boli ťažké časy. Ale dokázala som z toho spraviť niečo dobré. (klientka sa rozplakala) V sade mi teraz rastú krásne stromy.

K6: Sad je skupina stromov, ako moja rodina.

T2: To sa mi aj darilo, lebo som im dávala veľa lásky.

T: Problémy prišli až potom, vychovala som z nich dobré decká.

T3: Stromy si vyžadujú starostlivosť, pretože sa s nimi niekedy príroda zahrá, keď príde mráz..

T: Mám fantáziu, som pani Gita v detstve, boli tam ovocné stromy aj vtedy a ja som si niekedy dopriala dobré ovocie. Bola to pre mňa slasť, ktorú som potom dávala aj svojim deťom.. Poďme ďalej – strašne som prekvapená, že mám dobré ovocie..

K4: Láska sa mi vracia späť v podobe krásneho ovocia.

T2: Napriek ťažkému detstvu som začala od nuly a čo všetko som dokázala. Som prekvapená, že som to zvládla. Bolo to ťažké, som so sebou spokojná.

K4: Deti som vychovala najlepšie, ako som vedela a vychovala som ich dobre.

T2: Mňa cudzí ľudia učili prebaľovať dieťa, som na seba hrdá, že som to dokázala. (klientka sa veľmi rozplakala)

T: Prekvapila som samu seba, že som si ovocie prerobila na niečo krásne. Prerobila som si život tak, aby som ho mohla zvládať. Pokračujme. Strašne sa teším, ovocie je také, čo som ani nečakala, je to vzácny druh, asi broskyne..

K1: Moje deti sú pre mňa vzácne, jedinečné, tak ako som sa starala o stromy, o to viac som sa starala o deti.

K4: Moje deti som dobre vychovala, sú inteligentné.

T2: Všetky deti dokončili vysokú školu, som pyšná, sú to ideálne deti.

K6: Som šťastná, že moje deti si medzi sebou veľmi dobre rozumejú, vedia k sebe nájsť cestu, je to aj vďaka mne. Majú sa radi, držím rodinu pohromade..

T2: Ešte aj vnúčatá si ma chcú naklonovať, majú ma radi.

T: Vypestovala som vzácny druh broskýň.

K4: Ale vzácny druh broskýň môže vypestovať len vzácny človek. Možno si ani neuvedomujem, aký vzácny človek som.

T3: Ako nájsť radosť? S deťmi to ide, viem sa z nich tešiť.

T: 5 rokov sa dokážem tešiť zo sna. Ideme ďalej – niekedy ovocie oberám, ale väčšinou sa naň len pozerám.

K5: Možno sú to vnuci a vnučky, ktorí ku mne chodia.

T: Veľmi túžim, aby to bolo takéto krásne. Aby som mohla oberať svoje plody. Aj v realite mám dôvod to takto prežívať, len sa mi to nejako zablokovalo.

Pred mesiacom sa mi snívalo, že sa predomňa postavila veľká čierna stena.

K1: Bola som nepríjemne prekvapená, že niektoré veci nie sú také, aké som chcela. Niečo sa zmenilo..

K4: Ovocie som sa snažila dopestovať, ale mám stále strach z toho prostredia. Ovocie mi malo prekryť spomienky a strach.

T: Je to čierne..

K1: Bolestivé, ťažké..

T: Pekelné..

K4: Tma..

K1: Koniec..

T: Strach, hrôza..

T3: Niečo neznáme..

T: Zastavuje ma to, nemôžem ďalej, mám strach, že stratím kontakt so svojimi dospelými schopnosťami. Tu som zrazu prestrašená, zablokovaná, neviem reagovať, nič nevymýšľam, zastavilo ma to, akokeby som bola malé vydesené decko. Stala som sa ním, zabudla som, že už mám svoje schopnosti. Zľava sa očakáva úder od praváka, zhora – ako malá som očakávala úder od rozzúreného otca. Môžem o tom takto hovoriť? (klientka súhlasne prikývla) Keby predomnou otec vyvádzal, mohla by som mu dať tou čiernou latou po chrbte. Mala som pocit, že ma môže zničiť, že ma môže zabiť, bol obrovský. Keby som sa z toho sadu vracala, stena by ustupovala..

K4: Možno je v reáli stena malinká.

T: Vydesila ma ako dieťa, oživila môj strach, ktorý som dokázala vytesniť. Možno je to pre mňa nejaká výzva, pomôcť dieťaťu vo mne, že nie je samo.

K1: Cez čiernu stenu nie je vidieť. Nevidím, čo ma čaká..

T: Ako keď vydesená čakám zaucho.

K1: Keby som videla, mohla by som sa brániť.

T: Potom nasledoval sen, kde stál strom a ja som ho z diaľky pozorovala. Boli na ňom tmavočervené jablká, ale keď som prišla bližšie, boli hnilé.

T2: Pripomína mi to moje očakávania, že deti budú také šťastné a spokojné ako ja. Keď vidím ich manželstvá, tak som smutná..

K4: Mám svoj vlastný sad, ale idem mimo neho, na roľu. Tam ovocie nie je pekné..

K1: Som nepríjemne prekvapená, zaskočená, prestávam sa tešiť.

T3: Strom stojí mimo môjho sadu, niekde na roli. Kto tam často chodieval? Čo sa tam zvyklo diať? Na tomto strome to nie je ono, jablká ochoreli.

K4: Možno boli vždy hnilé. Čo ma donútilo k tomu stromu ísť?

T: Strom má ženský charakter, je to jabloň. Z diaľky sú jablká červené, je to erotická farba, sú to zrelé plody, čo môže symbolizovať zrelé ženstvo. Strom je mimo, možno som to ja, jednou nohou som tu, jednou v meste. Po sne s čiernou stenou sa zas zaoberám témou plodnosti a zrelosti, z diaľky sa mi to javí ako všetko v poriadku, ale keď prídem bližšie, jablká sú hnilé. Zaoberám sa tu viac svojím problémom. Je to všetko zlé, nanič, akokeby detstvo malo nadomnou moc pokaziť mi všetko ovocie. Aj kazilo, v partnerstve a erotike, ale nie až tak, ako v sne. Podľahla som nálade.

Pokračujme, kázala som synovi, aby jablká striasol, že možno niektoré budú dobré. Syn vyliezol a striasal jablká, ale ja som zo zeme zbierala slivky. Niektoré boli dobré, také na slivkové gule, ale väčšinou boli hnilé.

T4: Je to také reálne. Ovocie je rôzne a vyberáme z neho to, čo je najlepšie.

K4: Zostalo tam aj tak niečo, čo mi spraví radosť – slivkové gule.

K1: Myslela som si, že sú to jablká, nečakala som takú zmenu.

K4: A zmena je dobrá.

T4: Zbieram len dobré a do trička.

T: Síce ma sklamalo, že to nie sú jablká, ale aspoň spravím slivkové gule.

T2: Niekedy prepadám ilúzii, že je všetko dobré alebo zlé. Oboje je pravda. Aké je to pekné, keď si môžem všímať drobnosti, ktoré mi iní poskytujú, napr. keď mi niekto podá ceruzku.

T: Išla som domov, všade boli šnúry na prádlo, prádlo na nich bolo len sem - tam. Povedala som deťom, aby to prádlo pozbierali, ale oni sa len smiali a nechápali, prečo to majú spraviť.

T2: Moje deti mali iný svet ako ja, mali bezpečie, podnety. Pre mňa je to spomienka, milovala som, keď bolo prádlo vyvešané vonku na šnúrach.

T: Prádlo sa prečisťuje a presvecuje láskou.

T2: Je to pre mňa čistota.

K4: Nechcem, aby mi zvlhlo, chcem, aby ho deti pozbierali.

T: Je tam aj zabudnutý pulóver, ktorý má super vlastnosti.

T3: Ja som deťom dala niečo úplne iné, nechápu, prečo je pre mňa sveter taký dôležitý.

K4: Cítim smútok, že ma deti nechápu, ale nie je to tak, len si neprežili to, čo ja.

T2: Deti nevedia, čo je za spomienkou prádla.

T3: Možno som mala snahu ich od toho uchrániť.

T: Keby som si dala sveter, ktorý sa mi prispôsobuje a postavila by som sa čiernej stene, možno by ju prežiarilo slnko.

K1: Čiernota by zmizla.

T: Otcovi by zasvietilo slnko do očí a nevedel by, kde som, nevidel by ma.

Pani Gita, teraz vás poprosím o komentáre na to, čo sme tu hovorili.

G: Najviac trafila K4, strom bol mimo roly. A že sa mi to ovocie zdalo ako červené, môžu byť partneri mojich detí, nakoniec boli hnilí. Ale Pán Boh zaplať, mám aspoň tie slivky. Vnúčence beriem ako dar. Ale títo traja, čo vošli do našej rodiny, tak sa mi to s tým ovocím spojilo a som za to strašne vďačná. Hádam by som to vedela prijať.

T: Čiže váš záver je, že by ste to vedeli prijať?

G: Tak keď sú aspoň slivky. Asi chcem mať veľa aj mimo sadu. Ďakujem veľmi pekne.

T: Teraz vás poprosím, aby ste všetci na chvíľu zavreli oči a dosnívali tento sen, fantazírovali.

(po pár minútach)

T: Pani Gita, najprv nám povedzte svoj dosnívaný sen vy.

G: Nič ma nenapadá.

T: Tak počkáme, čo povedia ostatní a možno na niečo prídete.

T3: Ja som od steny poodstúpila, videla som, že nie je až taká stabilná, keďže prišla, môže aj odísť. Bolo to ako v kine, niečo príde, chvíľu to trvá, ale to aj odíde..

K6: Ja som si povedala, že to takto ďalej nebude, musím to prekročiť..

T2: Ja som v sne bola veľká baba, mala som na nohách gumáky, v ruke rýľ. Povedala som si, že toto ma už nedobehne a odsunula som čiernu stenu.

K5: Ja som si na pomoc zobrala rebrík, vyšplhala som sa na stenu a uvidela som za ňou pozitívne veci.

K4: Zhlboka som sa nadýchla, preliezla som stenu, lebo nebola až taká veľká. Na druhej strane bol sad, kde štebotali vnúčence, kde sa grilovalo a kde bola moja rodina..

T4: Vedela som, že stena nie je pevná, bola ako nejaká elastická látka, tak som do nej začala fúkať, až kým sa z nej nestal veľký balón..

T5: Možno, že keby trochu ustúpim, vedela by som, ako ju mám obísť.

K3: Ja som zostala pri bezmocnosti..

T: A dokedy pri nej chcete dnes zostať?

K3: Dúfam, že nie dlho..

K2: Stenu som nevnímala ako pevnú, vstúpila som do nej, nič som nenašla, tak som z nej vystúpila a obišla som ju..
K1: Stena ma zaskočila, bola som bezmocná, ale povedala som si, že niekde musí byť aj východisko. Spravila som do nej dieru, aby som videla, čo je za ňou..
T: Pani Gita? Skúste zas.
G: Nedocvaklo mi nič, ale budem o tom premýšľať..

Klientka spolupracovala veľmi dobre, aj keď o určitých veciach, ktoré sa týkali jej bolestného detstva a otca, nechcela hovoriť, možno skorej nemohla, nebola na to pripravená. Bola veľmi pohotová, aj keď občas dlhšie premýšľala, čo ale mohlo byť spôsobené veľkou bolesťou a ťažobou v jej vnútri. Mimika a neverbálna komunikácia bola v súlade s klientkinými pocitmi – často využívala gestikuláciu, najmä pri obraze čiernej steny – gestikulovala zľava doprava a zhora nadol (tento obraz sna spojený s gestom by mohol naznačovať postavu otca – gesto zľava doprava by mohlo charakterizovať očakávanie úderu, či facky od praváka; gesto zhora nadol zas obrovskú mohutnú obávanú postavu). Tón hlasu sa nemenil, intenzita hlasu sa stišovala, keď klientka plakala.

Prieskumný predpoklad č. 1 sa naplnil len čiastočne – klientka veľmi neprijímala terapeutovu snahu o načrtnutie symbolu otca v obraze čiernej steny, čo ale môže byť následkom toho, že na spracovanie tohto materiálu z bdelého života ešte nie je celkom pripravená. Určitým obrazom sna však klientka porozumela, za čo vyjadrila aj vďaku skupine a terapeutom.

Klientka sa vyjadrila, že na základe rozoberania opakujúceho sa sna, sa zvýšilo jej sebaporozumenie a takisto, tiež na základe odpovedí z dotazníka, sa jej zvýšil vhľad do životnej situácie. Preto môžeme povedať, že druhý prieskumný predpoklad sa splnil aj v tomto prípade.

Tretí prieskumný predpoklad bol splnený taktiež – klientka sa v dotazníku vyjadrila, že mala pozitívne očakávania pomoci na základe tohto druhu psychoterapie. Povedala: *„Práca s mojím snom mi ukázala, ako to je so mnou v realite. Zbavilo ma to strachu z negatívneho sna.“*

6.7 Diskusia

V empirickej časti tejto práce sme na získanie príslušných a potrebných údajov a informácií použili tieto metódy - model interpretácie snov podľa Ullman – Zimmerman

a následné prepisy snových psychoterapeutických skupín, pozorovanie počas interpretácie a práce so snami a nami vytvorený dotazník, ktorý je zameraný na postoje a očakávania pacientov neuroticko - psychosomatickej skupiny CESTA z Denného psychiatrického a psychoterapeutického stacionára v Trenčíne, ktoré sa týkajú pozitívneho, neutrálneho či negatívneho názoru na prácu so snami v prostredí skupiny spojenú s intervenciou terapeutov. Naše prieskumné predpoklady boli nasledovné:

1. Predpokladáme, že interpretácia sna pomôže klientovi asimilovať materiál, ktorému sa vyhýba a privedie ho k väčšiemu porozumeniu opakujúceho sa sna.

Odpovede na daný predpoklad sme sa snažili získať pomocou modelu interpretácie snov Ullman – Zimmerman počas snových skupinových psychoterapií v DPPS v Trenčíne.

2. Predpokladáme, že sa u klientov zvýši sebaporozumenie a vhľad do vlastnej životnej situácie.
3. Predpokladáme, že postoje a očakávania, ktoré sa týkajú snovej psychoterapie, budú z väčšej časti pozitívne a že klienti považujú tento typ terapie za užitočný a nápomocný.

Tieto prieskumné predpoklady mali potvrdiť alebo vyvrátiť respondenti – pacienti skupiny CESTA – svojimi odpoveďami v nami vytvorenom dotazníku.

Existuje mnoho modelov interpretácie snov (napr. Hillovej kognitívno – experienciálny model tvorby a interpretácie snov, Cartwrightovej RISC terapia a pod.), na skupinových snových psychoterapiách sa však pracovalo s modelom interpretácie snov podľa Ullman – Zimmerman pod vedením psychiatra MUDr. Jozefa Hašta, PhD. Sme toho názoru, že tento model interpretácie snov je jedným z najužitočnejších psychoterapeutických intervencií, pretože môže poodhaliť mnohé skryté a doposiaľ neasimilované materiály snívajúceho z jeho bdelého reálneho každodenného života.

Za výhodu, v porovnaní napr. s individuálnou interpretáciou a analýzou snov, pokladáme prácu a činnosť skupiny. Aj v prepisoch, ktoré uvádzame na predchádzajúcich stranách, môžeme pozorovať, ako skupina a jej členovia môžu vytvoriť kohéziu, ktorá podporuje snívajúceho – každý člen skupiny prichádza so svojimi vlastnými nápadmi, víziami či fantáziami, čím sa vytvára súbor projekcií, v ktorých sa môže „nájsť“ nie len snívajúci, ktorého sen sa práve rozoberá, ale takisto aj ostatní členovia skupiny. Rôznymi projekciami a fantáziami členovia skupiny podporujú vnútorné procesy snívajúceho, ktoré ho nútia premýšľať viac o danom probléme a spájať si jednotlivé časti do jednej veľkej mozaiky. Tým, že členovia skupiny hovoria o sne v jednotnom čísle prvej osoby – akokeby išlo o ich vlastný sen – môže snívajúci nadobudnúť pocit silnej empatie a vžitia sa do jeho

situácie. Taktiež výhodu skupiny vidíme v tom, že na základe podpory členov pracujúcej skupiny, môže snívajúci nadobudnúť pocit, že so svojimi emóciami, náladami a problémami nie je sám, že je mnoho ľudí, ktorých prežívanie je podobné. Za veľmi významnú považujeme aj poslednú fázu tohto modelu, ktorá dovoľuje všetkým zúčastneným, aby sen, aj keď nie je ich, dosnívali tak, ako sami chcú. Týmto sa, podľa nás, pre snívajúceho vytvára nový pohľad na to, koľkými rôznymi spôsobmi je možné riešiť danú akútnu situáciu alebo prežívanie. Podľa nás sa na základe tohto modelu, ako aj na základe pomoci zo strany členov skupiny, zvyšuje účinnosť interpretácie snov, napr. s porovnaním vo vzťahu k individuálnej interpretácii (ktorej sa zvyčajne zúčastňuje len terapeut a snívajúci), pretože prácou skupiny sa zvyšuje množstvo možných interpretácií a tým sa zvyšuje aj možnosť odhalenia tej „pravej“ a nie nadarmo sa hovorí – viac hláv, viac rozumu. To poukazuje na ďalšiu výhodu – možností, ktoré ponúknu členovia skupiny ako aj terapeut/i, je veľa a pacient si môže z nich vybrať jednu, možno viac a pritom vie, že nemusí za svoje prijať všetky.

Nevýhodu, v prípade modelu interpretácie snov podľa Ullman – Zimmerman, vidíme v tom, že po fantáziách a názoroch všetkých členov skupiny snívajúci na tieto ešte nemôže reagovať. Neprebieha teda okamžitá interakcia (ako je to napr. v modeli Hillovej) a snívajúci si svoje pocity a myšlienky musí ešte chvíľku nechať pre seba. Sme, totižto, toho názoru, že bezprostredné reakcie snívajúceho by mohli o ňom poskytnúť viac informácií, pretože kým sa snívajúci dostane k slovu, môže svoje reakcie vnútorne spracovať, čo však tiež nemusí byť na škodu. Niekedy je však, podľa nás, pre snívajúceho dosť namáhavé udržať v mysli toľko myšlienok a reakcií, koľko by skutočne chcel. Na druhej strane, však fakt, že pacient hneď nereaguje na každú pripomienku či poznámku členov skupiny či terapeuta, mu môže umožniť nechať na seba pôsobiť všetky poskytnuté interpretácie a nakoniec si vybrať tú, ktorá mu je najbližšia. Ďalšiu nevýhodu vidíme v tom, že snívajúci sa spočiatku môže cítiť ohrozený – všetci máme v sebe prirodzený strach z odhalenia niektorých záležitostí, o ktorých by sme sami radšej nechceli hovoriť a rozmýšľať o nich. V tomto prípade je však snívajúci priamo konfrontovaný skupinou a terapeutom alebo viacerými terapeutmi (ako to je aj v našich prepisoch skupín), ktorí sa pýtajú na všetko, čo ich zaujíma a snívajúci môže mať pocit „ohrozenia“, môže sa cítiť sám a bezbranný voči väčšej skupine ľudí a môže v ňom narastať strach z toho, čo všetko môže sen odhaliť a čo by on radšej pred skupinou nechcel rozoberať.

Počas účasti na snových skupinových psychoterapiách sme sa zamerali aj na pozorovanie klienta ako aj na aktivitu skupiny. Podľa nás je veľmi dôležité

zaznamenávanie odrazu emócií a prežívania v mimike, v gestách, v postoji ako aj v hlase a hovorenom slove. Pozorovateľ tak môže viac porozumieť klientovmu prežívaniu a môže si na základe pozorovania všimnúť aj jemné odchýlky či protichodné tendencie v neverbálnej komunikácii snívajúceho. Nevýhodu vidíme len v tom, že sme sa pozorovaniu nemohli venovať úplne „naplno“, keďže sme prepisovali interpretáciu snov, ale myslíme si, že podstatné znaky (ktoré sú uvedené v analýzach) nám neunikli.

Čo sa týka nami vytvoreného dotazníka, ktorý sme nazvali Dotazník zameraný na postoje a očakávania interpretácie snov, výhodu vidíme v tom, že sme získali aký taký prehľad názorov a postojov k tomuto druhu psychoterapie od pacientov neuroticko - psychosomatickej skupiny. Hoci sa k nám dostalo len 13 vyplnených dotazníkov, v čom vidíme značnú nevýhodu, boli sme veľmi milo prekvapené z výsledkov. Pacienti mali síce rôznorodé názory a mnohí z nich sa radšej vyplneniu dotazníka vyhli, ale v konečnom dôsledku tieto výsledky považujeme za doplňujúcu časť k empirickej časti tejto diplomovej práce.

Môžeme povedať, že prieskumné predpoklady sa naplnili vo všetkých troch prípadoch klientok, aj keď niektoré len sčasti. V prípade pani Marty (kazuistický prípad č. 1) sa prvý prieskumný predpoklad naplnil – klientka sa v reálnom bdelom živote vyhýbala myšlienkam na udalosť, ktorá sa odohrala v jej práci, kedy bola aj so svojím synom v ohrození života. Pri tejto udalosti bola svojím kolegom a veľmi dobrým priateľom ohrozovaná pištoľou, pretože nezvládol prepustenie z práce a prišiel sa vyhrážať riaditeľovi a zároveň majiteľovi, ktorý sa však v tom čase nachádzal v blízkosti klientky. V niektorých obrazoch sna môžeme vidieť prepojenie so skutočnou udalosťou – budova, v ktorej klientka v skutočnosti pracovala, bola nezmenená, až na prvé a druhé poschodie. Ako klientka neskôr uviedla, presne cez tieto dve poschodia s dieťaťom na rukách utekala pred zbraňou a hľadala pomoc. V realite jej prebehlo mysľou, že by na týchto chodbách mohli byť aspoň nejaké skrine, do ktorých by sa so synom mohla skryť – v sne ich na týchto chodbách bolo až príliš veľa, musela sa cez ne predierať a hľadať cestu von, boli jej prekážkou. Tieto skrine vytvárali menší priestor, klientka vynakladala veľa úsilia na ich prekonanie. Podobne to bolo aj v bdelom živote po tejto traumatickej udalosti – v tejto práci klientka zostala ešte necelý rok, ale cítila sa tam stiesnene, „bez vzduchu“, nebola to už ona, zmenila sa. Presne tak, ako sa v sne zmenilo prostredie. Druhý prieskumný predpoklad sa naplnil tiež, keďže sa klientka nechala počuť, že chvíľkami má aj iný pohľad na tento sen. Klientka bola prekvapená, čo všetko sa v sne mohlo ukázať v inej podobe, ako o tom premýšľala ona a ako sama povedala, nečakala, že to bude súvisieť s udalosťou,

ktorú prežila, ale túto možnosť prijala. Počas interpretácie klientkinho sna sa u nej síce zvyšovalo napätie, ale takisto sa táto traumatická udalosť aj začala spracovávať a v nervovom systéme sa spoje začali prepájať nanovo – klientka tak mohla nadobudnúť nový pohľad a nájsť aj pozitívne aspekty toho, ako celú túto udalosť zvládla, v čom ju podporila aj skupina svojimi vyjadreniami o zachránení viacerých ľudských životov. Tretí prieskumný predpoklad sa v prípade tejto klientky naplnil len čiastočne – pred prvou snovou skupinovou psychoterapiou si nemyslela, že by jej tento druh psychoterapie mohol pomôcť, ale po tom, čo sa skupina s terapeutom pokúsili o interpretáciu jej niekoľkých opakujúcich sa snov (kvôli obmedzeniam v rozsahu diplomovej práce sme uviedli len jeden) sa klientka vyjadrila veľmi pozitívne – frekvencia panických atakov sa výrazne znížila, napätie a úzkosť jej už viac na hrudník „nesadajú“ a opakujúce sa sny sa jej prestali snívať. Na základe uvedeného môžeme predpokladať, že psychotraumatický zážitok tejto klientky sa postupne začína spracovávať, k čomu jej dopomohla aj skupinová interpretácia jej opakujúceho sa sna. Samozrejme, existuje viac spôsobov na spracovanie psychotráum – napr. katathýmne – imaginatívna terapia či kognitívne – behaviorálna terapia.

V kazuistickom prípade pani Gabriely (kazuistický prípad č. 2) môžeme povedať, že sa prvý prieskumný predpoklad naplnil. Skupina vedená terapeutom klientke poskytla mnoho fantázií týkajúcich sa postupne sa ponárajúceho mosta. Načrtli sa tak mnohé spôsoby, čo by tento obraz sna pre klientku mohol znamenať. Klientka sa zamerala na interpretáciu obrazu mosta ako vzťahu k mužom. Ako sama uviedla, mužom neverí, čoho podkladom sú anamnestické údaje, v ktorých klientka uvádza, že s otcom nikdy nemala „normálny“ a pozitívny vzťah – otec bol uzurpátor moci a nadvlády, všetko muselo byť tak, ako to chcel on a klientka nenachádzala oporu ani v matke, alkoholičke (momentálne abstinujúca alkoholička). Klientka si nikdy nevytvorila puto k otcovi, doteraz sa obáva, keď k nej má prísť na návštevu, pretože otec potrebuje všetko dokonalé a bezchybné, čo sa klientke pri súčasnom spôsobe života, kedy sa po rozvode musí sama starať o svojich dvoch synov a finančne ich zabezpečiť, nedarí. Takisto nemala podporný vzťah ani s bývalým manželom, aj keď to tak zo začiatku bolo. Ako uviedla, zmenilo sa to po svadbe a jej manžel sa čoraz viac začal podobať na jej otca. Jedného dňa prišiel manžel z práce a navrhol klientke, aby si našla milenca, klientka nemala možnosť reakcie. Po čase sa ich vzťah rozpadol úplne a klientka začala vyhľadávať len občasné sexuálne známosti, pretože jej to tak vyhovuje – nemusí sa ničoho obávať, keď sa nezaľúbi, ani sa nezraní. Cíti pocit zadosťučinenia, keď sa ale muži zaľúbia do nej a ona ich potom môže opustiť. Na základe tohto môžeme usudzovať, že existujú dôvody, prečo klientka inklinovala hlavne k tejto

interpretácii obrazu mosta v sne. Druhý predpoklad sa naplnil tiež – klientka získala nový pohľad na sen, na svoju životnú situáciu a vyjadrila myšlienku, že sa bude snažiť o to, aby získala vo vzťahu k mužom pevnú pôdu pod nohami a mohla im začať dôverovať. Klientka mala pred prvou snovou skupinou psychoterapiou pozitívne očakávania a taktiež sa vyjadrila, že sa na základe tejto terapie zvyšuje jej sebaporozumenie, vidí viac možností, ako riešiť problémy.

Pani Gita (kazuistický prípad č. 3) je veľmi špecifický prípad. Očakávania tejto klientky pred prvou snovou psychoterapiou boli veľmi pozitívne, dokonca sa klientka vyjadrila, že sen a práca s ním jej ukázala, ako na tom naozaj je v reálnom živote, čiže druhý a tretí prieskumný predpoklad sa splnili, ale po snovej skupinovej psychoterapii sa ešte nedokázala stotožniť s obrazom čiernej steny v sne, ktorý sa terapeut snažil premietnuť do postavy klientkinho otca. Z anamnestických údajov môžeme usudzovať, že klientka neprežívala veľmi šťastné a spokojné detstvo. Klientkin otec bol autoritatívny a agresívny až do takej miery, že sa mu klientka bála povedať o sexuálnom zneužívaní zo strany jej brata len preto, aby ho v amoku nezabil. Klientka si tieto udalosti v sebe zablokovala, nereagovala na ne nijakým spôsobom, s nikým o nich nehovorila a dokázala ich vytesniť na desaťročia. Následky týchto udalostí sa začali prejavovať až po odchode detí z domu, v ktorom sama vyrastala – klientka zostala sama so svojimi myšlienkami a aj keď sa snaží uniknúť do maľby a tvorivej práce, obrazy týchto udalostí sa jej vracajú spať do vedomia a môžeme predpokladať, že aj do snov. Terapeut mal teda snahu preklenutia otcovej osoby do obrazu čiernej steny, čo vlastne naznačovala aj klientka svojimi gestami pri vyjadrovaní veľkosti a neohrozenosti steny v sne, no nakoniec tento obraz a možnosť jeho interpretácie klientka neprijala a ani pred skupinou o svojom detstve nechcela hovoriť. Veľmi dôležitý je aj obraz role, na ktorej rástol strom, pred ktorý sa potom čierna stena „postavila“. Na tej roli v reálnom klientkinom živote pracoval jej otec a veľakrát na tejto roli utŕžila ako dieťa bitku, najmä vtedy, keď to nikto nevidel. Aj strom, na ktorom je z diaľky krásne ovocie, môže byť krásnym symbolom toho, že v skutočnosti sa nikdy na tejto roli žiadnemu stromu nepodarilo nič urodiť, a keď klientka v sne prišla k stromu bližšie, ovocie bolo hnilé, čo môže taktiež symbolizovať pocity spojené s roľou, na ktorej pracoval otec. Takisto však ovocie na tomto strome môže symbolizovať nevesty a ženícha klientkiných detí. Klientka vyjadrila veľkú nespokojnosť nad výberom partnerov u svojich detí (hnilé ovocie) – pred svadbami bolo všetko v poriadku, ale po dvoch rokoch manželstva sa u všetkých detí začali problémy, chce, aby jej deti mali aspoň spolovice také šťastie ako má v živote s manželom a ich otcom ona. Na záver sa však vyjadrila, že je

pripravená zmieriť sa s tým, že jej deti majú vlastné životy a že sa s nimi musia popasovať samé. Terapeut sa snažil poukázať aj na druhú stránku stromu – na plodnosť a takisto sa snažil o vyzdvihnutie klientkinej potreby v sne pozbierať všetko prádlo, ktoré bolo na šnúrach. Aj keď sa terapeut pýtal na spodné prádlo v sne, klientka odpovedala negatívne. Terapeut týmto narážal na jej sexualitu – klientka na základe zneužívania zo strany svojho brata nikdy nepociťovala pôžitok z pohlavného styku, sex bol pre ňu, podľa jej slov, vždy útrpný. V minulosti mávala fantázie, že odíde do Paríža, kde začne nový život – pôjde tam do „bordelu“ a bude si užívať slastný sex. Napriek mnohým návrhom a fantáziám zo strany skupiny aj zo strany terapeutov, sa u klientky nepodarilo začať asimilovať najdôležitejší materiál, ktorý sen mohol ponúknuť, a to klientkine detstvo. Niektoré obrazy sna klientka prijala a prepojila si ich s prežívaním v bdelom živote, preto musíme konštatovať, že prvý prieskumný predpoklad sa naplnil len z malej časti, čo ale neznamená, že sa tak v procese terapie a rozoberania ostatných klientkiných snov nemôže neskôr stať.

Na základe dotazníka a poskytnutých údajov sme zistili, že očakávania pomoci pred prvou snovou psychoterapiou pacientov sú najmä pozitívne, aj keď možno trochu opatrné. Jednoznačne pozitívne odpovede vykazujú pacienti, ktorí sa na skupinách zúčastnili viackrát, alebo ktorých sen sa rozoberal. Môže to byť spôsobené tým, ako na jedinca pôsobí interakcia so skupinou a takisto aj s terapeutom, pretože terapeut je v procese takéhoto typu psychoterapie skôr pomocník ako vodca, ktorý všetko vie a má na všetko odpoveď. Na základe tejto viacstrannej interakcie sa vytvárajú situácie, ktoré pomáhajú nie len pacientovi, ktorého sen sa rozoberá, ale takisto aj ostatným členom skupiny, pretože, ako sa aj sami v dotazníkových odpovediach vyjadrili, sen môže nastaviť zrkadlo bdelému životu, môžu na povrch vyplávať vnútorné konflikty, ktoré boli doposiaľ ukryté v pacientovom vnútri a ktoré nemá len on, ale aj viacero členov skupiny. Práve skupinové sedenia dávajú pacientom pocit, že „v tom nie sú sami“.

Môžeme teda povedať, že prieskumné predpoklady, ktoré sme si zvolili, sa na základe našich zistení v podstate naplnili. Samozrejme, obmedzením v potvrdení našich prieskumných predpokladov je nízka reprezentatívnosť prieskumnej vzorky, čo sa však zakladá aj na obmedzenom rozsahu tejto práce. Myslíme si však, že aj napriek tomuto obmedzeniu sa naše zistenia zhodujú s teóriou, z ktorej sme vychádzali. Čo sa týka zistení ostatných autorov, ktorí sa zaoberajú problematikou snov a ich interpretáciou, musíme konštatovať, že doteraz bolo v zahraničí zrealizovaných len päť štúdií, z ktorých tri mali pozitívne výsledky interpretácie snov a dve štúdie nepreukázali žiadny významný vplyv. Z týchto štúdií by sme chceli spomenúť najmä jednu, ktorej iniciátormi boli Hill a Falk

v roku 1995. K dispozícii mali 34 dospelých žien, ktoré počas tejto štúdie prechádzali odlúčením od partnera alebo rozvodom. Klientky boli náhodne priradené buď do kontrolnej skupiny, alebo do skupiny interpretujúcej aj sny. V skupine, kde sa interpretovali sny, sa každej klientke venovala pozornosť na jednom sedení, na ktorom sa pracovalo s jej snom, ostatné jej ponúkali svoje fantázie, názory, asociácie a interpretácie bez toho, aby mala klientka pocit, že sa jej niekto snaží vnuknúť význam sna. Ženy, ktoré boli v skupinách, na ktorých sa interpretovali sny, vykazovali podstatné zvýšenie sebaúcty a taktiež vhľadu do aktuálnej situácie ako ženy, ktoré sa nachádzali v kontrolných skupinách.

Zúčastňovanie sa na skupinových snových psychoterapiách v DPPS v Trenčíne mi poskytlo rozšírenie obzoru mojich vedomostí a môžem povedať, že aj zručností, skupiny mi poskytli nový pohľad na prácu s klientom a jeho problémami a sme veľmi rady, že aj na Slovensku sa takýto druh terapie vyskytuje, aj keď vo veľmi malom množstve. Dúfame a veríme, že tento typ psychoterapie sa začne rozširovať a v povedomí terapeutov sa taktiež otvoria nové obzory na ceste ku klientovi a k tomu, čo je pre klienta najlepšie. Veríme, že sa čoskoro problematika interpretácie snov začne pokladať za jednu z najdôležitejších oblastí skúmania ľudskej duše.

Záver

Diplomová práca sa zaoberala poukázaním na dôležitosť snov v psychoterapeutickom procese, snovými obrazmi a materiálmi sna. Zamerali sme sa v nej na prepisy skupinových snových psychoterapií v DPPS v Trenčíne, ktoré preukázali ako sa snové obrazy a deje môžu prepojiť s materiálom klientov z ich bdelého života, ktorý ešte nemali spracovaný a asimilovaný. Podarilo sa nám teda naplniť naše prieskumné predpoklady – na základe prepisov môžeme usudzovať, že na základe interpretácie opakujúcich sa snov môže jedinec asimilovať materiál z bdelého života, ktorému sa vyhýbal a prispieť tak k lepšiemu porozumeniu tohto sna. Aj na základe výpovedí pacientov neuroticko – psychosomatickej skupiny CESTA a všetkých troch klientiek, ako aj na základe informácií, ktoré nám poskytli v dotazníkových odpovediach môžeme tvrdiť, že sa zvýšilo ich sebaporozumenie a zvýšil sa vhľad do ich životnej situácie, čo je základom druhého prieskumného predpokladu. Tretí prieskumný predpoklad, a teda očakávania a postoje k psychoterapii zameranej na prácu so snom, sa naplnil tiež, čoho dôkazom sú výpovede nie len troch spomínaných klientiek, ale aj výpovede ostatných členov skupiny CESTA. Samozrejme, niektoré naše závery môžeme, vzhľadom na reprezentatívnu vzorku, zovšeobecniť len veľmi opatrne.

Hlavným cieľom tejto práce bolo teda ponúknutie prehľadu rôznorodých prístupov k interpretácii a práci so snami, priblíženie danej problematiky a vnuknutie dôležitosti a významu snov pre človeka.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

1. AEPPLI, Ernst: *Psychologie snu.* 1. vyd. Praha: Nakladatelství Sagittarius, 1996. 368 s. ISBN 80-901898-2-2

2. ATKINSON, Rita L.: *Psychologie.* 1. vyd. Praha: Nakladatelství Portál, s.r.o, 2003. 752 s. ISBN 80-7178-640-3

3. BAUMANN, E., HILL, C. E.: *The Attainment of Insight in the Insight Stage of the Hill Dream Model: The Influence of client Reactance and Therapist Interventions.* [online: databáza EBSCO]. Maryland: American Psychological Association, 2008. [cit. 2011.03.16]. Dostupné na internete: http://web.ebscohost.com/ehost/detail?vid=8&hid=8&sid=1933e64d-18c3-4e5f-8606-4437508fa41c%40sessionmgr15&bdata=Jmxhbmc9Y3Mmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#db=pdh&AN=drm-18-2-127

4. CROOK-LYON, R. E., HILL, C. E.: *Client Reactions to Working With Dreams in Psychotherapy.* [online: databáza EBSCO]. Maryland: Educational Publishing Foundation, 2004. [cit. 2011.03.16]. Dostupné na internete: http://web.ebscohost.com/ehost/detail?vid=6&hid=8&sid=1933e64d-18c3-4e5f-8606-4437508fa41c%40sessionmgr15&bdata=Jmxhbmc9Y3Mmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#db=pdh&AN=drm-14-4-207

5. BOSS, Medard: *Včera v noci se mi zdálo.* Praha: Grada Avicenum, 1994. 184 s. ISBN 80-85424-74-6

6. ČERNOUŠEK, M.: *Sen a snění*. 1. vyd. Praha: Horizont, 1988. 179 s. ISBN 40-057-88

7. DIECKMANN, Hans: *Sny jako řeč duše.* 1. vyd. Praha: Portál, 2004. 205 s. ISBN 80-7178-858-9

8. DRAPELA, Victor J.: *Přehled teorií osobnosti*. 4. vyd. Praha: nakladatelství Portál, s.r.o, 2003. 175 s. ISBN 80-7178-766-3

9. FREUD, Sigmund: *Výklad snů.* 1. vyd. Praha: Semily, s.r.o, 1998. 606 s. ISBN 80-86123-07-3

10. FUKS, P.: *Sny.* 1. vyd. Brno: KMa, s.r.o, 2007. 65 s. ISBN 978-80-7309-513-0

11. HILL, Clara E.: *Práca so snami v psychoterapii.* Trenčín: Vydavateľstvo F, 2009. 301 s. ISBN 978-80-88952-49-7

12. JUNG, C.G.: *Základné otázky analytické psychologie a psychoterapie v praxi.* Výbor z díla. Svazek I. 2. vyd. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 1997. 436 s. ISBN 80-85880-14-8

13. KUBOVÁ, E.: *Měl jsem dnes v noci sen*. In: Psychologie dnes, roč. 14, 2008, č. 9, s. 11-15

14. Mc PHEE, Ch.: *Pri snívaní nespite.* 1. vyd. Bratislava: Motýľ, 1998. 222 s. ISBN 80-88775-62-0

15. NELLOVÁ, Renée: *Používaní snů v párovém poradenství a terapii. Jungiánský přístup.* 1. vyd. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 2009. 140 s. ISBN 978-80-85880-57-1

16. POGÁDY, J., GUENSBERGER, E.: *Základy psychopatológie.* 1. vyd. Martin: Vydavateľstvo Osveta, 1987. s. 141-142. ISBN 70-074-87

17. SCHLEGEL, L.: *Základy hlbinnej psychológie s osobitným zreteľom na neurofyziológiu a psychoterapiu.* Diel I.,I.,III. Trenčín: Vydavateľstvo F, 2005. 538 s. ISBN 80-88952-20-4

18. STEVENS, A., PRICE, J.: *Evolutionary Psychiatry. A new begining.* 2. edition. New York: Routledge – Taylor & Francis Group, 2000. 310 strán. ISBN 978-0-415-21978-5 (hbk). ISBN 978-0-415-21979-2 (pbk)

19. THOMAS, Klaus: *Ako rozumieť vlastným snom.* [online: Vydavateľstvo F]. Stuttgart: Georg Thieme Verlag, 1979. [cit. 2010.09.22]. Dostupné na internete: http://vydavatelstvo-f.sk/knihy-na-stiahnutie/

20. ULLMAN, Montague: *Appreciating dreams. A group approach.* New York: Cosimo-on-Demand, 2006. 271 s. ISBN 1596057823

21. ULLMAN, M., ZIMMERMAN, N.: *Mit Träumen arbeiten*. Stuttgart: Klett-Cotta, 1986. 267 s. ISBN 3-608-95399-X

22. WIESENHŰTTER, E.: *Seminár o snoch. Úvod do diagnostického a terapeutického využívania snov*. [online: Vydavateľstvo F]. München: Kindler Verlag, 1993. [cit. 2010.09.22]. Dostupné na internete: http://vydavatelstvo-f.sk/knihy-na-stiahnutie/

23. Egypt. 1.4.2009, 11:14. Dostupné na internete: http://www.mujsen.cz/sny-spanek/texty/egypt

24. Indočína. 5.4.2009, 15:41. Dostupné na: http://www.mujsen.cz/sny-spanek/texty/indocina

PRÍLOHY

Príloha č. 1 – Dotazník zameraný na postoje a očakávania interpretácie snov

Dotazník zameraný na postoje a očakávania interpretácie snov

Som Bc. Terézia Gubová, študujem psychológiu a v tomto období sa zaoberám písaním záverečnej diplomovej práce, ktorá sa týka psychoterapeutickej práce so snami. Preto sa na Vás obraciam so žiadosťou o vyplnenie časovo nenáročného dotazníka. Nad odpoveďami príliš nerozmýšľajte, zakrúžkujte tú, ktorá Vás a Vaše pocity najlepšie vystihuje. Chcem Vás ubezpečiť, že údaje v dotazníku sú anonymné, preto budú všetky uvedené údaje a informácie slúžiť iba pre potreby mojej diplomovej práce a budú považované za dôverné. Za Vašu ochotu pri vyplňovaní dotazníka Vám vopred ďakujem!

Pohlavie: muž žena **Vek:**

Na skupinovej snovej terapii: a, som sa ešte nezúčastnil/a
b, som sa zúčastnil/a raz
c, som sa zúčastnil/a viackrát

Okrem skupinovej snovej terapie:
a, navštevujem aj individuálnu terapiu, ale nepracujeme s mojimi snami
b, navštevujem aj individuálnu terapiu, kde pracujeme aj s mojimi snami
c, nenavštevujem individuálnu terapiu

Na skupinovej terapii:
a, sme pracovali s mojím vlastným snom
b, sme nepracovali s mojím vlastným snom

1. **Mali ste pred svojou prvou účasťou na skupinovej snovej psychoterapii pocit, že by Vám tento typ psychoterapie mohol pomôcť?**
   - áno
   - dúfal/a som, že áno
   - mal som viac negatívnych ako pozitívnych očakávaní
   - nie
2. **Myslíte si, že sen môže odkryť skutočnosti, ktoré si v každodennom živote neuvedomujete?**
   - áno
   - možno
   - neviem
   - nie
3. **Máte pocit, že sa počas <u>rozoberania Vášho sna</u> zvýšilo Vaše sebaporozumenie? (ak sa Váš sen nerozoberal, túto otázku, prosím, vynechajte)**
   - áno
   - sčasti áno

- neviem to posúdiť
- skôr nie
- nie

4. **Máte pocit, že sa počas <u>práce so snami ostatných členov skupiny</u> zvýšilo Vaše sebaporozumenie?**
    - áno
    - sčasti áno
    - neviem to posúdiť
    - skôr nie
    - nie
5. **Myslíte si, že na základe snovej psychoterapie rozumiete viac svojim snom a viete ich aj ľahšie vyložiť?**
    - áno
    - sčasti áno
    - neviem
    - skôr nie
    - nie
6. **Pomohlo Vám rozoberanie Vašich snov alebo snov ostatných členov skupiny zvýšiť vhľad do vlastnej životnej situácie a jej porozumenie?**
    - áno
    - áno, ale len v niektorých prípadoch
    - väčšinou nie
    - nie
7. **Myslíte si, že vďaka rozoberaniu snov dokážete rýchlejšie rozpoznávať problémy, ktoré Vás v podvedomí najviac zaťažujú?**
    - áno
    - rozpoznávam len niektoré
    - väčšinou sa mi nedarí ich rozpoznávať
    - nie
8. **Pomáha/pomohla Vám psychoterapia zameraná na prácu so snami, aj keď skupina nepracovala s Vašim vlastným snom?**
    - áno
    - sčasti áno
    - neviem to posúdiť
    - skôr nie
    - nie

Ak áno, uveďte, prosím, stručne a vlastnými slovami ako:

.....
.....
.....
.....

Otázka pre tých, ktorí na skupinovej snovej psychoterapii hovorili o svojom sne:

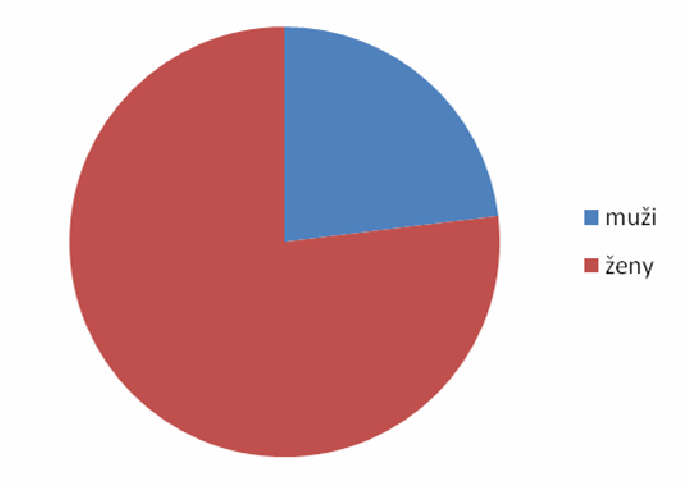
9. **Pomáha/pomohla Vám snová skupinová psychoterapia, keď ste sa zdôverili so svojím snom?**
    - áno
    - sčasti áno
    - neviem to posúdiť
    - skôr nie
    - nie

Ak áno, uveďte, prosím, stručne a vlastnými slovami ako:

.....
.....
.....
.....

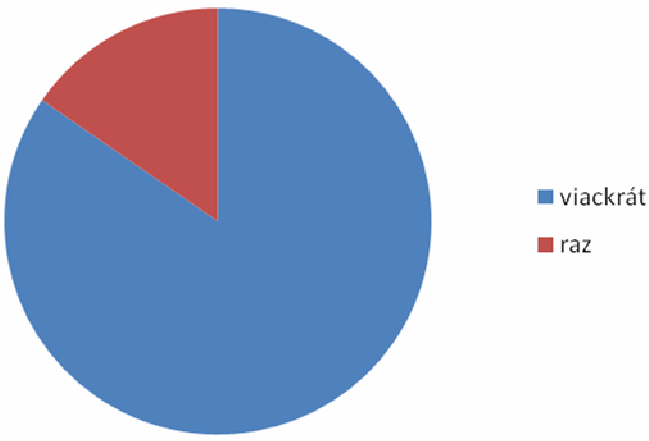
Príloha č. 2 – Interpretácia výsledkov dotazníka

V DPPS v Trenčíne po skupinových snových psychoterapiách sa niekoľko pacientov neuroticko - psychosomatickej skupiny CESTA zúčastnilo nášho prieskumu – kvôli nedostatku pacientov a taktiež aj kvôli strachu pacientov o ich osobu sme získali údaje len od 13 pacientov, z čoho sú traja muži - a desať žien. Vek týchto pacientov sa pohybuje v intervale od 18 po 58 rokov.

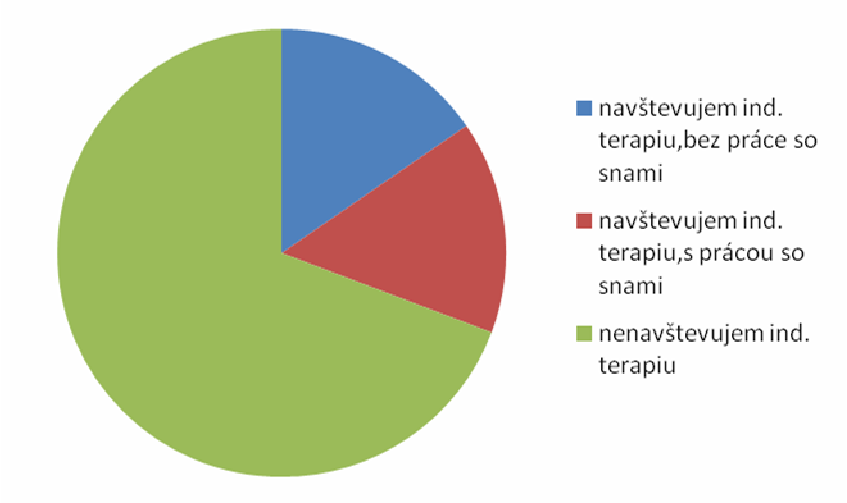


Výsledky:

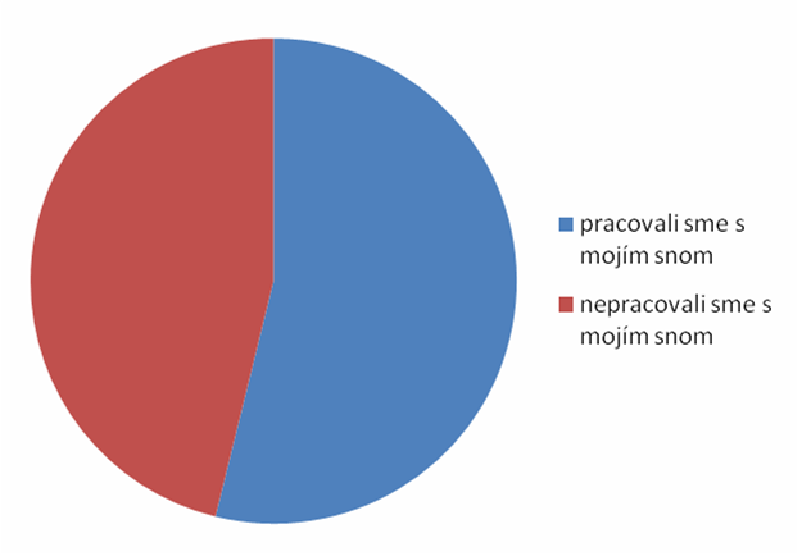
1. Na podotázku, na koľkých skupinových snových psychoterapiách sa pacienti zúčastnili, 84,6% (11 respondenti) uviedlo, že sa na nich zúčastnili viackrát; 15,4% (2) sa zúčastnilo jedenkrát a nikto neuviedol, že by sa na žiadnej skupinovej snovej psychoterapii nezúčastnil.



2. Ďalšia podotázka sa týkala návštevy individuálnej psychoterapie a práce so snami, na ktorú 15,4% (2) odpovedalo, že navštevuje aj individuálnu terapiu, ale nepracuje na nej so snami, ďalších 15,4% (2) odpovedalo, že navštevuje individuálnu terapiu, kde pracujú aj s pacientovými snami a 69,2% (9) respondentov odpovedalo, že okrem skupinových psychoterapií nenavštevuje aj individuálnu terapiu.

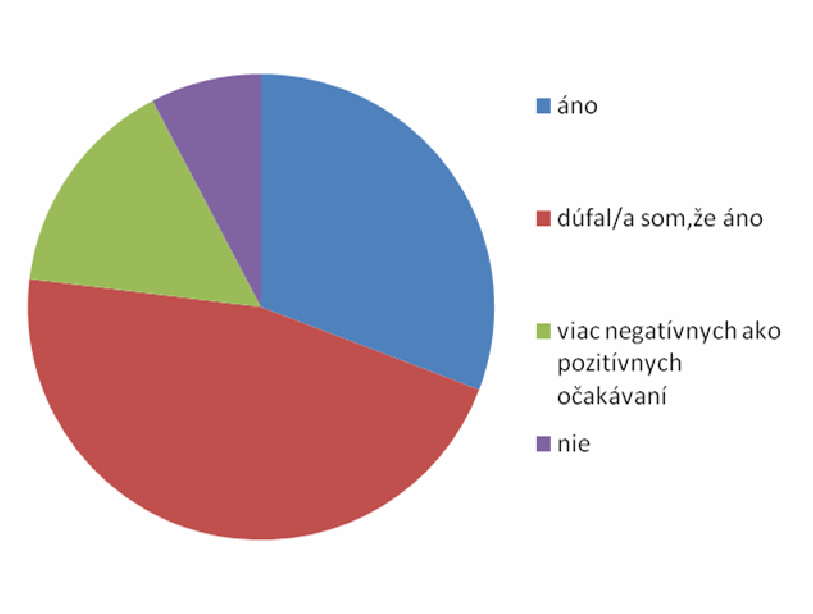


3. 54% (7) respondentov odpovedalo áno na otázku, či skupina pracovala s pacientovým snom a 46% (6) odpovedalo nie.

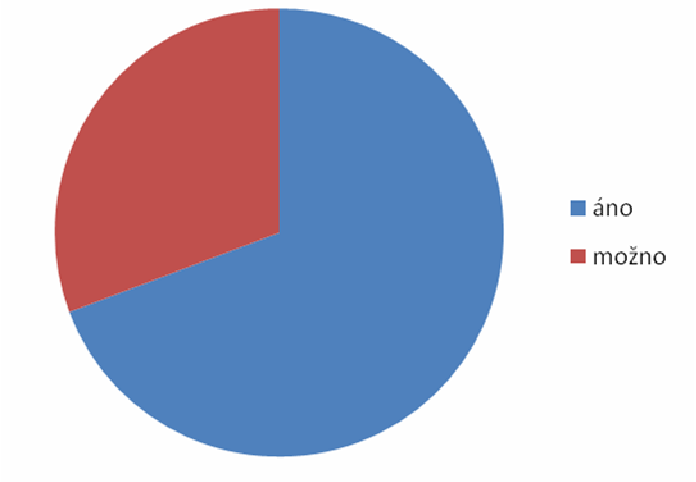


4. Na prvú dotazníkovú otázku, ktorá sa týkala odpovedi na otázku: Mali ste pred svojou prvou účasťou na skupinovej snovej psychoterapii pocit, že by Vám tento typ psychoterapie mohol pomôcť?, respondenti reagovali takto – 30,8% (4)

odpovedalo áno, 46% (6) odpovedalo dúfal/a som, že áno, 15,4% (2) malo viac negatívnych ako pozitívnych očakávaní a 7,8% (1) odpovedal nie.

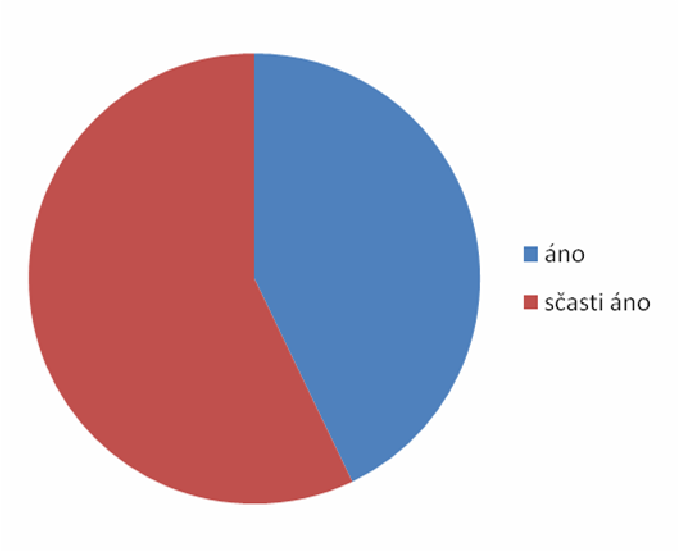


5. Na druhú dotazníkovú otázku: Myslíte si, že sen môže odkryť skutočnosti, ktoré si v každodennom živote neuvedomujete?, pacienti odpovedali takto: 69,2% (9) odpovedalo áno a 30,8% (4) odpovedalo nie. Ani jeden respondent neodpovedal možnosťami neviem a nie.

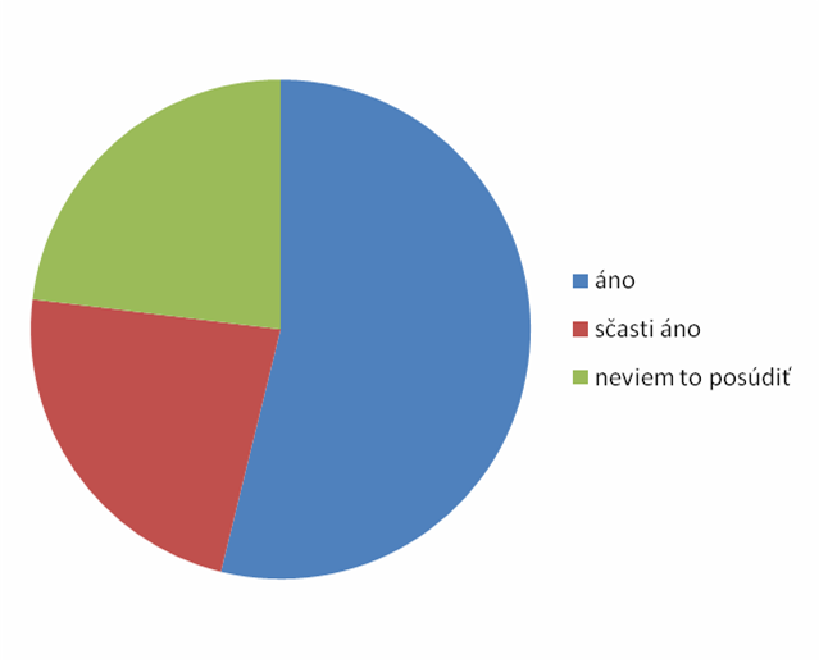


6. Na otázku: Máte pocit, že sa počas rozoberania Vášho sna zvýšilo Vaše sebaporozumenie?, klienti odpovedali: áno v 3 prípadoch, a teda 23% a sčasti áno v 4 prípadoch, čo je 30,8%. Nikto neodpovedal možnosťami neviem to posúdiť,

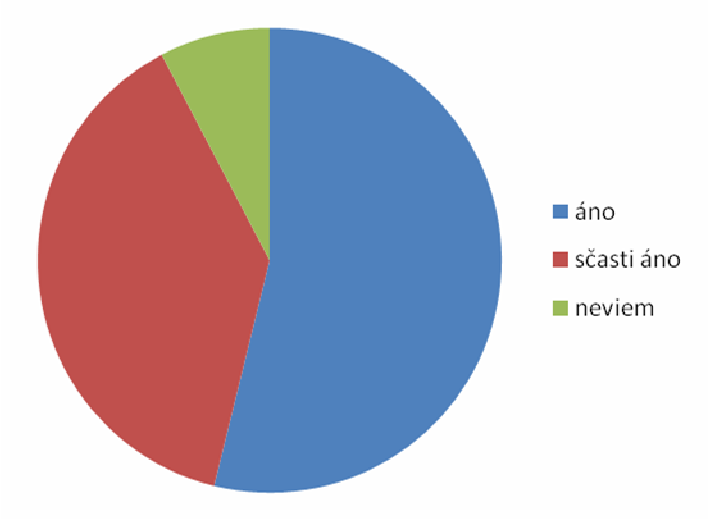
skôr nie a nie. Ostatní klienti na túto otázku neodpovedali, keďže sa ich sen neinterpretoval.



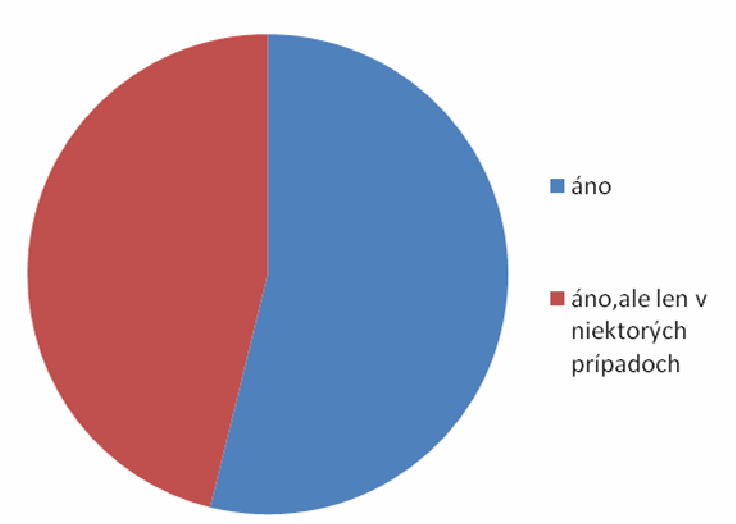
7. Pri otázke: Máte pocit, že sa počas rozoberania snov ostatných členov skupiny zvýšilo Vaše sebaporozumenie?, respondenti približne v 54% (7) odpovedali áno, v 23% (3) odpovedali sčasti áno a nevedeli to posúdiť v 23% (3). Nikto neodpovedal možnosťou skôr nie a nie.



8. 54% (7) pacientov odpovedalo na otázku: Myslíte si, že na základe snovej psychoterapie rozumiete viac svojim snom a viete ich aj ľahšie vyložiť?, áno, ostatní odpovedali možnosťami sčasti áno približne v 38% (5) a neviem približne v 8% (1). Nikto neodpovedal možnosťami skôr nie a nie.

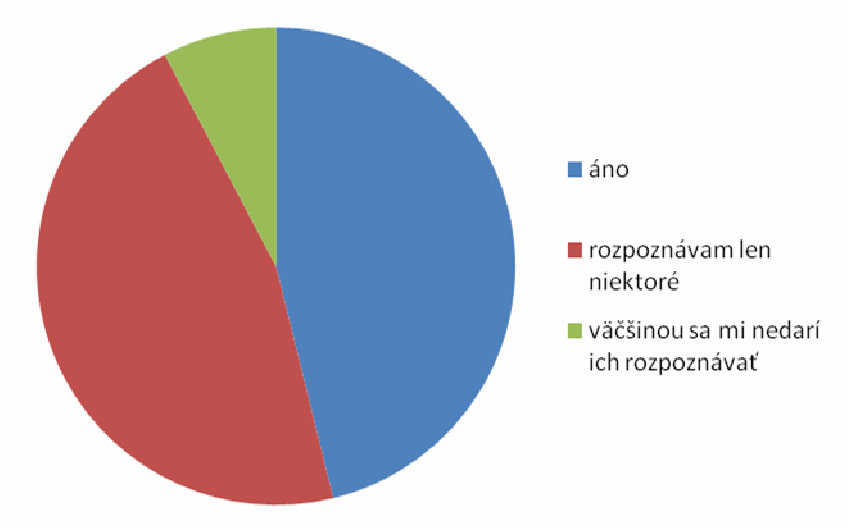


9. Na otázku: Pomohlo Vám rozoberanie Vašich snov alebo snov ostatných členov skupiny zvýšiť vhľad do vlastnej životnej situácie a jej porozumenie?, 54% (7) odpovedalo áno a 46% (6) odpovedalo áno, ale len v niektorých prípadoch. Nikto neodpovedal možnosťami väčšinou nie a nie.

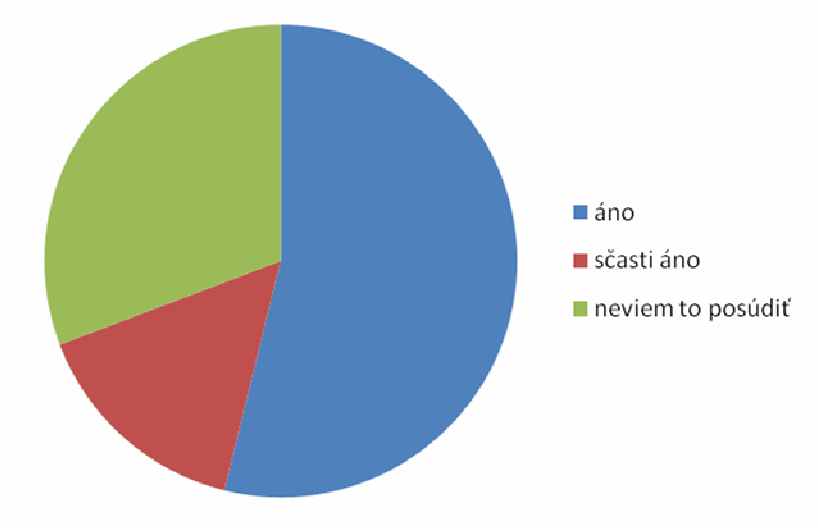


10. Pri otázke: Myslíte si, že vďaka rozoberaniu snov dokážete rýchlejšie rozpoznávať problémy, ktoré Vás v podvedomí najviac zaťažujú? odpovedalo v 46% (6) áno, takisto v 38,6% (5) odpovedali respondenti rozpoznávam len niektoré a v 15,4% (2)

odpovedali väčšinou sa mi nedarí ich rozpoznávať. Ani jeden respondent neodpovedal možnosťou nie.



11. V 54% (7) prípadov pacienti na otázku: Pomáha/pomohla Vám psychoterapia zameraná na prácu so snami, aj keď skupina nepracovala s Vašim vlastným snom? odpovedali áno, v 15,4% (2) odpovedali sčasti áno a v 30,6% (4) odpovedali neviem to posúdiť. Možnosti skôr nie a nie nevyužil žiadny pacient.

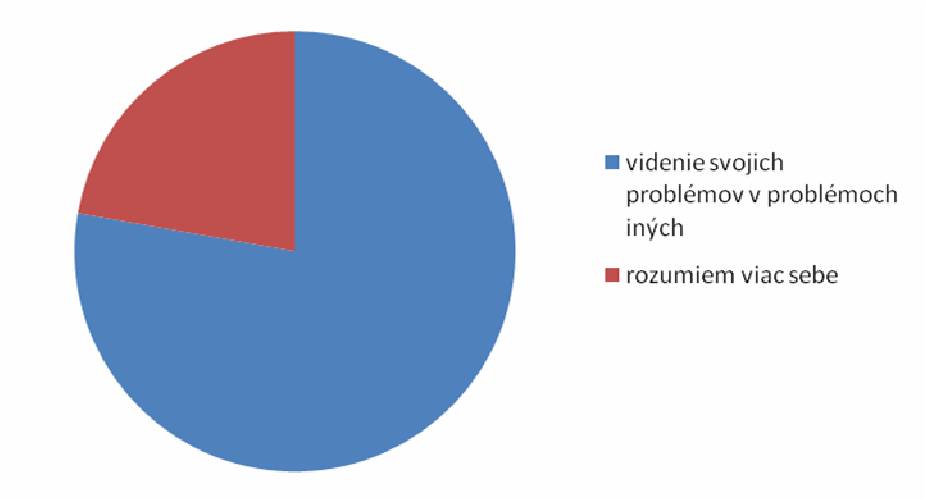


Táto otázka mala v sebe ešte podotázku: Ak áno, uveďte, prosím, stručne a vlastnými slovami ako.

Na túto otvorenú otázku odpovedalo 9 respondentov – vyskytovali sa dve odpovede:

a, videnie svojich problémov v problémoch iných, čo sa vyskytlo u 7 respondentov, čo je z počtu 9 odpovedí približne 77,8% ;

b, rozumiem viac sebe, čo sa vyskytlo dvakrát, čo je 22,2%.

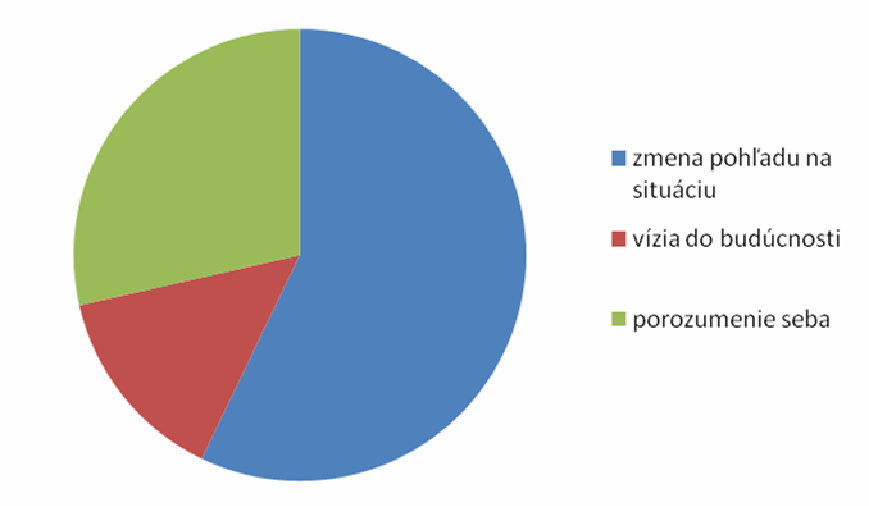


12. Na poslednú otázku: Pomáha/Pomohla Vám snová skupinová psychoterapia, keď ste sa zdôverili so svojím snom? odpovedalo 7 klientov, všetci na ňu odpovedali možnosťou áno. V tejto otázke sa vyskytla aj podotázka: Ak áno, uveďte, prosím, stručne a vlastnými slovami ako. Klienti dávali odpovede, ktoré môžeme zhrnúť do troch typov:

    a, zmena pohľadu na situáciu, v 57% (4)

    b, vízia do budúcnosti, v 14% (1)

    c, väčšie porozumenie sebe, v 29% (2)



Zo získaných informácií môžeme usudzovať, že väčšina pacientov neuroticko - psychosomatickej skupiny CESTA malo pred prvou snovou skupinovou psychoterapiou pozitívne očakávania, takisto v pozitívnom smere udávali informácie o tom, či sa počas interpretovania ich snov alebo snov ostatných členov skupiny zvýšilo ich sebaporozumenie

a vhľad do vlastnej životnej situácie. Najdôležitejšie a najvýznamnejšie informácie sme však získali od pacientov, s ktorých snami sa na skupine pracovalo – všetci zhodne odpovedali, že tento typ terapie je pre nich nápomocný a umožnil im pozrieť sa na ich vnútorné konflikty z iného pohľadu, čo je, ako sme už uviedli, jeden z oporných bodov interpretácie snov.