

## Recenze

---

**Hartmann, E. (2013). *Sny. Podstata a funkcie snívania*. 2013. Trenčín: Vydavateľstvo – F. 180 s. ISBN 978-80-88952-76-3.**

Recenzovaná publikácia od profesora psychiatrie na Tuftovej lekárskej univerzite, Dr. Ernesta Hartmanna sa v slovenskom preklade dostáva v roku 2013 aj ku nám. Pôvodne bola publikovaná v roku 2011 v New Yorku ako originál *The Nature and Functions of Dreaming*. Jeden u najrešpektovanejších odborníkov na sny a spánok nám tak prináša exkurz do jeho koncepcie podstaty a funkcie snov, ktorá je založená na sérii dlhoročných výskumov autora a spolupracovníkov.

Úvodom autor veľmi stručne komplexný pohľad na súčasnú teóriu snívania a syntézou ku koncepcii snov o prílivovej vlne nadväzuje druhou kapitolou, kde sa snaží práve sny o prílivovej vlne, ich podstatu, dôležitosť a miesto v teóriách snívania obhájiť. Autor argumentuje najmä množstvom ilustratívnych príkladov konkrétnych snov probandov jeho výskumov. Sny o prílivovej vlne sa tak javia v rámci symptomatiky postraumatickej stresovej poruchy, pričom práve ústredný obraz sna (*CI - central image*, napr. motív prílivovej vlny) odzrkadľuje emocionálny náboj celého sna. Tretia kapitola sumarizuje práve poznatky ohľadom dôležitosti emócií, ktoré sú pre sen do istej miery direktívne a stimulujúce. Celý sen (a predovšetkým jeho CI) tak kontextualizuje emočné záležitosti súvisiace s prežívaním snívajúceho. Autor v tretej kapitole ponúka zoznam 18 základných emócií, ktorý použil v rámci výskumu a dokladuje výsledkami ohľadom intenzity CI, a to napr. aj pri týraní a zneužívaní (resp. bez neho). Zároveň sa odvoláva na katastrofickú a nepochybne silno traumatizujúcu udalosť z 11. septembra 2001 v USA, kedy mal možnosť sledovať a analyzovať množstvo snových obrazov pred teroristickým útokom a bezprostredne po ňom (na rôznych vzorkách populácie USA). Zistenia hovoria o tom, že traumatické udalosti (ako napr. spomínaný teroristický útok) sa jednoznačne prejavujú v obraze sna (ako CI) a ich intenzita závisí od emócií v aktuálnom prežívaní snívajúceho. V ďalšej kapitole autor uvádza, že sen je vždy tvorbou (tvorivým procesom) a nie len reprízou udalostí ostatných dní. Snívanie vytvára nové spojenia a vždy pod vplyvom emócií. V podkapitole autor dokonca polemizuje s tým, či sen môžeme pokladať za umelecké dielo, keďže vytvára nové spojenia a možno ho tak pokladať za tvorivý produkt. Autor tak vytvoril schému, ktorá ilustruje most medzi emóciou a fantáziou. V piatej kapitole sa venuje kontínuu medzi sústredenou bdlosťou a snívaním a uvádza, že snívanie je jedna z hraníc (pólov) fungovania našej psychiky. Podľa neho existuje kontínuum mentálneho fungovania, ktoré začína na jednej strane sústredenou bdlosťou, cez rozvoľnenejšie myslenie v bdlosti, fantáziu, denné snenie a rozjímanie, až k snívaniu. Autor podložil tieto koncepty konkrétnymi príkladmi z výskumu snových obrazov na rôznych stupňoch mentálneho fungovania a tiež syntetizuje svoje poznatky v diskusii s viacerými autormi. V šiestej kapitole rozširuje konštrukt snívania, ako konca kontinua a uvádza, že snívanie je hyperkonektívne. Podľa neho sa snívanie vyhyba príliš rigidnému,

štruktúrovanému materiálu a spojenia sa vytvárajú skôr voľnejšie a sú širšie ako v bdelom stave. Ďalej v siedmej kapitole nadväzuje na hyperkonektivitu a dáva ju do súvisu s kondenzáciou a kombináciou. Polemizuje tak s Freudom, ktorý používal termín kondenzácia, ako určité splynutie, kombináciu, integráciu. Ďalej uvádza, že v rámci snových obrazov je dôležitá metafora - teda jazyk snov. Metafora v jeho ponímaní nám tak pripomína pokusy o uchopenie snových symbolov u Freuda, Junga, Maya a ďalších. V ôsmej kapitole sa Hartmann zaoberá bližšie spojeniami v mozgu z biologického a fyziologického hľadiska. Stručne popisuje biológiu snívania, vznik a význam kortikálnych sietí a v podkapitolách sa venuje aktivácii mozgovej kôry (vrátane subkortikálnej aktivácie), fáze REM spánku, neuropsychologickým štúdiám lézií, kôrovým a podkôrovým oblastiam a spojeniam medzi jednotlivými neurónmi (konekcionistické siete). Deviatka kapitola je venovaná forme a obsahu snívania, pričom sa stručne zaoberá vývinom snívania v od narodenia (detstva) a rôznym obsahom snov v súvislosti s emocionálnym nastavením snívajúceho. V podkapitolách sa venuje rozvíjaním sna v detstve, kde najmä v nadväznosti na zistenia Foulkesa et al. z výskumov detských snov, a opäť uvádza, že sú v súlade s jeho tvrdením, že „*sen je vždy tvorba a nie repríza*“. Po vývoji snívania a tvorbe bežného vizuálno-priestorového sna u starších detí sa Hartmann venuje v ďalšej časti deviatej kapitoly obsahovej analýze detských snov. V záveroch opäť dospel k tvrdeniam, že „*naše sny sprevádzajú emócie a snívame o svojich emocionálnych zážitkoch*“. V posledných častiach deviatej kapitoly sa venuje otázke, či sen odráža našu každodennú skúsenosť, problematike kontinuity vs. kompenzácie (polemika s Jungom) a nakoniec návratu na kontinuum mentálneho fungovania.

Desiatka kapitola dáva do súvislosti osobnosť snívajúceho a snívanie. Hartmann uvádza, že snívanie závisí na type osobnosti, pričom chápe hranice v našej myslí ako „*tenké a pevné hranice*“. Jeho koncepcia tenkých a pevných hraníc je v psychológii osobnosti novum, aj keď do istej miery nadviazal na teóriu Williama Jamesa, ktorý diferencoval ľudí na „*prísnych empirikov*“ a „*umiernených racionalistov*“. Autor popisuje ďalej aj vytvorený nástroj na meranie hraníc osobnosti - hraničný dotazník BQ, ktorý overoval a používal v sérii svojich výskumov a popisuje vzťah dotazníka BQ aj s inými meraniami osobnosti (napr. EPQ, MMPI, Rorschachov test, NEO FFI a iné). V ďalšej časti uvádza na základe výskumných zistení, že práve hranice osobnosti (pevné a tenké) môžu súvisieť s frekvenciou zapamätávania a vybavovania si snov s obsahom sna (vrátane CI). V jedenástej kapitole popisuje funkcie snívania, pričom súhlasí s tým, že vytváranie nových spojení pod vplyvom emócií má adaptívnu funkciu pri vnášaní nového materiálu do tej časti pamäti, ktorá vychádza práve z emócií. Ďalej sa venuje v jednotlivých podkapitolách postupne funkcii REM spánku a funkcii snívania, pamäťovým systémom, ktoré sú založené na emóciách a prídavným funkciami (pokiaľ sú sny zapamätané). Predposledná dvanásť kapitola popisuje funkcie kontinua, ktoré sú oveľa širšie, ako len funkcie jedného konca kontinua - snívania. Hartmann tvrdí, že „*pre človeka je adaptívne využívať celé kontinuum psychického fungovania*“. V poslednej trinástej kapitole uvádza aspekty chápania a využitia snov, či už jednotlivito, v skupine, v rámci psychoterapie. Postupne sa vyjadruje k interpretácii snov, dôležitosti využitia celého kontinua, emóciám a CI v snoch a upozorňuje na niektoré špecifiká pri práci so snami.

Hartmann na základe niekoľko desaťročnej klinickej a psychoterapeutickej praxi, sérii dlhodobých výskumov snov predkladá svoju teóriu snov, ich podstaty a funkcií snívania. Veľká časť jeho konceptov presahuje a ladí s množstvom výskumov iných autorov, avšak odvážne a originálne operuje s novými konštruktmi, ako je napr. sen o prílivovej vlne (v rámci PTSP), snívanie ako tvorba a nie repríza, snívanie ako hyperkonektívny koniec kontinua mentálneho fingovania a nakoniec tiež tenké a pevné hranice osobnosti snívajúceho. Táto monografia je tak veľkým prínosom nielen pre teóriu psychológie snívania, ale tiež odborníkov z praxe (psychoterapeutov, klinických psychológov, psychiatrov, pracovníkov v spánkových laboratóriách a ďalších).

*Peter Kusý*

---