

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

# **VZTAH LUCIDNÍHO A DENNÍHO SNĚNÍ**

THE RELATION OF LUCID DREAMS TO DAYDREAMING



## **Bakalářská diplomová práce**

Autor: Kateřina Nejedlá  
Vedoucí práce: Prof. PhDr. Alena Plháková, CSc.

Olomouc

**2015**

## **Prohlášení**

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma „Vztah lucidního a denního snění“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne .....

Podpis .....

## Poděkování

V první řadě bych chtěla tisíckrát poděkovat paní profesorce PhDr. Aleně Plháčkové, CSc., za veškerou pomoc: Už za pouhé rozhodnutí mou práci vést. Za odpovědi na mé neustávající otázky, obdivuhodnou trpělivost, milý a uklidňující přístup, nedocenitelné rady, optimistickou podporu a každou vědecky moudrou větu, která mě kdy přiměla k zamyšlení. Paní profesorko, jsem Vám nesmírně vděčná jakožto velké osobnosti s laskavým srdcem, kterou jste pro mě už od prvního ročníku byla.

Dále děkuji Vám všem osmi statečným, ochotným respondentům, kteří tyto řádky možná právě čtete: Za čas, který jste si pro mě tenkrát vyhradili, zajímavou a příjemnou společnost, různé úhly pohledu na lucidní snění, pro mě dříve nepředstavitelné. Za – do jisté míry – i ukázkou Vašich kouzelných světů... A v neposlední řadě za obrovské množství trpělivosti s mými otázkami. Bylo mi s Vámi moc hezky, vydržela bych si s nadšením povídat o Vašich snech mnohem déle. Přeji Vám v nich ještě mnoho úspěchu a nalezeného štěstí. *„Vuela tan alto, como puedas, nadie debajo, nadie está detrás.“*<sup>1</sup>

Děkuji také mým přátelům, kamarádům, známým i jiným náhodným kolemjdoucím a dobrým duším za konejšivé věty typu *„Já jsem ještě nenapsal ani čárku!“*, které mě uklidňovaly až do konce ledna. A za to, že (jste) se slitovali nad mým odporem k internetovým sociálním sítím a pomáhali mi sehnat drahocenné kontakty na poměrně těžko dosažitelné či dobře skryté lucidně snící osoby (a vyhrát sázku, že je najdu včas). Moc si toho vážím. Děkuji, přátelé - nebýt Vás, asi bych to nestihla. Moc si vážím, že Vás znám. *„Amicitia colenda est, cum sine ea vivi non possit.“*<sup>2</sup>

S potěšením děkuji mým dokonalým rodičům: Kromě svého života i za velké překvapení v podobě skutečnosti, že Vás moje bakalářská práce začala zajímat, a to dokonce ještě dřív, než vůbec existovala. I za související vítěznou návštěvu Kavárny Potmě.

A nakonec děkuji mým oblíbeným interpretům, kteří si tohle nikdy nepřečtou, za hodiny a hodiny hudby, která mě doprovázela při psaní.

---

<sup>1</sup> Turunen, T. (2010). *What Lies Beneath: Montañas De Silencio*.

<sup>2</sup> Plátová, J. (2008). *Latinská syntax*. 29. Univerzita Palackého v Olomouci.

# Obsah

Úvod.....	5
<b>TEORETICKÁ ČÁST.....</b>	<b>6</b>
<b>1 SPÁNEK .....</b>	<b>6</b>
1.1 Spánkové cykly a jejich fáze .....	6
1.2 Problematika spánku v dnešní době.....	8
<b>2 LUCIDNÍ SNĚNÍ.....</b>	<b>9</b>
2.1 Vymezení lucidního snění .....	9
2.2 Frekvence výskytu lucidních snů.....	11
2.3 Počátky zájmu o lucidní snění.....	12
2.4 Výzkum lucidního snění .....	15
2.4.1 REM fáze, sny a lucidní snění.....	15
2.4.2 Lucidní sny v laboratoři.....	16
2.5 Možné využití lucidního snění .....	18
2.5.1 Terapie nočních můr pomocí lucidních snů.....	18
2.5.2 Copingové strategie probuzeného vědomí .....	19
2.5.3 Rozlišení modů vzhledem k využití obsahu lucidních snů .....	20
2.5.4 Další možné využití .....	20
2.6 Souvislost lucidního snění s osobnostními charakteristikami .....	21
<b>3 DENNÍ SNĚNÍ.....</b>	<b>23</b>
3.1 Vymezení pojmů souvisejících s denním sněním .....	23
3.2 Historie výzkumu denního snění.....	25
3.3 Využití denního snění.....	27
3.3.1 Denní snění jako terapeutický prostředek.....	27
3.3.2 Mentální trénink .....	29
3.3.3 Imaginace a kreativita.....	29
3.4 Denní snění a osobnostní charakteristiky.....	30
<b>4 VZTAH LUCIDNÍHO A DENNÍHO SNĚNÍ .....</b>	<b>31</b>
4.1 Denní snění jako prostor pro přípravu intence pro lucidní sny.....	32
<b>VÝZKUMNÁ ČÁST .....</b>	<b>33</b>
<b>5 VÝZKUMNÝ PROBLÉM.....</b>	<b>33</b>
5.1 Cíle práce.....	33
5.2 Výzkumné otázky .....	34
<b>6 METODOLOGICKÝ RÁMEC.....</b>	<b>35</b>
6.1 Metody získávání dat .....	35
6.2 Výběrový soubor .....	37
6.3 Zpracování a analýza dat.....	38
6.4 Etická stránka výzkumu.....	39
<b>7 VÝSLEDKY.....</b>	<b>41</b>
7.1 Denní snění .....	41
7.1.1 Výskyt denního snění .....	41
7.1.2 Témata denního snění .....	43
7.2 Lucidní snění .....	45
7.2.1 Počátky a frekvence lucidních snů.....	45

7.2.2 Způsoby dosažení lucidního snění .....	46
7.2.3 Ovlivňování průběhu lucidních snů.....	49
7.2.4 Neomezenost lucidních zkušeností.....	51
<b>7.3 Vztah lucidního a denního snění .....</b>	<b>56</b>
7.4 Zodpovězení výzkumných otázek .....	58
<b>8 DISKUSE .....</b>	<b>62</b>
<b>9 ZÁVĚRY.....</b>	<b>68</b>
<b>Souhrn.....</b>	<b>69</b>
<b>Seznam použitých zdrojů a literatury .....</b>	<b>71</b>
<b>PŘÍLOHY .....</b>	<b>74</b>
<b>Seznam příloh .....</b>	<b>74</b>

## Úvod

Možná každý z nás, třebaže si to nepamatuje, má alespoň jednu zkušenost s lucidním sněním. Někteří se rozhodnou naučit se s ním pracovat a možná jím obohatí svůj život. Před zhruba třemi tisíci dny jsem tak spočívala ve vzduchoprázdnu, shlížela černým, bezhvězdným vesmírem „dolů“ na barevnou Zemi a věděla jsem, že jsem ve snu. I dlouho po probuzení jsem si připadala jako nešťastnější člověk na světě. Pro tuto první zkušenost – a mnohé další – jež vyplývají z dosud nejhlubšího zájmu v mém životě, jenž mě také přivedl k psychologii, jsem se rozhodla tématu lucidních snů věnovat i ve své bakalářské práci. Zaujala mě možnost zkoumat souvislosti lucidních snů s denním sněním, jež je mnohým z nás také důvěrně známé. Sama jsem kdysi chtěla své největší denní sny prožít v této *neurální virtuální realitě*; přejí si to i jiní snící? Jaký existuje vztah mezi lucidním a denním sněním? Zjistit odpověď na tuto otázku je hlavním cílem mé bakalářské práce.

Nerada bych vytvářela iluze, že by má práce mohla zvýšit akademický zájem o denní či lucidní snění, zlepšit jejich status v psychologii či ještě více zdůraznit veřejnosti jejich využitelnost. A tak je mým – nevědeckým – cílem možnost přivést k lucidnímu snění další osoby, jež si tuto práci možná náhodně přečtou, stejně jako připomenout důležitost denního snění v každodenním životě. Byla bych ráda, kdyby v sobě i jediný čtenář našel podobný entuziasmus pro lucidní sny a jakákoli informace ho k nim mohla přiblížit.

Denní i lucidní snění se pokusím popsat na základě dřívějších výzkumů a vyzdvihnout jejich možný přínos. A kdybych měla za sebe nyní nechat krásněji hovořit jiné...

*„Pro harmonickou individuální rovnováhu si lidé potřebují odesnit své sny.“*

Michal Černoušek: *Sen a snění*

*„Člověk nikdy nesmí přestat snít. Sen je potravou duše, tak jako jídlo je potravou těla.“*

Paulo Coelho: *Mágův deník*

*„Povaha snů se nejlépe studuje při těch vzácných příležitostech, kdy si je člověk vědom, že sní.“*

Nathan Rapport: *The pleasant dreams*

*„I nehloupější sen nás může ohromit svým uměním, rozsahem souvislostí, hrou fantazie, výběrem detailů.“*

James Hillman: *Sny a podsvětí*

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 SPÁNEK

Protože se má práce bude úzce týkat také tématu spánku, ráda bych nejprve uvedla čtenáře do kontextu právě tímto tématem.

*„Spánek je přirozený psychosomatický stav, který ve srovnání s bděním provází značné snížení psychické i tělesné aktivity, zejména aktivity motorického a senzorického systému“* (Plháková, 2003). Pravděpodobně fascinuje lidstvo již po celé věky. Jistě i ve spojení se sny přináší občas dojem něčeho cizího, tajemného, možná nadpřirozeného. Jako by naše mysl odcházela na místo, které neznáme a neumíme popsat, zatímco tělo v klidu odpočívá.

Lze snad říci, že v dnešní době je spánek do značné míry vědecky prozkoumaným fenoménem, což však zdaleka neznamena, že bychom o něm věděli vše – možná dokonce nevíme ani *dost*. Nerozumíme tomu, co se ve spící mysli odehrává, když pozvolna odchází její bdělé vědomí – a jistě nikdy ani vše vědět nebudeme. Je těžké až nemožné takové stavy pozorovat a zkoumat, když se bez přítomnosti vědomí není čeho zachytit a když si člověk není schopen vybavit ani okamžik usnutí, ani chvíle hlubokého spánku. Přesto dosavadní laboratorní výzkumy přinesly mnoho poznatků o neurologických, fyziologických a psychologických změnách, které se spánkem souvisejí.

Abych mohla vysvětlit, na čem je založeno empirické zkoumání snů a lucidního snění, je třeba nejprve vysvětlit fyziologii spánku (a bdění) obecně. Považuji za důležité uvést a představit zde některé termíny, jež budu později užívat.

### 1.1 Spánkové cykly a jejich fáze

Spánkových cyklů se během noci vystřídá 5 – pokud si představíme jako průměrného člověka mladého dospělého, jenž spí dostatečně, tedy zhruba 7,5 – 8 hodin. Jeden spánkový cyklus trvá přibližně 90 minut a opakují se během něho níže popsané fáze:

Spánek se obvykle dělí na 2 druhy – tzv. NREM a REM spánek. Jde o zkratky odvozené ze slov *Rapid Eye Movement* a *Non-Rapid Eye Movement*, (tj. rychlý oční pohyb). Ten objevil roku 1953 Eugène Aserinsky, asistent Nathaniela Kleitmana, když společně

sledovali v rámci experimentu spící děti (Černoušek, 1988). Jinak by se NREM spánek dal označit za hluboký spánek, přestože obsahuje několik různých typů fází s různou mozkovou aktivitou, zatímco REM spánek je lehčí.

Ve spánkových laboratořích jsou v rámci polysomnografie, tedy výzkumu více fyziologických korelátů spánku, používány následující metody:

- EEG (elektroencefalografie) – měření mozkové aktivity elektrodami připojenými na hlavu zkoumané osoby. Ve spánku probíhají po mozkové kůře elektrické impulzy o jiné frekvenci než za bdění – ty se ještě liší v závislosti na dané fázi spánku.
- EOG (elektrookulografie) – zaznamenávání očních pohybů.
- EMG (elektromyografie) – měření svalové aktivity (ve svalech brady), která po usnutí klesá (Plháková, 2013).

V některých výzkumech lucidního snění byla užívána např. i EKG (elektrokardiografie) – měření srdeční činnosti (LaBerge, 2006).

NREM spánek slouží především k regeneraci těla. Rozlišujeme v něm stadia charakterizovaná rozdílnými vlnami pozorovatelnými na EEG. Pro stadia 1 a 2 jsou charakteristické theta vlny, zatímco pro stadia 3 a 4 delta vlny, tedy ještě pomalejší elektrické impulzy. Během stadia 4, které se opakuje jen v raných cyklech spánku, je tělo utlumeno nejvíce (Plháková, 2013).

Pozn.: Někteří autoři (např. Orel & Facová, 2009) uvádějí také stadium 0. To odpovídá relaxovanému stavu usínání – přechodu z bdělosti do hypnagogia – kdy by se na EEG vyskytovaly vlny alfa. V takovém stavu je člověk ještě napůl bdělý.

Naproti tomu, REM spánek je esenciální pro psychické funkce. Jednak jsou především během něj díky hipokampální formaci<sup>1</sup> ukládány vzpomínky do dlouhodobé paměti (např. Miller, 2008). A jednak při jeho několikadenní experimentálně navozené absenci, kterou zkoumal v 60. letech minulého století William Dement, upadají pokusné osoby do stavu tenze a úzkosti, klesá jejich schopnost koncentrace, zhoršuje se paměť i nálada a z dlouhodobého hlediska může vést absence REM spánku k poruchám osobnosti (Černoušek, 1988).

---

<sup>1</sup> Hipokampální formace je párová struktura v limbickém systému *telencephalonu*. Zprostředkovává ukládání informací do dlouhodobé paměti, vybavování vzpomínek a orientaci v prostoru.



Pokusy na zvířatech – bohužel – umožnily vědcům prokázat, že úplná spánková deprivace vede k deterioraci tělesných tkání a následně ke smrti. Pokusní potkani zemřeli během dvou až tří týdnů bez spánku (Rechtschaffen & Bergmann, 1995, in Plháková, 2013) a během pěti týdnů bez REM spánku.

Během REM spánku se na EEG vyskytují théta vlny i beta vlny (Plháková, 2013). Ty jsou přitom charakteristické pro bdělý stav. Proto se někdy REM fázi spánku také přezdívá *paradoxní spánek* kvůli obdobné aktivitě mozku či *aktivní spánek* kvůli rapidním očním pohybům (LaBerge, 2006). Kromě toho je pro REM fázi charakteristická tzv. spánková paralýza, tedy zablokování možnosti pohybu svalů – samozřejmě kromě dýchacích a okohybných. V REM fázi se totiž objevují živé sny, a kdyby se člověk hýbal ve spánku tak jako ve snu, hrozilo by mu, že si ublíží.

## 1.2 Problematika spánku v dnešní době

Plháková (2013) poukazuje na to, že ač víme, jak je spánek pro přežití organismu esenciální, přesto nedovedeme vysvětlit jeho účel přesněji. Na otázku ohledně funkce spánku existuje několik odpovědí v podobě různých teorií. První z nich, teorie obnovy, byla v jistém smyslu vysvětlena – spánek obnovuje fyziologické procesy, což přispívá ke zdraví těla i psychiky. Pozoruhodná je teorie behaviorální adaptace, jež říká, že v denní době, kdy by jinak adaptivní chování organismu (např. shánění potravy) bylo nebezpečné či neefektivní, umožňuje spánek bezpečí a šetření energie (Webb, 1974, in Plháková, 2013). Je zkrátka adaptivní nereagovat v tuto dobu na vnější podněty. Existují i jiné teorie poukazující, že spánek šetří energii. Spánek také hraje roli při zapamatování a učení.

Problematika spánku v dnešní době se tedy týká funkce spánku, jeho poruch a možností jejich léčení. Co by ale na tomto místě bylo vhodné zdůraznit, je podle mě skutečnost, že prospíme značnou část života. Tento čas se může zdát ztracený, s čímž je třeba se zkrátka smířit. V posledních pětatřiceti letech se však začíná s objevováním lucidního snění pozvolna rýsovat i myšlenka, že by člověk ve spánku mohl určitého množství času přeci jen využít nebo získat jakousi formu vědomí, s níž snad lze pozorovat sny. Může být na každém z nás, zda má význam a smysl se touto myšlenkou zabývat.

V následující kapitole bude tedy vysvětleno, co je lucidní snění, jak bylo zkoumáno, jak jej lze využít a s jakými osobnostními charakteristikami může souviset.

## 2 LUCIDNÍ SNĚNÍ

Snění patří mezi všeobecně známé psychické procesy, setkáváme se s ním ve spánku každodenně. Neexistuje člověk, kterému by se nikdy nezdál žádný sen, třebaže schopnost zapamatovat si sny nemusí být u každého rozvinutá do stejné míry, což vede u mnoha lidí k přesvědčení, že se jim žádné sny nezdají. S četností lucidních snů je tomu však jinak – lucidní snění je mnohem vzácnější než běžné sny. I když s ním většina lidí může mít alespoň jednu vlastní zkušenost, mezi celkovým počtem snů v jejich životech je počet lucidních snů zpravidla zanedbatelný. Jedná se o fenomén jakéhosi „probuzení do snu“, kdy si uvědomíme, že sníme, a máme tak k dispozici i jiné relativně zachované psychické funkce známé z běžné reality, např. vůli, paměť, selektivitu pozornosti, schopnost logického uvažování a svobodného rozhodování. Míra vědomí a sebeuvědomění, jaká je snícím k dispozici, se může různit nejen u snících, ale také se liší v rámci různých lucidních snů téže osoby. Navíc má snící v lucidních snech – kromě určitým způsobem zachovaných kognitivních funkcí – možnost díky vědomí nerealit této zkušenosti sám ovlivňovat svůj sen – měnit jeho prostředí, objekty, osoby, interagovat s okolím a jakkoli jinak zasahovat. Jde v podstatě o zkušenost, kdy si můžeme stvořit svůj vlastní svět či dokonce vesmír, jenž je limitován jen naším probuzením. Každý z nás si jistě představoval libovolné scénáře v rámci denního snění – to jsou ale pořád jen představy. V lucidním snu se snící přímo *nachází uvnitř* a zkušenost tak může být mnohem bližší reálnému prožívání.

Přála bych si v této kapitole seznámit čtenáře mé bakalářské práce s fascinujícím světem lucidního snění alespoň natolik, aby se toto téma jevilo přesvědčivě hodným dalšího zkoumání.

### 2.1 Vymezení lucidního snění

Lucidita jako taková znamená jasnost vědomí (např. Plháková, 2003); podle *Velkého psychologického slovníku* – *lucidní* = „světlý, jasný, zejména o vědomí“ (Hartl & Hartlová, 2010, str. 289). Lucidita vědomí je ovšem spojená s bdělým stavem. Jak je to tedy s luciditou uprostřed snění?

Lucidní sny bychom mohli definovat jako „sny, ve kterých si snící plně uvědomuje fakt, že sní, a tak může do snů zasahovat, ovlivňovat je, nebo dokonce vytvořit sen tak, jak si

sám přeje“ (Tholey, 1980, in Holzinger, 2009, str. 216). Podle A. Plhákové jde o „*mentální děj, v jehož průběhu si spící uvědomí, že se mu právě zdá nějaký sen. Ví tedy, že spí a že je účastníkem událostí, které se odehrávají ve snovém prostředí*“ (2013, str. 167). Dle *Velkého psychologického slovníku manželů Hartlových* je lucidní sen „*vědomý sen; snový stav zažívaný během spánku REM, při němž je člověk v natolik bdělém stavu, aby si uvědomoval, že jde o sen*“ (Hartl & Hartlová, 2010, str. 520).

Do třetice, jak píše Verena Kast:

*„Jistě, někdy víme, že sníme. Někdy jsme celí šťastní, když nás uprostřed strašného snu napadne, že se nám to možná jenom zdá. Příliš často se to však nestává. Když máme lucidní sny, uvědomujeme si, že sníme. Můžeme bdít a zároveň snít. Může se nám dařit vést své snové postavy k určitým činům.“*

(2013, str. 29)

Považuji za důležité zdůraznit, že zatímco klasické (tedy nonlucidní) sny jsou mimovolní (např. Jung, 1945, in Kast, 2013) a jsou autentické tím, že snící „*si není vědom skutečností, že sní, a snění je krom jiného charakterizováno ztrátou kognitivní kontroly a sebereflexe*“ (Patrick & Durndell, 2004, str. 204), nebo jak podotýká Marie-Louise von Franz ve své knize *Sen a smrt*, „*jak víme, se sny nelze manipulovat, jsou jakoby hlasem přírody v nás*“ (2000, str. 7.), v lucidních snech tomu tak není. Naskýtá se zde proto velice zvláštní paradox. Lucidní sen jako takový tedy vlastně odporuje definicím snění. A přesto je jasné, že jde o sny – „*představy vyskytující se během spánku REM*“ (Hartl & Hartlová, 2010, str. 519).

K problému s definicí už jen klasických, nonlucidních snů se také vyjádřila řada vědců. Možná v logické návaznosti na skutečnost, že dlouho nebylo možné určit, kolik času sen zabere – jestli se nám zdá po dobu odpovídající ději snu, anebo se rychle odehraje v okamžiku probuzení (neboť tomu nasvědčuje mnohokrát citovaný Mauryho sen o odsouzení a popravě gilotinou, jenž se mu zdál v návaznosti na pád části postele, jež mu narazila na šíji – např. Freud, 2005). Tudíž by sen byl jen okamžikem, nebo lépe řečeno vzpomínkou na myšlenku z okamžiku probuzení, jakkoli iluzorně dlouhou a detailní. Možná takovéto definice – založené na *vzpomínce* – započal Sigmund Freud, když napsal: „*Oné závadě, že vzpomínka na sen je nejistá, můžeme odpomoci, když si stanovíme, že za sen nám bude platit právě to, co snící potom vypráví, bez ohledu na všechno, co snad zapomněl anebo ve vzpomínce změnil*“ (1991, str. 64). Podobně zní následující definice:

„Sen nebo jeho popis je vybavením mentální aktivity, která proběhla ve spánku“ (Schredl & Wittmann, 2005, in Plháková, 2013, str. 131).

Dále by nám k vymezení lucidního snění ještě mohlo výborně posloužit Tholeyho sedm charakteristických znaků, které odlišují všechny lucidní sny od klasických (1985):

1. Jasnost vědomého stavu;
2. Jasnost svobody vlastního rozhodování;
3. Čistota vědomí oproti zmatenosti, neostrosti nebo šerosti situace ve snu;
4. Jasné povědomí o bdělém životě;
5. Čírost smyslových vjemů;
6. Srozumitelnost smyslu snu;
7. Jasnost pozdější vzpomínky na tento sen.

Šestý bod se může jevit poněkud diskutabilním. Tholey k němu uvádí názor, že ne všechny sny musejí mít nutně smysl (tamtéž).

Bylo již řečeno, že lucidní snění je značně vzácné, nebo přesněji řečeno méně časté než klasické sny. Jak je tomu s jeho výskytem, bych ráda shrnula v následující podkapitole.

## 2.2 Frekvence výskytu lucidních snů

Třebaže většina lidí by potvrdila, že alespoň jednou ve snu zažili vhléd na jeho nerealitu, zůstává lucidní snění poměrně vzácným fenoménem. 20 % populace údajně zažívá lucidní sny jednou měsíčně a častěji (Snyder & Gackenbach, 1988 in LaBerge, 1990). Máme však k dispozici i výsledky novějších výzkumů této problematiky.

Němečtí vědci Schredl a Erlacher (2011) se snažili zjistit, kolik lidí má zkušenost s lucidním sněním a jaká je u nich jeho frekvence. Studie zahrnovala 919 participantů, z nichž 51 % uvedlo, že se jim alespoň jednou lucidní sen zdál. 450 osob naopak lucidní sen nezažilo. Druhým extrémem bylo 11 respondentů, jimž se lucidní sny zdály několikrát týdně. U některých lidí jsou tedy lucidní sny vskutku přítomny běžně. Dle výsledků se lucidní sny častěji vyskytovaly u žen a také se ukázalo, že jejich přítomnost souvisí s vyšším počtem vybavovaných snů obecně.

Jak vyplývá z popisu V. Kast uvedeného výše, ohrožující sen nebo přímo noční můra pravděpodobně bývá nejčastějším polem pro spontánní uvědomění či prozření, že se nám

to jen zdá – jako by samo ohrožení bylo potenci pro procitnutí našeho vědomí. Je možné, že takovou zkušenost zažila většina lidí, kteří mohli v dětství trpět nočními můrami – obvykle pak vede uvědomění si snu k probuzení z něj. Jak např. uvádí LaBerge (2006), badatelka Mary Arnold-Fosterová se naučila rozeznávat, že děsivé sny nejsou skutečné, což pak naučila i své děti, aby se mohly ve snu adaptivně zachránit před nebezpečím.

Avšak ne všechny sny, v nichž si je snící vědom, že sní, musejí obsahovat prvek ovládnání a zasahování – mohlo by se zde diskutovat, nakolik je probuzení zásahem do snu a zda jde tedy o lucidní sen v pravém slova smyslu.

Bylo by vhodné na tomto místě krátce shrnout historii objevování lucidního snění. Osobnostem na tomto poli se proto bude věnovat další podkapitola.

### **2.3 Počátky zájmu o lucidní snění**

Fenomén lucidního snění byl lidstvu pravděpodobně znám již odnepaměti stejně jako snění samo. Ne však všeobecně, nýbrž patrně spíše jako zkušenost jednotlivců, která se dostala do obecného povědomí až mnohem později (pokud tedy v dnešní době můžeme hovořit o povědomí široké veřejnosti o lucidním snění). První písemné zmínky o lucidních snech se vyskytly již ve starověkém Řecku u Aristotela, tedy zhruba 4 století př. n. l. Dále pak u Aurelia Augustina, jenž v jednom ze svých dopisů (z roku 415) přímo popsal obsah lucidního snu lékaře Gennadia. Tomu se ve snu zjevil mladík, který mu sám vysvětlil skutečnost, že se nacházejí ve snu. Poukázal na ni jakožto na důkaz, že když Gennadius dokáže vnímat obrazy ve snu očima, které nejsou jeho, zatímco jeho fyzické oči v reálném světě spí, bude tomu tak i po smrti. (LaBerge, 2006).

Ve středověku se můžeme s lucidními sny setkat ve spisech Tomáše Akvinského. V díle *Summa Theologiae* v odpovědi na jednu ze svých otázek zaměřených na člověka a jeho vědomí uvádí:

*„(...) objevují se pravidelná fantasmata; tak se nejvíc stává v dosažení konce spánku u lidí střízlivých a majících silnou představivost. Pokud však pohyb z horka bude mírný, nejen představivost zůstává svobodná, ale také sám zdravý rozum je zčásti uvolněn; tak, že člověk čas od času ve spaní usuzuje, že to, co vidí, jsou sny.“*

(2012, 84/8.2)

V psychologii, lépe řečeno psychiatrii, byla k lucidním snům obrácena pozornost na počátku 20. století. Samotné slovní spojení „lucidní snění“ (*lucid dreaming*) přinesl do tehdejší psychiatrie Frederik Willems van Eeden (1860-1932). Tyto sny byly tenkrát nazývány různě, pro představu ještě například „Klarträume“, což se v němčině podle všeho používá dodnes, neboli „dreams of clarity“. Až teprve Paul Tholey následoval van Eedenův termín výše uvedenou definicí (LaBerge, 2006). Setkat se můžeme i se spojeními *bdělé sny*, *bdít ve snu*, *probudit se do snu*, možná i *vědomé sny*.

Pozn.: Zajímavá je také etymologie slova *lucidní*. Latinské *lux, lūcis*, *f.* znamená „světlo“, od toho vznikla patrně jasnost vědomí a nakonec také lucidní sny. Anglické *elucidate* znamená „osvětlit“, např. nějaký problém. A lucidní sny jsou charakteristické tím, že jsme v nich „osvíceni“ poznáním, že sníme. V některých z nich se dokonce občas poznání snu vsutku manifestuje rozjasněním a vyšší intenzitou světla, než jaká panovala ve snu před tímto poznáním (LaBerge, 2006).

V roce 1867 byla vydána kniha *Sny a jak je řídit* od prvního významného průkopníka lucidního snění, jazykovědce markýze d'Herveyho de Saint-Denys. Poznával a zapisoval si své sny již od 13 let a naučil se je ovládat. Snažil se v nich provádět různé experimenty se snovým prostředím a objekty, ale jak uvádí LaBerge (2006), nebyly tyto pokusy zcela metodologicky správné, neboť Saint-Denys choval již dopředu určitá očekávání, která výsledky pokusů zkreslovala. V lucidních snech totiž různé procesy často končí způsobem závislým právě na motivaci snícího. To však nemění nic na skutečnosti, že byl Saint-Denys snad prvním autorem, který o lucidních snech – tehdy ještě dokonce nepojmenovaných – cokoli publikoval.

Druhým významným průkopníkem byl nizozemský psychiatr Frederik Willems van Eeden. V průběhu čtrnácti let zaznamenal 352 svých bdělých snů, o kterých v roce 1913 referoval na setkání Společnosti pro psychický výzkum (Holzinger, 2009).

Roku 1936 vyšel v uznávaném časopise článek A. E. Browna, dalšího zkušeného lucidně snícího, jenž zde navrhl možnost odlišení snu od reality (Plháková, 2013): Když člověk vyskočí do vzduchu a vyzkouší gravitaci, může se ve snu přesvědčit, že chybí či nefunguje normálně. Byl to dost možná vůbec první test reality. Těch je v dnešní době známo mnoho – jde o techniky, pomocí nichž mohou snící dosáhnout lucidity rozpoznáním nerealit snu.

Považuji za nutné uvést, že mnoho psychologů se na možnost lucidního snění dívalo kriticky a s nedůvěrou. Maury dokonce tvrdil, že „takové sny přeci nemohou být sny“

(in LaBerge, 2006, str. 34). Někteří měli za to, že pokud člověk ve snu procitne a získá vhled na tento stav, musí se jednat o bdění a tedy o krátké probuzení, tudíž lucidní snění vlastně nesouvisí se spánkem (LaBerge, 2006). Kromě toho jiní usuzovali, že lucidní snění je totéž co denní snění. K tomuto problému se vrátím ještě v jedné z následujících kapitol.

V roce 1968 vyšla kniha *Lucidní sny* od Celie Green. Osud tohoto díla byl však poněkud nešťastný. Autorka pracovala v parapsychologickém institutu, a protože svět si patrně spojil lucidní snění s parapsychologií také, nebylo ve vědeckých kruzích její dílo přijato ani příliš reflektováno. Psychologie tak preventivně o lucidní snění nejevila zájem (LaBerge, 2006). Toho času však obsáhlejší literatura na dané téma neexistovala. Ani nelze říci, že by kniha byla napsána neodborně – spíše naopak (což odradilo od čtení veřejnost). Autorka zde představuje např. fenomén falešného probuzení (Plháková, 2013). Jde o jev často spojený s lucidním sněním, kdy sen náhle skončí a osoba má dojem, že se vzbudila (často ve velmi přesvědčivém prostředí vlastní ložnice); toto probuzení je však stále sen. Někteří lucidně snící mívají k falešným probuzením sklon, a tak je pro ně vhodné zvyknout si testovat realitu po každém probuzení, protože z jednoho správně rozpoznávaného falešného probuzení může vzniknout další hodnotný lucidní sen.

Dalším průkopníkem v oblasti lucidního snění byl již zmíněný P. Tholey, dále např. Ch. Tart, C. Castaneda a P. Garfield (Plháková, 2013). Za největší přínos do této oblasti však vděčíme Stephenu LaBergeovi. Jednou z novějších knih o lucidním snění je patrně *Lucid Dreaming – Gateway to the Inner Self* (2008) od R. Waggonera.

Považuji za důležité podotknout, že jsem se nasetkala s žádným laboratorním výzkumem lucidního snění, který by byl realizován v České republice. V zahraničí existuje několik institutů, které lucidní snění zkoumají, avšak zdá se, že u nás ještě obdobné instituty nenajdeme. V Česku se problematikou lucidního snění zabývají ve svých pracích např. Pavel Škapa (2009) a Jan Vaněk (2010). Můžeme jen doufat, že časem i u nás vznikne prostor pro zkoumání tohoto fenoménu.

Nakonec lze dodat, že pro lucidní snění snad ještě neexistovala příhodnější doba než ta dnešní, kdy se může o tomto tématu dozvědět díky internetu (jak se také pravděpodobně stává nejčastěji) více zájemců za kratší dobu a nalézt jeho prostřednictvím mnohé rady a techniky k jeho navození. Kromě toho se fenomén lucidního snění začíná objevovat i v kinematografii – velmi úspěšný film *Inception* sice neobsahoval informaci, že by šlo

o lucidní sny, byl jimi však inspirován; naproti tomu kupříkladu filosofický snímek *Waking Life* už podává divákům nesčetně informací o snovém světě, jež jsou relativně nezkreslené.

Lucidní sny se staly předmětem intenzivnějšího zkoumání až v 70. letech 20. století. Následující podkapitola shrne způsob, jakým toho mohlo být dosaženo.

## 2.4 Výzkum lucidního snění

Bránu k empirickému laboratornímu zkoumání a uchopení lucidního snění a jakýmkoli měřitelným experimentům otevřel v roce 1980 Stephen LaBerge. Abych mohla vysvětlit, jak k tomu došlo, je třeba popsat souvislost REM spánku se sněním.

### 2.4.1 REM fáze, sny a lucidní snění

REM spánek *především* obsahuje sny. Podle LaBergera (2006) si po probuzení z REM fáze 80-90 % pokusných osob dovedlo vybavit podrobnosti z relativně živých snů. Ráda bych ovšem zdůraznila, že se sny vyskytují nejen v REM fázi spánku. Jak ukázal výzkum pokusných subjektů s potlačením REM fáze, také se jim zdály sny (Oudiette et al., 2012). Nejspíš je tento mýtus tolik rozšířen právě proto, jak moc se sny ukázaly být s REM spánkem provázané po jeho objevení. Sny se tedy mohou vyskytovat i v hlubokém spánku. Jsou ovšem kvalitativně jiné, jednodušší a méně živé. Obsahují méně bizarnosti, emocí, vjemů z různých smyslů a pohybu a bývají kratší (Plháková, 2013).

Dlouho tedy existoval předpoklad, že se lucidní snění vyskytuje jen během REM fáze, kde bylo potvrzeno, zatímco v NREM fázi nebylo velmi dlouho pozorováno (např. LaBerge et al., 1981, in Antrobus & Bertini, 1992). Nedávno však Stumbrys & Erlacher objevili dva případy lucidních snů, které se vyskytly během 1. – 3. stadia NREM fáze (2012). Jak ovšem ve své práci uvádějí, NREM lucidní snění „*se zdá být vzácnější a je mnohem obtížnější ho dosáhnout*“ (str. 151). Kromě toho první z těchto lucidních snů neobsahoval žádné smyslové vjemy; druhý se dokonce pokusné osobě nepodařilo po probuzení ani vybavit.

Že se lucidní sny mohou odehrávat i během NREM fáze však může být zároveň zcela očekávatelné, neboť v určitém směru tibetského buddhismu jsou mniši v rámci jogínského učení vedeni k bdělému spánku. Dokážou usnout a zachovat si přitom plné vědomí, které si udrží po celou noc, tedy během všech spánkových fází všech cyklů (např. LaBerge,



2006). Své sny tak neustále sledují a hypoteticky si z nich mohou zapamatovat každou minutu. Tudíž se musejí v tomto lucidním stavu vyskytovat i v NREM fázi. Je však možné, že jejich lucidní sny fungují jinak, než jak je známe my v západním světě – možná je tento fenomén ještě méně vědecky uchopitelný, anebo lze očekávat potenciálně odlišnou fyziologii spánku, který se u nich vyskytuje.

Bylo prokázáno, že se během lucidního snění aktivují některá mozková centra, jež při klasických snech „spí“ – např. podle Plhákové se zvyšuje aktivita v levém temenním laloku, který je spojený se sebeuvědoměním, a ve frontálních oblastech (2013).

Při výzkumu neurofyziologických korelátů lucidního snění byly na EEG obvykle pozorovány především beta vlny (Holzinger, LaBerge & Levitan, 2006). Ty jsou charakteristické pro bdělý stav (např. Plháková, 2013), a tak považují za důležité upozornit, že mozek může být během lucidního snění stejně vysoce aktivovaný, jako kdybychom byli vzhůru. A nejen to – LaBerge dokonce uvádí:

*„Lze se domnívat, že různé stupně subjektivně vnímané živosti vnějších či vnitřních vjemů mají neurofyziologický základ v souvisejících změnách v intenzitě vzorců aktivity neuronů v mozku. V tom případě pak zážitky lucidně snících a stejně tak výsledky výše popsaných experimentů naznačují, že úroveň mozkové aktivity během lucidního snu je **minimálně srovnatelná a často dokonce vyšší než stupeň aktivity doprovázející bdělé vjemy.**“*

(2006, str. 95)

Zda je předpoklad, že je lidský mozek během lucidních snů dokonce ještě aktivnější než při vnímání za bdění, pravdivý, asi nelze příliš ověřit. Zůstává však nepochybně jasné, že lucidní snění díky vysoké aktivizaci mozku a relativnímu zachování kognitivních funkcí může snícím nabízet velmi zajímavou zkušenost a stav.

#### **2.4.2 Lucidní sny v laboratoři**

V roce 1980 přinesl Stephen LaBerge důkaz existence lucidního snění díky objevu, že reálně pozorovatelné oční pohyby snící osoby odpovídají očním pohybům v jejím snu. To znamená, že pokud je pokusná osoba ve spánkové laboratoři napojena na EEG a EOG a v REM fázi spánku je schopná dosáhnout lucidního snění, může ze snu „poslat ven“

domluvený signál – vykonat předem domluvený počet očních pohybů. Ty se projeví v realitě zcela stejně. Kromě důkazu existence lucidního snění byla tímto pokusem také navržena možnost, jakým směrem postupovat ve výzkumu snění dál. Krom shody očních pohybů totéž platí i o dýchání řízeném vůlí (LaBerge, 2006).

Ve skutečnosti na totéž přišel již dříve britský psycholog Keith Hearne se svým zkoumaným lucidně snícím spolupracovníkem Alanem Worsleym. Dokázali shodu očních pohybů v lucidním snu a záznamů na EOG úplně stejným způsobem, avšak jejich práce z roku 1975, publikována v patrně nepříliš věhlasném časopise *Nursing Mirror*, byla zapomenuta. Jak uvádí LaBerge (2006), který jejich článek objevil až po uveřejnění svého vlastního: Ke stejným závěrům s rapidními pohyby očí by v podstatě měl v určitou dobu dospět každý, kdo se bude zabývat úvahami, jak dokázat existenci lucidního snění.

Oční signály se zde provádějí jednak na začátku snu (ve chvíli uvědomění si, že jde o sen), dále obvykle při zahájení zkoumané aktivity a nakonec při jejím ukončení. Na základě tohoto fenoménu bylo možno začít zkoumat např. často diskutovanou délku snů – tedy spor o to, zda se nám zdá sen po odpovídající dobu, anebo je to vlastně myšlenka vytvořená mozkiem až v okamžiku probuzení. Bylo prokázáno, že odhadovaný čas ve snu odpovídá odhadovanému času za bdění (LaBerge, 2006). Tzv. oneironauté, tedy lidé, jejichž zaměstnáním je spát v laboratorních podmínkách a testovat v lucidních snech požadované jevy, se dále zasloužili o zjištění, že se v mozku při lucidním snění obsahujícím určitou činnost aktivují též centra, jaká by se při daných činnostech aktivovala za bdění. Je to např. účastnější pravá hemisféra při zpěvu a naopak aktivní levá hemisféra při počítání. Také byly objeveny shodné fyziologické změny při sexuální aktivitě v lucidním snu, kdy přístroje zaznamenaly změny ve všech měřených parametrech – pozoruhodně kromě EKG (LaBerge, 2006).

Trochu jiný druh výzkumu provedl P. Tholey (1985). Snažil se zjistit, zda mají postavy ve snech vlastní vědomí. Lucidně snící osoby měly za úkol vyhledat ve snu někoho jiného, vstoupit s ním do interakce a zadat mu úkol – něco napsat / nakreslit, říci slovo, které snící osoba pravděpodobně nezná, vymyslet rým a počítat. Vědomí snových postav nebylo ani potvrzeno, ani vyvráceno. Nicméně se ukázalo, že v početných úkolech byly snové postavy poměrně neúspěšné, ale vše ostatní přineslo ve snech zajímavé výsledky. Produkty postav v lucidních snech je totiž patrně možné analyzovat (což bylo pozoruhodné především u neznámých slov), stejně jako lze analyzovat klasické sny, neboť na činnost postav nemá

lucidně snící žádný vliv – mohou tedy v podstatě promlouvat z pozice jeho nevědomých projekcí.

Jinak bývají lucidní sny pravděpodobně spíše zkoumány tak, jak bylo uvedeno výše – v laboratorních podmínkách a s důrazem na přínos vědě či nález takového efektu, jenž by mohl být využit v reálném životě. O možných užitcích, jež byly takto objeveny, bych chtěla pojednat v další podkapitole.

## **2.5 Možné využití lucidního snění**

Jak napsal Tholey: *„Bdělé sny nejsou jen fascinující, ale i léčivé: Ve spánku se vedou dialogy v nitru duše a je dosahováno řešení problémů, které změní také každodenní život“* (1982, nečíslováno). Bude se nám hodit mít toto na paměti při výčtu několika následujících příkladů užití lucidního snění. Důležitý význam by totiž mohlo mít lucidní snění především v psychoterapii.

### **2.5.1 Terapie nočních můr pomocí lucidních snů**

Lucidní sny se uplatňují při terapii rekurentních (tj. opakujících se) nočních můr. Již jsem se zmínila, že když si člověk, jenž obvykle lucidní sny nemívá, náhodou během noční můry uvědomí, že se mu jen zdá, může se z ní probudit. Může také spát dál a měnit sen podle libosti. Je však výhodnější zůstat ve snu a čelit teroru noční můry (LaBerge & Rheingold, 1991). Tento názor vychází z přesvědčení, že se člověk nejlépe vypořádá s nočními můrami přímo v nich (což se shoduje s mými zkušenostmi). Všechna hrůza manifestovaná v nich jsou totiž naše vlastní konstrukty strachu. Není třeba noční můry vykládat – analýza by mohla snícím osvětlit zdroj jeho strachu; důležitější je však práce se snovými obrazy a u lucidně snících konfrontace s nimi v prostředí snu. Obdobně jako v KBT, když se bude snící ke zdrojům strachu opakovaně přibližovat s jistotou, že mu nemohou ublížit, také jeho strach postupně zmizí (tamtéž). Tudíž by bylo možné takto v lucidních snech přistupovat i k fobiím, kterými člověk trpí, aniž by nutně trpěl nočními můrami, ve kterých by se s objekty fobie setkával. LaBerge uvádí rovněž několik příkladů, jak bychom se měli v nočních můrách se svým strachem usmířit, přijmout jej (2006).

Na rozpoznání noční můry je založena i metoda LDT (*Lucid Dreaming Treatment*), v rámci které bývají osoby trpící rekurentními nočními můrami zaškoleny, jak rozpoznat

sen na základě testování reality při situaci ohrožení. Existují určitá cvičení, která mají být prováděna během dne, čímž se následně zvyšuje pravděpodobnost lucidity v potenciální noční můře. Výsledky několika výzkumů (např. Spormarker & van den Bout, 2005; Zadra & Pihl, 1997) ukazují, že se LDT osvědčuje a snižuje frekvenci nočních můr nebo je zcela odstraní. Zvláštní však je, že lucidita pravděpodobně není jediný faktor, jenž v této terapii působí – z výzkumu Spormarkera a van den Bouta můžeme vidět, že z 16 léčených osob jich lucidity dosáhlo pouze 6, a přesto všichni vykazovali v terapii zlepšení. Nelze tedy zcela objasnit, jak k úbytku nočních můr ostatních osob došlo. (Možná má efekt již samotná skutečnost, že se lidé nočními můrami zabírají.) Přesto studie potvrdila, že LDT snižuje počet nočních můr. Symptomy PTSD a kvalita spánku však zůstávají i po intervenci nezměněné (Spormarker & van den Bout, 2005).

Spormarker, van den Bout a Meijer (2003) jsou toho názoru, že by terapii nočních můr pomocí lucidních snů bylo možno zařadit do jakékoli psychoterapie bez ohledu na to, jakým směrem je orientovaná. Bylo by podle nich proto výhodné, aby si psychoterapeuté nastudovali o lucidním snění více informací pro co nejefektivnější léčbu klientů.

Je ovšem diskutabilní, do jaké míry a jak snadno se lze naučit lucidnímu snění. Kromě toho jsem nenašla informaci, nakolik je LDT praktikována u nás – pokud vůbec.

### **2.5.2 Copingové strategie probuzeného vědomí**

V publikaci *Lucidní sen jako coping mechanismus* se setkáváme se studií provedenou na 7 lucidně snících osobách (Vaněk, 2010). Na jejím základě bylo zjištěno, že díky lucidním snům se mohou lidé vyrovnávat se stresujícími situacemi v různém slova smyslu.

Coping definují Hartl & Hartlová jako „*zvládnání, zejména náročných situací; schopnost člověka vyrovnat se odpovídajícím způsobem s nároky, které jsou na něj kladeny, příp. zvládat nadlimitní zátěže; může být i podobou změny vnímání situace nebo změny postoje*“ (2010, str. 77).

Příkladem může být usnadnění truchlení, kdy se lucidně snící setkává s drahou zesnulou osobou. V případě, že by vztah s ní byl nějakým způsobem neuzavřený, pak by sny dávaly člověku potenciální prostor se s blízkými znovu setkat a podpořit proces truchlení.

Kromě několika podobných příkladů překonávání nočních můr uvádí Vaněk jako další copingovou funkci lucidity dekodování vztahového pole. Lucidní sny mohou pomoci se

zvládnutím složité interpersonální situace, a to celým vějířem různých možností konfrontace a pochopení v rámci obsahu daného snu (tamtéž).

### **2.5.3 Rozlišení modů vzhledem k využití obsahu lucidních snů**

Zajímavý úhel pohledu poskytl v závěrečné teorii své diplomové práce Škapa (2009). Zážitky lucidně snících rozdělil do dvou modů, tzv. realistického a nerealistického. Zatímco těžiště nerealistického modu spočívá v rozvíjení schopnosti navozovat a ovládat lucidní sny, u realistického modu se objevují spíše spontánně, snící je nechávají plynout a snaží se pochopit jejich smysl. Nerealistický modus je dále charakterizován předpokládanou kompenzací nespokojenosti s realitou pomocí kontroly lucidních snů; pro realistický modus je charakteristická kongruence bdělých a snových obsahů, prolínání vědomí a nevědomí. Lucidní sny spadající do realistického modu mohou vést k hlubokému sebepoznání, osobnostnímu a duchovnímu rozvoji. Ke zvědomění obsahů nevědomí může dojít na základě čtyř různých typů vhledu – vztahového, mystického, prognostického a možnosti rozšiřujícího vhledu. Naproti tomu by se nerealistický modus nemusel jevit nijak prakticky, ale bylo prokázáno, že lucidní sny odpovídající těmto kritériím přinejmenším mívají pozitivní vliv na prožívání snícího (tzv. efekt nálady). Kromě toho autor uvádí: „*Nehledě na tyto dva rámce je možné se prostřednictvím LS postavit nočním můrám, efektivně se vyrovnat s vlastním strachem nebo s potlačenými emočními tlaky a tenzemi*“ (Škapa, 2009, str. 84).

### **2.5.4 Další možné využití**

V literatuře se můžeme setkat i s využitím lucidních snů pro nácvik dovedností. Erlacher se ve své práci věnuje možnostem tréninku pohybových dovedností během lucidních snů nejen u vrcholových sportovců. „*Cvičení v lucidním snu je srovnatelné s mentálním tréninkem, který ve sportovní praxi často nachází využití,*“ napsal (2005, str. 57). Že je tato možnost využitelná a vskutku přináší do reálného života pozitivní výsledky, již potvrdil několika popsánymi příklady. V úvodu své práce Erlacher naznačuje, že vzhledem k rozdílu *představy* vykonávaného pohybu v mentálním tréninku a *praktikování* daného pohybu v lucidním snu bychom mohli usoudit, že trénink ve snu bude efektivnější. Upozorňuje ovšem, že se tímto rozdílem ve své práci nezabývá. Doufejme, že takové srovnání poskytnou budoucí výzkumy.

A nakonec, lucidní sny by mohly dopomoci k rozvíjení kreativity (např. LaBerge, 2006) jakožto zdroj inspirace pro nejrůznější umělecká odvětví. Pokud se ve snu člověk nechá inspirovat nevědomými obrazy, nebo se dokonce pokusí aktivně tvořit v samotném snu, mohl by v závislosti na rozsahu zapamatovaných prožitků z lucidního snu převést své výtvary do reality, kde by je posléze skutečně vytvořil nebo jinak aplikoval. Potenciál v lucidních snech je totiž nesmírně široký a může sahát mnohem dál a jinam, než bychom si v realitě dokázali představit. Hypoteticky by lucidní snění mohlo vést i k tvůrčímu řešení problémů (tamtéž).

Lucidní sny ovšem mohou nabízet více možností, než zde bylo uvedeno. Jistě jich ještě několik teprve čeká na své objevení.

V následující podkapitole si kladu za cíl ukázat, zda lucidní snění souvisí s osobností snícího.

## **2.6 Souvislost lucidního snění s osobnostními charakteristikami**

Souvislosti lucidního snění a osobnosti byly zkoumány v rámci několika studií. Frekvence lucidních snů se ukázala nebyť nijak spojená s osobnostními faktory Big Five, jejichž vztah k lucidním snům byl předpokládán dřív (Schredl & Erlacher, 2004). Byla však nalezena souvislost s otevřeností vůči zkušenosti, konkrétně v dimenzích „fantazie“ a „ideje“. Dále byl nalezen vztah s absorpcí a tenkými mentálními hranicemi, ačkoli korelace byla jen malá (tamtéž). Protože přítomnost lucidních snů souvisí s vyšší schopností vybavovat si sny obecně (Voss et al., 2009, in Plháková, 2013), která je spojována s vyšším skórem na škále absorpce a s tenkými mentálními hranicemi, šlo tento vztah pravděpodobně předpokládat.

Propustnost mentálních hranic lze těžko definovat, neboť mentálních hranic si můžeme představit mnoho druhů – např. mezi vědomím a nevědomím či spánkem a bděním (Plháková, 2013). Osoby s tenkými mentálními hranicemi vpustí do své pozornosti více podnětů najednou, avšak o to hůře se koncentrují na jednu věc. Jejich emoce se prolínají s myšlením a ony samy jsou si vědomy přechodů mezi různými stavy. Naopak lidé se silnějšími hranicemi mají vše jasně vymezené a soustředí se snadno jen na jednu věc. Prostupnost mentálních hranic lze měřit pomocí Hartmannova dotazníku BQ (*Boundary Questionnaire*) či jeho zkrácenou verzí BPQ (tamtéž).

Absorpce neboli pohlcení je vlastnost definovaná jako „*dispozice k zažívání epizod úplné pozornosti, která plně zaměstnává imaginativní (a jiné) zdroje*“ (Tellegen & Atkinson, 1974, str. 268). Měří se pomocí Tellegenovy škály absorpce.

Patrick a Durndell (2004) se rozhodli pro replikaci dřívějších výzkumů, neboť jak uvádějí, např. vztah nezávislosti na poli a lucidních snů byl v předešlých výzkumech někdy potvrzen, někdy ne. Proto tedy testovali pokusné osoby v rámci několika různých faktorů. Zatímco pohlaví s výskytem lucidních snů podle všeho nijak nesouvisí, překvapivě se ukázalo, že ani u vybavování snů nebyla prokázána souvislost, ač v dřívějších výzkumech ano. Hypotéza, jež se týkala místa kontroly (*locus of control*), byla přijata – ukázaly se signifikantní rozdíly mezi lucidně snícími (ať již spontánně, anebo záměrně) a nelucidně snícími: Lucidně snící očekávaně vykazovali vyšší míru internality. Nezávislost na poli u lucidně snících jedinců se potvrdila, a to bez ohledu na způsob dosažení lucidity (spontánně či záměrně) i frekvenci výskytu snů (často i příležitostně).

Nezávislost na poli je konstrukt H. A. Witkina, pro který navrhl *Skupinový test skrytých tvarů* (Plháková, 2013). Tato vlastnost spíše souvisí se způsobem vnímání – lidé nezávislí na poli jasně rozlišují mezi figurou a pozadím, lépe oddělují charakteristické rysy předmětů pozorovaných v okolním světě.

Rotterův konstrukt *locus of control* udává, nakolik je daná osoba přesvědčena, že má pozitivní okolnosti a úspěch ve svém životě pod kontrolou a jsou výsledkem jejího vlastního snažení, anebo naopak nakolik je vše ovlivněno náhodou, štěstím, vnějšími událostmi a daností (Plháková, 2013). Vyšší internalita znamená vnitřní místo kontroly.

Tímto bych ráda kapitolu *Lucidní snění* uzavřela. V následující kapitole bych se obdobně chtěla zabývat denním sněním – jeho vymezením, zkoumáním, praktickým přínosem a možnou korelací s určitými osobnostními rysy.

### 3 DENNÍ SNĚNÍ

Naprostá většina lidí denní sny zná, obvykle tvoří součást každodenního života. Přesněji se vlastně nejedná o žádné sny, protože během denního snění člověk nespí – jde o představy, které se vyskytují v bdělém stavu. Je to psychický proces založený na imaginaci – denní snění je v zásadě její specifický druh. Snící člověk může v denních snech prožívat příjemnější situace, než které mu nabízí realita nebo než které jsou pro něj v realitě dosažitelné, může vzpomínat na minulé zážitky, představovat si ty budoucí, ale také se znepokojovat neustále se vracejícími fantaziemi nepříjemného obsahu, např. před nějakou očekávanou stresující událostí. Je obvyklé, že se denní sny dostavují, když se člověk nudí – objevují se spontánně, někdy dokonce proti naší vůli. Mnoho rodičů se tak může zlobit ve chvíli, kdy je jejich dítě duchem nepřítomné a zasněné, místo aby plnilo domácí úkoly. Buď lze denní sny očekávat ve chvíli klidu a odpočinku, anebo při rutinní manuální práci, která nevyžaduje příliš velké soustředění. Vyvolávají dojem, že jsou naprosto neúčinné, avšak nemusí tomu tak být. Lze říci, že odborná literatura se dennímu snění dosud věnuje mnohem méně, než by si toto téma zasloužilo. Chtěla bych nyní čtenáře s tímto psychickým procesem alespoň stručně seznámit a ukázat, že není tak bezúčelný, jak se jeví – naopak že čas strávený denním sněním není ztracený, ale může být přínosný a hodnotný, stejně jako zkoumání tohoto relativně málo objasněného fenoménu.

#### 3.1 Vymezení pojmů souvisejících s denním sněním

Denní snění je podle Hartla a Hartlové *„bdělé snění; spontánní proud fantazií a myšlenek v bdělém stavu“* (2010, str. 536).

Sigmund Freud věnoval pozornost i dennímu snění. Jak upozornil, *„nejnápadnější na těchto fantazijních výtvorech je právě to, že byly nazvány „denními sny“, neboť z oněch obou společných znaků snů nemají v sobě nic“* (1991, str. 73). Uvádí zde, že se nejedná o žádné prožitky halucinační povahy, jako je tomu v případě nočních snů, nýbrž o produkt myšlení, a že spojení *denní snění* je v podstatě oxymóron.

Tady bych také chtěla poukázat na obtížnost odlišení denních snů, představ a fantazií od jiných kognitivních procesů, jako je např. myšlení a usuzování (jak už je vlastně vidět z výše uvedené definice), anebo vnitřní řeč. Hranice mezi těmito procesy jsou tak neostré, že se mezi sebou často prolínají. Ve



výsledku člověku mohou, když se odehrávají, připadat jako jeden a tentýž proces - kvalitativně stejný, možná i co do vynaloženého úsilí.

To, co v denních snech vnímáme, ani na rozdíl od nočních snů nepovažujeme za skutečné smyslové počitky – „víme, že jsou to naše fantazie, nevidíme, nýbrž myslíme“ (Freud, 1991, str. 73). Dostáváme se nyní k otázce, jaké kvality smyslových představ lze v denním snění očekávat. K tomu napsal Leuner, zakladatel *katatymně imaginativní psychoterapie* (KIP), následující poznámku:

*„Je třeba vyjasnit si pojmy: „Představa“ je podle Jasperse fenomén, při kterém si člověk může vybavit optické obsahy. Ve své typické podobě jsou však bledé, prchavé a je potřeba volního úsilí, pokud je chceme podržet. „Imaginace“ v našich souvislostech je naproti tomu jev barvitý, plastický, trojrozměrný a vnitřně autonomní, který vzniká ve stavu lehkého pohroužení do sebe. Imaginace jsou autonomní, vůlí málo ovlivnitelné, zůstávají spontánně před vnitřním zrakem a vyvíjejí se.“*

(2007, str. 28)

Takto by tedy vypadala definice obou pojmů v kontextu KIP. Ráda bych poukázala na skutečnost, že Leuner se v této definici sice vyjadřuje o optických obsazích, ale produkty imaginace mohou být i zvukové, chuťové nebo smíšené, tj. zahrnovat současně více smyslových modalit. O jejich „bledosti a prchavosti“ však nejspíš nelze pochybovat, neboť ta je všem představám – třebaže do různé míry – společná; nikdy nebudou tak silné jako vjemy. Denní sny každého jednotlivce se mohou kvalitativně i kvantitativně lišit od denních snů ostatních lidí (Plháková, 2003).

Zde považuji za důležité definovat pojem imaginace. Opět podle *Velkého psychologického slovníku*: „Schopnost tvorby zrakových, sluchových a pohybových představ; často míněno jako schopnost mimořádná, umělecká, související s fantazií“ (Hartl & Hartlová, 2010, str. 215). Z této definice je tedy zřejmé, že v denních snech nejde vždy pouze o zrakové představy.

Denní snění spadá do imaginativních procesů, imaginace je však obecnější a využitelnější. Kromě těchto pojmů se ještě můžeme podle Plhákové (2003) setkat s následujícím: Představivost je psychický proces, který vede ke vzniku pamětních představ. Můžeme jej vysvětlit jako vzpomínání, při němž si vybavujeme určité zážitky

a prožitky, které si tak v danou chvíli představujeme, k čemuž využíváme imaginaci. Naproti tomu, fantazie vede k fantazijním představám, které jsme nikdy neprožili.

Ráda bych v následujícím textu této práce používala pojmy „denní snění“ a „imaginace“, popř. „představivost“ a „fantazie“ jako synonyma tak, jak to dělají někteří autoři (např. Kast, 1999). Jsem si vědoma, že imaginace je pojem dennímu snění nadřazený, avšak pokud se odborná literatura zabývá imaginací příliš málo, pak denním sněním téměř vůbec ne. Proto bych si nadále přála vycházet z výzkumů, které se týkají imaginace, a považovat je za relevantní. Některé z nich bych ráda vyjmenovala v následující podkapitole.

### **3.2 Historie výzkumu denního snění**

Na úvod této podkapitoly musím uvést příležitostně ilustrativní souvětí z knihy *Daydreaming and Fantasy* od J. L. Singera:

*„Oblast zážitku (denního snění) zahrnuje vše od okamžitých a letmých asociací vytvořených vnějšími stimuly přes propracovanější vzpomínky na nedávné nebo dokonce poměrně vzdálené události z minulosti a pak rozšířenější fantazie, které kombinují materiál z minulosti v nových formách, až po očekávání budoucích možností nebo po bizarní či konstruktivní reorganizace minulých materiálů, přání a naděje. Jak se mohou psychologové přiblížit k takovému komplexnímu, a přece pomíjivému obsahu?“*

(1988, str. 9)

Tolik tedy uvedl jeden z nejdůležitějších výzkumníků v oblasti denního snění k problematice jejich zkoumání.

Pravděpodobně první pokus s cílem jistým způsobem uchopit a prozkoumat denní snění či schopnost imaginace obecně známe od Francise Galtona (např. Plháková, 2003). Zadal pokusným osobám jednoduchý úkol – představit si, jak snídají. Následně se jich doptával, jak jasné a barevné jejich představy byly. Někteří z nich popisovali mnoho detailů, jiní nevyověděli téměř nic. Galton tak dospěl k závěru, že je představivost rozložena v populaci zhruba stejně jako inteligence. Nutno poznamenat, že představy lze

zkoumat jen velice obtížně, protože výzkumník se musí spokojit s výpovědí o nich; není možné, aby do cizích představ sám dokázal nahlédnout.

Singer (1988) konstatuje, že v počátcích psychologie byly denní sny zkoumány introspektivně – tato metoda byla ostatně široce užívána i při výzkumu jiných psychických jevů. Později však přestala být pro vědce uspokojivá, neboť dva lidé se na základě introspekce nikdy nemůžou o povaze svých prožitků shodnout – metoda nepřináší objektivní výsledky, naopak jsou všechny zkresleny individualitou daného jedince. Kromě toho Singer podotýká, že zatímco evropští psychologové o denní snění nejevili zájem, v USA mělo slovo *daydreaming* přímo negativní konotaci. Snění bylo totiž vnímáno jako zlozvyk dětí, který se snadno přenesl do dospělosti coby znak emocionální disturbance.

Mezi svými vlastními poznatky Singer uvádí, že existují dva typy denních snů: Na jedné straně rekurentní denní sny (tj. vracející se), jež jsou propracované a člověk se k nim může vracet celá léta, a na druhé straně z „*proudu vědomí*“ vycházející vnitřní monology a spontánní fantazie, často založené na událostech vnějšího světa (1988).

V roce 1970 začalo být denní snění uceleně zkoumáno pomocí dotazníku zvaného IPI (*Imaginal Processes Inventory*), jež sestrojili Singer a Antrobus (Plháková, 2013). Jde o dosud nejspíš nejkompexnější dotazník imaginativních procesů, který se zaměřuje na různé aspekty denních snů. Obsahuje přes tři sta otázek ve 28 kategoriích. Jeho vyplňování však trvá déle než hodinu, a tak o 12 let později Huba, Singer, Aneshensel a Antrobus vytvořili jeho kratší verzi – SIPI (*Short IPI*), jež obsahuje již pouze 45 otázek (tamtéž). Ty spadají do tří různých škál - pozitivně konstruktivní denní snění, vina a strach ze selhání a slabé ovládní pozornosti.

Zde je třeba si uvědomit, že ne všechny denní sny bývají pozitivní. Škála vina a strach ze selhání souvisí s takovými představami, jež člověka spíše zneklidňují.

Příhodně popsala znepokojující představy Nicky Hayes (2003) ve své knize *Aplikovaná psychologie* u vysvětlení stresové reakce. Uvádí zde, že úzkost vzniká na základě nepříjemných myšlenek na něco, co se teprve má stát. Pokud se obáváme např. návštěvy zubaře a zrovna se na ni připravujeme, můžeme být přesvědčeni, že pro nás bude utrpením. Máme tak tendenci si opakovaně představovat nejhorší okamžik – např. bolestivé trhání zubu moudrosti – což nás stresuje ještě víc. Toto je zajisté specifický druh denního snění, pravděpodobně méně častý – typickými sny bývá to, co je předmětem našich zájmů; obsah denních snů je nám obvykle příjemný a nějakým způsobem nás těší; takovéto představy bývají velice egocentrické a jejich motivace je průhledná (Freud, 1991).

Škála pozitivně konstruktivní denní snění se týká osob, jež jsou přesvědčeny o užitečnosti svých denních snů, o jejich potenciálu vyřešit nějaký problém nebo přinést kupříkladu kreativní nápad, jenž by bylo možno v realitě využít. Poslední škála – slabé ovládání pozornosti – hodnotí tendenci člověka k unikání myšlenkami jinam, k jejich nestabilitě, proměnlivosti, ke snadnému zatoulání pozornosti a nízké odolnosti vůči vyrušení (Plháková, 2013).

Konečně se nyní s další podkapitolou dostávám k otázce praktického využití tohoto naoko neproduktivního psychického procesu.

### **3.3 Využití denního snění**

Šlo by snadno říci, že denní snění není nijak užitečné, vlastně je možná naopak kontraproduktivní, když nám odvádí pozornost od práce. Ve skutečnosti ale bylo nalezeno několik různých možností jeho uplatnění. Plháková (2013) uvádí, že denní snění značně pomáhá např. řidičům kamionů nebo lidem vykonávajícím podobné profese, v nichž je třeba udržet pozornost, přestože neposkytují dostatek podnětů. Denní sny udržují tyto pracovníky v bdělosti. Totéž by se dalo říci o studentech na některých nepříliš zábavných přednáškách (tamtéž).

Podle Kast (1999) je další funkcí imaginace potenciální anticipace budoucích událostí, kde už možná denní snění opět hraničí spíše s myšlením. Také podle ní umožňuje změnu úhlu pohledu a vžití se do situace jiného člověka – empatie je možná právě na základě představivosti.

Denní snění nemusí být pouze samoučelné, což ukázu na několika dalších příkladech. Pozoruhodné na nich bude, že se často vztahují ke stejnému problému, který může být vyřešen i pomocí lucidního snění.

#### **3.3.1 Denní snění jako terapeutický prostředek**

S obsahy imaginací pracoval C. G. Jung v rámci své analytické psychologie – odtud vlastně pochází metoda aktivní imaginace. V několika letech svého života pociťoval silný emocionální tlak, jenž ho přivedl k nevědeckému experimentu spočívajícímu ve zkoumání vlastních imaginací (Jaffé, 1998). Jung se jimi pravidelně zabýval, *sestupoval* k nim a zapisoval si je. To vedlo k hlubokému sebepoznání i určité formě terapie na sobě

samém. Tak vzniklo úchvatné kaligrafické dílo *Červená kniha* (Jung, 2010), ve kterém zachytil předměty svých imaginací gotickým písmem a obohatil je o iniciály a iluminace. Prací s vlastními imaginacemi tak vyvinul metodu, která mohla pomoci i jeho pacientům.

Podle Plhákové (2003) se z psychodynamického směru vyvinuly dnešní terapeutické metody, jež jsou na imaginaci založené. Kromě Leunerovy výše uvedené KIP se v současné době tomuto tématu věnuje např. autorka V. Kast. Ve své knize *Imaginace jako prostor setkání s nevědomím* (1999) uvádí, že předměty imaginace se stávají symboly, se kterými lze dále pracovat: Podobně, jako když se v terapii zabýváme analýzou snů, i tady promlouvají k člověku prostřednictvím imaginativních obrazů nevědomé obsahy. Na tomto principu vlastně fungovala Jungova práce s imaginací uvedená v předchozím odstavci.

Imaginace jako terapeutický prostředek má své místo také v KBT, kde se pomocí systematické desenzibilizace může klient utkat s předměty svých fobií v bezpečí představivosti, což má časem vést k zeslabení fobie (Kratochvíl, 2002, in Plháková, 2003). Vidíme zde podobnost s terapií fobií prostřednictvím lucidního snění – každá z těchto metod směřuje trochu jinou cestou ke stejnému cíli, avšak obě jsou založeny na téže skutečnosti – totiž že se při nácviku zvládnání situace snícím nic nestane. V prvním případě je to přeci „jenom sen“, v druhém případě „jenom denní sen“.

Otázkou užití imaginace v psychoterapii se zabývá také Singer ve své knize *Imagery in Psychotherapy* (2006).

Denní snění může být rovněž využito při terapii nočních můr. Takzvaná *Image Rehearsal Therapy* (dále IRT) je možná jednou z nejefektivnějších metod, neboť je v současnosti nejvíce doporučovaná (Kamarádová et al., 2014). V rámci IRT je třeba si všechny noční můry zapsat – včetně detailů a emocí z nich – a posléze v rámci terapie seřadit od nejhrůznějších po nejmírnější. Začíná se prací s těmi nejméně traumatizujícími – člověk má za úkol využít imaginaci k představě změny snu do podoby, jaká by mu připadala pozitivní – může změnit jakoukoli část noční můry. Tento nově vzniklý příběh je pak třeba si v duchu procházet každý den. Tak se postupuje se všemi nočními můrami. Byl prokázán pozitivní efekt, kdy došlo k výraznému snížení nočních můr (tamtéž). Jak uvádí Spoormarker et al. (2005), IRT kromě toho také zvyšuje kvalitu spánku a snižuje úzkost.

### 3.3.2 Mentální trénink

Kromě toho, že jak lucidní sny, tak imaginaci lze využít k terapii nočních můr, lze také tady hledat prostor pro nácvik dovedností. Bylo prokázáno, že když si nejprve danou činnost v rámci tréninku detailně a co nejlépe představíme (např. vidíme v duchu schéma vlastního těla, prostoru a kýženého pohybu), což několikrát zopakujeme, výsledek bude v realitě lepší než bez tohoto mentálního nácviku (Bugelski, 1998, in Plháková, 2003). Opět jistě nemusí jít pouze o sportovní výkony. Lze podotknout, že představa činnosti před samotným jejím výkonem je přeci samozřejmá a automatická, avšak imaginace k nácviku dovednosti např. pod vedením kouče by byla jistě propracovanější a efektivnější, než když by člověk nevyžíval imaginace uvědomovaně a záměrně.

### 3.3.3 Imaginace a kreativita

Kast (1999) v úvodu své knihy dále poukazuje na funkce denního snění a imaginace, o kterých už čtenáři asi dávno tuší: Umění vzniká na základě představivosti, ale také ji může podněcovat (především literární umění). Využití fantazie při umělecké tvorbě je snad ze všeho využití nejvíce nasadě. Stejnou myšlenku najdeme již v Singerově knize *Daydreaming and Fantasy: „Umělci hledí zachytit (fantazie) v próze, malbě nebo hudbě a v poslední době také na obrazovce ve filmech pro jejich hodnotu v komunikaci s publikem“* (Singer, 1988, str. 5). Upozornil na důležitost tzv. „proudu vědomí“ (James, 1890, in Singer, 1988), který byl zachycen i v literárních dílech v podobě plynutí myšlenek postav, čehož využívali např. spisovatelé James Joyce či Virginia Woolfová.

*„Jestliže je fantazie procesem zpracování reálné skutečnosti v nových, neočekávaných, neobvyklých kombinacích, můžeme ji považovat za součást tvořivosti a za její nevyhnutelný předpoklad,“* napsala Vidláková (2008, str. 39). Ve své studii se zabývá vztahem fantazie a kreativity – poukazuje například, že je chyba myslet si, že bohatou představivost mají jen umělci, neboť je bezesporu důležitá i pro různé technické obory.

Dostáváme se nyní k otázce, zda lze najít souvislost mezi denním sněním a povahovými rysy snů.

### 3.4 Denní snění a osobnostní charakteristiky

V jedné ze Singerových a Zhiyanových studií se ukázalo, že výše uvedené styly denního snění souvisejí s osobnostními rysy (in McMillan, Kaufman & Singer, 2013). Byly zjištěny korelace mezi škálou pozitivně konstruktivní denní snění a otevřeností vůči zkušenosti. Vina a strach ze selhání pozitivně koreluje s neuroticismem a slabé ovládní pozornosti souvisí s nižší svědomitostí (McMillan, Kaufman & Singer, 2013).

Z výzkumu Levina a Younga (2001–2002) vyplývá, že mezi pozitivně konstruktivním denním sněním, vytvářením fantazií a absorpcí existuje signifikantní korelace. Autoři testovali také vztah těchto proměnných k několika vlastnostem nočních snů. Ukázalo se, že vztahy (zejména mezi schopností absorpce a vytvářením fantazií) jsou zde vcelku silné. Kromě toho výzkumníci upozorňují, že u osob s tenkými mentálními hranicemi se denní sny více překrývají s nočními sny, což dokázaly jiné výzkumy, ale výsledky ze studie Levina a Younga toto potvrzují. Naznačují také, že vytváření fantazií souvisí se schopností lépe si vybavovat noční sny.

Protože existuje přesvědčení, že u zcela spokojeného člověka bychom denní sny nenašli, neboť vždy alespoň surogátně uspokojují naše nespelnitelná přání (Freud, 1999, in Plháková, 2003), bylo také provedeno několik výzkumů souvislosti denního snění a tzv. *well-being*, tedy subjektivní osobní pohody (Plháková, 2013). Ukázalo se, že pokud je obsahem denního snění něco splnitelného, tedy vyskytují-li se v něm reálně možné scénáře a osoby, se kterými mají snící ve skutečném životě kladné vztahy, jsou šťastnější (např. Záliš, 2014; Mar, Mason & Litvack, 2012, in Plháková, 2013). Pokud je naopak obsahem denních snů někdo vzdálený nebo něco nedosažitelného, k čemu se můžou snící utíkat pouze v rámci snění, je zde negativní korelace s *well-being*. Podle Záliše je však třeba rozlišovat mezi různými druhy denních snů – ne všechny bývají odvozeny z neuspokojeného přání. Snící si mohou představovat něco dosud reálně nedosažitelného s přesvědčením, že se to jednoho dne stane skutečností; zde je důležitý faktor očekávání. Výsledky tohoto výzkumu poukazují, že navzdory Freudovu přesvědčení, které jsem uvedla na začátku tohoto odstavce, se zdá, že šťastní lidé sní také (Záliš, 2014).

Tolik tedy k dennímu snění a dalším imaginativním procesům, jejich výzkumu a využití. V další kapitole bych ráda obeznámila čtenáře se samotným vztahem lucidního a denního snění.

## 4 VZTAH LUCIDNÍHO A DENNÍHO SNĚNÍ

Bylo by vhodné zde shrnout celkové téma mé bakalářské práce, avšak musím s lítostí podotknout, že jsem nenašla žádné vědecké práce pojednávající o tom, jak spolu denní a lucidní snění souvisejí. Myslím proto, že dosud pravděpodobně žádné takové výzkumy buď nebyly realizovány, anebo se možná odehrávají právě v současné době. Mohli bychom jen doufat v brzké výsledky. Podle Plhákové (2013) byla zatím věnována pozornost souvislosti denních a klasických nočních snů, ale na lucidní snění se v tomto ohledu patrně zatím nikdo nezaměřil.

Přesto však existuje několik letmých zmínek o srovnání lucidních snů a fantazie v knize *Lucidní snění* Stephena LaBergea. Ty zde považuji za důležité uvést:

Podle LaBergea (2006) kdysi psychologové kritizující myšlenku lucidního snění zastávali názor, že jde o obyčejné denní snění. Bylo proto nutné později dokázat tento stav ve spánku. Denní sny jsou přítomny za bdění a jsou každému snadno dostupné; mezi nimi a lucidními sny je tedy zásadní rozdíl. LaBerge uvádí, že v době, kdy někteří tyto dva fenomény spojovali v jeden, rozhodl se již zmíněný A. E. Brown podat důkaz jejich rozdílnosti a nezávislosti tak, že se v lucidním snu dennímu snění oddával. Tento fenomén jakéhosi „snění ve snu“ je možný, neboť lucidně snící má do určité míry k dispozici všechny své psychické funkce. LaBerge se nicméně nevyjádřil k tomu, jak byl tento důkaz přijat ve vědeckých kruzích.

Na (nejen lucidních) snech je ovšem klíčové vnímání, nikoli představivost. Podle LaBergea (2006) lidé obecně spojovali povahu snů spíše s představami než s vnímáním. Avšak nereálnosti představ jsme si vždy vědomi, zatímco nereálnosti snů jen velmi vzácně. Proto musí být předpoklad větší souvislosti s představou nesprávný – kdyby totiž sny byly spíše představami, byly by spojovány s luciditou naprosto běžně, avšak my o skutečnosti, že sníme, obvykle nevíme. Zde asi opět vzniká problém s definicí snu, protože ono výše uvedené vymezení podle Hartla a Hartlové (2010) užívá právě slova *představivost*. Ale sny jsou vlastně *vnímány halucinačně* (Freud, 1991). LaBerge se také často dotýká skutečnosti, že jsou založeny na našich *očekáváních z reality* a na tom, jak ji každodenně vnímáme, na co jsme zde zvyklí – především co se týče fyzikálních zákonů: Že lze ve snu například chodit a cítit bolest, je dáno naší vzpomínkou na skutečnost, že to tak v realitě funguje, proto



takový průběh ve snu očekáváme také. Jakmile však dosáhneme lucidity, gravitace se najednou ukáže být stejně snadno ovlivnitelným konstruktem jako nemožnost dýchání pod vodou; také se může objevit např. jakási nerozbitnost vlastního (snového) těla a mnoho jiných pozoruhodných jevů, jež se náhle od očekávání z reality jaksi osvobodily. A jak LaBerge poukazuje, „(...) *lucidní snění (a v širším smyslu i snění obecně) odpovídá víc skutečnému konání a prožívání než pouhé činnosti fantazie*“ (2006, str. 94). Při fyziologických změnách, jako jsou rychlejší frekvence dýchání, změny očních pohybů nebo např. sexuální vzrušení v lucidním snu se stejné změněné hodnoty projeví i v tělesné oblasti, což LaBergeova měření prokázala (tamtéž).

Z toho všeho je ovšem vidět, že se LaBerge ve své práci zabývá spíše rozdíly mezi lucidním a denním sněním, a to navíc jen okrajově – za účelem vymezení fenoménu lucidního snění oproti jiným psychickým procesům.

V následující podkapitole bych se chtěla ještě krátce vrátit k možnému využití denního snění – tak, jak může souviset s lucidním sněním.

#### **4.1 Denní snění jako prostor pro přípravu intence pro lucidní sny**

Existuje mnoho technik, jakými lze lucidního snění dosáhnout. Mohou se vzájemně kombinovat. Některé uvádí LaBerge (2006) ve své knize – část z nich sám vynalezl. Několik takových technik je založeno na imaginaci (LaBerge & Rheingold, 1991). Buď je cílem si v rámci imaginace představit, že ve snové situaci získáváme luciditu, anebo jde o jakýsi mentální trénink snového záměru; případně o sled kroků obsahující obojí. V takové imaginaci je vhodné, aby si člověk před spaním v duchu prošel potenciální situaci zjištění, že sní. Dál se snaží dostat tam, kam potřebuje. Nakonec si může detailně představovat danou činnost. V lucidním snu se bude situace o něco lišit; sen bude především odlišný svou realističností.

Lze říci, že u osob, jež těchto technik užívají, by se tím pádem obsahy denních a lucidních snů mohly do značné míry shodovat svými tématy (za předpokladu úspěšné kontroly nad lucidními sny).

V předchozích kapitolách jsem se snažila nastínit nezbytné teoretické základy mé bakalářské práce. V její následující části bych ráda obeznámila čtenáře s výzkumným problémem a otázkami, zvolenými metodami mého výzkumu a interpretací výsledků.

# VÝZKUMNÁ ČÁST

## 5 VÝZKUMNÝ PROBLÉM

Existuje mnoho otázek, na něž můžeme v souvislosti s denním a lucidním sněním chtít hledat odpovědi. Možná i proto, že jde o témata do značné míry neprozkoumaná a zájem o ně je v psychologii jaksi okrajový, a tak zde mnohem víc odpovědí chybí, než existuje.

Tak například, je možné, že ten, kdo zažívá lucidní sny, je také *snílkem* v běžném životě? Budou jeho lucidní sny dosahovat vyšší kvality a obsahovat stejná témata? Liší se obsahy snů mužů a žen? Takto bych mohla pokračovat na několika stránkách, protože se ukazuje, že nápadů k prozkoumání je vždy víc než odpovědí, které máme k dispozici.

Lucidní snění se možná čím dál více dostává do popředí zájmu. Pokud bychom měli klást důraz na jeho přínos reálnému životu a pokud by s denními sny souviselo, bylo by vhodné věnovat pozornost oběma fenoménům, o což se chci pokusit v této práci. Denní sny jsou snadněji dosažitelné, a jak jsme viděli – ať měly v historii jakoukoli pověst, určitý užitek jim nelze upřít. Pokud by využitelnost lucidního snění pro praktický život mohla být ještě větší, nevidím důvod, proč o tento fenomén nejevit zájem. Zdá se, že se doposud nikdo nezabýval otázkou vztahu obou těchto fenoménů, a tak si má práce klade za hlavní cíl alespoň nastínit určité aspekty těchto stavů, které jsou možná vzájemně provázané.

### 5.1 Cíle práce

Hlavním cílem mého výzkumu je explorace možných souvislostí mezi denním sněním a lucidním sněním, a to především co se týče jejich obsahů. Aby to bylo možné, je třeba popsat zkušenosti respondentů s denními sny a lucidním sněním a porovnat je mezi sebou. Chtěla bych za tímto účelem prozkoumat oba fenomény hlouběji v co nejvíce aspektech, které zde popíšu, a to s pomocí pokud možno hlubšího kontextu těchto zkušeností na individuálních úrovních respondentů. Tuto problematiku budu proto zkoumat kvalitativně, abych nahlédla hlouběji do jedinečných zkušeností daných osob a pojala aspekty jejich snů pokud možno komplexně.

Vedlejšími cíli jsou porovnání různých aspektů denního a lucidního snění u mužů a u žen, nalezení nejčastějších témat a komplikací při lucidním snění, zjištění intenzity prožitků u těchto psychických procesů a deskripce jejich využití snícími.

Pro naplnění výzkumných cílů budu vycházet z následujících výzkumných otázek:

## 5.2 Výzkumné otázky

Na základě úvah o celé problematice jsem si stanovila 6 výzkumných otázek:

1. *Jaké existují souvislosti mezi denním a lucidním sněním? (Hlavní výzkumná otázka)*
2. *Existuje v daném souboru mužů a žen rozdíl v jejich denním a lucidním snění?*
3. *Jaká jsou nejčastější témata denního a lucidního snění?*
4. *Co je při lucidním sněním pro snící nejobtížnější?*
5. *Liší se jasnost vjemů a intenzita emocí v denních snech oproti lucidním snům? Pokud ano, jak?*
6. *Co přinášejí lucidní a denní sny do praktického života?*

Na tyto otázky bych ráda odpověděla na konci 7. kapitoly. Přesto se v ní budou již některé odpovědi s uvedenými výsledky postupně ukazovat. Nyní popíšu užití metody.

## 6 METODOLOGICKÝ RÁMEC

Vzhledem k mému hlubšímu zájmu o lucidní snění a záměru hlouběji prozkoumat tento fenomén a nalézt jeho souvislosti s denním sněním jsem zvolila kvalitativní design výzkumu. Uvítala jsem také možnost se s lucidně snícími osobně setkat, přičemž jsem pozorovala velké individuální rozdíly mezi osobnostmi lucidně snících i značnou variabilitu lucidních zkušeností. Zároveň jsem se snažila poskytnout lucidně snícím i další informace o tomto fenoménu, které mi byly dostupné, aby setkání mohlo být přínosné pro obě strany.

### 6.1 Metody získávání dat

Metodami sběru dat byly zvoleny polostrukturovaný rozhovor a dotazníkový sběr.

Polostrukturovaný rozhovor obsahuje 15 otázek, z nichž 4 jsou zaměřeny na denní snění a zbývajících 11 na lucidní snění (příloha č. 4). K lucidnímu snění se totiž nabízelo hodně otázek převážně technického rázu. V dotaznících je však dennímu snění poskytnuto stejné množství prostoru jako lucidnímu snění.

Původně bylo mým záměrem získat souhlas k užití standardizovaného dotazníku SIPI, jež jsem popsala v teoretické části, ale to se mi nepodařilo. Proto jsem sestrojila vlastní dotazník denního snění, který je delší než SIPI (jeho vyplnění trvá zhruba 25 minut) a je zaměřen především na témata denního snění, i když se snaží zjišťovat i jiné aspekty: Frekvenci denního snění, intenzitu emocí, jasnost vjemů v denních snech a vnímanou užitečnost snění do praktického života. Dotazník denního snění je k dispozici v přílohách této bakalářské práce (příloha č. 5). Jsou v něm také uvedeny zaokrouhlené průměry odpovědí mužů (M) a žen (Ž).

Aby bylo možno sestavit dotazník, snažila jsem se vytvořit jakousi databázi s pokud možno co největším množstvím témat denního snění, která lze v populaci očekávat. Tato témata jsem dále kategorizovala.

Tedy mi bylo doporučeno vytvořit obdobný dotazník, který by se týkal lucidního snění. Tento dotazník je také možno si prohlédnout v přílohách (č. 6) i s průměry odpovědí mužů a žen. Vychází zcela z dotazníku denního snění a do určité míry se s ním překrývá. Snažila jsem se také udržet stejný počet otázek cílených na témata snů v obou dotaznících,

ačkoli otázky k dané kategorii v jednom dotazníku početně neodpovídají druhému. Bylo posléze třeba doplnit ještě určitá témata, která se v kategorizaci nevyskytla, např. sport či interakce se zvířaty.

Pro ilustraci jsou témata denních snů a jejich kategorie uvedeny v následující tabulce:

KATEGORIE	(PODKATEGORIE / SPECIFIKACE)	TÉMA
Vzpomínky		Prosté vzpomínání
		Alternativní vzpomínky
Plánování	<i>(Snadněji uskutečnitelné)</i>	Plánovací představy o činnosti v blízké budoucnosti
	<i>(Obtížněji uskutečnitelné)</i>	Nápady a návrhy pro (tvůrčí) činnost a jiné koníčky
Ideální já		Fantazie o životě ve vzdálenější budoucnosti
		Vlastní neobvyklé schopnosti, hrdinství
		Neobvyklá krása, vzhled, atraktivita
Já a okolí	<i>Destruktivní fantazie</i>	Velký osobní úspěch
		Verbální agrese, hádky
		Pomsta
		Fyzická agrese, násilí...
	<i>Sociální fantazie</i>	Ničení objektů
		Společenské fantazie
	<i>(Svět, příroda a ostatní)</i>	Erotické fantazie
		Fantazie o jiných konkrétních osobách
		Fantazie o světě, lidstvu, životě, vesmíru aj.
		Fantazie o procesech a jevech ve světě
Spiritualita a transcendence		Imaginace prostředí, přírody apod.
		Náboženské fantazie
		Smrt a to, co nastane po ní
Sebedestruktivní fantazie		Filozofické fantazie
		Stresující scénáře a strach
		Fantazie o vlastním utrpení

Tab. 1 – témata denních snů v pracovně vytvořených kategoriích

Nejdelší část dotazníku tedy tvořily výroky vztahující se k tématům denních / lucidních snů s možností odpovědi na pětistupňové Likertově škále (vůbec nesouhlasím – naprosto souhlasím). Některá témata nebyla do výroků v této tabulce zahrnuta – buď šlo spíše o předmět přemýšlení než denního snění, jenž je díky své abstrakci příliš nepředstavitelný, a tak pravděpodobně i nepřenositelný do lucidního snu, anebo se jednalo o nežádoucí denní sny nepříjemného obsahu, jenž je v plně kontrolovaných lucidních snech spíše vyloučený.

Ke sběru dat došlo vždy po domluvě při osobní schůzce. Všechny schůzky se konaly v lednu – únoru 2015, obvykle v čajovně v odpoledních hodinách; většinou trvaly asi 90 minut. Při prvním kontaktu byly respondentům poskytnuty základní a nejdůležitější informace; na začátku osobní schůzky byly informace zopakovány a následně poskytnuty další, podrobnější (představení mé práce, její cíl a obsah). Také proběhlo stručné

zopakování vymezení termínů „denní snění“ a „lucidní snění“, seznámení s etickými zásadami a následné podepsání informovaného souhlasu (ve dvou kopiích; k nahlédnutí v příloze č. 3). Účastníci mohli kdykoli v průběhu výzkumu v případě potřeby pokládat jakékoli otázky. Poté byl nejprve veden nahrávaný rozhovor, který trval obvykle 15 – 20 minut, dále respondent vyplnil dotazník denního snění a nakonec dotazník lucidního snění. Všem respondentům jsem poděkovala za účast a zopakovala možnost mě kdykoli kontaktovat kvůli dalším informacím. V kopii informovaného souhlasu, kterou si respondenti ponechali, byl uveden kontakt na mě.

## 6.2 Výběrový soubor

Výběrový soubor byl tvořen 8 lucidně snícími osobami – jednalo se o 4 muže a 4 ženy ve věku mezi 20 a 28 lety:

Kód snícího	Pohlaví	Věk	Frekvence denního snění	Frekvence lucidního snění	Přibližná délka zkušenosti s aktivním <sup>2</sup> lucidním sněním
19049109	M	22	1 – 4x měsíčně	1 – 4x měsíčně	10 – 11 let
31261336	Ž	22	1 – 4x denně	1 – 4x týdně	min. 12 – 13 let
31261329	Ž	20	1 – 4x denně	1 – 4x měsíčně	min. 5 měsíců
31261338	Ž	22	5 – 10x denně	1 – 4x měsíčně	min. 4 – 5 let
19049018	M	20	5 – 10x denně	1 – 4x měsíčně	4 – 5 let
19049008	M	26	5 – 10x týdně	1 – 4x měsíčně	14 – 15 let
31261210	Ž	28	5 – 10x týdně	1 – 4x měsíčně	min. 13 – 14 let
19049107	M	22	Více než 10 x denně	1 – 4x měsíčně	7 let

**Tab. 2** – Seznam lucidně snících participantů v této studii

Všichni respondenti se zúčastnili výzkumu dobrovolně a na základě informovaného souhlasu měli možnost z výzkumu kdykoli odstoupit. Podmínkou výběru účastníků byla frekvence lucidních snů alespoň 4x ročně a vyšší, a to aktuálně. Krom těchto podmínek jsem se snažila, aby nebyli všichni snící studenty psychologie. Je pravděpodobné, že lze

<sup>2</sup> Přívlastek „aktivní“ zde uvádím pro pojmenování doby, kdy jsou respondenti schopni lucidního snění sami dosahovat, vědí, o co se jedná, a zabývají se tímto tématem. Náhodné jednotlivé spontánní zkušenosti s lucidním sněním z dětství nejsou do doby v této tabulce počítány. „Min.“ je přitom uváděno v případech snících, kteří vypověděli před touto dobou i více možných spontánních lucidních snů než jen jeden, avšak nepříliš uvědomovaných (aktivních).

v tomto oboru nalézt lucidně snící osoby snadněji. Nechtěla jsem však, aby skutečnost zvoleného oboru zkreslila výsledky do příliš vysoké míry – studenti psychologie by mohli vykazovat určitá společná (osobnostní) specifika, jež by mohla ubrat výsledkům na rozmanitosti.

Vzhledem ke kvalitativnímu designu práce nebyl výběr ani náhodný, ani pravděpodobnostní. Bylo třeba nalézt lucidně snící osoby, což se jeví jako relativně nelehký úkol. Původně zamýšlená metoda sněhové koule spočívající v dotazování spolužáků a jiných osob, zda neznají někoho, kdo má zkušenosti s lucidním sněním, či dotazování snících samotných, se ukázala být neefektivní a pomalá – přinesla kladný výsledek jen 2x. Proto výběr proběhl spíše na základě kombinace dvou metod - prostého záměrného výběru (účelem zde byla právě podmínka lucidního snění) a samovýběru.

Rozhodla jsem se pro tištěnou formu inzerátů vyvěšenou na několika místech v Olomouci (knihovny, koleje, menza a několik fakult) a v Praze. Po delší době byl jeden z inzerátů také umístěn na internetu prostřednictvím sociální sítě. Ten se osvědčil nejvíc, neboť do té doby bylo nejtěžší nalézt lucidně snící ženy.

Nikdo z respondentů nevypověděl účast v průběhu. Osoby, které se přihlásily k účasti, ale nevyhovovaly podmínkám (např. již nezažívají lucidní sny), byly vyřazeny hned při prvním kontaktu. Všechna získaná data byla striktně anonymizována. Jediný údaj, který zde bude uveden, je pohlaví a věk snícího, a to v ukázce z rozhovoru s ní(m) na podporu zjištěných souvislostí mezi lucidními a denními sny.

### **6.3 Zpracování a analýza dat**

S pokud možno co nejkratším časovým odstupem od osobní schůzky byly zvukové záznamy rozhovorů transkribovány a smazány; přepisy měly rozsah od 7 do 10 normostran<sup>3</sup>. Transkripcím byly přiděleny kódy. (Příklad jedné transkripce rozhovoru pro ilustraci je uveden v příloze č. 7 této bakalářské práce.) Data získaná z dotazníků byla přepsána do počítače po skončení sběru dat takovým způsobem, aby bylo možno rozlišit na první pohled odpovědi žen a mužů pro pozdější nalezení rozdílů i odpovědi každého z respondentů pro případné srovnání.

---

<sup>3</sup> Počítáno jako (počet znaků bez mezer + počet slov) / 1 800.

Data jsem analyzovala především metodou prostého výčtu (zejm. dotazníkové odpovědi), dále pak metodou zachycení vzorců (rozhovory) a metodou kontrastů a srovnávání dle Miovského (2006). Odtud stručně jednotlivé strategie popíšu:

Metoda prostého výčtu nám umožňuje popsat, jak často se daný jev vyskytl, popř. v jakém poměru k jiným jevům. Lze ji chápat jako metodu, jež se nachází na hranici s kvantitativními metodami. V této práci jsem se jejím prostřednictvím snažila např. porovnat výskyt určitých témat v denních nebo v lucidních snech a určit, která témata se u zkoumaného výběrového souboru vyskytují nejvíce.

Metoda zachycení vzorců neboli gestaltů<sup>4</sup> se snaží seskupit dohromady určité často se vyskytující vzorce, v tomto případě různé podobné motivy ve výpovědích respondentů. Může jít o hledání určitých vysvětlení fenoménů pomocí stejného příběhu – klíčové je zde opakování daného vzorce. Tak jsem ve své práci např. mohla z rozhovorů odhalit nejčastější téma lucidních snů daných respondentů nebo fenomén strachu, který vede k odhalení snu nejčastěji u lucidně snících žen v tomto souboru.

Metoda kontrastů a srovnávání pomáhá odlišit dvě identifikované kategorie, které jsou si značně podobné, ale existuje mezi nimi určitý rozdíl. To mi umožnilo např. porovnat jasnost smyslových vjemů v denním snění mezi zkoumanými muži a ženami nebo jejich preference možného využití denních a lucidních snů (vše tamtéž).

Výsledky jsou uvedeny v 7. kapitole. Nyní bych však ještě ráda přešla k problematice etiky, na kterou jsem se ve své bakalářské práci snažila klást maximální důraz.

## 6.4 Etická stránka výzkumu

Dotazníky byly vyplněny anonymně a označeny kódem, pomocí kterého však nelze o dané osobě zjistit žádné údaje. S vyplněným dotazníkem byly osoby spojeny pouze na základě tohoto kódu, který byl přidělen také transkripci daného rozhovoru. Záznamy rozhovorů byly smazány bezprostředně po dokončení transkripce.

Další etickou komplikací, jež by mohla při sběru dat nastat, byla skutečnost poněkud osobních otázek v návaznosti na skutečnost, že v lucidních snech mohou lidé dělat cokoli bez ohledu na jejich reálný život, tedy i překračovat sociální normy a jakékoli konvence. Ke

---

<sup>4</sup> *Gestalt*, něm. výraz pro *celek*.



skutečnosti citlivých otázek jsem přihlížela při sestavování polostrukturovaného rozhovoru, kde se žádná taková otázka nevyskytuje. Pokud by někdo z respondentů chtěl o citlivých tématech mluvit z vlastní iniciativy, mohl by, ale zároveň k tomu nebyl nijak nucen a vždy měl možnost neodpovídat, pokud nechtěl. Naproti tomu v dotaznících denního a lucidního snění už se citlivější otázky vyskytovaly. Respondenti byli ovšem několikrát ujištěni o anonymním zpracování dat, jak při domluvě o setkání a poskytnutí základních informací o jejich účasti, tak v průběhu setkání, a to především ve formuláři informovaného souhlasu. Po vyřešení všech náležitostí byly také smazány všechny telefonické kontaktní údaje na každého z respondentů a ani v průběhu nebyly nijak zneužity ani poskytnuty žádné třetí osobě.

Informovaný souhlas poskytoval kromě ujištění o anonymitě také základní informace o mé práci a její záměr, ujištění o smazání zvukového záznamu rozhovoru, o užití výsledků pouze v této bakalářské práci a o možnosti odstoupit. Také obsahoval kontakt na mě kvůli případným otázkám.

V následující kapitole tedy pojednám o výsledcích výzkumu.

## 7 VÝSLEDKY

V této kapitole se pokusím analyzovat data získaná z rozhovorů a dotazníků pomocí výše uvedených metod. Výsledky tedy budou kombinací dat získaných oběma způsoby – polostrukturovaným rozhovorem i dotazníkovým sběrem. Na některých místech doplním výsledky z dotazníků (srovnání mužů a žen) o aritmetické průměry odpovědí. Zaokrouhlené průměrné hodnoty odpovědí mužů a žen u dalších otázek lze nalézt v dotaznících v přílohách (č. 5 a 6). Budu se snažit o logickou návaznost získaných poznatků založenou na základních otázkách v rozhovoru – nejprve pojednám o denním snění, poté o lucidním snění a konečně o souvislostech mezi nimi. Chtěla bych také vycházet z výzkumných otázek, které zodpovím na konci kapitoly.

Je třeba mít na paměti, že poznatky získané z dotazníků, kde zjednodušeně jmenovitě užívám označení „muži“ a „ženy“, rozhodně nelze zobecnit na celou populaci. Srovnávám pouze 4 muže se 4 ženami a ráda bych to zde záměrně zdůraznila a připomněla – jedná se o kvalitativní studii, tedy bez využití statistických metod, bez reprezentativnosti vzorku účastníků výzkumu a bez možnosti zobecnit výsledky na celou populaci.

### 7.1 Denní snění

Ačkoli bylo dennímu snění v rozhovoru věnováno méně prostoru, dotazník denního snění byl relativně obsáhlý, a proto přináší mnoho informací, jež lze dále porovnat. Nejprve se zaměřím na výskyt denních snů.

#### 7.1.1 Výskyt denního snění

Účastníci výzkumu vypovídali, že se u nich denní sny začaly objevovat v dětství – buď velmi brzy (s počátkem vnímání), ve školce (3, 4, 5 let), na základní škole (6 – 7 let) nebo v 10. – 11. roce života. Představy se vyvíjely podle aktuálních zájmů, životní situace a vztahů. Někdy se mohou opakovat. U někoho najdeme v průběhu života přechod od dětských denních snů do větších komplexů fantazií. Jedna respondentka vypověděla, že se témata jejích denních snů měnila od konkrétnějších (úspěch v dané oblasti zájmů, vztahy) k abstraktnějším (utopické představy o světě, úvahy o štěstí nebo spokojenějším životě). Jeden účastník vypověděl, že lucidní snění u něj zcela nahradilo denní sny, které již

nepotřebuje; využívá denní snění nanejvýš k plánování aktů pro lucidní sny v podobě imaginace před spaním. S postupem času začínají u některých respondentů převažovat plánovací představy.

Lze říci, že pro většinu respondentů je denní snění velmi důležitou součástí každodenního života. Nenašla jsem v důležitosti denního snění rozdíly mezi muži a ženami – spíše lze najít individuální rozdíly. Tak např. dvě respondentky vypověděly, že když si během dne nenajdou čas na denní snění, mají pocit, jako by jim něco chybělo. Jiný účastník vypověděl, že příliš nesní, spíše se snaží analyzovat své minulé jednání, zejména v případě interpersonálních konfliktů, anebo plánovat budoucnost. Dále respondenti v souvislosti s touto otázkou zdůrazňují užitečnost denního snění, konkrétně právě plánování budoucnosti nebo analyzování jednání v minulosti.

Z dotazníků vyplynulo, že co se týče rozdílů v denním snění u mužů a žen, muži ve výběrovém souboru vykazují větší variabilitu intenzity emocí ve fantaziích: Zatímco u žen jsou emoce v denních snech spíše nadprůměrně silné až silnější (průměr 5,5), muži v mém výzkumu je prožívají jak mnohem plněji, tak jako by se jich naopak vůbec ani netýkaly (4,25). Dále se zdá, že muži používají denní snění častěji k zahnání nudy (3,75) než ženy (2,25). Ženám zase denní snění častěji přináší radost, uspokojení, uklidnění a emoční podporu. Muži si pomocí imaginace častěji plánují činnosti, kterým se chtějí věnovat v lucidním snu, a častěji využívají denní snění při usínání. Také jim představivost spíše než ženám usnadňuje rozhodování. Ženy využívají denní snění o něco více k rozvíjení fantazie (4,25) než muži (3,5). Jedna respondentka uvedla navíc časté plánování budoucnosti (na základě možnosti doplnit v dotazníku další možné způsoby využití).

V jasnosti vjemů v denních snech byly nalezeny tyto rozdíly mezi muži a ženami: Zdá se, že ženy v daném vzorku o něco jasněji vnímají v denních snech zvukové podněty (průměr 4 oproti 3,75 u mužů), konkrétně hudbu (4,25 oproti mužům – 3,5). Také lépe rozlišují tváře osob v denních snech (průměr 4; muži 3,25). Zajímavé je, že všichni muži uvedli vnímání vůně v denních snech „trochu nejasně“, zatímco odpovědi žen se pohybovaly variabilně od „vůbec“ až po „velmi jasně“. Obecně bych ale k těmto výsledkům řekla, že existují větší individuální rozdíly v jasnosti vjemů než rozdíly dané pohlavím. Individuální rozdíly, které také nelze přičíst pohlaví, byly nalezeny u frekvence denního snění (rozpětí bylo „1 – 4x měsíčně“ až „častěji než 10x denně“).

### 7.1.2 Témata denního snění

Opakující se motivy denních snů podle všeho často souvisejí jednak s dlouhodobějšími zájmy, jednak s aktuálně pozoruhodnými tématy; a také s přítomností či absencí partnerského vztahu. Častým obsahem jsou taková přání, která se týkají spokojené budoucnosti a milostného vztahu. Denní snění o partnerských vztazích se pak samozřejmě liší v závislosti na tom, zda se člověk aktuálně ve vztahu nachází, anebo ne – pokud ano, může jít spíše o plánovací představy ohledně společného trávení času v blízké i vzdálenější budoucnosti. Denní sny obsahují vzorce související s možným budoucím povoláním; lze říci, že takové představy jsou na pomezí plánování budoucnosti a fantazie o šťastné budoucnosti (konkrétně podnikání, tvorba dokumentárních filmů o přírodě, prázdninová brigáda). Dále se vyskytly podobné obsahy denních snů, jež souvisely se sportovním vyžitím a představami úspěchu v daném sportu. Objevily se v jednom případě i znatelně se opakující motivy kompenzující vnímání nedostatečnosti vlastní primární rodiny, ve kterých dominuje jakási ideální rodina, která ve skutečnosti neexistuje. Respondentka uvádí, že vytváří příběh tohoto denního snu již několik let a pokaždé jej zdokonaluje. Tyto denní sny jsou rovněž spojeny s představou spokojené budoucnosti.

Další respondentka uvádí pět opakujících se témat, z nichž u některých lze rozlišit jinou funkci, např. plánování pracovní náplně, kterou je třeba pravidelně obměňovat, nebo přemýšlení nad minulým nesprávným jednáním a možností vyřešit konflikty, omluvit se. Navracení se v denních snech k minulým konfliktům naznačili i dva další snící.

Jedna z účastníků oproti frekventovanému tématu denních snů zdůraznila spíše emoce, které jsou v jejích snech přítomny pokaždé stejně:

*Ž, 22: „Mně to prostě navozuje pocit štěstí a svobody. Ať prostě zažívám jako nějaký úspěch, nebo si představuju, jak jsem jenom někde v pohodě, v přírodě... Témata jsou různá, ale vždycky je tam jako ten pocit právě toho – to navození toho klidu a té pohody.“*

(Protokol 31261336)

Jedním z nejčastějších témat u jediné respondentky byla vlastní smrt a vlastní pohřeb. Dále pak u dvou respondentek fyzické změny ve vlastním vzhledu.

Extrémně se opakujícím motivem byl u jednoho z účastníků jediný, zcela účelový denní sen, který je vždy v základech stejný a má za úkol sloužit jako imaginace k navození lucidního snu:

M, 26: „*Brána do snu. A je to – no, je to vlastně reálný místo... Nebo... Je to na reálném místě, nicméně tam neexistuje, v tom reálném... Jakoby je to třeba jeskyně, která je absolutně bezpečná a jsou v ní určitý jakoby nástroje, že se můžu dostat kamkoliv například z ní. A to mi umožňuje pak jako... Nastavovat ty sny v tom lucidním.*“ (Protokol 19049008)

Naproti tomu jeden účastník uvedl, že žádné opakující se denní sny nemá, neboť všechna témata vycházejí z aktuálního dění.

Z části dotazníků zaměřené na témata denního snění vyplynulo, že prostým vzpomínkám se věnují muži i ženy vyrovnaně, ale vzpomínky na dětství jsou výrazně častější u žen (průměr 4,5 ku 2,25 u mužů). Muži o něco více vzpomínají na situace, kdy se zachovali špatně, ale ženy o něco více analyzují své minulé jednání.

Patrné jsou rozdíly v představách obsahujících prvky agrese. U verbální agrese nejsou rozdíly téměř žádné, ale čím vyšší stupeň fyzické agrese, tím spíše na takové otázky odpovídali kladně muži, zatímco ženy naopak vůbec ne. (V příloze č. 5 – dotazník denního snění – je tento vzorec patrný v tabulce s tématy denních snů – průměry odpovědí mužů u agresivních obsahů bývají obvykle posunuté oproti odpovědím žen o dva stupně.) Muži v tomto výzkumu také spíše než ženy mívají fantazie o sexu (4,25; ženy 3,25); tyto rozdíly ovšem nejsou tak velké jako u agresivních představ. Avšak představy o (ideálním) partnerovi / (ideální) partnerce včetně denních snů o seznámení se s ní(m) jsou u obou pohlaví téměř vyrovnané a toto téma se zdá být v denních snech velmi časté. Ukázalo se, že ženy častěji sní o jiných lidech, ať již o setkání s přáteli nebo o pobývání ve společnosti. Zdá se, že ženy také o něco víc touží po uznání ze strany společnosti (včetně uznání publika za zpěv / hru na hudební nástroj) a rovněž po fyzické atraktivitě. Také nejspíš raději sní o pomoci světu a o neobvyklých schopnostech, avšak co se týče větší fyzické síly, o té více sní muži. Obrovský rozdíl je v jednom značně konkrétním tématu – svatebním dnu. O něm mnohem víc sní ženy. Co se týče jiných témat fantazií o spokojené vzdálenější

budoucnosti, např. o výchově dětí sní muži i ženy téměř vyrovnaně (M - 4; Ž - 4,75), ale představami o práci, dovolené a budoucím bydlení se v této studii více zabývají ženy.

Zdá se, že ženy si více představují prostředí přírody. Také se patrně více zaobíraly představou vlastního pohřbu i toho, co by mohlo být po smrti.

## **7.2 Lucidní snění**

Tato podkapitola bude obsahovat více poznatků, neboť lucidnímu snění byla věnována v rozhovorech větší část. Zaměřím se zde na počátek lucidního snění u respondentů, způsob jeho dosahování, ovládání snů a jeho obtíže a obsahy snů.

### **7.2.1 Počátky a frekvence lucidních snů**

Výskyt prvních lucidních snů účastníci obvykle uváděli již v dětství (např. spontánně v 6 letech), avšak nejednalo se o příliš uvědomované lucidní sny. Charakteristické zde bylo přesvědčení tří respondentek, že je přeci obvyklé bdít ve snu či naplánovat si jeho průběh, a až později s prvními informacemi o lucidním snění (zhruba v 18 až 20 letech) začaly být u nich tyto sny uvědomované, záměrné. Dva respondenti uvedli počátek ve věku 10 – 12 let, další tři ve věku 14 – 16 let, obvykle poté, co se o lucidní snění začali hlouběji zajímat a záměrně se snažili ho navodit. Jeden ze snících však udal spontánní počátek výskytu – nejprve si sny více pamatoval, pak si v nich všímal nelogických jevů, na základě kterých je rozpoznal, a nakonec se naučil je ovládat a kompenzoval v nich nemožnost hrát hokej v realitě. U jedné respondentky se frekvence lucidních snů změnila po konkrétní noční můře obsahující konfrontaci s předmětem strachu – její lucidní sny jsou od té doby méně časté a méně úzkostné.

Co se týče frekvence lucidních snů, sedm respondentů udalo jejich výskyt 1 – 4x měsíčně a jedna respondentka 1 – 4x týdně. Lze říci, že velká část z nich vzhledem k delšímu trvání tohoto zájmu s danou frekvencí zažila lucidních snů řádově až stovky, ačkoli někteří účastníci vypověděli, že se frekvence lucidních snů v různých obdobích liší – často v závislosti na vybavování snů obecně. Otázka na celkový počet lucidních snů nebyla ve výzkumu zahrnuta a bylo by těžké jej odhadnout.

U otázky vjemů v lucidních snech, která byla obsažena v dotazníku, se ukázala o něco silnější jasnost zrakového vnímání u mužů z výběrového souboru (4,25 oproti 4 u žen) –

muži vnímají lépe než ženy především tváře (4,25 oproti 3,5). Ty naopak uvádějí obecně o něco jasnější vnímání zvuků (muži 3,75; ženy 4,5; opět zejména jasnější vnímání hudby). Většina účastníků výzkumu prožívá v lucidních snech emoce spíše intenzivnější až nejintenzivnější (průměr 6,25 pro obě pohlaví) – jak uvedla jedna snící, „*stejně jako v realitě*“. Dále je možné, že muži lucidních snů o něco více využívají k prožívání toho, co by v realitě bylo nemožné nebo bylo těžko uskutečnitelné (kompenzační funkce – muži 4,5; ženy 4). Ženy více připouštěly možnost inspirace lucidními sny k tvůrčím činnostem (průměr 4; muži 3,25) a také pravděpodobně častěji využívají lucidní snění k nácviku dovedností (4,5 oproti 3,25 u mužů). Podobně zřetelný rozdíl je v překonání strachu – tuto funkci uváděly ženy rovněž častěji (4,75) než muži (3,5). Ženy také více udávaly možnost zkoumání snů. Možnost úniku z noční můry k jinému obsahu snu už zde byla zmíněna – tři ženy uvedly, že ji využívají velmi často, dva muži a jedna žena často a dva muži pouze zřídka.

### **7.2.2 Způsoby dosažení lucidního snění**

Větší část respondentů zažívá lucidní sny jak spontánně, tak i na základě snahy si je vyvolat (tím je zde myšleno určité úsilí věnované různým technikám prováděným cíleně za bdění, např. testování reality). V období takové snahy je pak podle jednoho z účastníků výskyt jeho lucidních snů vyšší, než kdyby se mu zdály jen spontánně. Dvakrát se mu podařilo úspěšně dosáhnout lucidního snu pomocí pozoruhodné techniky založené na reálném hmatovém vjemu, kdy si na noc uvázal provázek kolem zápěstí, což se v jeho snu projevilo také, a díky této senzitivní nápoověď sen rozpoznal. Dále uvedl snahu o co nejvyšší zapamatování klasických snů.

Jiná snící naopak uvedla, že když se o lucidní sny snaží, tak se jí paradoxně nedaří jich dosáhnout; spíše přicházejí v období, kdy je nijak nevyvolává. Sama dodala, že je to možná přílišným úsilím, které se naopak ukazuje být kontraproduktivní, podobně jako negativní dopad příliš vysoké motivace na úspěch v daném úkolu.

Další účastník uvádí, že si lucidní sny vyvolává záměrně imaginací konkrétního obsahu před spaním, kde si nastavuje jistou intenci pro činnosti v lucidním snu. Tyto sny pak mají přesněji vymezený obsah. Zatímco při absenci této imaginace (většinou při větší únavě) se mu mohou zdát spíše klasické sny nebo spontánní lucidní sny. Tehdy se ocitá se ve snu

většinou v bezpečném lesním prostředí, které jej chrání před negativním obsahem snů a kde dále s luciditou může pracovat.

Jiná snící naopak považuje noci, kdy je vyčerpanější než obvykle, za dobu, v níž je výskyt lucidních snů pravděpodobnější. Podle ní je to možná dáno nedostatkem času pro denní snění v daný den (pracovní vytížení vedlo jak k nedostatku času pro denní sny, tak k větší únavě) – v noci pak lucidní sny pravděpodobně kompenzují tento nedostatek. Také se je sama snaží vyvolat jakousi intencí před spaním – např. když lucidní sen již dlouho neprožila a přála by si jej zkusit zažít znovu. Musí se ale tu noc cítit klidně, bez úzkosti nebo bez negativních zážitků z daného dne; ve chvílích strachu by se o vyvolávání lucidního snění nepokusila.

Rozpoznání snu na základě silného zvnitřnění intence lucidně snít uvedl i jiný respondent, ale naopak se mu při větším pocitu únavy dosáhnout lucidního snění spíše nedaří.

Dva účastníci poznají, že jsou ve snu, na základě nelogických jevů; dva na základě záměrného testování reality. Tři respondentky dosahují lucidity ve většině případů na základě ohrožující situace ve strašidelném snu. Uvedu zde dva takové příklady:

Ž, 22: *„Ve mně to vždycky vyvolá strach. Já si pamatuju, že, že... Nebo pamatuju – vím, že předtím, než si uvědomím, že sním, tak je nějaká etapa velkého strachu. Buďto mě někdo pronásleduje, nebo v tom snu zažívám nějakou velkou úzkost a uvědomím si, že ju vlastně nemusím zažívat, protože jenom sním, anebo je to ten moment, kdy se otočím proti tomu, co mě honí, a najednou se to rozplyne a já jsem tam sama a vím, že je to jenom sen. A že vždycky tomu předchází nějaká etapa strachu.“ ( Úplně pokaždý?) „No já myslím, že v devadesáti procentech jo. Třeba v těch deseti procentech to je vždycky, že jsem tam sama, a najednou začnu přemýšlet, co teda budu dělat v tom snu. Ale mám pocit, že drtivá většina jsou fakt ty strachy, kterým se jako snažím postavit, a abych se jim postavila, tak potřebuju se zvědomnit, no.“ (Protokol 31261338)*

Ž, 20: *„(...) co si vybavím svůj poslední lucidní sen, tak vím, že jsem byla v ohrožení života a že právě v tu chvíli jsem si uvědomila, že jsem v tom snu, takže jsem řekla ‚Stop! Ty na mě střílet nebudeš‘, protože někdo mě chtěl zastřelit; řekla jsem ‚Aha, takže teď jsem ve*



*snu a chci si zažít to a to'. Takže si třeba stoupnu a létám, pak řeknu, že bych prostě chtěla být v nějakém hotelu a užívat si to...' (Protokol 31261329)*

Zdá se tedy, že se strachem ve snech (na základě něhož obvykle dochází k luciditě) mají zkušenost spíše ženy z tohoto výběrového souboru. Dva muži přitom uvedli v dotaznících, že prostřednictvím lucidního snění často unikají z noční můry k jinému obsahu snu. Nikdo z nich však o úzkostných snech nevyprávěl v rozhovoru.

Jedna ze snících zažívá spontánně se objevující lucidní sny již od dětství, kdy si před spaním přála, o čem by chtěla snít, a ve snu se toto přání splnilo. Tyto sny však nebyly lucidní v pravém slova smyslu, neboť neobsahovaly vědomý vhled a snící je v průběhu dále již neovlivňovala:

*Ž, 20: „Já jsem mohla mít třeba fakt jako těch devět, osm, a já jsem si to představovala pomocí, že mám kazetu do videa“ (naznačuje rukama kazetu) „a že vedle mě ve stěně je prostě video. Takže jsem chytla imaginární kazetu se snem, vsunula jsem ji do videa“ (naznačuje) a ona se mi přehrála v hlavě. Ale já jsem si myslela, že to má každé dítě, takže jsem s tím nijak nepracovala, ani by mě nenapadlo o tom s nikým mluvit, a pak vlastně, jak jsem byla čím dál dospělejší, tak mi začlo docházet, že to asi úplně normální nebylo, no a pak jsem se dostala k tomu, v září, k tomu lucidnímu a říkala jsem si, že to prostě nějak zkusím, protože vím, že jsem si uměla vyvolávat dřív sny. Ale ty už jsem si neřídila v tom dětství, protože jsem nevěděla, že to existuje. “ (Protokol 31261329)*

Nyní v dospělém věku zažívá spíše spontánní lucidní sny, ale lze říci, že má k bdělému snění nejspíše vloh, protože dokáže své sny plně ovládat i po relativně krátké době od chvíle, kdy se o nich dozvěděla. Je kromě toho schopná je protahovat a v případě probuzení se do nich vrátit, a to i opakovaně. Uvedla také, že v domácím prostředí si pamatuje klasické sny v mnohem větší míře, což by zde mohlo hrát roli pro její lucidní sny.

Jiná respondentka rovněž uvádí důležitost psychické pohody a důvěrně známého prostředí.

Jeden z účastníků uvedl jako dřívější způsob zvýšení frekvence lucidních snů pití čaje z rostliny *Calea zacatechichi* (*Calea ternifolia*) používané mexickými šamany na podporu jasnosti snů, čímž se také zvyšuje pravděpodobnost lucidního snění.

Dva snící jsou patrně schopni přejít do lucidního snění přímo z bdělého stavu; jedna z nich ovšem uvádí, že po ránu nebo při spánku přes den je dosažení lucidních snů jednodušší.

Dva účastníci se vůbec nesnaží o vyvolání lucidních snů; objevují se u nich samy. Jeden z nich si ovšem uvědomil častější frekvenci lucidních snů, pokud si v daném období pamatuje více klasických snů.

### 7.2.3 Ovlivňování průběhu lucidních snů

Polovina respondentů se snaží průběh svých lucidních snů předem naplánovat. Z nich jeden si úspěšně připravuje základní schémata, zatímco zbytek situace se ve snu vyvíjí spontánně, a ostatní tři snící se sice o plánování snaží, ale připouštějí, že průběh snu pak vypadá jinak a je spíše spontánní, nebo že se jim poté lucidní sny vůbec nezdají. Druhá polovina účastníků si sny neplánuje vůbec. Jako důvod jeden z nich uvedl, že se těší na to, co sen sám vytvoří. Jiná snící mívá nad sny tak plnou kontrolu, že je stejně vždy dokáže změnit, jak chce, takže jí plánování nepřipadá nutné. Další respondentka se spíše snaží navodit pocit pohody před spaním. Ohledně kontroly nad průběhem snů se většina účastníků shodla, že mívají moc nad svým vlastním jednáním, avšak ne nad tím, co se v jejich okolí ve snu stane. Jeden snící poukazuje na to, že vše závisí na míře vědomí v daném snu – někdy jen sleduje svoje myšlenky, jindy ovládá i pohyby aj. Jiná snící uvedla, že pociťuje kontrolu nad určitými okamžiky, ale netrvá po celou dobu snu.

Zajímalo mě, s jakými komplikacemi se účastníci výzkumu v lucidních snech setkávají. Tři z nich vypověděli, že jim občas činí potíže se probudit, když se obsah snu stane nežádoucím a nepříjemným. Jedna z nich ztrácí nad snem kontrolu a ten se stává strašidelným. Jiný z těchto snících se někdy ještě po probuzení setkává se spánkovou paralýzou a poté upadá do snu znovu:

M, 22: „(...) *Anebo se mi často i stává, že se třeba probudím a jakože nemůžu se hýbat nebo tak, což jakože bývá takové ty stavy, kdy si řeknu „sakra, ty jo“, a potom vidím jak kdyby tu místnost, kde spím, tak ji vidím jak kdyby reálně, akorát se mi tam třeba vyskytují nějaké postavy nebo tak, takže... Spíš takové věci, takže... Spíš někdy to, jakože zezačátku mě to děsilo, ale teď to беру jako součást toho, že prostě někdy se jak kdyby člověk probudí a prostě není schopný se hýbat, jak kdyby, takže – (Spánková paralýza.) No,*

*takhle nějak, no, a prostě jak kdyby potom vždycky upadám zas do toho snu a zase se mi zdá, ale už se snažím třeba z něho probudit, a ne vždycky je to jakože jednoduché (...)*

(Protokol 19049109)

Jeden z účastníků uvedl nedostatek kontroly, především co se týče délky lucidních snů, které u něj trvají zpravidla méně než minutu, ať již končí probuzením, anebo ztrátou lucidity. Další snící vypověděl obtíže ve chvíli, kdy je ve snu nadbytek podnětů – ty působí rušivě, ubírají moc energie a mohou tak oslabovat luciditu. Proto se snící snaží být spíš v menších místnostech, s menším množstvím světla, s méně lidmi atp. Sen jiné účastnice se může začít rozplývat až k probuzení, když v něm dělá až příliš nereálné věci, jako kdyby si ze snu dělala legraci a schválně přeháněla svou moc nad ním, příliš si vymýšlela. Je otázkou, zda se tato situace nepodobá zahlcení podněty jako předchozího respondenta; sny se mohou rozplývat se snahou o příliš velké změny. Další snící vypověděla několik obtíží. Co se týče vnímání tváří, ví, o koho jde, ale jeho obličej nevidí moc přesně. Dále bývají objekty v jejích snech měnlivé (včetně vlastního těla), a když by se na ně zaměřila moc, mohly by se rozplynout. A obvykle se ocitá ve snech ve stísněných prostorech a musí přejít do větších. Poslední účastník žádné problémy ve snech nemá, pokud se nesnaží o něco vážně nepředstavitelného (např. tří set šedesátistupňový pohled).

Z dotazníků vyplývá, že ženy z výběrového souboru více ovlivňují ve snech počasí než muži (4,5 ku 2,25). Lze říci, že všichni respondenti se snaží ve snech překročit fyzikální zákony – létání bychom mohli najít u každého z nich. Kromě létání se také do značné míry pokoušeli ve svých snech padat z výšky. Většina respondentů se ve snech ocitá na místech, která v realitě neexistují. Ženy z tohoto souboru ve snech více přetvářejí prostředí, ovládají čas a překračují společenské konvence než muži. Také se ve snech více ocitají ve vesmíru (tento rozdíl byl největší při srovnání průměrů odpovědí – muži 2,25; ženy 4,75). Většina respondentů používá ke změně prostředí dveře, za kterými se nachází jiná krajina.

Co se týče snového prostředí, část snících jej nijak nepřetváří. Jedna respondentka naopak vždy. Jiná snící přetváří prostředí, jen když potřebuje víc prostoru k určitým účelům (sportovní aktivity, létání) – představí si, kde chce být, a prostředí se podle toho změní samo. Ve snech, kde se snaží jen přemýšlet nebo si opakovat např. školní látku, nemá potřebu prostředí měnit. I jiný účastník uvedl podobnou snahu přesunout se na stadion, kde může hrát hokej. Jedna snící se snaží přejít do jiného prostředí, když se jí

stávající prostor nezamlouvá. Jeden účastník uvedl, že se vždy nejprve snaží o změnu, která se podaří či nepodaří v závislosti na úrovni lucidity, než pokračuje dál. Jiný snící vypověděl, že by ani příliš změnit prostředí nedokázal. Jedna účastnice udává napřed vyřešení situace ve snu (zajištění bezpečí) a poté přesun do prostředí, kde si přeje být. Jeden účastník uvedl, že se mu několikrát podařilo změnit prostředí na základě průchodu „dveřmi do jiného světa“ (jde o často doporučovanou metodu, avšak ne zcela snadnou). První úspěch v tomto ohledu pro něj byl jednou z nejzajímavějších zkušeností ve snu.

#### 7.2.4 Neomezenost lucidních zkušeností

Co se týče obvyklých témat lucidních snů, ze všech nejčastější je létání, které uvedlo jako svou nejoblíbenější činnost sedm účastníků z osmi. První let byl pro dva snící také jedním z nejsilnějších zážitků. Jedna z respondentek vypověděla, že když se jí podaří dosáhnout lucidního snu, ve kterém létá, je po probuzení plná energie a nic ji v takový den „nemůže rozhodit“. Jde patrně o již zmíněný efekt nálady.

Dvě respondentky se ve snech setkávají s již zemřelými blízkými osobami – jednu z nich tyto osoby (nebo i jiné bytosti v rámci snu) učí. Lucidní sny jsou pro ni léčivé, dokonce proces léčení probíhá přímo v nich a po probuzení respondentka pocítuje tuto intervenci i ve svém fyzickém těle. Uvedla, že takové lucidní sny se jí zdají samy od sebe, aniž by se o tyto obsahy nějak pokoušela. Toto nastavení patrně odpovídá realistickému modu, který byl popsán v teoretické části a pro nějž je charakteristické spíše nezasahování a snaha o učení prostřednictvím snů.

Pro tři účastníky jsou charakteristické sportovní aktivity ve snech (gymnastika, hokej, adrenalinové sporty); jedna z nich uvedla kromě sportu (a létání) také snahu se v lucidních snech učit, ale připouští, že se jí to zatím moc nedaří. Jeden z respondentů uvedl v rámci zkoumání snů pokusy navázat kontakt se snovými postavami:

M, 20: *„A potom když už, tak se rád bavím s těmi imaginárními osobami, které se nacházejí v tom snu, třeba tak jako že často se jich ptám, jestli jim třeba nevadí, že neexistují, nebo takhle. Občas se dočkám jako zajímavých odpovědí, jako jestli třeba existuji já v tom případě, pokud jsme na stejné úrovni v daný okamžik, tak jak já si můžu být jistý, že existuji.“* (Protokol 19049018)

Jedna snící vypověděla, že si v lucidních snech zkrátka užívá tak, jak by to v realitě nebylo možné (včetně létání). Další účastník uvedl výskyt lucidních snů s erotickým obsahem. Podle dotazníkových dat je ale tento záměr častější i u jiných respondentů.

Podle části dotazníků, jíž lze srovnat výskyt témat v lucidních snech, vykazují mužští respondenti v lucidních snech více hrdinských činů a také jsou ve snech společenštější. Blízké osoby se však častěji vyskytují ve snech žen, zatímco muži uvádějí spíše přítomnost cizích lidí. Ideální partner(ka) se v lucidních snech vyskytuje oproti denním snům spíše zřídka; muži z tohoto výběrového souboru sní o milostném vztahu o něco více než ženy. Ukázalo se také, že ve snech mužů se častěji vyskytují sexuální obsahy než u žen (průměr mužů 4,25; u žen 2,75). Co se týče agresivních obsahů lucidní snů, jsou tyto u mužů a žen znatelně vyrovnanější než v denním snění, a to dokonce i u agresivnějších obsahů, ale přesto u mužů stále převažují. Obecně jsou tato témata ve snech méně častá s výjimkou souboje proti určité zlé bytosti. Může jít právě o překonání noční můry.

Většina respondentů by ráda v lucidním snu dosáhla mystických zkušeností; platí to spíše pro ženy z daného vzorku. A posledním nalezeným rozdílem je, že zkoumané ženy se ve snech spíše pokoušejí hrát na hudební nástroj než muži.

Rozhovor obsahoval také otázku namířenou na nejzajímavější zkušenosti v lucidních snech. Pro jednu z respondentek to byl např. zážitek, kdy se rozhodla letět do vesmíru a spatřila nekonečný prostor přesně tak, jak si jej představovala. Jiný snící uvedl, že ho překvapilo, když ve snu ovládal cizí jazyk (japonštinu), který v realitě vůbec nezná. Jinou účastnici nepřestává překvapovat pocit reálnosti a živosti snů. Krásně to ilustruje výpověď jiného snícího:

M, 20: „(...) *podíval jsem se na nějaký vánoční stromeček, který byl venku, a ten dosáhl obrovského kontrastu barev, naprosté jasnosti a takhle, takže mě fascinovalo, že ty smysly mi poskytují ještě lepší zážitek než během bdělé reality.*“ (Protokol 19049018)

Na tomto příkladu lze vidět onen rozdíl mezi intenzitou prožitků ve fantazii a ve vnímání, který jsem popsala ve 4. kapitole. (Lucidní) sny jsou tedy vnímány silněji než představy, protože sny jsou založeny spíše na halucinačním vnímání než na fantazii. Toto dokazují i data sesbíraná dotazníky, kde je vidět rozdíl mezi jasností vjemů v denních

a lucidních snech, a to nezávisle na pohlaví. Co se týče emoční intenzity, ta je v lucidních snech rovněž bez ohledu na pohlaví spíše vyšší než v denních snech.

Jiná účastnice vypověděla, že ji nejvíce zaujala práce se strachem. Sny někdy rozpozná na základě ohrožení a dokáže se v takových situacích začít bránit, např. pokusit se mluvit se zdrojem nebezpečí, čímž pro ni vlastně přestane být hrozbou, nebo zvrátit různé nebezpečné situace. I jiná respondentka uvedla překonání strachu a probuzení s pocitem bezpečí jako jeden z nejzajímavějších zážitků:

*Ž, 28: „(...) přítel mi říká: „Tak prostě se nech tou černotou pohltit.“ A já říkám: „Ale ne, já když se tím nechám, tak umřu.“ A on mi říká: „A ne, třeba ne!“ Normálně tak jednou mě držel za ruku a já jsem usla a ono se to stalo, ta černota mě pohltila a probudila jsem se. A od té doby mám, myslím, že mám těch snů, jakoby těch lucidních jakoby méně, pořád jsou častý, ale už se tolik nebojím.“ (Protokol 31262110)*

Dále to u ní bylo setkání se svým mladším já, se kterým ale nemohla ve snu komunikovat, a prorocký sen předvídající několik událostí v dalších 7 letech.

Některé další výpovědi o nejzajímavějších zkušenostech bych zde ráda uvedla, ať již pro jejich pestrost, anebo pro nepředstavitelnost v reálném životě:

*M, 26: „(...) třeba ten les – to je to schéma a tam bejvám jako vždycky jakoby drakem, který má jakoby v základu to lítání, tudíž jakoby se nemusím o nic snažit a dokážu jako létat rovnou a to je strašně příjemný. Ale třeba tam byl – zajímavější zážitek byl i panter, kdy jsem vlastně cejtil i vlastně srst, jak po ní stejká voda nebo jak se dotýká toho – a byl to strašně jako nezvyklej pocit na člověka, že to bylo jako něco, co normálně nezažiješ...“*

(Protokol 19049008)

Změněnou identitu ve snu, konkrétně proměnu ve zvíře, uvedl v rozhovoru ještě jeden z účastníků. Následující dva příklady by mohly podpořit možnosti využití lucidních snů uvedené v teoretické části, totiž že sny mohou být prostorem k nácviu určité (sportovní) dovednosti anebo inspirací pro tvorbu:

*Ž, 22: „A potom, to byla ještě jedna zkušenost, když jsem poprvé zase dělala tu gymnastiku ve snu a byla jsem schopná udělat tři salta ve vzduchu. Jako že – normálně,*

*v normálním životě jsem dělala jenom dvě, a vím, že v tom snu jsem byla schopná udělat tři. A říkala jsem si: ‚To je prostě skvělý.‘ “ (Smích.) „(...) vím, že jsem jako u toho měla tak hluboký uvědomění jako toho prostoru a toho pohybu, že jsem si říkala, „To kdybych udělala ještě pětkrát, tak snad budu schopná to jako udělat!“ No a tak jsem jako na základě toho začala dělat jiný a jiný věci, ve kterých jsem se jako prostorově musela jako vybavovat, kde jsem, a právě jsem si u toho i říkala: ‚No to bude skvělý, že to jednou budu umět i v realitě.‘ “ (Protokol 31261338)*

*Ž, 22: „(...) jednou jsem se dokonce pokusila hrát na hudební nástroj, na klavír. Protože to jsem nikdy neuměla, vždycky jsem to chtěla umět, a fakt jsem byla, myslím, že jsem normálně začala hrát na tu klávesnici a ono to vydávalo krásný zvuky. To nebylo ani jako žádnéj jako – že jsem to ani ve svém životě nikdy nezkoušela, jako ty prsty pokládat nějak různě, aby to vydávalo hezký tóny, ale v tom snu jsem prostě hrála. A znělo to nádherně.“ (Protokol 31261338)*

Další příklad popisuje fenomén falešného probuzení:

*M, 22: „(...) měl jsem typ lucidního snu, kde – ze kterého jsem se nemohl probudit. Respektive uvědomil jsem si, že sním, a to byl jeden – jeden z prvních a nejsilnějších lucidních snů, co jsem měl. A hnedka jsem dostal pocit, že tam opravdu nechci být, protože tam hrozila spousta věcí, které bych rozhodně nechtěl zažít, takže jsem se snažil odejít z tamad, a zjistil jsem, že se nemůžu probudit. Ani bolestí, ani prostě ničím, křičením, todle. A i když se mi podařilo se probudit, tak jsem po několika minutách zjistil, že jsem v dalším lucidním snu, a tohleto se opakovalo ještě asi pětkrát a to už jsem měl opravdu extrémní strach, že se asi už nikdy nedostanu jako... Jako ven, protože prostě to už bylo opravdu strašné. A když jsem se nakonec probudil doopravdy, tak jsem ještě půl dne prostě takové ten, takové to, to zkoumání reality, jako že, jako že tohle funguje, tohle funguje, matematika tady dává smysl, všechno. To byl... No. To byl asi jako nejsilnější zážitek z lucidních snů, co jsem takhle tak měl.“ (Protokol 19049107)*

Poslední otázka poskytovala účastníkům prostor dodat cokoli k tématu. Většinou zde odpovídali v souvislosti s praktickou využitelností lucidních snů. Velká část respondentů

shodně vypověděla, že je problémem lucidního snění relativní neznalost populace skutečnosti, že sny ovlivňovat lze.

M, 20: *„Osobně mám za to, že lucidní snění je na vzestupu, že se rozšiřuje, že je o něm větší povědomí. A... Mám i za to, že skýtá neobyčejný potenciál právě v tom sebepoznávání, ale i učení praktických věcí. (...) Určitě by se mělo rozšířit ještě víc, jako že do obecného povědomí obyvatel, aby, aby s tím nějak přišli do kontaktu a uvědomili si, že když člověk prospí třetinu života, tak by s tím měl podle toho nakládat a nebrat to jenom jako takový mrtvý čas, který nevyužije.“* (Protokol 19049018)

Někteří snící poukázali na to, že mnoho lidí může vědět, že lze ve snu rozpoznat jeho nereálnost, ale protože nemají žádnou informaci, že jde s tímto fenoménem pracovat a odnést si z vědomých snů určitý prospěch do reálného života, tak se o to ani nepokoušejí. Dokonce se to dříve mohlo týkat i samotných účastníků výzkumu. Jedna snící uvedla, že sny neřídila jen kvůli své nevědomosti – nevěděla, že to jde, a tak to nezkoušela. Je diskutabilní, nakolik je povědomí o lucidním sněním rozšířené. Pojem „lucidní snění“ není tak všeobecně známý jako např. pojem „melancholik“. Možná proto své sny ovládá méně lidí. Naopak se ale děje i to, že lucidní sny prožívá v populaci více lidí, než bychom čekali, ale ti zas často neznají označení „lucidní sny“. Jedna respondentka se naopak vyjádřila, že ví o více lucidně snících osobách ve svém okolí, což ji „baví“.

Účastníci obecně mluvili o velkém potenciálu lucidního snění v různých ohledech. Tři z nich zdůraznili možnost se díky snům učit.

Jedna respondentka uvedla, že si u lucidních snů velmi odpočine, připadají jí očištěné a také jí přinášejí radost. Myslí si, že by měl člověk se sny (ve všech slova smyslech) více pracovat a že mají velký terapeutický potenciál, mohou uzdravovat nebo poskytovat prostor pro učení a setkávání s příbuznými, kteří již nežijí. Důležité je zde uklidnění a láska.

Jen jedna snící vypověděla, že se doslechla o určitém nebezpečí nadměrného lucidního snění, kdy by člověk mohl ztratit kontakt s realitou, což by mohlo vést k depresi, a proto se chce dozvědět o lucidním snění co nejvíc, aby takovému stavu předešla. (Z literatury jsem se o žádném podobném nebezpečí zatím nedočetla.)



### 7.3 Vztah lucidního a denního snění

Stěžejní otázka v rozhovoru byla zaměřena na společné obsahy denních a lucidních snů. Dvě respondentky mezi nimi žádnou souvislost nenašly, ačkoli jedna z nich uvedla v dotazníku, že souvislosti existovat mohou, ale rozhodně nejsou pravidlem. Třetí snící našla spíše rozdíl: V denním snění se zaměřuje na situace, které by se reálně mohly stát, zatímco v jejích lucidních snech se odehrávají ještě mnohem svobodnější obsahy. Nepotřebuje si v rámci denních snů představovat létání (což podotkli i další dva respondenti), protože v realitě by bylo neuskutečnitelné, zatímco téma svého vysněného povolání, které se v jejích denních snech objevuje velice často, v lucidních snech vůbec nenachází.

Další účastník výzkumu nepřítomnost létání v denních snech vysvětlil tím, že možná lidé chtějí ve snu zkrátka využít osvobození od fyzikálních zákonů. Jiná témata v jeho lucidních snech však podle všeho souvisejí s jeho reálnými zájmy (adrenalinový sport, filosofické otázky, snaha o učení cizího jazyka).

Jen vzácně se v lucidních snech dalšího z respondentů objeví totéž jako v denním snění. Dodal k tomu:

*M, 22: „(...) Zkoušel jsem to ovlivňovat tím způsobem, že si třeba před spaním prostě říkám, jakou bych chtěl mít scenérii nebo kde bych se chtěl objevit a tak, ale valnou většinu případů to bylo úplně jinak.“ (Protokol 19049107)*

Dva snící našli souvislost mezi osobami, které se vyskytují v jejich denních a lucidních snech. Týká se to patrně zejména situací, kdy byli s danou osobou v konfliktu, anebo je v jejich vztahu něco neukončeného a nevyřčeného (jedna respondentka uvádí konkrétně již rozpadlé partnerské vztahy). Ve snu se manifestuje potřeba kompenzace a snaha daný konflikt urovnat (bez ohledu na to, že je postava ve snu pouze iluzorní). Jeden snící se k tomu vyjádřil takto:

*M, 22: „Jo, to určitě. Že se mi tam právě vyskytují právě ty postavy, nebo sám je vyhledávám přes den. Právě jak si - říkám, že si promítám i ty situace, které se staly, tak někdy to zbytečně řeším, když to člověka prostě něco, co řekl, mrzí nebo tak, tak prostě... Snažím se najít toho člověka v tom snu a snažím se s ním mluvit i v tom snu, i když vím, že*

*to vlastně není on nebo tak, a... Nevím, asi mi to nějak pomáhá, nebo nevím... Asi mi to pročišťuje hlavu možná. Takže asi tohle. A jinak asi nějak víc asi ne.*" (Protokol 19049109)

Jedna snící uvedla v dotazníku tuto odpověď:

*Ž, 22: „Ano, zkušenosti z denních snů jsou tématem mých lucidních snů.*

*Často totiž dělám stejné věci v denních a lucidních snech. Moje fantazie se pokouší o totéž. Snažím se přenést obsahy denních snů do lucidních snů, neboť tam je mohu fyzicky prožít.*" (Protokol 31261338)

Jiná snící si myslí, že obsahy lucidního snění sice mohou vycházet z témat denního snění, ale že větší vliv na témata jejích lucidních snů mají pravděpodobně jiné faktory. Zjistila, že některé obsahy (i klasických) snů se do jisté míry zakládají na reálných událostech, které prožila během předchozího dne, a uvedla příklad jednoho takového snu, ve kterém dosáhla lucidity. Souvislost s reálnými zážitky jí tak připadá mnohem větší než souvislost s obsahy denních snů:

*Ž, 22: „Myslím si, že větší váhu mají ty reálné zážitky než... Že to, co si sním přes den, že je to prostě slabota. Že bych – kdybych se třeba tomu věnovala několik hodin denně, že by mě to fakt jako ovlivnilo nějak hodně, tak pak se to určitě promítne. Ale takhle pro mě asi emocionálně a bylo... Prostě byl hlubší ten zážitek normálně jako reálnej, fyzickejš, nebo prostě co jsem řešila. Tak to se mně promítá určitě. Myslím si, že kdyby se s denním sněním pracovalo nějak pořádně, tak, tak to vliv mít určitě bude. Ale protože já to nemám úplně tak důsledný nebo nemám to jako práci, nebo nemám to, jako že bych se o to snažila, je to spíš takový spontánní, tak pak ty výsledky nějaký extra nejsou.*" (Protokol 31261336)

Další respondent se této možnosti dotkl také, když v dotazníku uvedl, že do denních snů se promítají vědomé zážitky, zatímco do klasických nočních snů nevědomé. Dále potvrdil souvislost témat denního a lucidního snění – do lucidních snů se mu promítá to, co si představoval před usnutím. Používá totiž imaginaci k návrhu základů témat pro lucidní sny a je v tomto ohledu již značně pokročilý. Proto uvádí, že v denních snech si vytváří základní schémata pro lucidní sny, která se v nich poté skutečně nacházejí.

Kromě shody témat obsahů mohou podle jiného respondenta denní sny zlepšovat kvalitu a trvání lucidních snů. Tím se dostáváme k souvislostem jiným než obsahovým.

Jeden respondent uvedl tuto domněnku:

M, 22: *„Možná si tam člověk plní sny, které jsou během života již nereálné a během dne se mu nechce na ně vzpomínat, jelikož jej to rozhazuje (?) v reálném životě.“*<sup>5</sup>

(Protokol 19049109)

Také v radosti, kterou denní a lucidní snění respondentům přináší, bychom mohli hledat souvislosti, ale radost z lucidních snů je patrně větší. Podle výpovědí prožívají snící po probuzení neobvykle pozitivní naladění, zejména po lucidních snech obsahujících létání. Jiné výpovědi (jednu snící jsem zde citovala) ovšem nasvědčují tomu, že i denní snění navozuje uklidnění a pocity radosti a svobody.

Další snící uvedl v dotazníku krátkou poznámku – *„Mohou se vzájemně vyvolávat“* (Protokol 19049107). Je to pravděpodobně první zmínka ze strany respondentů o tom, že vztah mezi lucidními a denními sny může být oboustranný. Tento značně obecný výrok lze interpretovat různými způsoby, např. že lucidní sny mohou vést k dennímu snění na určité téma (např. pokud vzpomínáme na to, co jsme ve snu prožili), že mohou denní sny do jisté míry podněcovat (vést snící k imaginaci intence do dalšího lucidního snu na základě úspěchu / neúspěchu v tomto snu) a podobně. Stejný názor má tento respondent i na souvislosti denních a klasických snů.

Dvě účastnice také shodně uvádějí vliv emocí, které daný den prožívaly, na emoce v (klasických) snech, jež jim podle všeho odpovídají.

## 7.4 Zodpovězení výzkumných otázek

### 1. Jaké existují souvislosti mezi denním a lucidním sněním?

Nejvýraznější souvislosti byly nalezeny v rámci témat denních a lucidních snů, a to především s kompenzační funkcí (ne tak, jak ji známe z Jungova výkladu snů, nýbrž jak ji popsal Škapa, 2009 – tato kompenzace je řízena vědomě). V tématech také nejvíce nalézali souvislost sami respondenti. Většina z nich se však shoduje na tom, že obsahy

---

<sup>5</sup> Slovo na místě otazníku (?) jsem nedokázala přečíst.

denních snů neovlivňují obsah lucidních snů absolutně, spíše mohou souviset do určité míry. Neshodují se zde ani zdaleka všechna témata, spíše taková, o která jeví daný snící větší zájem. Je zde kladen důraz na možnost vše ve snu fyzicky a realisticky prožít – a s ohledem na to se v lucidních snech daná témata denních snů patrně manifestují.

Dále existuje tendence snících setkávat se v lucidních snech s osobami, které se vyskytovaly i v jejich denním snění, a to především v případě reálného konfliktu s takovou osobou. Respondenti se ve snu snaží konflikt vyřešit a dosáhnout katarze.

Patrně nejvíce témata v lucidních snech odpovídají, pokud si člověk cíleně v rámci imaginace vytváří intence pro činnost, kterou chce v lucidním snu prožít. Zde však platí, že je třeba vysoká míra kontroly nad lucidním snem, a také se jedná pouze o denní sny, které s intencí souvisejí (snící může mít i jiné denní sny).

Několik snících také upozornilo na *rozdíly* mezi tématy denních a lucidních snů včetně možného vysvětlení.

Odhlédneme-li od témat, jeden snící uvedl názor, že by denní sny mohly zvýšit kvalitu a trvání snů lucidních. Tento vztah by musel být zkoumán jinými metodami, ale kdyby to mohla být pravda, stálo by jistě za pozornost se na takovou možnost zaměřit.

Denní i lucidní snění také ve většině případů často zvyšuje náladu, ačkoli tento efekt je u lucidních snů výraznější.

## *2. Existuje v daném souboru mužů a žen rozdíl v jejich denním a lucidním snění?*

Porovnáním vzorku 4 žen a 4 mužů byly u odpovědí v dotaznících nalezeny rozdíly v následujících aspektech denního a lucidního snění:

Muži vykazovali vyšší variabilitu prožívaných emocí v denním snění. Intenzita vjemů v denním i lucidním snění se v některých případech lišila – ženy např. uváděly jasnější vnímání hudby v denních i lucidních snech (tam patrněji). Vizuální podněty v denních snech jsou jasněji vnímány ženami. Dále byly nalezeny rozdíly ve způsobu využití denních i lucidních snů: Muži používají denní sny více k zahnání nudy, usnadnění usínání, rozhodování a plánování činnosti pro lucidní sny, zatímco ženám denní sny přinášejí více radosti a uspokojení, uklidnění; ženy využívají denní sny častěji k rozvíjení fantazie a jako emoční podporu.

Pro ženy z tohoto souboru jsou častější denní sny o ideální budoucnosti, jiných osobách, vlastní fyzické atraktivitě, uznání a pomoci světu. Sexualita, agrese a fyzická síla

jsou zde spíše imaginovány muži. Ženy také výrazně více vzpomínají na dětství, ale vzpomínání obecně je pro obě pohlaví poměrně vyrovnané. Totéž lze říci o analyzování minulého jednání.

Ženy častěji rozpoznávají sen v okamžiku strachu. U mužů je v lucidních snech o něco znatelnější snaha o kompenzaci reálně nemožných prožitků; také uváděli spíše než ženy, že je vnímají jako způsob zábavy. Ženy v lucidních snech častěji nalézají inspiraci k tvůrčím činnostem, využívají je více než muži pro nácvik dovedností, překonání strachu, zkoumání snů a únik z noční můry.

Ženy z tohoto souboru do větší míry mění prostředí ve snech. Hrdinské činy jsou spíše charakteristické pro lucidně snící muže; ti jsou také ve snech společenštější. Blízké osoby se však častěji vyskytují ve snech žen, zatímco muži uvádějí spíše přítomnost cizích lidí. Muži z tohoto souboru sní o milostném vztahu o něco více než ženy. Ukázalo se také, že v lucidních snech mužů se více vyskytují sexuální obsahy. Co se týče agresivních témat lucidních snů, jsou tyto u mužů a žen vyrovnanější než v denním snění, dokonce i u agresivnějších obsahů, ale přesto u mužů převažují. Obecně jsou tato témata ve snech méně častá s výjimkou souboje proti zlé bytosti. Může jít právě o překonání noční můry.

### *3. Jaká jsou nejčastější témata denního a lucidního snění?*

Nejčastějším tématem denního snění je podle všeho spokojená budoucnost, kariéra a postava ideální(ho) partnera / partnerky, popř. seznámení s daným protějškem. Často se také vyskytují představy, v nichž snící analyzují své předchozí jednání a rozebírají možné řešení konfliktu s jinou osobou. Respondenti se také do značné míry zabírají představami, jak by mohl jejich život nyní vypadat, kdyby se v určitou chvíli byli rozhodli jinak. Většina respondentů se rovněž v rámci plánovacích představ snaží přijít na způsob, jak ušetřit čas a dělat věci efektivněji. A téměř každý z nich přemýšlel nad otázkou, co bude po smrti. Relativně časté jsou erotické denní sny, ale ne do takové míry jako výše uvedená témata.

V lucidních snech je nejčastějším tématem létání a možná i jiné překračování fyzikálních zákonů nebo něco, co bychom mohli souhrnně pracovním nazvat nadpřirozenými schopnostmi. Dále bývají v lucidních snech také typické pády z výšky. Většina snících by se shodla na tom, že místa, na kterých se ve snech ocitají, bývají velmi zajímavá a originální. Relativně často se v lucidních snech vyskytují zvířata.

#### 4. *Co je při lucidním snění pro snící nejobtížnější?*

Pro několik respondentů je občas těžké se probudit; také může v této souvislosti přetrvávat spánková paralýza i chvíli po probuzení. Dalším problémem je příliš krátké trvání lucidního snu, které může (a nemusí) být zapříčiněno nedostatkem kontroly a možná slabou luciditou v daném snu. Tu může oslabovat abundance podnětů. Také byla uvedena potíž s vnímáním tváří snových osob nebo vnímáním objektů celkově.

#### 5. *Liší se jasnost vjemů a intenzita emocí v denních snech oproti lucidním snům? Pokud ano, jak?*

Ano. Ukázal se zřetelný rozdíl mezi intenzitou vjemů v denních a lucidních snech, jež byla v lucidních snech vyšší. Překvapivé ale je, že při porovnání vjemů na individuální úrovni se ukazují být někdy vjemy v lucidních snech méně jasné než v denních (obecně však ne). Intenzita emocí v lucidních snech byla také vyšší, avšak zde není rozdíl tak výrazný. Lze však shrnout, že lucidní sny se více než denní sny svými prožitky podobají či blíží reálnému prožívání.

#### 6. *Co přinášejí lucidní a denní sny do praktického života?*

Užitek denního snění spočívá podle účastníků nejčastěji v analýze plánování rozhodnutí, inspiraci k tvůrčím činnostem, rozvíjení fantazie a navození radosti. Také bylo poukázáno na možnost reflektovat své minulé jednání a interpersonální konflikty. Pro některé snící je denní snění zkrátka uvolňující a příjemný způsob trávení času, jinak řečeno jeho vyplnění. Také některé snící navrací k nim samotným, nabízí možnost pozastavení.

U lucidního snění se ukazuje být dominantní určitá kompenzační funkce, a to jak v reálně nemožných prožitcích (fyzikální i emoční povahy), tak např. v možnosti setkat se s již zemřelými blízkými nebo učit se či procvičovat určité dovednosti, jež by mohly být přenositelné do reality. Respondenti v lucidních snech velmi často spatřují zábavu. Dále uvádějí, že mohou často prostřednictvím snu překonat strach. Jedna snící také poukázala na jakousi léčivou moc lucidních snů, které jí přinášejí větší možnost odpočinku; jsou očišťující. Jiný respondent poukázal na možnost využití „prospaného“ času ve snech ke smysluplnější činnosti.

Kromě toho se ukazuje, že jak lucidní, tak denní sny mohou zvyšovat spokojenost.

## 8 DISKUSE

Ve své bakalářské práci jsem si stanovila za cíle prozkoumat denní a lucidní snění, souvislosti mezi nimi a některé rozdíly v těchto oblastech mezi muži a ženami. Toto téma nebylo nejspíš dosud zkoumáno.

Napadlo mě více faktorů, jež mohly zkreslit data v rámci této práce. Také jsem v jejím průběhu přišla na několik způsobů, jak určitý aspekt snění prozkoumat jinak či lépe, příp. co dál by bylo vhodné v budoucnu zkoumat v souvislosti s těmito tématy. Ráda bych postupně pojednala o těchto podnětech.

Nejprve obecně: Vzhledem k individuálním fenomenologiím je zkreslení možné už jen na základě rozdílného porozumění otázce, výroku nebo odlišné interpretace odpovědi z mé strany. Snažím se mít na zřeteli, že mé interpretace nikdy nemohou být absolutní. Na základě určité formulace si každý účastník může představit něco jiného a odpovědi jsou dány jeho porozuměním dané formulaci; interpretace dat je pak dána mým porozuměním těmto výpovědím. Už to vede k určitému posunu. Navíc několik otázek v dotazníku zůstalo bez odpovědi, a tak tyto položky nebylo možné pro srovnání použít.

Kromě tohoto, řekněme, samozřejmého zkreslení údajů, s nímž je třeba počítat, obvykle bývá jako zdroj zkreslení uváděno složení souboru. To může být dáno jednak metodami výběru (záměrný prostý výběr + samovýběr oproti metodě sněhové koule) a jednak v návaznosti na ně také osobnostními charakteristikami účastníků, jež se přihlásili sami. (Navíc valná většina respondentů v této práci jsou studenti, což je zřejmě specifická skupina sama o sobě. Dále by se lišily obsahy lucidních snů dítěte a člověka ve zralém věku; tady však figurují snící mezi 20 a 28 lety – a takto bych mohla pokračovat.) Lze předpokládat, že snící, jenž je motivován své zkušenosti sdílet a hovořit o nich během delší osobní schůzky může přispět do studie jinými informacemi než potenciální lucidně snící, který je tak introvertní, že o svých zážitcích mluvit nechce a do výzkumu by se nepřihlásil. Druhou poznámkou k této skutečnosti je, že jsem v inzerátu záměrně uvedla spojení „lucidní sny“ bez vysvětlení. Stalo se jistým filtrem selektujícím z hypotetické populace lucidně snících ty osoby, jež pojmenování tohoto fenoménu znají, setkaly se s ním a jsou si vědomy, že jejich zkušenost není zcela obvyklá. Preferovala jsem hovořit s osobami, které již mají na svůj vědomý snový život určitý ucelený pohled. Poslední poznámkou k tomuto

bodů je otázka, zda téma výzkumu samotného – *vztah lucidního a denního snění* – není samo o sobě největším prediktorem toho, jací lidé se do výzkumu spíše přihlásí nebo projeví zájem. Mám tím na mysli, že by se snadno mohlo stát, že většinu lidí, kteří se v souboru ocitnou, bude možné charakterizovat pojmem „snílek“. Nebyl zde definován, neboť jsem to nepovažovala za důležité (a nejedná se o příliš exaktní označení), ale určitou implicitní představu snílka máme asi všichni. Takový člověk se totiž nejvíce ze všech lucidně snících může zajímat o daná témata (a má k nim také nejvíce říci), ač může existovat v celkové populaci lucidně snících i vysoké procento těch, kteří „snílky“ nejsou, avšak studie by je opomíjela. Zde podotýkám, že tento soubor nebyl naštěstí omezen pouze na „snílky“, neboť dva participantů podle všeho aktuálně nepřikládají fantaziím takovou váhu jako ostatní (jeden z nich přímo řekl, že není snílek; myslím, že i v tématech jeho lucidních snů je patrná větší realističnost, méně nadpřirozených jevů). Jedna z respondentek vyjádřila názor, že určitě vyjde výsledek, že všichni lucidně snící jsou také „snílci“ v každodenním životě. To bych však po všem času stráveném prací na BP neřekla. Myslím, že se zde dostatečně manifestovaly individuální rozdíly mezi snícími, kde bylo vidět, že frekvence a subjektivní vnímaná důležitost fantazií (jakož i jiných fenoménů) je spíše charakteristikou jedince. Této práci nepřísluší určovat, zda mají denní sny přímo vliv na lucidní snění, což by šlo prokázat snad jedině na základě experimentu (pokud vůbec lze nějaký takový navrhnout). Přesto nelze říci, a toho jsem si vědoma, že by došlo k naprosté saturaci dat. Ale ani nelze říci, že se žádné vztahy mezi lucidním a denním sněním neprojevily. I když se zde ukázalo být možná více rozdílů než souvislostí, nějaké se objevily:

Témata denního a lucidního snění. Podle LaBergeových a Rheingoldových (1991) technik navození lucidních snů, které imaginaci intence využívají, lze takovou shodu očekávat především u tohoto typu (v podstatě plánovacích) představ, neboť právě za účelem prožití daného vzorce v lucidním snu si člověk tyto představy vytváří. Odhlédneme-li od těchto případů, objevují se i jiná témata, jež se vyskytují jak v denních snech respondentů, tak v lucidních. Myslím, že tato skutečnost je dána mimořádně vyšším subjektivním zájmem o prožitky tohoto typu. Opět nebude nijak překvapující preference prožitá v lucidním snu s možností naprosté realističnosti prožitku po fyzické i emoční stránce, pokud se tato preference často vyskytuje i v představách daného jedince. Možná lze říci, že stejně jako opakovaná témata klasických snů jsou naléhavější (a hodna



výkladu), tak i opakující se denní sny jsou pro nás důležitější, a tedy je větší šance, že se tyto obsahy budeme snažit prožít v rámci snu (pokud jde o fantazie příjemné povahy).

Kompenzační funkce lucidních snů se ukazuje být velmi silným motivem k poměrně různým prožitkům, v čemž patrně spočívá největší síla či lákavost lucidního snění z pohledu veřejnosti, ale faktem je, že tato funkce je tak nesmírně široká, že mi připadá téměř nemožné najít a označit zážitek, který by do ní nespadal. Navážu-li na české práce dosud se věnující lucidnímu snění, mohli bychom v tomto případě za typ kompenzační funkce (charakteristické pro Škapův nerealistický modus; 2009) označit jak lucidní sny s funkcí katarze, ve kterých se snící setkávají s osobou, o níž i reálně více přemýšlejí kvůli určitému konfliktu, tak i sny obsahující určitou copingovou strategii dle Vaňka (2010), jako bylo u jedné z respondentek setkávání ve snech se zemřelými osobami. Rovněž copingové strategie lze nalézt v mnoha vzorcích jednání – např. snaha vyřešit konflikt by mohla spadat do Vaňkovy kategorie vztahového pole.

Podle mého názoru však nelze lucidně snící (tohoto souboru) jednoznačně zařadit do nerealistického modu, neboť přestože jejich sny zpravidla obsahují prvky kontroly, není vyloučen vhléd ani snaha nechat některé sny plynout a snažit se z nich učit (jedna respondentka takový faktor přímo uvedla). Dle mého názoru či zkušeností se lucidně snící osoba a její přístup ke snům určitým způsobem vyvíjí a ráda bych tuto koncepci představila: Nejprve se snaží naučit se sny kontrolovat, aby v nich mohla volit své jednání (ať již podle Škapy, 2009, až hédonisticky kompenzační, anebo zkrátka něco, co v realitě nelze), ale časem zjistí, že je zajímavé i pozorovat sny samotné. Prvek zkoumání snů se mimochodem u lucidně snících vyskytuje i paralelně s pokusy o jejich kontrolu. Mám-li to formulovat jinak, obvykle by bylo nemožné ve velice působivém prostředí, v jakém se může člověk v lucidním snu ocitnout, zůstat touto skutečností nezaujat a ani na chvíli se nad „architektonickými“ snovými schopnostmi nevědomí nepodívat. Sny tedy mohou obsahovat paralelně kontrolu i prvky objevování. Velmi pokročilí lucidně snící již nepotřebují zážitky, spíše je zajímá hlubší poznání prostřednictvím svých snů; to je podle všeho stadium, kam mohou lucidně snící dospět. Nejméně dva z respondentů v této studii uvedli, že se snaží vést se snovými osobami dialogy, a to ne v ohledu vyřešení konfliktu, nýbrž filosofického zamyšlení nad různými otázkami. To je dle mého názoru velmi zralý

postoj, a přitom každý z těchto lucidně snících vykazuje diametrálně odlišnou délku zkušenosti s lucidními sny.

Dále se zde vyskytlo téma nácviku určité dovednosti (přinejmenším ve výpovědi dvou snících, v dotaznících častěji). Tyto obsahy se ukázaly být další souvislostí mezi denním a lucidním sněním: Když se totiž někdo hluboce věnuje určité oblasti, ve které se chce zdokonalovat, tvoří toto úsilí, ambice a touha po úspěchu značnou část jeho sebepojetí. Tudíž se toto téma může vyskytovat i v denních snech, i v těch lucidních.

Jeden z účastníků uvedl názor, že denní sny mohou zlepšovat kvalitu lucidních snů. Pokud by to tak mohlo být, přemýšlela bych zde asi nad fantazií jako *schopností*: Podporuje-li vysoká frekvence denních snů jedince jeho představivost, stejně jako by třeba neobvyklé a originální imaginace mohly hypoteticky vést k jejímu růstu, mohlo by to mít efekt i na lucidní sny. Většina prožitků, které jsou ve snech záměrně navozené, totiž *závisí na naší vlastní schopnosti si je představit*. Neomezenost prožitků v lucidním snu tedy nemusí být absolutní, pokud je omezená naše vlastní představivost; jen to, co si umíme představit, také ve snu přivoláme. A tudíž člověk, jenž by vykazoval velice nízkou míru fantazie, by jistě nemohl prožívat tak barvitě lucidní sny jako někdo, pro koho je vysoká míra představivosti charakteristická. Kvalita lucidních snů by tedy zcela jistě mohla souviset s kvalitou denních snů.

V rozdílech v lucidním snění mezi muži a ženami byla pozoruhodná skutečnost, že většina lucidně snících žen vypověděla rozpoznání snu na základě strachu, zatímco muži o něm nevyprávěli, ačkoli v dotaznících častý únik z noční můry dva z nich uvedli také. Tento rozdíl může být způsoben odlišnou důležitostí přikládanou strachu ve snu. Mohla zde hrát roli osoba výzkumníka: I přes snahu o stejné podmínky pro všechny respondenty během rozhovoru je možné, že by pro muže nebylo žádoucí, kdyby měli popsat svůj strach ve snech výzkumníci, zatímco ženám by to nemuselo vadit. Jiným možným vysvětlením je, že jsou u žen tyto hrůzyplné obsahy častější než u mužů. Pokud ano, bylo by žádoucí tento fenomén dále zkoumat.

Ukázalo se, že muži v tomto souboru prožívají více lucidních snů se sexuálními obsahy než ženy. Tento výsledek by dle mého názoru býval byl překvapivý, kdyby se bylo jednalo o kvantitativní studii. Literatura uvádí erotické lucidní sny spíše u žen (např. LaBerge, 2006). Pravděpodobně je však tento rozdíl především dán příliš malým souborem snících.

Konstatuji jednu metodologickou chybu v dotaznících – intervaly frekvence lucidního snění byly, jak se ukázalo, špatně vymezené. Pro příští použití tohoto dotazníku by bylo vhodnější jemněji rozlišit, jak často se osobám lucidní sny zdají, neboť 7 z 8 respondentů v této studii spadá do kategorie „1 – 4x měsíčně“, a přitom zkušenosti jednoho mohou být dvakrát četnější než zkušenosti druhého. Zůstává sice samozřejmé, že výskyt lucidních snů lze těžko vymežit, když se vyskytují velice nepravidelně, ale přesto je rozdíl zažívat lucidní sen méně než 1x měsíčně a téměř 1x týdně – což tento interval nedokázal rozlišit.

Dále je poněkud diskutabilní má pracovní kategorizace témat denního snění (Tab. 1). Tato témata se mezi sebou mohou různě překrývat a nelze je jednoznačně vymežit. Kupříkladu mě napadlo, zda jsou plánovací představy a vzpomínky vůbec témata denního snění – zda nejde spíše o dvě různé, takřka protichůdné *funkce* denního snění. Mnoho témat může také chybět. Přesto si myslím, že k sestavení dotazníku tyto kategorie postačily a svůj účel splnily.

Ohledně emocí v lucidních snech mě v průběhu výzkumu napadla vhodná, nicméně nepoužitá otázka: „Jak se cítíte v lucidních snech?“ Díky mým vlastním zkušenostem s lucidními sny jsem si uvědomila, že ve většině z nich pociťuji radost, a to mnohem větší, než bývá obvyklé v reálném životě (bez ohledu na to, zda ve snu úspěšně dosáhnu cíle – spíše ne), a tato radost přetrvává i po probuzení – tzv. efekt nálady podle Škapy (2009). Napadlo mě, že kdyby se taková emoce potvrdila i u ostatních respondentů, by bylo vhodné a přesnější vymežit termíny „lucidní radost“ a „postlucidní radost“, které by pojmenovávaly takto intenzivně pozitivní emoci spjatou s lucidním sněním; skutečnost dvou různých pojmenování je dána tím, že radost po probuzení již není tak intenzivní (možná proto, že zde chybí naděje toho, co by ve snu ještě bylo možno stihnout). Protože mě tato otázka však napadla příliš pozdě a nevím tedy, zda se s tímto fenoménem setkávají i jiní lucidně snící, asi to zůstane jen nápadem.

Dostávám se k možnosti jiných způsobů výzkumu denního a lucidního snění, jejich témat a jejich souvislostí: Bylo by vhodné pro potřeby přesnějšího zjišťování souvislostí mezi tématy snění vytvořit internetový dotazník, který by mohlo vyplnit větší množství lucidně snících. Inspirovala mě podoba jednoho jiného dotazníku, který se mi zdál být velmi efektivní: Každé téma by bylo hodnoceno na několika osách či škálách (pro větší přesnost odstupňované např. od 0 do 100, možné v %) a otázky by zněly následovně:

1. „Kolikrát jste si představovali toto téma?“ (0 % = „Nikdy“; 100 % = „Nejčastěji“)
2. „Jak velké nadšení vám denní sny na toto téma přinášejí?“ (0 % = „Vůbec žádné“; 100 % = „Největší nadšení“)
3. „Kolikrát se toto téma vyskytlo ve vašich lucidních snech?“ (0 % = „Nikdy“; 100 % = „Nejčastěji“)
4. „Jak velké nadšení ve vás vyvolalo prožití tohoto obsahu ve snu?“ (0 % = „Vůbec žádné“; 100 % = „Největší nadšení“).
5. „Do jaké míry byste si přáli toto téma v lucidním snu ještě zkusit prožít?“ (0 % = „Vůbec ne“; 100 % = „Naprostě nejvíce“) – tato osa poskytuje výhodu možnosti srovnání míry opakování žádoucích zážitků, stejně jako přináší možnost odpovědi u snících, kteří tento obsah ve snu dosud neprožili.

Respondenti by měli možnost u daného tématu posunout ukazatel na každé ose k takové hodnotě, která by reálným preferencím témat odpovídala nejvíce. Taková kvantitativní studie by umožňovala lépe porovnat témata; osy by byly citlivější na odhadovanou míru počtu prožitků / intenzity emocí (nebo tedy možné preference daného obsahu). Je však otázkou, nakolik konkrétní by témata musela být, kolik by jich mohlo být v dotazníku obsaženo atp.

Mohlo by samozřejmě existovat mnohem více způsobů, jak různé aspekty snění zkoumat. Kupříkladu pozoruhodná by byla experimentální studie toho, zda denní snění může vskutku zvyšovat kvalitu lucidních snů, nebo právě hlubší prozkoumání efektu nálady. Ráda bych vytvořila kupříkladu internetový dotazník témat denních snů uvedený na této stránce, aby bylo možné na větším a reprezentativním vzorku osob zjistit skutečně nejčastější témata fantazií v dnešní době. Osobně by mě také hlouběji zajímaly interakce se snovými osobami – jednak problematika vnímání lidských tváří ve snech a jednak fenomén tzv. sdílených snů, kde nevystupují projektivní postavy, nýbrž další reálné, snící osoby. Tento námět naznačila v rozhovoru také jedna z respondentek (zde necitováno).

Doufám tedy, že uvedené výsledky přesvědčivě prezentují skutečnost, že si lucidní i denní snění zaslouží pozornost v dalších výzkumech.

## 9 ZÁVĚRY

V této práci byly na vzorku 8 respondentů zjištěny následující skutečnosti:

- Souvislosti denního a lucidního snění existují především v ohledu jejich některých možných společných témat, což platí nejčastěji pro imaginaci intence pro lucidní sen.
- Dalšími častými společnými obsahy byly reálně preferovaná činnost (např. sportovní) a snaha o katarzi při aktuálním reálném konfliktu s jinou osobou.
- Jak lucidní, tak denní snění obvykle přináší snícím radost a zvyšuje jejich spokojenost.
- Na rozdíl od lucidního snění jsou denní sny respondentů více svázané realitou, více se drží při zemi, zatímco témata v lucidních snech využívají větší svobody a jsou nadpřirozenější.
- Bdělé představy by mohly zvyšovat také kvalitu lucidních snů.
- Ženy častěji rozpoznají situaci snu na základě hrůzoplých obsahů než muži.
- Liší se intenzita emocí a jasnost vjemů v denních a lucidních snech mužů a žen.
- Obecně se ukázala o něco vyšší jasnost smyslových vjemů v lucidních snech než v denních snech.
- Nejčastějším tématem denního snění bylo u těchto respondentů partnerství, spokojená budoucnost a vzpomínky; nejčastějším tématem lucidního snění se ukázalo být létání.
- Pro některé snící může být obtížné se v probudit z lucidního snu v okamžiku, kdy si to přejí.
- Nadměrné množství podnětů v lucidních snech může luciditu narušovat a vést až k rozplynutí snu.
- Lucidní sny obecně poskytují prostor pro kompenzaci různých prožitků – toto pole je nesmírně široké.
- Účastníci výzkumu poukazují na možnost se v lucidních snech učit.

Některé z těchto bodů by dle mého názoru stály za další prozkoumání.

## Souhrn

Ve své bakalářské práci jsem se rozhodla zkoumat souvislost mezi denními a lucidními sny. Denní snění můžeme chápat jako „*bdělé snění; spontánní proud fantazií a myšlenek v bdělém stavu*“ (Hartl & Hartlová, 2010, str. 536). Lucidní sny jsou „*sny, ve kterých si snící plně uvědomuje fakt, že sní, a tak může do snů zasahovat, ovlivňovat je, nebo dokonce vytvořit sen tak, jak si sám přeje*“ (Tholey, 1980, in Holzinger, 2009, str. 216). Teoretickou část jsem uvedla nejprve tématem spánku a poté jsem pojednala spíše o lucidním a denním snění samostatně, neboť literatura se dosud vztahu obou fenoménů patrně nevěnuje. Naznačila jsem zde i možné rozdíly a nepatrné zmínky o něm. Doposud se lucidním sněním nejpodrobněji zabýval Stephen LaBerge, který právě takové zmínky uvádí ve své knize *Lucidní snění* (2006). V samostatných kapitolách jsem se snažila nejprve oba pojmy vymezit, poté nastínit historii jejich zkoumání a výsledky některých výzkumů a nakonec zjištěné souvislosti daných fenoménů s osobnostními charakteristikami. Literatura se shoduje jednak v jejich dřívějším nedostatečném zkoumání pro nepopulárnost těchto témat či přímo negativní konotaci a dále v možných přínosech do praktického života, a to zejména terapeutických (prostředek proti nočním můrám, prostředek k odstranění fobií) a také jakožto možným metodám nácviku dovedností nebo zdroji inspirace a pro kreativní účely.

Cílem mého výzkumu bylo krom explorační vztahu lucidního a denního snění i zjistit, zda existují souvislosti mezi denními a lucidními sny mužů a žen, dále co je zde nejčastějším tématem a překážkou a jaký užitek si snící odnášejí z denního a lucidního snění do praktického života. Na tomto podkladě jsem formulovala výzkumné otázky.

Rozhodla jsem se provést kvalitativní výzkum denního i lucidního snění do hloubky a odvodit jejich souvislosti z výpovědí osmi lucidně snících. Těmi byli muži a ženy ve věku 20 – 28 let, kteří mají s lucidními sny vesměs bohaté zkušenosti. Výběr participantů proběhl nejprve metodou sněhové koule (díky zprostředkovatelům), ale poté jsem pro její příliš nízkou efektivitu raději zvolila metodu samovýběru v kombinaci s prostým účelovým výběrem (inzeráty). S každým z respondentů jsem vedla polostrukturované interview a následně respondent vyplnil dotazník denního snění a jemu analogický dotazník

lucidního snění. Získaná data jsem analyzovala pomocí metody kontrastu a srovnávání, metody prostého výčtu a metody zachycování vzorců dle Miovského (2006).

Nejmarkantnější souvislosti byly i podle názorů lucidně snících nalezeny mezi tématy denního a lucidního snění. Zde se opakovaly především takové vzorce, které mohou sloužit přímo k navození lucidních snů v rámci LaBergeovy a Rheingoldovy techniky vytvoření intence pro lucidní sny pomocí imaginace (1991). Podle této metody si snící dopředu naplánuje, čemu se chce ve snu věnovat, a výsledná imaginace obsahuje téma velmi blízké tomu, čeho se mu pak může v lucidním snu podařit dosáhnout. V jednom případě v tomto souboru snící vskutku takovou techniku úspěšně využívá. Ostatní snící souhlasili s její možností, ale neplánují své sny tak detailně. Další souvislosti byly nalezeny v tématech, která souvisejí se zájmy snícího, dále pak v osobách vystupujících ve snu. Zvláště v případě aktuálního interpersonálního konfliktu, kdy denní i lucidní sny shodně obsahují snahu o usmíření. Podle jednoho snícího existuje také možnost díky dennímu snění lucidní sny prodloužit a zkvalitnit. Několik dalších snících našlo i rozdíly mezi tématy denních a lucidních snů; dvě respondentky žádnou souvislost nenašly.

Nejčastějším či nejoblíbenějším obsahem lucidního snění bylo létání; v denních snech se nejčastěji objevovala postava ideálního partnera / partnerky a spokojená budoucnost.

Hledala jsem také rozdíly v denním a lucidním snění u mužů a žen, a protože soubor zahrnoval 4 lucidně snící muže a 4 ženy, doufala jsem, že jejich zkušenosti budu moci do jisté míry porovnat. Prokázala se zde vyšší variabilita intenzity emocí v denním snění mužů, rozdílné využití denního i lucidního snění muži i ženami, rozdílná jasnost vjemů v denních a lucidních snech mužů a žen a odlišná preference témat snů.

Mezi největší komplikace v lucidních zkušenostech patřila neschopnost sen prodloužit a neprobudit se a naopak obtíže sen ukončit a probudit se. Dále byla uvedena tendence snu k rozplývání, pokud v něm snícího ruší nadbytek podnětů, které všechny najednou zhoršují koncentraci a tím oslabují luciditu.

Respondenti v tomto výběrovém souboru vidí přínos denního snění nejčastěji v možnosti rozhodování a plánování, v analýze dřívějších činů a rozhodnutí, v inspiraci k tvůrčím činnostem, rozvíjení fantazie a zlepšení nálady. U lucidních snů spíše vyzdvihují možnost kompenzace, možnost nácviku dovednosti či učení, překonání fobie a efekt nálady. Výsledky mohou být zřetelné výběrem, mou interpretací a tvorbou otázek.

## Seznam použitých zdrojů a literatury

1. Akvinský, T. (2012). *Summa Theologiae*. (1. část, otázka 84, článek 8, odpověď 2) Získáno 2. února 2015 z <http://www.corpusthomisticum.org/sth1084.html>.
2. Antrobus, J. S. & Bertini, M. (1992). *The neuropsychology of sleep and dreaming*. Získáno 3. února 2015 z Books.Google.cz.
3. Černoušek, M. (1988). *Sen a snění*. Praha: Horizont.
4. Erlacher, D. (2005). *Motorisches Lernen im luziden Traum*. Str. 57. Získáno 14. února 2015 z <http://www.sportwissenschaft.de/fileadmin/pdf/nwpreis2005.pdf>.
5. Erlacher, D. (2005). Motorisches Lernen im luziden Traum: Phänomenologische und experimentelle Betrachtungen. Získáno 14. února 2015 z <http://archiv.ub.uni-heidelberg.de/volltextserver/5896/>.
6. Freud, S. (1991). *Vybrané spisy I*. Praha: Avicenum.
7. Freud, S. (2005). *Výklad snů*. Pelhřimov: Nová tiskárna.
8. Hartl, P. & Hartlová, H. (2010). *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál.
9. Hayes, N. (2003). *Aplikovaná psychologie*. Praha: Portál.
10. Holzinger, B., LaBerge, S. & Levitan, L. (2006). Psychophysiological Correlates of Lucid Dreaming. *Dreaming*, 16(2), 88 – 95.
11. Holzinger, B. (2009). Lucid dreaming - dreams of clarity. *Contemporary Hypnosis* 26(4), 216 - 224.
12. Jaffé, A. (1998). *Vzpomínky, sny, myšlenky C. G. Junga*. Brno: Atlantis.
13. Jung, C. G. (2010). *Červená kniha*. Praha: Portál.
14. Kamarádová, D., Praško, J., Jelenová, D., Grambal, A. & Látalová, K. (2014). Jak vyléčit noční můry? *Psychologie DNES*, 2014(5), str. 54 – 57.
15. Kast, V. (1999). *Imaginace jako prostor setkání s nevědomím*. Praha: Portál.
16. Kast, V. (2013). *Sny: Práce se sny v psychoterapeutické praxi*. Praha: Portál.
17. LaBerge, S. (1990). Lucid Dreaming: Psychophysiological Studies of Consciousness during REM Sleep. *Sleep and Cognition* 1990, 109 – 126.
18. LaBerge, S. & Rheingold, H. (1991). *Exploring the World of Lucid Dreaming*. Získáno 14. února 2015 z [dev.pixeltop.com.br](http://dev.pixeltop.com.br).
19. LaBerge, S. (2006). *Lucidní snění*. Praha: DharmaGaia.



20. Leuner, H. (2007). *Katatymně imaginativní psychoterapie*. Praha: Portál.
21. Levin, R. & Young, H. (2001–2002). The relation of waking fantasy to dreaming. *Imagination, Cognition and Personality*, 21(3), str. 201 – 219.
22. McMillan, R. L., Kaufman, S. B., Singer, J. L. (2013). Ode to positive constructive daydreaming. *Frontiers in Psychology*, 4(626). DOI: 10.3389/fpsyg.2013.00626
23. Miller, R. (2008). Memory consolidation and REM sleep. *Biology 202*. Získáno 1. dubna 2013 z <http://serendip.brynmawr.edu/exchange/node/1776>.
24. Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.
25. Orel, M. & Facová, V. (2009). *Člověk, jeho mozek a svět*. Praha: Grada.
26. Oudiette, D. et al. (2012). Dreaming without REM sleep. *Consciousness and Cognition* 21, 1129–1140.
27. Patrick, A. & Durdell, A. (2004). Lucid Dreaming and Personality: A Replication. *Dreaming* 14(4), 234 – 239.
28. Plháková, A. (2003). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
29. Plháková, A. (2013). *Spánek a snění*. Praha: Portál.
30. Schredl, M. & Erlacher, D. (2004). Lucid dreaming frequency and personality. *Personality and Individual Differences*, 37(7), 1463 – 1473.
31. Schredl, M. & Erlacher, D. (2011). Frequency of lucid dreaming in a representative german sample. *Perceptual and Motor Skills*, 112(1), 104 – 108.
32. Singer, J. L. (1988). *Daydreaming and Fantasy*. Získáno 28. února 2015 z Books.Google.cz.
33. Spoormaker, V. I., van den Bout, J. & Meijer, E. J. G. (2003). Lucid Dreaming Treatment for Nightmares: A Series of Cases. *Dreaming*, 13(3), 181 – 186.
34. Spoormaker, V. I. & van den Bout, J. (2005). Lucid dreaming treatment for nightmares: A pilot-study. *Psychotherapy and psychosomatics* 2005(16), 151 – 154.
35. Stumbrys, T. & Erlacher, D. (2012). Lucid dreaming during NREM sleep: Two case reports. *International Journal of Dream Research*, 5(2), 151 – 155.
36. Škapa, P. (2009). *Možnosti využití lucidního snění v praxi*. (Nepublikovaná diplomová práce). Univerzita Palackého v Olomouci.

37. Tellegen, A. & Atkinson, G. (1974). Openness to absorbing and self-altering experiences ("absorption"), a trait related to hypnotic susceptibility. *Journal of Abnormal Psychology*, 83(3) 268-277.
38. Tholey, P. (1982). Bewußtseinsänderung im Schlaf: Wach' ich oder träum' ich? *Psychologie Heute*, 1982(12).
39. Tholey, P. (1985). Haben Traumgestalten ein eigenes Bewußtsein? Eine experimentell-phänomenologische Klartraumstudie. *Gestalt Theory*, 7(1).
40. Vaněk, J. (2010). *Lucidní sen jako coping mechanismus*. Praha: Triton.
41. Vidláková, I. (2008). Imaginativní schopnosti a tvořivost. *E-psychologie*, 2(4), str. 38 – 46.
42. Von Franz, M. L. (2000). *Sen a smrt. O čem vypovídají sny umírajících*. Praha: Portál.
43. Zadra, A. L. & Pihl, R. O. (1997). Lucid dreaming as a treatment for recurrent nightmares. *Psychother Psychosom* 66(1), 50 – 55.
44. Záliš, L. (2014). *Do Happy People Fantasize? Associations of Pleasurable Fantasizing, Coping Styles and Subjective Well-being*. Získáno 15. února 2014 z [http://psych.fss.muni.cz/files/zalis\\_ladislav\\_fss\\_mu.pdf](http://psych.fss.muni.cz/files/zalis_ladislav_fss_mu.pdf).

# PŘÍLOHY

## Seznam příloh

Příloha 1: Podklad pro zadání bakalářské diplomové práce

Příloha 2: Abstrakt diplomové práce v českém a anglickém jazyce

Příloha 3: Formulář informovaného souhlasu

Příloha 4: Otázky k polostrukturovanému rozhovoru

Příloha 5: Dotazník denního snění

Příloha 6: Dotazník lucidního snění

Příloha 7: Ukázka transkripce rozhovoru

## Příloha 1: Podklad pro zadání bakalářské práce

Univerzita Palackého v Olomouci  
Filozofická fakulta  
Akademický rok: 2013/2014

Studijní program: Psychologie  
Forma: Prezenční  
Obor/komb.: Psychologie (PCH)

### Podklad pro zadání BAKALÁŘSKÉ práce studenta

PŘEDKLÁDÁ:	ADRESA	OSOBNÍ ČÍSLO
NEJEDLÁ Kateřina	Dvořišská 1246, Praha - Kyje	F12597

#### TÉMA ČESKY:

Vztah lucidního a denního snění

#### NÁZEV ANGLICKY:

The relation of lucid dreams to daydreaming

#### VEDOUCÍ PRÁCE:

prof. PhDr. Alena Plháková, CSc. - PCH

#### ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:

- 1) Studium literatury zabývající se denním sněním a lucidními sny
- 2) Vypracování výzkumného plánu a stanovení výzkumných otázek
- 3) Zpracování teoretické části popisující možnou souvislost mezi tématy denního snění a obsahy lucidních snů
- 4) Získání dat od 8 lucidně snících osob pomocí polostrukturovaných rozhovorů a dotazníků
- 5) Zpracování a interpretace získaných dat
- 6) Zpracování diskuse, závěru a souhrnu

#### SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:

- Černoušek, M. (1988). Sen a snění. Praha: Horizont.
- Holzinger, B. (2009). Lucid dreaming - dreams of clarity. Contemporary Hypnosis 26(4), p. 216 - 224.
- LaBerge, S. (2006). Lucidní snění. Praha: DharmaGaia.
- Levin, R. & Young, H. (2002). The relation of waking fantasy to dreaming. Imagination, cognition and personality 21(3), p. 201 - 219.
- Patrick, A. & Durndell, A. (2004). Lucid Dreaming and Personality: A Replication. Dreaming 14(4), p. 234 - 239.
- Plháková, A. (2013). Spánek a snění. Praha: Portál.
- Vaněk, J. (2010). Lucidní sen jako coping mechanismus. Praha: Triton.

Podpis studenta: .....

Datum: .....

Podpis vedoucího práce: .....

Datum: .....

## **Příloha 2: Abstrakt bakalářské diplomové práce**

### **Abstrakt bakalářské diplomové práce**

**Název práce:** Vztah lucidního a denního snění

**Autor práce:** Kateřina Nejedlá

**Vedoucí práce:** prof. PhDr. Alena Plháková, CSc.

**Počet stran a znaků:** 74 stran, 152 700 znaků

**Počet příloh:** 7

**Počet titulů použité literatury:** 44

#### **Abstrakt:**

Souvislost denního a lucidního snění nebyla dosud zkoumána ani popsána v literatuře. V této bakalářské práci bylo cílem nalézt vztah těchto dvou fenoménů a prozkoumat hlouběji jejich další možné aspekty. Výzkumu se zúčastnilo osm lucidně snících osob (4 muži a 4 ženy) mezi 20 a 28 lety. Data byla získána na základě polostrukturovaného interview a dotazníku denního a lucidního snění a byla analyzována pomocí několika kvalitativních metod. Ukázalo se, že souvislost denního a lucidního snění spočívá především v jejich tématech, která někdy mohou být stejná, což ale není podmínkou. Ve snech se také často vyskytují stejné osoby, s nimiž existuje aktuálně reálný interpersonální konflikt; snící se v denních a lucidních snech snaží analyzovat své jednání a usmířit se. Dále byly nalezeny souvislosti ve zlepšení nálady snícího, přičemž lucidní sny zvyšují náladu zřetelněji. Ukázalo se, že témata denních snů a lucidních snů se liší u mužů a u žen v této studii, což platí i pro jasnost vjemů v denních a lucidních snech nebo pro jejich možné využití.

**Klíčová slova:** lucidní snění, denní snění, imaginace, fantazie

## Abstract of thesis

**Title:** The relation of lucid dreams to daydreaming

**Author:** Kateřina Nejedlá

**Supervisor:** prof. PhDr. Alena Plháková, CSc.

**Number of pages and characters:** 74 pages, 152 700 characters

**Number of appendices:** 7

**Number of references:** 44

### **Abstract:**

The relation of daydreams and lucid dreaming has not been investigated or described in any publications yet. In this bachelor's thesis the aim was to find a relationship between these two phenomena and to explore deeper their possible further aspects. Eight lucid dreamers between 20 and 28 years took part in this investigation (4 male, 4 female). The data were acquired on the basis of semi-structured interviews and questionnaires of day and lucid dreaming. The connection between lucid and daydreams appeared to consist mainly in their contents which can sometimes be the same but it is not a condition. In both types of dreams also identical persons participate often with whom a current real interpersonal conflict is found; dreamers tend to analyze their acts and to reconcile in their day and lucid dreams. There were also found connections in the dreamers' mood increase where lucid dreams heighten the mood more distinctly. It also appeared that contents of day and lucid dreams are different for men and women in this investigation which is equal also for clarity of sensations in day and lucid dreams or for their applications.

**Key words:** lucid dreaming, daydreaming, imagination, fantasy

### Příloha 3: Formulář informovaného souhlasu:

## Informovaný souhlas

Instituce: Katedra Psychologie Filozofické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci

Předmět výzkumu bakalářské diplomové práce: Vztah lucidního a denního snění

Vedoucí práce: Prof. PhDr. Alena Plháková, CSc.

Výzkumník: Kateřina Nejedlá

Kontakt: nej.k@volny.cz

Cílem této studie je najít souvislosti a rozdíly mezi lucidním a denním sněním a také jejich specifika ve vztahu k pohlaví lucidně snícího. Data budou získána na základě rozhovoru, který bude nahráván (záznam bude uložen jen po nezbytně nutnou dobu pod určitým kódem a poté smazán), a dvou dotazníků. Vše bude použito výhradně pro potřeby této bakalářské diplomové práce, a to zcela **anonymně**. Údaje o Vás se nedostanou k žádné třetí osobě. Z výzkumu můžete kdykoli v průběhu odstoupit a odmítnout tak použití a zpracování Vašich dat. S případnými dotazy se na mě můžete kdykoli obrátit.

Souhlasím s účastí ve výzkumu.

V Olomouci, 2015

Podpis: \_\_\_\_\_

#### **Příloha 4: Otázky k polostrukturovanému rozhovoru:**

#### Otázky k polostrukturovanému rozhovoru:

#### Vztah lucidního a denního snění

1. Odkdy se věnujete dennímu snění? Můžete shrnout, jak se vaše sny v průběhu života proměňovaly?
2. Jak důležité je denní snění ve vašem životě?
3. Představujete si v rámci denního snění nějaký často se opakující motiv, anebo je každý denní sen originální a úplně jiný?
4. Co je nejčastějším tématem vašich denních snů?
5. Kdy jste začal(a) mít lucidní sny?
6. Objevují se u vás lucidní sny spontánně, nebo se je snažíte vyvolat?
7. Jakým způsobem dosahujete lucidity ve snech?
8. Plánujete si, co budete ve snu dělat, už před spaním, anebo vše ve snu prožíváte spontánně?
9. Míváte průběh svých lucidních snů pod kontrolou?
10. Vycházíte z prostředí, které ve snu je, nebo ho nějak přetváříte?
11. Jaká zkušenost vás v lucidních snech nejvíce zaujala – pokud můžete uvést nějaké příklady?
12. O který druh činnosti se ve snu nejčastěji pokoušíte?
13. Existuje nějaká souvislost mezi obsahem vašich denních a lucidních snů?
14. Existuje něco, s čím byste měli při lucidním snění problém? (Prostor, světlo, velikost objektů, tváře...)
15. Máte nějaké další zkušenosti s lucidním sněním, které byste chtěl(a) sdělit?





V. Pokud jste na předchozí otázku odpověděli kladně, vyberte, prosím, jednu nebo více z následujících možností:

	Nikdy	Zřídka	Občas	Často	Velmi často
Zahnání nudy		Ž		M	
Únik z reality			M	Ž	
Uspokojení usínání			Ž	M	
Uklidnění				MŽ	
Radost, uspokojení			M		Ž
Emoční podpora			M		Ž
Inspirace k tvůrčím činnostem				MŽ	
Vymýšlení příběhu				MŽ	
Scénář pro lucidní sen		Ž	M		
Upamatování se na něco		Ž	M		
Rozhodování			Ž	M	
Rozvíjení fantazie				MŽ	
Rozvíjení citu pro detaily			M	Ž	
Jiné (vepište, prosím, v případě potřeby do následujícího prostoru):					
(„Plánování budoucnosti“)					

VI. Odpovězte, prosím, na všechny následující otázky vztahující se k tématům denního snění. Dobře si přečtěte dané výroky a u každého z nich zakroužkujte číslo, do jaké míry s výrokem souhlasíte (1 = „Naprostou nesouhlasím“; 2 = „Spíše nesouhlasím“; 3 = „Nevím“; 4 = „Spíše souhlasím“; 5 = „Naprostou souhlasím“):

		1 = „Naprostou nesouhlasím“; 2 = „Spíše nesouhlasím“; 3 = „Nevím“; 4 = „Spíše souhlasím“; 5 = „Naprostou souhlasím“				
	Tvrzení	Hodnocení				
		1	2	3	4	5
1.	Vzpomínám na dětství.		M			Ž
2.	Ve svých denních snech nechávám zmizet všechny své fyzické nedokonalosti.				MŽ	
3.	Mívám představy, ve kterých důvtipně uzemnám toho, kdo mě slovně napadá.			MŽ		
4.	Představuji si své budoucí bydlení.			M		Ž
5.	Sním o tom, že umím krásně zpívat či hrát na hudební nástroj a sklízím uznání publika.			M	Ž	
6.	Uvažuji nad tím, zda jsem jednal(a) správně.				M	Ž
7.	V představách se hádám s jinými lidmi.		Ž	M		
8.	Sníl(a) jsem o tom, jaké by bylo být nesmrtelný(á).		MŽ			
9.	Mám nebo měl(a) jsem představu o svém ideálním partnerovi (partnerce).				M	Ž
10.	Představuji si, jak bych se mohl(a) pomstít někomu, kdo mi ublížil.		Ž	M		
11.	Přemýšlel(a) jsem nad možnými změnami svého těla, jako je jiná barva vlasů apod.			Ž	M	
12.	Vysnil(a) jsem si místa, která neexistují.				MŽ	
13.	Představuji si, že mám větší sílu než kdokoli jiný.		Ž	M		
14.	Když se cítím sám (sama), představuji si, že trávím čas v něčí společnosti.			M	Ž	
15.	Představivost mi pomáhá, když chci napsat příběh.			M	Ž	
16.	Ještě před příchodem domů v duchu plánuji, co si uvařím.			M		Ž

17.	Sním o tom, kde a jak bych mohl(a) trávit dovolenou.			M		Ž
18.	V mých denních snech se vyskytují mí blízcí.			MŽ		
19.	Někdy v denních snech nadávám jiné osobě.		Ž	M		
20.	Vzpomínám si na situace, kdy jsem se zachoval(a) špatně.				MŽ	
21.	Představuji si, že jsem neobyčejně fyzicky atraktivní.			M	Ž	
22.	Sním o seznámení s novými lidmi.			M	Ž	
23.	Sním o tom, že dosáhnu významného vědeckého objevu.			M	Ž	
24.	Představuji si, že něco ničím.	Ž		M		
25.	Sním o seznámení s partnerem (partnerkou).				MŽ	
26.	V denních snech sportuji.			M	Ž	
27.	Představuji si, jak přicházím do společnosti a bavím se s ostatními.			M	Ž	
28.	Přemýšlel(a) jsem o možnosti, jaké bych si mohl(a) nechat udělat tetování.			MŽ		
29.	Představuji si, co bych mohl(a) udělat, kdybych vyhrál(a) spoustu peněz.			M	Ž	
30.	Mívám denní sny o úplně cizích či neexistujících osobách.			M	Ž	
31.	Představuji si, že bych ublížil(a) někomu, kdo mě rozzlobil.	Ž		M		
32.	Přemýšlím, jak bych žil(a), kdybych se v určitou chvíli rozhodl(a) jinak.				Ž	M
33.	Sním o tom, že bych chtěl(a) pomoci světu.				M	Ž
34.	Už jsem zažil(a) celou řadu imaginárních rvaček.	Ž		M		
35.	Sním o tom, jaké by bylo se potápět v moři.			M		Ž
36.	Přemýšlím, jak ušetřit čas a vyřídit věci efektivněji.					MŽ
37.	Představuji si, jak někomu zachraňuji život.			M	Ž	
38.	Představuji si, že používám zbraně.	Ž		M		
39.	Už jsem si představoval(a), jak by měl vypadat můj svatební den.			M		Ž
40.	Připomínám si minulé zážitky.				MŽ	
41.	V mých denních snech se vyskytují zvířata.				M	Ž
42.	Sním o milostném vztahu s atraktivním člověkem.			Ž	M	
43.	Představuji si, co bych mohl(a) dokázat, kdybych byl(a) geniální.			M	Ž	
44.	Představuji si, jak bychom mohli trávit čas s přáteli.			M	Ž	
45.	Už jsem si představoval(a), co by mohlo být po smrti.				M	Ž
46.	Představuji si souboj proti nějaké zlé bytosti.	Ž		M		
47.	Sním o setkání s mojí oblíbenou slavnou osobností.			MŽ		
48.	Představuji si, že dosáhnu něčeho velkého a dostane se mi za to uznání.			M	Ž	
49.	Mívám denní sny o sexu.			Ž	M	
50.	Představuji si své možnosti, kdybych uměl(a) ovládat čas / cestovat časem.			M		Ž
51.	Sním o tom, že nosím krásné a drahé oblečení.			MŽ		
52.	Představuji si své budoucí povolání.				M	Ž
53.	Už jsem si představoval(a) vlastní pohřeb.			M	Ž	
54.	Představuji si výchovu svých dětí.				M	Ž
55.	Už jsem si představoval(a), jaké by bylo někoho zabít.		Ž		M	
56.	Používám imaginace přírody, např. procházky po louce nebo v lese.			M		Ž

VII. Existují podle Vašich zkušeností nějaké souvislosti mezi **denními** a klasickými **nočními** sny?

---



---



---



---



---

Na tomto místě bych Vám chtěla mnohokrát poděkovat za vyplnění dotazníku. Na případné otázky se neváhejte kdykoli zeptat.



	Nikdy	Zřídka	Občas	Často	Velmi často
Zábava				Ž	M
Prožitky, jež by byly v realitě nemožné				Ž	M
Prožitky, jež by byly v realitě těžko uskutečnitelné				Ž	M
Radost, uspokojení				MŽ	
Inspirace k tvůrčím činnostem			M	Ž	
Emoce				MŽ	
Nácvik určité dovednosti			M		Ž
Překonání strachu				M	Ž
Řešení situace „nanečisto“			Ž	M	
Zkoumání snů				M	Ž
Únik z noční můry k jinému obsahu snu			M		Ž
Jiné (vepište, prosím, v případě potřeby do následujícího prostoru):					

VI. Odpovězte, prosím, na všechny následující otázky vztahující se k tématům lucidního snění. Dobře si přečtěte dané výroky a u každého z nich zakroužkujte číslo, do jaké míry s výrokem souhlasíte (1 = „Naprostou nesouhlasím“; 2 = „Spíše nesouhlasím“; 3 = „Nevím“; 4 = „Spíše souhlasím“; 5 = „Naprostou souhlasím“):

		1 = „Naprostou nesouhlasím“; 2 = „Spíše nesouhlasím“; 3 = „Nevím“; 4 = „Spíše souhlasím“; 5 = „Naprostou souhlasím“				
		Hodnocení				
Tvzení		1	2	3	4	5
1.	Ovlivňuji ve snech počasí.		M		Ž	
2.	V lucidních snech nechávám zmizet všechny své fyzické nedokonalosti.		Ž	M		
3.	Zkoušel(a) jsem ve snu navodit situaci, již jsem kdysi prožil(a), a změnit ji podle svého.				MŽ	
4.	Obývám ve snu svůj vysněný dům / byt.		M	Ž		
5.	Používám v lucidních snech úplně jinou identitu.		Ž	M		
6.	V lucidních snech se hádám s jinými lidmi.			MŽ		
7.	Snažím se ve snech překročit fyzikální zákony.					MŽ
8.	Setkávám se ve snech s ideálním partnerem (ideální partnerkou).		Ž	M		
9.	Snil jsem o pomstě někomu, kdo mi ublížil.	Ž		M		
10.	V lucidních snech dochází ke změnám mého těla, jako je jiná barva vlasů apod.		Ž	M		
11.	Pohybuji se v lucidních snech místy, která neexistují.				Ž	M
12.	Mám v lucidních snech větší sílu než kdokoli jiný.			Ž	M	
13.	Sním o tom, že trávím čas v něčí společnosti.			Ž	M	
14.	Ve snech vlastními silami létám.				M	Ž
15.	Ve snech jsem zkoušel(a) padat z výšky.				MŽ	
16.	V mých lucidních snech se vyskytují mí blízcí.			M	Ž	
17.	Zkoušel(a) jsem ve snu ze zvědavosti spáchat sebevraždu.	Ž	M			
18.	V lucidních snech mám nadpřirozené schopnosti a využívám jich.				M	Ž
19.	V mých lucidních snech vystupují úplně cizí či fiktivní lidé.			Ž	M	

20.	V lucidních snech ničím předměty.	ž		M		
21.	Ve snech se setkávám s reálně nedosažitelnými osobami, např. s mou oblíbenou slavnou osobností.		MŽ			
22.	V lucidních snech přicházím do společnosti a bavím se s ostatními.		ž		M	
23.	Ve snech se pohybuji přírodou, např. po louce nebo v lese.			M		ž
24.	Sním o tom, že ubližuji někomu, kdo mě rozzlobil.	ž	M			
25.	Sním o tom, že pomáhám světu.			MŽ		
26.	Už jsem zažil(a) snovou rvačku.			ž	M	
27.	Měním ve snech prostor kolem sebe nebo přecházím do úplně jiného prostředí, které si sám (sama) vytvořím.				MŽ	
28.	V lucidním snu někomu zachraňuji život.			MŽ		
29.	V lucidních snech používám zbraně.	MŽ				
30.	Sním o svém svatebním dnu.	M	ž			
31.	Sním o milostném vztahu s atraktivním člověkem.		ž		M	
32.	Ve snu trávím čas s přáteli.		ž	M		
33.	V lucidních snech se ocitám ve vesmíru.		M			ž
34.	Využívám či přímo řídím ve snech dopravní prostředky.			MŽ		
35.	Procházím dveřmi do jiného světa.				MŽ	
36.	Zkoušel(a) jsem se ve snu potápět v moři.			MŽ		
37.	Sním o tom, že jsem dosáhl(a) něčeho velkého a dostalo se mi za to uznání.			MŽ		
38.	Zkouším v lucidních snech zpívat.	M		ž		
39.	Jsem schopný(á) ve snu nějakým způsobem ovládat čas.		M			ž
40.	Ve snech nosím krásné a drahé oblečení.		M	ž		
41.	Zažil(a) jsem ve snu souboj proti nějaké zlé bytosti.				MŽ	
42.	Už jsem snil(a) o svém vlastním pohřbu.	M	ž			
43.	Ocitl(a) jsem se ve snech na zajímavých a originálních místech.					MŽ
44.	Sním o dovolené na krásných místech.		M	ž		
45.	Ve snech sportuji.			MŽ		
46.	V lucidních snech vlastním luxusní a drahé předměty.		MŽ			
47.	Překračuji ve snech společenské konvence.			M		ž
48.	Zkouším ve snu hrát na hudební nástroj.		M			ž
49.	Setkávám se v lucidních snech se zvířaty.					MŽ
50.	Vykonal(a) jsem ve snu něco hrdinského, za co mě okolí mohlo obdivovat.			ž	M	
51.	Mívám lucidní sny o sexu.			ž	M	
52.	Snažím se ve snu dosáhnout určitých mystických zkušeností.			M		ž
53.	Ve snu bývám někým jiným než sám (sama) sebou.		ž	M		
54.	V lucidním snu už jsem někoho zabil(a).		MŽ			
55.	Už jsem se ve snu setkal(a) s nějakou nadpřirozenou bytostí.					MŽ
56.	Ve snu se stávám pozorovatelem toho, co se děje, a nijak nezasahuji.			MŽ		

VII. Existují podle Vašich zkušeností nějaké souvislosti mezi **denními a lucidními** sny?

---



---



---



---



---

Moc Vám děkuji za všechny Vaše odpovědi! Na případné otázky se neváhejte kdykoli zeptat.

## Příloha 7: Ukázka transkripce rozhovoru:

Legenda: V = výzkumník; R = respondent; (?) – neporozuměno slovu v nahrávce

### Rozhovor 19049107 – M, 22

V: Odkdy se věnuješ dennímu snění? Můžeš shrnout, jak se tvé sny v průběhu života proměňovaly?

R: Dennímu snění, tak to bych asi neřekl úplně přesné datum, to, co si pamatuju, tak... Protože tady k tomu jsem měl hodně blízko skoro vždycky, protože jsem hodně četl knížky, hlavně teda jako že fantasy, takže úplně tadyto podporovalo tadyto oblast, takže, co jsem začal číst, nevím od – deseti? – možná kdybych to řekl nějak tak. A co to pro mě znamená? Víceméně náplň volného času, kdykoliv není možnost dělat cokoliv jiného, takže ve vlaku, cestou kamkoliv. Takže nějak tak, no.

V: Děkuju. Chceš k tomu ještě něco dodat?

R: Hm, asi ne. Jenom jestli v té otázce tam nebylo ještě něco, co by -

V: No, jak se v průběhu života tvé sny proměňovaly, jestli to chceš upřesnit.

R: Jo takhle, jak se proměňovaly, hmmm... To je spíš nárazově, podle toho, co mě zrovna zajímá nebo co mě nějak jako inspiruje, tak... No, (?) jako že není to, že bych měl nějaké jakoby delší etapy, které se jako že postupně to, se mění v rámci dnů, týdnů, občas se opakují starší. Co mě zrovna zajímá.

V: Děkuju. Jak důležité je denní snění ve tvém životě?

R: Hodně důležité. Když třeba, hmmm... Víím, že mám nějakou dobu nějakou jakoby práci větší, hlavně třeba jakoby duševní, že prostě se nemůžu zabývat, čím chcu, tak potom mám tendence jakoby... Třeba jako, třeba jít dřív spát, a jenom proto, abych si mohl prostě jakoby, že – že už jsem na to tak jakoby navyklý, že je – je to prostě součást jakoby mojeho myšlení, no, že... Jakoby polovina mojeho myšlení je jakoby spíše konstruktivní a polovina zase jako – musím to prostě věnovat nějakému jakoby příběh- příběhovému, fantas- fantasknímu světu, no.

V: Představuješ si v rámci denního snění nějaký často se opakující motiv, anebo je každý denní sen originální a úplně jiný?

R: Tak to už jsem vlastně víceméně zodpověděl podle toho, jakoby co zrovna v mojem životě hraje nějakou větší roli, tak s- od toho se odvíjí aj ty denní sny. Jakože nemám žádné ústřední motivy, které by byly dlouhodobě dominantní.

V: Děkuju. Co je nejčastějším tématem tvých denních snů?

R: No, to bude těžší... (*smích*)

V: A když nechceš odpovídat, tak nemusíš, já jsem ti to zapoměla říct, ale...

R: No, jasně, jako tadyto nebylo, že bych nechtěl odpovídat, ale spíš, jak jsem právě už řekl předtím, to se prostě mění, takže jako – jako já - já nemám ty ústřední témata, to mám fakt opravdu – vidím dobrý film, nebo prostě dobrá knížka nebo něco, a něco, co mi z toho vystoupí prostě, co se mnou nějak jakoby souzní, tak to samozřejmě potom ovlivňuje aj to denní snění, ale jakože nemám... Ne - nemám jakoby nějak, nějak tak důležitá témata takhle, no. Spíš prostě co přichází, tak – tak to беру, no.

V: Kdy jsi začal mít lucidní sny?

R: No, to bude, si myslím, kolem – kolem patnáctého roku, asi... No, já si myslím, že to bude (?) konec základky, začátek gymplu, kdy jsem o tom četl aj nějaké knížky, a... Hm... To bylo... No, jo, jo – jo, to je tadytohleto období, no. Mě to začalo celkem hodně zajímat, takže čím víc jakoby jsem o tom četl, tak tím víc ten mozek je na to nějak jakože - byl připravený, takže tam to bylo klidně i třeba co druhý, třetí den, když se fakt poštěstilo, to bylo úplně úžasné, no... (*Přemýšlí*) Takže, no, asi těch čtrnáct, patnáct roků.

V: Děkuju. Objevují se u tebe lucidní sny spontánně, nebo se je snažíš vyvolat?

R: Jak kdy. Spontánně určitě, ale... Hmm... Když tam mám tu snahu – většinou teda jako to chce se snažit vždycky pár dnů, ať ten mozek jakoby si to opravdu nějak jako, nevím, si řekne jakože asi fakt jo, tak jsou častější, víc se snažím. Určitě jo.

V: Jakým způsobem dosahuješ lucidity ve snech?

R: Hmm.. Určitě chodívám spát dřív, protože... Mám teda zkušenost s tím, že když jakoby jdu spát „mrtvý“, tak pak už ani ty sny si moc nepamatuji, takže takhle, tak. A... Pak před spaním, klasicky, můžou to být afirmace, prostě „chci mít lucidní sen“, nebo „jakmile se mi bude zdát sen, tak si to uvědomím a třeba podívám se na ruce a uvědomím si to“, jakékoli nějaké takové pokusy. Hm, jednou jsem zkoušel techniku s – jakoby s obvazováním, že jsem si jakoby zavázal prostě na zápěstí jakoby ne úplně pevně, ale prostě jakoby provázek (*ukazuje si kolem pravého zápěstí*) s tím, že ve snu potom, když jsem se na to podíval, tak jakoby, hmm... protože jakoby ono to jde cítit, i takhle, a já jsem to vlastně ucítil aj v tom snu, podíval jsem se na tu ruku a už se mi to spojilo s tím, že jsem si to tam vlastně vázal kvůli té luciditě a už – už to jakoby tohleto. A to se teda povedlo jenom dvakrát asi, ale to - bylo to hodně dobré.

V: To zní zajímavě.

R: No a... No, to je víceméně všechno asi. No a ještě teda, jo, ještě, hmm, se snažím si třeba pamatovat, hmm, přehrávat sny, které třeba aj nebyly lucidní, ale celkově zaměřovat se na sny jako takové, a potom mi připadá, že za prvé pamatuji si více snů – jakýchkoliv – a více případů potom aj těch lucidních snů.

V: A můžu se zeptat – ty si sny nějak píšeš?

R: Hmm... Měl jsem období, kdy jsem si je psal, ale hmm, pak to přestalo, protože se mi po ránu opravdu nic nechtělo dělat, takže jsem jenom – ještě než jsem vstal, tak jsem si jako jednou, dvakrát přehrál celý ten sen jakoby prostě slovně v hlavě a jako stačilo to, no. Jako že prostě hlavně dát to - dát to do těch slov, dát to, dát tomu nějakou tomu podobu, ať to jako nevybledne hnedka, že, během těch pár minut, a... Pomáhalo to, pomáhalo to skoro stejně jako psaní.

V: Jo, děkuju. Plánuješ si, co budeš ve snu dělat, už před spaním, anebo vše ve snu prožíváš spontánně?

R: Hm, neplánuju, já jsem hodně zvědavý, co tam bude. Jako že... Ten sen dává takovou jakoby možnost prožít něco, co by člověka ani nenapa- nenapadlo, třeba takhle, takže, to jsem spíš jako s- jako – jedné spíš, co chcu, je, ať ten sen je, a to mi stačí. Potom už... Jako jak jsem byl malý, tak jsem se těšil i na noční můry, jako že takhle tady jsem si říkal prostě, „jo, bude to zajímavé, jestli tam budou nějaký, já nevím, příšery nebo něco“, ne- sice teda jako utíkáni bylo vždycky těžké, no ale tak, jako že sny byly – sny byly dobré, no.

V: Míváš průběh svých lucidních snů pod kontrolou?

R: Hmm... Jak kdy a zál- jako... (*Přemýšlí*) Záleží na tom, jak... Jak hodně jakoby jsem tam lucidní. Někdy mám pod kontrolou dejme tomu jenom myšlenky a sleduju si, jak něco dělám, a přemýšlím o tom, a někdy mám pod kontrolou třeba aj to, že můžu se hýbat jak chci, dělat, co chcu, a... Několikrát už jsem měl aj možnost vyloženě měnit prostředí kolem sebe nebo, hm, celkově jakoby... Dejme tomu udám příklad, prostě stojím před dveřma a za těma dveřma chcu něco mít, otevřu – a tohle. Nebo eště v té knížce, určitě taky jsi četla, technika jakoby (*ukazuje prstem točení*) otáčení, že -

V: Otáčení.

R: No, no, no. Ale taky zase, k tomu chce už potom mít asi nějak, já nevím, hodně energie zrovna nebo tak, že... Nestávalo se to úplně tak často. Jako že nejčastější lucidní sen je, že můžu přemýšlet a jednat sám, ale prostředí je víceméně jako dané.

V: A jak jsi říkal o těch dveřích, žes je otevřel a za nimi pak bylo to žádané prostředí, myslíš, že se ti to povedlo vážně do takové míry, jak sis to představoval? Neměl jsi tam s tím nějaký problém, bylo to, jak jsi chtěl?

R: Hmm... Zkoušel jsem to vícekrát a víceméně půl napůl úspěch. O polovině případů ano, o polovině případů ne. No, jako – to jsem ještě nepřišel na to, jako co je ten faktor, jestli se to jako povede, nebo ne, ale... Ale jako zadařilo se to, tak jako, no, v polovině asi.



V: A jestli můžeš třeba říct odhadem, kolik už jsi tak těch lucidních snů měl, dovedl bys to odhadnout?

R: (*Ticho.*) To netuším. Jako že hodně. Hodně, ale...

V: To nevadí.

R: No, nevím, no. Možná tak průměr, kdybychom vzali jeden / dva měsíčně po dobu nějakých sedmi posledních let, tak jako že to, no.

V: Tak jo, děkuju. No, o tom jsme teď taky trochu už mluvili: Vycházíš z prostředí, které ve snu je, nebo ho nějak přetváříš? – Chceš to přeskočit?

R: Hmm... Tak tam jde vlastně o to jakoby, co chcu já, takže, hmm... Sice, ano, zajímá mě jakoby, co ten sen vytvoří sám, ale skoro v každém lucidním snu si říkám, že nepropásnu tu možnost to zkusit změnit. Když to nepůjde, tak prostě jdu dál s tím, co je; když to jde, tak prostě je to zajímavější, no.

V: A když už jsme u toho, můžu se ještě doptat? Hmm... Vzhledem k tomu, že si to takhle plánuješ, nebo jak to říct, v tom snu, že - jak jsi teď říkal, že když tak pokračuješ s tím, co tam je, tak to se ti daří udržet to vědomí po celou dobu, aniž by se to nějak změnilo?

R: Hmm... Taky zase záleží, jak kdy, ale hodně jsem si vyvinul takový cit na to, že cítím, jak to vědomí kolísá, s tím, že hm, jak to říct, hm... Je to jakoby skoro - jakoby až tělesný pocit, jo? Že, hmm... Víím, že čím více podnětů vnímám, čím více, větší - jakoby čím je širší prostředí, ve kterém jsem, čím větší mám jakoby zorný úhel a takhle, tak tím je těžší udržet to vědomí, protože jakoby to spotřebovává více energie. To znamená, že když víím, že se mi třeba ten sen už hroutí a že bych se, že bych se probudil, tak se dejme tomu otočím do rohu. Nebo přivřu oči. Nebo, dejme tomu, když s někým mluvím, tak řeknu „počkej,“ otočím se a – a prodýchám si to. S tím, že jakoby omezím ty podněty, trošku jakoby ten sen stabilizuju a potom třeba pokračuju dál. Ale, j-většinou teda, když už se sen začne hroutit, tak je, nevím, jenom... Třetina, čtvrtina případů, kdy to stabilizuju tak, abych ještě třeba pár minut tam vydržel, a pak už se třeba pomalu budím.

V: Tak děkuju. Jaká zkušenost tě v lucidních snech nejvíce zaujala – pokud můžeš uvést nějaké příklady?

R: Nejvíce jsem byl překvapený, když se poprvé povedly ty dveře, to bylo dobré, a jinak teda nejlepší zážitky mám asi, když se mi povede dostat se do nějakých jakoby otevřených prostor, kde můžu lítat. Nejde to teda ve všech, s tím že teda lítání spotřebovává ještě více energie než vnímání, teda jakože alespoň teda v mojich snech, s tím že pak třeba se probudím a mám pocit, jako že jsem běhal celou noc, což jako že to... Když ne lítání, tak alespoň člověk může skákat třeba daleko strašně a tak, že třeba ovlivňovat tu gravitaci alespoň tímhle způsobem. Tak to je něco, co jsem – jako že v reálném životě si opravdu zažít nemůžu, a... Jako pocity z toho jsou asi nejlepší, no. Když třeba vezmu – tam mi hodně pomáhaly právě ty filmy, knížky, že prostě různé, já nevím, dejme tomu skály nebo kameny prostě když – plující ve vzduchu, od kterých se člověk může odrážet, nebo – nebo třeba i ne- scenerie velkoměsta, nebo kde maj - kde jsou paneláky a tak, prostě jakékoliv odrazové plochy, tak to je asi tak jako nejlepší zážitek, no.

V: O který druh činnosti se ve snu nejčastěji pokoušíš?

R: Lítání.

V: Jo. Já jsem si to myslela. Chceš dál? Nebo jestli -?

R: Ne, tak to je, to je prostě, to je to první, po čem vždycky jdu, jako že – jde to? Nejde to? No, a když... (*dál neodpovídá.*)

V: Hmm, děkuju. Existuje nějaká souvislost mezi obsahem tvých denních a lucidních snů?

R: Jak kdy, jako že... Určitě to nebylo tolik případů, kdy bych vyloženě to, nad čím přemýšlím ve dne, že by se promítalo i tě- do těch snů, spíš bych řekl, že možná naopak. Že se tam objevuje spíš hodně nových věcí, no.

V: Stačí to takhle?

R: Asi jo. Jako že, jako že zkoušel jsem to ovlivňovat tím způsobem, že si třeba před, před spaním prostě říkám, jakou bych chtěl mít scenerii, nebo kde bych se chtěl objevit a tak, ale valnou většinu případů to bylo úplně jinak, takže.

V: Tak jo. Děkuju! Existuje něco, s čím bys měl při lucidním snění problém? (Prostor, světlo, velikost objektů, tváře...)?

R: Určitě. Hmmm, když je hodně světla, tak to dělá problém, takže mám radši šeré místnosti, nebo, nebo když je už dejme tomu podvečer a podobně. Takže třeba, když udám příklad, když jsem si uvědomil, že sním, a byl jsem někde venku na zahradě a svítilo světlo, tak jsem okamžitě zašel do - asi do nějakého nejbližšího domu nebo tohle - zajímavé - (*usmívá se*) většina domů má odemčené dveře teda, jako že to nechápu, kde se to bere; tak jako že kdekoli, kde prostě je teda šero, a když místnosti, tak teda většinou menší místnosti, když lidi, tak méně lidí - celkově omezit podněty, ať jsem schopný co nejdéle snít a vnímat.

V: Máš nějaké další zkušenosti s lucidním sněním, které bys chtěl sdělit?

R: Hmmm... (*Přemýšlí, ticho.*) Jo, to mě napadlo asi ještě: To bylo - nebudu to teda popisovat úplně dopodrobna, protože tam jsou jako že ještě další, další osoby, ale, hm, měl jsem typ lucidního snu, kde - ze kterého jsem se nemohl probudit. Respektive uvědomil jsem si, že sním, a to byl jeden - jeden z prvních a nejsilnějších lucidních snů, co jsem měl. A hnedka jsem dostal pocit, že tam opravdu nechci být, protože tam hrozila spousta věcí, které bych rozhodně nechtěl zažít, takže jsem se snažil odejít z tamad', a zjistil jsem, že se nemůžu probudit. Ani bolestí, ani prostě ničím, křičením, todle. A i když se mi podařilo se probudit, tak jsem po několika minutách zjistil, že jsem v dalším lucidním snu, a tohleto se opakovalo ještě asi pětkrát a to už jsem měl opravdu extrémní strach, že se asi už nikdy nedostanu jako... Jako ven, protože prostě to už bylo opravdu strašné. A když jsem se nakonec probudil doopravdy, tak jsem ještě půl dne prostě takové ten, takové to, to zkoumání reality, jako že, jako že tohle funguje, tohle funguje, matematika tady dává smysl, všechno. To byl... No. To byl asi jako nejsilnější zážitek z lucidních snů, co jsem takhle tak měl, a... Jakoby takové to - nemožnost se probudit a spíše se probouzení do dalších snů se mi stalo celkově dvakrát. U toho druhého už jsem teda tak velký strach neměl, ale... Furt ne- jako ne- nebylo to příjemné. Je fajn vědět, že člověk sní, ale nemožnost se z toho probudit, to je celkem strašné.

V: To si dovedu představit. Vlastně naopak tě obdivuji, že jsi u těch lucidních snů zůstal i přes tuhle zkušenost.

R: No jako - mě to spíše jako že motivovalo dál, že jsem nevěděl jako proč, a jako zajímalo mě to, a zase když se člověk na to podívá z pohledu jakoby svého normálního, nesnicího já, tak si člověk říká jako „Ublížít mi to nemůže.“ Jo? Nejsou ve světě známy moc případů, kdy by lidi záhadně umírali ve spánku nebo něco, tak asi jako se nakonec opravdu probudím, tak jsem do toho spíš šel, no, ale... Když pak to - opravdu člověk v té situaci je, tak jako je to, je to horší, no. U klasického snu mi nevádí, že jsem v letadle, které padá k zemi, a vím, že umřu, protože se pak probudím, v pohodě, ale jakmile je to ten sen, kdy už vím, že už jsem se třikrát probudil, a stále nic, tak už, už ta situace není úplně, úplně ideální.

V: Tak jo, chceš ještě něco dodat?

R: Teď mě nic nenapadá, ale myslím, jako to bylo to hlavní, to, no, to nejvyšší, co mě (?) asi potkalo.

V: Tak moc děkuju.

R: Jo, určitě.