Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

LUCIDNÍ SNY JAKO NÁSTROJ SEBEPOZNÁNÍ

Lucid dreaming as a tool of self-knowledge

Bakalářská diplomová práce

Autor: Mgr. Jakub Říman

Vedoucí práce: Mgr. Klára Machů

Olomouc

2015

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma:
„Lucidní snění jako nástroj sebepoznání“ vypracoval samostatně pod odborným dohledem vedoucí diplomové práce a uvedl jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Praze dne …….. Podpis ……

Za vedení bakalářské diplomové práce a za ochotu a trpělivost v průběhu konzultací, děkuji paní Mgr. Kláře Machů.

Dále děkuji všem účastníkům výzkumu za jejich čas a ochotu při realizaci rozhovorů, bez nichž by praktická část této práce nemohla vzniknout.

Obsah

Úvod ... 5
Teoretická část ... 6
1. Spánek a jeho mechanismy ... 7
1.1 Spánek a bdělost obecně ... 7
1.2 Fáze spánku ... 7
2. Sny a snění ... 8
2.1 Sny ne-lucidní a lucidní, vymezení pojmů ... 8
2.2 Teorie snění – psychoanalytické a kognitivní ... 9
2.3 Obsah snů – fenomenologie a obsahová analýza snů ... 11
2.4 Vybavování snů – teorie, osobnostní předpoklady ... 12
2.5 Denní snění ... 13
3. Lucidní sny – popis problematiky ... 14
3.1. Historie zkoumání fenoménu lucidního snění ... 14
3.2 Výzkum na poli lucidního snění ... 15
3.3 Techniky navození lucidních snů ... 17
3.4 Zážitek lucidního snění ... 18
3.5 Využití lucidních snů ... 19
Praktická část ... 21
4. Výzkumný problém ... 22
4.1 Cíle výzkumu ... 22
4.2 Výzkumné otázky ... 22
5. Metodologický rámec výzkumu a metody zkoumání ... 22
5. 1 Typ výzkumu ... 22
5. 2 Metoda sběru dat ... 23
5.3 Výběr výzkumného souboru ... 23
5.4 Popis výzkumného souboru ... 23
5.5 Metody zpracování a analýzy dat ... 24
5.6 Etika ... 25
6. Analýza získaných dat ... 25
6. 1 Motivace k praktikování lucidního snění ... 25
6. 1.1 Prvotní impuls k praktikování lucidního snění ... 25
6.1.2 Motivace k praktikování lucidního snění v průběhu života ... 26
6.2 Praxe lucidního snění ... 27
6.2.1 Metody dosahování lucidního snění ... 27

6.2.2 Náplň snové aktivity 27
6. 3 Vlastní přínos praktikování lucidního snění 28
6.3.1 Dlouhodobý přínos lucidního snění 28
6.3.2 Vliv lucidního snění na sebepoznání 29
7. Shrnutí výstupů z analýzy rozhovorů 30
7.1 Motivace k praktikování lucidního snění 30
7.2 Praxe lucidního snění 30
7.3 Vlastní přínos praktikování lucidního snění 31
8. Odpovědi na výzkumné otázky 32
9. Diskuze 33
Závěry 36
Souhrn 37
Seznam použité literatury a zdrojů 40

Úvod

Jako téma své bakalářské diplomové práce jsme si zvolili problematiku lucidního snění. Jedná se dle mého názoru o oblast, která je stále v současném povědomí akademické i laické veřejnosti vnímána především jakožto téma okrajové a kuriózní, přestože se zejména v poslední dekádě těší nebývalému vědeckému zájmu v zahraničí.

Z tohoto důvodu si práce klade za cíl seznámit čtenáře s problematikou lucidního snění v kontextu historie zkoumání tohoto fenoménu a jeho postavení v rámci problematiky snů a spánku obecně. Teoretická část práce se ve svých prvních dvou kapitolách věnuje stručnému popisu problematiky spánku a snění, který je nutný pro celkové pochopení teoretického rámce dané problematiky. Třetí nejobsáhlejší kapitola teoretické části pak popisuje problematiku lucidního snění z hlediska jeho historie, výzkumu, popisuje fenomenologii zážitků lucidního snění a možnosti jeho využití. Při tvorbě práce jsme vycházeli primárně ze zahraničních pramenů, neboť v českém prostředí není toto téma zpracováno příliš do hloubky.

Praktická část práce se pak věnuje možnostem využití lucidního snění jakožto svébytného nástroje v procesu vlastního sebepoznání, a to formou analýzy rozhovorů s jedinci praktikujícími lucidní snění systematicky po dobu subjektivně vnímanou jakožto významný úsek v rámci jejich duševního vývoje.

Teoretická část

1. Spánek a jeho mechanismy

1.1 Spánek a bdělost obecně

Abychom se vůbec mohli zabývat fenoménem natolik specifickým, jakým je lucidní snění, je nejprve nutné definovat obecný rámec, který v našem případě tvoří pojem spánek, ve kterém se sny odehrávají a bdělost, která je opakem spánku.

Přehlednou definici bdělosti nabízí Hartl a Hartlová: „Bdělost, též vigilita, je stav připravenosti a pohotovosti organismu k reagování na podněty. Jde o nezbytný předpoklad vědomí, protikladem bdělosti jsou stavy nevědomí, např. spánek nebo kóma“ (Hartl, Hartlová, 2000, s. 71). Tato definice je charakteristická svým tradičním přístupem, který dává bdělost do opozice vůči stavu spánku. Avšak jak uvidíme dále, právě fenomén lucidního snění se z tohoto pojetí vyčleňuje tím, že předpokládá „bdělé uvědomění“ sebe sama během snové aktivity.

Dalším pojmem, který je nutné na začátku definovat, je spánek. Přehlednou definici nabízí Plháková, která pod pojmem spánek rozumí následující: “Spánek je přirozený psychosomatický stav, který ve srovnání s bděním provází značné snížení psychické i tělesné aktivity, zejména aktivity motorického a senzorického systému“ (Plháková, 2010, s. 87). Zde můžeme vidět, že oproti výše uvedené definici není spánek dáván do přímého protikladu se stavem bdělosti, je spíše brán jako další poloha stavu lidské existence.

1.2 Fáze spánku

Obecnou definici fází a funkcí spánku, které budou probrány podrobně dále, nabízí Ambler: „Existují dva druhy spánku: synchronní, označovaný jako spánek non-REM, a paradoxní, označovaný jako REM (z angl. rapid eye movement podle rychlých pohybů očí, které tento typ doprovázejí). Oba druhy se během noci cyklicky střídají 4-6krát, non-REM spánek převažuje v dospělosti v poměru 1:4. Předpokládá se, že spánek slouží k regeneraci a restauraci tělesných funkcí, synchronní spánek především somatických a paradoxní mozkových funkcí“ (Ambler, 2006, s. 203). Fáze non-REM spánku je charakteristická snížením mozkové aktivity a svalového tonu. Tato fáze je pro tělo tím skutečným odpočinkem. Oproti tomu fáze REM je charakteristická zvýšením mozkové aktivity – vzhledem k tématu této práce je nutné zdůraznit, že v této fázi jsou také sny nejčastěji se vyskytující se a nejsnáze zapamatovatelné.

Jedna perioda, ve které se vystřídají obě fáze spánku, trvá přibližně 90-100 minut (Orel, Facová, 2009). Co se týče non-REM spánku, ta slouží primárně k tělesné relaxaci: „… klesá aktivita mozkové kůry, klesá svalové napětí (usínajícím padá brada, hlava, kniha z rukou apod.) a prohlubuje se svalová relaxace“ (Orel, Facová, 2009, s. 102). V tomto stadiu spánku převládá v nervovém systému činnost parasympatické části autonomního nervového systému.

Oproti tomu fáze REM spánku je právem nazývána paradoxním spánkem, neboť během ní mozková aktivita stoupá, a to tak, že se podobá aktivitě bdělého mozku (Orel, Facová, 2009). „Dochází k aktivaci sympatické části autonomního nervového systému – s příslušnými důsledky: zvyšuje se srdeční a dechová frekvence, stoupá tlak krve apod." (Orel, Facová, 2009, s. 102). Vidíme tedy, že při REM fázi spánku je lidský mozek překvapivě aktivní. Podle některých vědců dokonce fáze REM není spánkem v pravém slova smyslu. K tomu uvádí Plháková: „Někteří vědci nepovažují REM-fázi vůbec za spánek, ale spíše za třetí stav existence, který charakterizuje především vysoká aktivita mozku a ochromení svalstva" (Plháková, 2010, s. 93). Obvykle se lidem zdá čtyři až pět snů za noc. Nejlépe si pak pamatujeme ty, které se nám zdají v poslední spánkové periodě v REM fázi.

2. Sny a snění

2.1 Sny ne-lucidní a lucidní, vymezení pojmů

Nejprve je nutné seznámit se a vymezit obsah pojmu sen či snová aktivita (v tomto textu budou oba pojmy brány jakožto totožné). Hovořit tedy budeme nejprve o snech běžných, tedy snech ne-lucidního charakteru. Definování snové aktivity je již ze své podstaty velmi složité, a to z několika důvodů. V prvé řadě sen není možné podrobovat přímému zkoumání pomocí pozorování. Je to fenomén, který vnímáme pouze retrospektivně a navíc s časovým odstupem. Pozorování není přístupné ani snícímu jedinci, tedy subjektu, který sen prožívá. Plháková k tomu uvádí: „Vzniká tím problém validity, tedy otázka, nakolik výpovědi o snech odpovídají původním snovým zážitkům" (Plháková, 2013, s. 131). Z tohoto důvodu se mnoho vědců zaměřuje nikoliv na zkoumání obsahu snových zážitků, ale spíše na formální projevy snové aktivity, což shrnuje v úvodu své monografie J. A. Hobbson: „V průběhu práce zkoumání mozku, která vedla k podezření, že by mozková aktivita mohla zapříčiňovat snění, jsme si uvědomili, že nejvíce vědecky přínosný způsob definování a měření snů spočívá v zaměření se na jejich formální komponenty nežli na jejich obsah – těmi jsou myšleny percepční (jak vnímáme), kognitivní (jak myslíme) a emoční (jak cítíme) kvality snění, jakkoliv individuálními by snové příběhy a scénáře mohly být.[1]"(Hobbson, 2002, s. 15).

Během historie zkoumání snové aktivity byla její existence mnohokrát zpochybněna a sny byly často brány, buď jakožto pouhá iluze paměti probuzeného, nebo jako aktivita polobdícího

[1] During the course of work on the brain, which led to the suspicion that it might be brain activation in sleep that causes dreaming, we realized that the most scientifically useful way to define and measure dreaming was to focus on the formal features rather than the content—by this is meant the perceptual (how we perceive), cognitive (how we think), and emotional (how we feel) qualities of dreaming, whatever the details of the individual stories and scenarios might be. (Podobným způsobem – v poznámce pod čarou – budeme uvádět i následující originální znění přeložených citací)

mozku na prahu probuzení. Tyto teorie však vysvětlují fenomenologii vzniku snových zážitků poměrně složitým a trochu nepravděpodobným způsobem. V naší práci proto budeme preferovat současný přístup psychologů, kteří sny berou jakožto výsledky mozkové aktivity během spánku a z této pozice budeme tedy primárně vycházet. V tomto směru se pro svou jednoduchost a přehlednost jeví definice Schredla a Wittmana: „Sen nebo jeho popis je vybavením mentální aktivity, která proběhla ve spánku“ (Schredl, Wittman, 2005, in Plháková, 2013).

Dostáváme se k definování klíčového pojmu naší práce, kterým je sen lucidní, resp. lucidní snění. Přehlednou definici nabízí Plháková: „Lucidní snění lze definovat jako 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“ (Plháková, 2013, s. 167). Významný průkopník na poli lucidního snění Paul Tholey stanovil celkem sedm kritérií, které musí sen splňovat, aby mohl být považován za lucidní (Holzinger, 2009). Jsou jimi vědomí snového stavu; vědomí schopnosti činit rozhodnutí; vědomí paměťových funkcí; vědomí identity; vědomí snového prostředí; vědomí významu snu a vědomí koncentrace a zaměření. Jak vidíme, jedná se o poněkud přísný výčet podmínek a v soudobé literatuře týkající se lucidního snění stačí k uznání takového snu někdy i tři až čtyři z výše uvedených podmínek.

2.2 Teorie snění – psychoanalytické a kognitivní

Je nasnadě otázka, z jakého důvodu se lidem sny vůbec zdají. V rámci psychologických směrů se můžeme setkat s pohledy sahajícími od silně interpretativních tendencí obsahu snů, po strohé konstatování přítomnosti snových fenoménů jakožto vedlejších produktů mozkové aktivity během spánku. V této kapitole proto stručně představíme souhrnně dvě oblasti teorie snění – psychoanalytickou a kognitivní, které dle našeho názoru názorně ilustrují dva póly nazírání na tuto problematiku. Pro doplnění kapitolu uzavře zmínka o teorii, která obě oblasti spojuje.

2.2.1 Psychoanalytická teorie

Psychoanalytické teorie, zejména pak teorie Sigmunda Freuda se asi s problematikou snění asociuje v obecném povědomí nejvíce. Sny podle ní vznikají na základě působení rušivých vlivů: „Co máme rozumět podněty ke snu a co jeho zdroji, to se dá znázornit odkazem na lidové rčení, že „sny přicházejí od žaludku“. Za těmito pojmy se skrývá teorie, která pojímá sen jako následek rušení spánku. Nesnili bychom, kdyby za spánku nevzniklo něco rušivého; a sen je reakcí na toto rušení“ (Freud, 2005, s. 17). Freud svou teorii snění koncipoval v rámci topografického modelu lidské psychiky (rozdělující ji na nevědomí, předvědomí a vědomí). Jako hlavní zdroj obsahu snů uvádí pudová přání pramenící z nevědomí, která se transformují do snových výjevů tak, aby nenarušila spánek a nevedla k probuzení. Dalšími zdroji obsahu snů jsou pak nevyřešené problémy,

vzpomínky na uplynulý den, a smyslové podněty působící během spánku. Z výše uvedeného tedy vyplývá, že funkcí snění u Freuda je jednoznačně ochrana spánku (Plháková, 2013). Velkým kritikem Freuda je v tomto směru J. A. Hobbson (2002), který mu vytýká (byť s pochopením limitů technických možností své doby) nedostatečně vědecký přístup k výzkumu snů, poměrně malý vzorek snů uvedených v jeho výkladu snů a rovněž zpochybňuje jeho pohled na asociace, které jsou podle něj velmi ovlivnitelné sugescí.

2.2.2 Kognitivní a neurokognitivní teorie snění

Na rozdíl od psychoanalytických teorií, které význam snění přisuzují jeho obsahu, kognitivní teorie nahlížejí na sny jakožto na produkt mozkové aktivity během spánku, nejčastěji týkající se zpracování informací. Nejstarší kognitivní teorie snění pochází od C. S. Halla. „Hall považuje snění za poznávací proces…Snění je podle něj myšlení probíhající ve spánku, jehož výsledkem jsou snové představy, jež jsou znázorněním, „ztělesněním“ (embodiment), myšlenek“ (Plháková, 2013, s. 204-205). Pro Halla jsou snové vjemy čistou transformací poznávacích procesů do smysly vnímatelné podoby. Obsahy snů tak reflektují jeho sebepojetí a pojetí druhých, vnímání koncepce světa, zákazů, impulsů a koncepci konfliktů (Plháková, 2013).

Další kognitivní teorií snění, kterou je vhodné zmínit, je teorie Davida Foulkese. Autor vychází z předpokladu, že rozdíl mezi bděním a sněním je dán mírou svázanosti mysli pravidly bdělého myšlení. „Hlavní rozdíl mezi stavem bdění a snění je ten, že během snění není mysl omezována smyslovou stimulací nebo sebekontrolou. Zpracovává informace v širším kontextu a méně asociované než v bdělém stavu[2]“ (Moorcroft, 2013, s. 219). Jeho teorie je rovněž klíčová v tom, že dává schopnost snít do přímé souvislosti s jazykovými a vyššími kognitivními schopnostmi.

Kahn a Hobson přišli s tzv. sebeorganizující teorií snění (Kahn, Hobbson, 1993). Ta vychází z předpokladu, že mozek má schopnost organizovat náhodné neuronální signály, jejichž kognitivní koreláty produkují nesmyslné a nenavazující obrazy tak, že se spojí ve smysluplný příběh. Tento mechanismus se podle autorů uplatňuje prakticky ve všech stavech vědomí, nicméně pro REM spánek je dle jejich zjištění typický.

Tzv. neurokognitivní teorie Williama Domhoffa (Domhoff, 2001) považuje snění za vývojově kognitivní výsledek, který závisí na zrání a údržbě specifických struktur koncového mozku. Opírá se přitom o tři pilíře zjištění. První z nich pochází od pacientů s poškozením mozku, kde léze v různých jeho oblastech měly vliv na kvalitu a průběh snové aktivity. Druhý byl získán z výzkumu dětí ve věku 3-15 let, kde 20%-30% probuzení dětí ve věku nad 9 let během REM fáze

[2] The main difference between waking cognition and dreaming is that the dreaming mind is not regulated by sensory stimulation or even self-control. It processes information that is broader in scope and less associated than when awake.

vedlo k plnému vybavení předchozího snu, zatímco u dětí do 5 let bylo vybavení spíše zamlžené a statické co do obsahu. Třetí pochází z důkladné obsahové analýzy snů, která ukazuje, že většina z nich má co do obsahu opakující se charakter, který je v souladu s emočním nastavením osobnosti.

2.2.3 Pokus o syntézu teorií snění

Z teorií snění, které spadají do obou výše uvedených kategorií, patří teorie Rosalind Cartwright. Ta ve svém přístupu vychází z Freudovy psychoanalýzy, zároveň se však opírá o nejnovější poznatky z oblasti neuropsychologie (Plháková, 2013). Dle autorky je hlavní funkcí snění zmírnění aktuálních negativních emocí, přičemž vychází z poznatku, že v hlubokém delta spánku by mohly aktivované nervové sítě, které jsou aktivní i v bdělém stavu, posílat některé nové zážitky do REM spánku k dalšímu zpracování. „Kódované reprezentace nových citově významných zkušeností jsou propojeny s podobnými staršími vzpomínkami a pak uloženy do dlouhodobé paměti. Spojování nových zážitků s pamětními reprezentacemi dřívějších zkušeností prožíváme jako sen…Začlenění znepokojivých zážitků do existujících pamětních systémů zpravidla vede k jejich zmírnění a zklidnění“ (Plháková, 2013, s. 216). Tato teorie nám tedy představuje snění jakožto mechanismus, kterým se mysl adaptuje na emoční zátěž. Můžeme konstatovat, že fenomén snění vysvětluje spíše částečně, neboť se zaměřuje více na negativní aspekty prožívání jedince, přičemž snová aktivita je běžná i u jedinců, kteří aktuálně větší emoční zátěží netrpí.

2.3 Obsah snů – fenomenologie a obsahová analýza snů

Zabývat se natolik vysoce individuálním fenoménem, kterým obsah snových zážitků je, se dá přirovnat k pokusu zmapovat a podrobně popsat zcela neznámou zemi pouze na základě údajů cestovatelů, kteří ji navštívili pouze letmo, a každý v jiném jejím místě. Z tohoto přirovnání je patrné, že snahou badatelů bylo nalézt určité společné kategorie, které se vyskytují ve snech většiny zástupců zkoumané populace. Způsobů klasifikace obsahové analýzy snů je mnoho. „Badatelé zabývající se sněním navrhli víc než 130 systémů obsahové analýzy snů, které umožňují kvantifikovat jejich komponenty, k nimž patří počet postav, způsoby jejich interakce, prostředí, počasí atp.“ (Plháková, 2013, s. 150).

Z desítek těchto systémů je asi nejvýznamnějším Hallův a Van de Castleův systém obsahové analýzy snů. Ten se snaží být validním diagnostickým nástrojem zejména vnitřní dynamiky osobnosti a využívá hlavně metody kvantifikace a statistického zpracování analýzy dat (Plháková, 2013). Podstatu tohoto systému shrnuje Moorcroft: „V zásadě tato teorie poprvé kategorizuje věci jako charaktery, prostředí, objekty, aktivity a sociální interakce, které se vyskytují ve snu, a které obsahují určitý počet podkategorií v každé kategorii. Tak např. charaktery mohou být tříděny podle pohlaví a věku, jako třeba dospělý mužského pohlaví, dítě ženského pohlaví nebo

starší osoba neurčitého pohlaví. Kategorie jsou pečlivě vytvořeny tak, že rozdílní badatelé pracující se stejnými sny budou mít skoro stejné výsledky[3]“ (Moorcroft, 2013, s. 155). Jak můžeme vidět, tyto kategorie poměrně efektivně pokrývají relativně velkou a rozmanitou část z celkového penza snových zážitků. Tyto kategorizované údaje se následně v systému zpracovávají do 11 komplexních indexů sloužících jako indikátor výskytu různých psychopatologických tendencí. „Příkladem je A/C index, což je poměr výskytu agresivních tendencí k počtu snových postav. Dalšími indexy jsou např. nízké procento úspěchu, procento negativních emocí nebo procento smůly…“ (Plháková, 2013, s. 153). Diagnostika tedy probíhá na principu srovnávání četnosti určitých snových témat oproti četnosti jiných, tematicky svázaných. Můžeme konstatovat, že tato metoda je opravdu průkopnická co do poměrně úspěšné snahy aplikovat jasné statistické metody kvantifikace na zdánlivě v tomto ohledu problematickou oblast výskytu snových fenoménů.

2.4 Vybavování snů – teorie, osobnostní předpoklady

Je obecně známé, a to i z vlastní zkušenosti, že nejlépe si pamatujeme sny, které se nám zdály těsně před probuzením, jelikož se tou dobou obvykle nacházíme v posledním cyklu REM spánku. „Ve své nejnovější studii Aserinsky a Kleitman zjistili, že 74% probuzení během REM fáze vede k vybavení si snu ve srovnání s pouhými 9% vybavení snu během probuzení z NREM fáze. Toto spojení mezi sny a REM fází bylo zopakováno dalšími badateli, typicky kolem 80 % REM probuzení vedlo ke snům[4]“ (Eiser, 2005, s. 97). Pamatujeme si rovněž sny doprovázené silným emočním zážitkem (nejčastěji negativním, jakým jsou noční můry). Je však třeba zdůraznit, že pokud si sny pamatujeme, zdaleka nemůžeme spoléhat na to, že vzpomínka na jejich průběh nebude nezkreslená. „Obvykle se nám zdají sny, ale my si z nich vybavíme pouze útržky nebo vůbec nic. Nemůžeme si být jisti, že sny, které si vybavíme pro studijní účely, jsou neovlivněným vzorkem snů všech lidí[5]“ (Moorcroft, 2013, s. 141). Je tedy možné, že paměť zde často zafunguje tak, že může chybějící část snového děje doplnit libovolně doplnit takříkajíc ex post na základě podnětů z již bdělého vědomí.

Co se týče teorií týkajících se příčin zapamatování snů, je třeba zmínit S. Freuda. Ten uváděl spíše důvody, proč si sny nezapamatujeme: „Za hlavní příčinu zapomínání snu Freud

[3] Essentially, this method first categorizes things like the characters, settings, objects, activities, and social interactions that are found in a dream and then counting the number of instances in each category For example, characters might be grouped according to gender and age, such as male adult, female child, or indeterminate elderly. The categories are carefully developed so that different researchers working with the same dreams will produce nearly the same results.

[4] In their earliest report, Aserinsky and Kleitman1 found that 74% of awakenings from REM sleep resulted in recall of a dream, as compared with only 9% of awakenings from NREM sleep. The association between dreaming and REM sleep was subsequently replicated by many other investigators; typically, around 80% of REM awakenings yield dreams.

[5] Often we know we have had a dream but only can recall wisps of it or even nothing at all. This inability to remember causes a problem of representativeness (Domhoff 1996). We cannot be sure that the dream recalls we are able to collect for study are an unbiased sample of all dreams in all people.

nicméně pokládá odpor k vynesení nevědomých, subjektivně nepřijatelných psychických obsahů na světlo vědomí“(Plháková, 2013, s. 142). Kromě uvedeného mj. na stejném místě uvádí i velmi závažný důvod, kterým je fakt, že obsah snů je téměř nepřeložitelný pro bdělé vědomí. Mnoho jedinců zná pocit, kdy vše, co se ve snu zdálo zcela logické, s probuzením přechází do uvědomění si nesmyslnosti toho celého a okamžitého rozpadu dané vzpomínky následkem tohoto uvědomění.

David B. Cohen přišel hned se dvěma teoriemi zapomínání snů. První z nich je teorie interference, která zapomenutí snu přisuzuje překrytí vzpomínky na sen podněty přijatými bezprostředně po probuzení. Klíčovým pojmem druhé teorie je význačnost, na základě níž si sen zapamatujeme více či méně. Jejími hlavními komponentami jsou: živost, emocionalita, bizarnost a aktivita (Plháková, 2013). Dalšími důvody vedoucími k zapamatování snů je význam jejich obsahu pro snícího a určitá míra smysluplnosti. Z výše uvedeného je patrné, že všechny tyto teorie obsahují možná vysvětlení, přičemž ani jedno z nich není univerzálně platné a záleží spíše na situaci a osobnosti daného jedince. Můžeme si např. zapamatovat emocionálně živý sen, který má logický děj, ale zapomeneme jej, pokud se probudíme do hektického rána, kdy se kvapem začneme připravovat na cestu do zaměstnání.

V otázce osobnostních charakteristik podmiňujících zapamatování snů, stojí za zmínku koncept propustnosti mentálních hranic navržený v 80. letech Ernestem Hartmanem. Mentálními hranicemi se zde rozumí různé druhy hranic v rámci osobnosti (např. mezi vědomím a nevědomím, egem a superegem atd.) (Plháková, 2013). „Hartmann předpokládá, že lidé se slabými, propustnými hranicemi si své sny vybavují častěji než osoby se silnými, nepropustnými hranicemi“ (Plháková, 2013, s. 147). Obecně můžeme člověka se slabými hranicemi charakterizovat jako toho, který často ve své mysli stírá hranice mezi realitou a fantazií, který často žije minulostí, do které uniká, vykazuje umělecké zaměření apod. Zapamatování snů rovněž ovlivňuje do jisté míry postoj k nim. Pokud má jedinec ke snům kladný vztah, dá se očekávat, že si je bude také více pamatovat.

2.5 Denní snění

Tato kapitola by nebyla úplná bez alespoň stručného přehledu problematiky denního snění. Do tohoto stavu, kdy se mysl obrací od vnějšího zaměření do nitra, dochází zpravidla spontánně na základě určitého specifického rozpoložení. To je obvykle vyvoláno stereotypní situací delšího trvání, kdy jedinec neudrží pozornost, tedy např. během nudné přednášky, chvíli osamoceného odpočinku apod. S denním sněním má ve větší či menší míře zkušenost každý jedinec.

Otázka je, jakou má denní snění (a zda vůbec má) funkci či účel. Jak uvádí Plháková: „Někteří odborníci tvrdí, že denní snění nemá žádnou praktickou či pozitivní hodnotu, protože znesnadňuje řešení každodenních životních požadavků a problémů…Mnozí psychologové však zdůrazňují kladnou hodnotu denních snů, které mohou lidem poskytnout vítanou úlevu od všední či

neutěšené životní reality“ (Plháková, 2013, s. 176). Pokud se přikloníme k druhému úhlu pohledu, plní denní snění funkci určitého psychohygienického mechanismu, který pomáhá psychice „osvěžit se“ při určité nahromaděné zátěži.

K tomu se ostatně přiklání i psychoanalýza: „Podle Freuda jsou hybnými silami denního snění neuspokojená přání a každá jednotlivá fantazie představuje jeho splnění, korekci neuspokojivé skutečnosti“ (Plháková, 2013, s. 176). Tento jev můžeme sledovat velmi dobře např. poté, co se jeden aktér hádky ve své mysli neustále zabývá argumenty, které v danou chvíli nedokázal uvést a na jejichž základě mohl dle svého přesvědčení svého partnera udolat, což ve své představě neustále činí.

Na základě výše uvedeného se však dá i vyvodit, že denní snění může, pokud se vyskytuje v nadměrné míře, být i jedním ze znaků vážnější duševní poruchy. Např. T. D. Traynor uvádí, že existuje jistá znatelná souvislost mezi výskytem neurotickými, úzkostnými a emočními aspekty denního snění a výskytem depresivní poruchy (Ciambra, Traynor, 1978).

3. Lucidní sny – popis problematiky

3.1. Historie zkoumání fenoménu lucidního snění

Informace v této kapitole jsou čerpány z knihy Stephena LaBergea Lucidní snění (LaBerge, 2007). První zmínky o lucidním snění nacházíme již u Aristotela, tedy již ve čtvrtém století př. n. l. Je však možné, že fenomén lucidního snění je znám lidstvu již od nepaměti, z čehož můžeme usuzovat dle různých mytologických motivů.

Komplexní uchopení lucidního snění jakožto nástroje duchovního rozvoje se objevuje v 8. století n. l. u tibetských buddhistů, kteří provozovali určitý druh snové jógy. Jejím cílem bylo uvědomění si skrze lucidní sny, že i hmotný svět, který zažíváme v bdělém stavu, je stejně jako sny neskutečný. Tento krok vede k vymanění se z věčného klamu (sansáry) a k dosažení Nejvyššího poznání. Tyto techniky byly praktikovány přibližně ve stejné době v rámci různých duchovních škol i v Indii.

V evropské kultuře nacházíme zmínku o lucidním snění ve století devátém, u Tomáše Akvinského, který se v tomto směru odkazuje na Aristotela. Ovšem vzhledem ke skutečnosti, že středověk považoval sny za produkt démonů, toto téma se více nerozvádělo.

První hromadnější zájem o problematiku lucidního snění se objevuje až v devatenáctém století. Průkopníkem v této oblasti byl markýz d‘ Hervey de Saint-Denys, který svých dvacet let podrobného výzkumu snů zdokumentoval ve své knize L´Art de diriger ses réves (Sny a jak je řídit). Toto dílo je v historii výzkumu lucidního snění významné v tom směru, že poprvé uvádí

návod k navození lucidního snění vynalezeného autorem samým. Sám Sigmund Freud ke svému druhému vydání Výkladu snů přidal poznámku „že někteří lidé si v noci zcela jasně uvědomují, že spí a zdají se jim sny, a mají tedy schopnost vědomě své sny řídit“ (Laberge, 2007, s. 35).

Prvním vědcem, který se fenoménem lucidního snění seriozně zabýval, byl holandský psychiatr Frederik Willems van Eden. Ten také zavedl výraz „lucidní sen“. „V roce 1913 van Eden předložil Společnosti pro psychický výzkum pojednání, obsahující záznamy 352 jeho lucidních snů zaznamenaných v letech 1898 až 1912“ (LaBerge, 2007, s. 37). Plná pozornost fenoménu lucidního snění se objevuje v devatenáctém století spolu s rozvojem experimentální psychologie.

V meziválečném období stojí za zmínku dva významné vědecké články, které se na dlouhou dobu staly jedinými pojednáními o lucidním snění v seriózních vědeckých kruzích. Prvním z nich je text A. E. Browna z roku 1936 uveřejněný v Journal of Abnormal Psychology, kde autor uvádí, že zažil a zaznamenal téměř stovku lucidních snů. Druhým článkem je pak text Harolda von Moers-Messmera z roku 1938, který v něm komentuje dvaadvacet lucidních snů zaznamenaných během let 1934 až 1938.

3.2 Výzkum na poli lucidního snění

Výzkum lucidního snění v laboratorních podmínkách byl možný teprve poté, co byly zmapovány fáze spánku jejich fyziologickými koreláty, a to prostřednictvím klasifikace EEG aktivity mozku. Tyto metody byly učiněny v první polovině dvacátého století. V 50. letech 20. století zájem o výzkum snění vrcholil. Poté však začal postupně upadat. Tématika lucidního snění navíc začala být během 60. let asociována spíše s esoterickými směry, zejména pak díky dílu Celie Greenové Lucid Dreams (LaBerge, 2007). Greenová byla parapsycholožkou, a ač byla kniha napsána poměrně odborně, vzbudila díky zaměření své autorky v odborných kruzích spíše úsměvy.

Systematickým výzkumem lucidního snění na akademické půdě se začal zabývat Stephen LaBerge na univerzitě ve Stanfordu v roce 1977. Překonat zažitou skepsi odborné veřejnosti nebylo snadné, a tak byly výsledky jeho práce prezentovány a přijaty vědeckou veřejností až v roce 1981, kdy přednesl čtyři referáty na téma lucidního snění na výročním zasedání APSS (Asociace pro psychofyziologický výzkum spánku). Dá se říci, že tento rok byl milníkem co do přijetí fenoménu lucidního snění odbornou i laickou veřejností.

Asi nejvýznamnějším LaBergeovým přínosem pro výzkum lucidního snění je metoda komunikace lucidně snícího s vnějším světem prostřednictvím pohybu očí. Vycházel z předpokladu, že právě pohyby očí nejsou během spánku nikterak omezeny, o čemž svědčí REM fáze spánku. Ústřední snahou LaBergeho průkopnického snažení a rovněž jeho následovníků je postavit stav lucidního snění spíše blíže ke stavu bdělého vědomí než k prožitku vědomí snového. Sám autor k tomu říká: „Naší hlavní zásadou je předpoklad, že snové vědomí má blíže k bdělému

vědomí, než se obecně předpokládá; snové a bdělé vnímání zahrnuje širokou škálu kognitivních a metakognitivních zkušeností, včetně reflektujícího vědomí, zaměřenosti vědomí a seberegulace chování[6]“ (LaBerge, Kahan, 1994, s. 259). Dá se říci, že následující výzkumy, které proběhly v dalších letech a zejména ty nedávné, tuto premisu spíše potvrzují, a to jak v oblasti mozkové aktivity, tak i fyzické aktivity, která během lucidního snění probíhá a reaguje na něj.

V tomto ohledu jed důležitým předmětem výzkumu nalezení psychofyziologických korelátů lucidního snění. LaBerge provedl v r. 2006 výzkum, ve kterém zkoumal rozdíly mezi EEG aktivitou lucidních a nelucidních snů během REM fáze spánku. Výzkumu se účastnilo celkem 7 mužů a 4 ženy, všichni pravidelně lucidně snící. Hlavní rozdíl byl nalezen v beta 1-frekvenci. Hodnota frontální parietální beat-1 aktivity se pohybovala v případě lucidního snění mezi 1-1,77 oproti nelucidnímu snění, kde dosahovala maximální hodnoty 1,16. Nejvyšší mozková aktivita byla zaznamenána v levém parietálním laloku – oblasti spojované se sémantickým porozuměním a sebeuvědoměním (Holzinger, LaBerge, Levitan, 2006). V tomto ohledu můžeme rovněž zmínit i výzkum R. Pillera, který zkoumal specializaci hemisfér během lucidního snění. Snící měli ve snu provést několik zadaných úkolů testujících jejich kognitivní funkce (např. napsat větu tužkou, prohlédnout a interpretovat obraz, zanotovat píseň apod.). Jeho výsledky ukazují, že během něj je dominantní pravá hemisféra, a to obzvláště u pravorukých participantů (Piller, 2009).

Další významnou osobností, která významně přispěla k výzkumu lucidního snění, je gestalt psycholog Paul Tholey (Holzinger, 2009). Ten prvně stanovil epistemologické základy výzkumu lucidního snění tím, že stanovil přesná kritéria, která má snový prožitek mít, aby mohl být sen označen jakožto lucidní.

Ze současných prací můžeme jmenovat výzkum Jayne Gackenbachové (Gackenbach, 2008), která se zabývá souvislostí mezi lucidním sněním a působením virtuální reality prostřednictvím videoher. Srovnáním sedmi studií nalezla pozitivní korelaci mezi zvýšením frekvence lucidního snění a hraním videoher – v 79% případů hráči videoher dokázali déle setrvat ve stavu lucidního snění oproti nehrajícím jedincům. Tento fakt se dá interpretovat tím způsobem, že hráči videoher jsou zkušenější v setrvávání ve stavech „jiné reality“, kterou přijímají dočasně za vlastní a zážitek lucidního snění tudíž pro ně není natolik nezvyklý, aby uvědomění tohoto faktu vedlo k jejich probuzení se.

Mnoho lidí, se kterými jsme hovořili o lucidních snech, uvádělo, že tento zážitek měli spontánně v dětství, v dospělosti již výjimečně, případně vůbec. Toto zjištění jde ruku v ruce i s faktem, že v období dětství je frekvence vybavování snů vyšší než v dospělosti. Zdá se tedy, že

[6] Our central tenet is that dreaming consciousness is closer to waking consciousness than usually assumed; that both dreaming and waking cognition encompass a broad range of cognitive and metacognitive experiences, including reflective awareness, intentionality, and behavioral self-regulation.

lucidita ve snu je snadněji dostupná během dospívání. Ursula Voss v tomto ohledu iniciovala výzkum (Voss, Frenzel, Koppehe-Gossel, Hobson, 2012), ve kterém ověřovala hypotézu, že spontánní výskyt lucidního snění je spojen se zráním mozku během dospívání. Výzkumu se účastnilo 793 německých dětí ve věku 6 – 19 let. Výsledky spolehlivě ukázaly, že výskyt lucidních snů je nejčastější do 16. roku věku, poté dramaticky klesá. Dalším zjištěním tohoto výzkumu byl rovněž fakt, že lucidní sny se vyskytovaly u jedinců s vyšší intelektuální kapacitou, což autoři interpretují tak, že spontánní lucidní snění souvisí s procesem zrání kognitivních funkcí, kterými jsou zejména prostorová představivost a abstraktní myšlení.

Jeden z nejzajímavějších výzkumů provedl Schredl a Erlacher (2008), kteří zkoumali, zda fyzické cvičení prováděné v lucidním snu má vliv na míru kardiovaskulární aktivity snícího. Výzkumu se účastnilo pět zkušených lucidních snících, kteří byli instruováni, aby ve snu prováděli specifická fyzická cvičení (dřepy). S výzkumníky se dorozumívali pomocí očních signálů. Výsledky ukázaly statisticky signifikantní zvýšení srdeční frekvence v průběhu fáze provádění cvičení ve snu oproti fázi před cvičením. Je však nutné zdůraznit, že výsledky pro dechovou frekvenci nejsou v tomto ohledu tak jednoznačné, byť zde byl rovněž prokázán statisticky signifikantní rozdíl ve formě jejího zvýšení v průběhu provádění cviků ve snu. Na základě výše uvedeného se však dá konstatovat, že aktivity prováděné v lucidním snu mají vliv na fyzickou odezvu snícího organismu. V tomto ohledu se částečně potvrzuje možnost využití lucidního snění jakožto nástroje pro ovlivnění různých psychosomatických poruch.

3.3 Techniky navození lucidních snů

Lucidní sny, jak už bylo řečeno, se spontánně objevují u velké části populace. I v běžném hovoru o tomto tématu se často stane, že dotyčný uvede, že podobný zážitek měl nebo se mu občas přihodí. Spontánní lucidita ve snu je velmi rozšířená. Existují však techniky, kterými je možné tyto zážitky cíleně přivodit a dosáhnout určité pravidelnosti v jejich výskytu v rámci běžného snění. V současné době existuje množství zejména zahraniční literatury na toto téma. Z tohoto důvodu jsme se rozhodli čerpat z jediné původní české publikace, která v ČR vyšla – Lucidní sny: Naučte se vědomě snít (Gareth, 2013). Autor, vystupující pod pseudonymem Gareth, je na poli tréninku lucidních snů samoukem, nicméně o to pečlivěji se tomuto tématu po několik let systematicky věnoval. Kapitola knihy, ze které čerpám, navíc poměrně stručně shrnuje základní principy navození lucidních snů, které nalezneme ve většině zahraničních titulů.

Obecně můžeme rozdělit techniku navození lucidních snů do tří fází: fázi tréninku zapamatování běžných snů, fázi autosugesce a fázi přenosu vědomí do snu. Poslední dvě fáze probíhají paralelně. V první fázi jedinec trénuje svou mysl k tomu, aby byla vůbec schopna vybavovat si sny. V tomto ohledu je asi nejrozšířenější metodou své sny si zapisovat, a to bezprostředně po probuzení s cílem vybavit si co nejvíce detailů. Už samotné zaobírání se snovou

tematikou má vliv na podvědomí, které ve snovém stavu v mysli dominuje oproti běžnému vědomí. Fáze autosugesce slouží k jistému naprogramování mysli, jehož cílem je uvědomit si svou existenci ve snu. Probíhá vždy před spaním, kdy si jedinec opakuje jednoduchou formuli typu „Ve spánku si ve snu uvědomím, že je to sen“. Během hypnagogické fáze je tato autosugesce účinná, neboť je opět provozována ve fázi, kdy denní vědomí ustupuje do pozadí a podvědomí je více otevřené. Poslední fáze je přenos vědomí reality do snu. Funguje na předpokladu, že činnost, kterou opakujeme v denním životě dostatečně často, budeme provádět i ve snu (např. pohled na hodinky, zapálení cigarety apod.). Pokud tedy tuto činnost jedinec provádí, vždy tzv. „otestuje realitu“, tedy zeptá se sám sebe, zda se jedná o sen. Pokud se tento postup dostatečně zautomatizuje, je pravděpodobné, že bude proveden i ve snu, kdy dojde odpovědí na otázku k uvědomění si stavu snění.

Na závěr této kapitoly uvádíme původní techniku Stephena LaBergea (LaBerge, 2007), označovanou jako MILD (mnemotechnická indukce lucidních snů). Jejím principem je schopnost člověka vybavit si fakt, že si předsevzal provedení nějaké činnosti spojené s konkrétní situací (např. až půjdu kolem pošty, musím zaplatit nájem). V případě navození lucidního snění je aplikace tohoto principu taková, že jedinec, který se ukládá ke spánku nebo se bezprostředně probudil z nelucidního snu, deklaruje verbálně svůj záměr, že až bude příště snít, uvědomí si, že je ve snu. Tato technika se dle autora prokázala jakožto vysoce účinná.

3.4 Zážitek lucidního snění

Až doposud jsme hovořili o lucidním snění pouze popisem toho fenoménu „zvenku“. V této kapitole si zkusíme přiblížit, jak samotný zážitek lucidního snění vypadá. LaBerge nastoluje hned na úvod otázku, kdo je vlastně lucidně sní? Většina začátečníků na poli lucidního snění mylně ztotožňuje sebe jako snící s osobou, v níž vystupují ve snu. „Ve skutečnosti ale jenom sníme, že touto osobou jsme. Tato snová postava je pouhou reprezentací nás samých“(LaBerge, 2007, s. 102). Můžeme si to uvědomit v momentě, kdy si vybavíme sny, ve kterých jsme snadno měnili identitu snících postav. Vědomí já je ve snovém stavu značně omezeno.

Je rovněž nutné zdůraznit, že rozdíl v luciditě samé je dán čistě individuálními rozdíly v kognitivních schopnostech – paměti, vůli a myšlení. Obecně však můžeme říci, že kognitivní schopnosti se ve stavu lucidního snění blíží schopnostem bdělého vědomí (LaBerge, 2007).

Subjektivní motivy rovněž určují jedinečnost zážitku lucidně snících: “…očekávání, která si snící vytváří o tom, co se může odehrát během lucidního snu, mohou zcela nebo částečně předurčit, co se nakonec skutečně odehraje…individuální odlišnosti mohou být ve fenomenologii lucidního snění velmi důležité“(LaBerge, 2007, s. 112). S tím souvisí i individuální schopnosti jedince vykonávat ve stavu lucidního snění různé druhy činností. Je pravdou, že z teoretického

hlediska je možné v tomto stavu dělat naprosto cokoli. Ale opět zde narážíme na faktory-očekávání snícího a úroveň jeho psychologického vývoje.

Co se týče afektivní stránky prožívání ve stavu lucidního snění, emoce se pohybují po celé škále emocí od silně negativních po extatické zážitky. Avšak, jak píše LaBerge:"I ty nejprozaičtější lucidní sny nicméně mají sklon začínat nezaměnitelným pocitem vzrušení a radosti"(LaBerge, 2007, s. 115). Právě ovšem toto uvědomění způsobující radost a vzrušení vede zejména u nezkušených jedinců k jejich probuzení.

3.5 Využití lucidních snů

Možnosti využití fenoménu lucidního snění se zdají být nekonečné. V méně seriózních publikacích, které spadají spíše do odvětví new age se lucidního snění využívá např. ke kontaktu s duchovními bytostmi, komunikaci s mrtvými, případně pro účely telepatie. Pravdou však je, že lucidní snění má reálný potenciál, který je objevován teprve v posledním půlstoletí.

Možnosti lucidního snění, které jsou nejčastěji snícími využívány, dobře shrnuje studie, kterou provedla Melanie Schädlich a Daniel Erlacher. Té se zúčastnilo 301 lucidně snících osob, které vyplnily online dotazník. Výsledky byly následující: „Nejvíce zmiňovanou aplikací (81.4%) byla zábava, kterou následovala změna zlého snu či noční můry na pěkný (63.8%), získání inspirujících myšlenek nebo vhledů (27.6%) a cvičení dovedností (21.3%). Ženy používaly lucidní sny signifikantně více než muži pro práci s nočními můrami a řešení problémů[7]" (Schädlich, Erlacher, 2012). Můžeme vidět, že kromě prvku prosté zábavy hraje lucidní snění velkou roli při čelení nočním můrám. Tento fakt je nasnadě. Subjektivně ohrožující situace vyvolává mechanismy jejího zvládnutí. Pokud si je lucidní snící vědom své schopnosti takto snít dostatečně silně, může se mu vědomí „bezpečnosti" snu samovolně aktivovat. Toto by ostatně vysvětlovalo i stavy úzkosti, které se často u lucidních snících objevují před samotným uvědoměním jejich existence ve snu.

V tomto ohledu se nabízí terapeutické využití lucidních snů. Spoormaker, Bout a Meier provedli experiment, ve kterém osmi probandům, kteří trpěli nočními můrami minimálně jeden rok, představili techniky lucidního snění a zvládání nočních můr. „Po dvou měsících frekvence nočních můr klesla, zatímco kvalita spánku se lehce zlepšila. Příznaky a stavy úzkosti zůstaly beze změny. Použití lucidního snění má vliv na snížení frekvence nočních můr, přesto faktor efektivity zůstává nejasný[8]" (Spoormaker, Bout, Meier, 2003, s. 181). Zdá se tedy, že využití lucidního snění

[7] The most frequent application (81.4%) was having fun, followed by changing a bad dream or nightmare into a pleasant one (63.8%), solving problems (29.9%), getting creative ideas or insights (27.6%) and practicing skills (21.3%). Women used lucid dreams significantly more often than men for both work on nightmares and problem solving.

[8] At the follow-up two months later the nightmare frequency had decreased, while the sleep quality had increased slighty. There were no changes on state and trait anxiety. Lucid dreaming treatment seems to be effective in reducing nightmare frequency, although the effective factor remains unclear.

redukuje noční můry, nicméně nemá vliv na snížení celkové úzkostnosti, která noční můry způsobuje. Avšak zlepšení kvality spánku je samo o sobě pro snížení stavů úzkosti přínosné.

Gackenbachová (Gackenbach, 1988, in Holzinger, 2009) zkoumala využití lucidních snů a jejich vlivu na tělesné zdraví. Vycházela z předpokladu, že lucidní sny mohou jako podobně jiné změněné stavy vědomí (např. hypnóza či meditace) mít vliv na průběh různých onemocnění – např. snížení krevního tlaku, projevů alergie nebo léčbě závislostí. Jejich spojující charakteristikou je hluboké ponoření se do sebe sama, kde pomocí imaginace je subjekt schopen konat konkrétní změny na úrovni podvědomí. Tyto výsledky však byly neprůkazné a souvislost mezi lucidním sněním a hypnózou je stále poměrně nejasná.

Poslední možností využití lucidního snění, kterou zmiňujeme, je její vliv na rozvoj kreativity. Zink a Pietrowski ve své online studii zkoumali vliv lucidního snění na kreativitu, vybavování snů a jejich kvalitu zapamatování. Studie se zúčastnilo celkem 334 probandů. „Výsledky ukazují, že lucidně snící skórovali více na škále kreativity osobnosti dotazníku Adjective Checklist a sdělovali vyšší míru vybavování snů než nelucidně snící. Co do struktury snů, lucidně snící více začleňovali denní činnosti do svých snů a jejich sny měly vyšší osobní význam než sny nelucidně snících[9]“(Zink, Pietrowski, 2013, s. 98).

Sám Stephen LaBerge vidí potenciál uplatnění lucidního snění ve čtyřech oblastech: „vědecký výzkum; zdraví a vnitřní růst; řešení tvůrčích problémů, pomoc při rozhodování se a předjímání budoucích událostí; realizování našich tužeb a zábava“(LaBerge, 2007, s. 160). Všechny tyto oblasti autor označuje jakožto příklady kreativního jednání.

Je tedy patrné, že z hlediska přímého působení na jedince, můžeme využití lucidního snění zhruba rozdělit na dvě oblasti, a to oblast terapeutickou a oblast sebepoznávací. Pokud shrneme výsledky výše uvedených studií, můžeme konstatovat, že na uvedené oblasti má lucidní snění příznivý dopad, nicméně i přes četnost výzkumů na tomto poli, se jedná stále o relativně nově zkoumaný fenomén a plné využití jeho potenciálu teprve čeká na své objevení.

[9]The results show that lucid dreamers scored higher on the creative personality scale of the Adjective Checklist and reported a higher DRF than non-lucid dreamers. As to the dream structure, lucid dreamers were more likely to incorporate daytime events into their dreams, and their dreams had a higher personal significance than those of non-lucid dreamers.

Praktická část

4. Výzkumný problém

Fenomén lucidního snění je ze své podstaty záležitostí ryze subjektivního prožitku. Uchopení a využití lucidních snů má proto vysoce individuální charakter co do jeho využití konkrétním praktikujícím jedincem. Cílem našeho výzkumu bylo však identifikovat určité styčné body, které jsou společné jedincům pravidelně praktikujícím lucidní snění, a to ve smyslu jeho využití jakožto svébytného nástroje v procesu sebepoznání. Z tohoto důvodu byly osloveny osoby, které praktikují lucidní snění záměrně a dlouhodobě.

4.1 Cíle výzkumu

1) zjistit, jak velkou roli a v jakých oblastech hraje lucidní snění u praktikujících jedinců v procesu sebepoznání
2) zjistit, jakým způsobem je toho snícími dosahováno
3) prozkoumat možnosti využití procesu lucidního snění v rámci celkového duševního sebepoznání jedince.

4.2 Výzkumné otázky

1. Hraje lucidní snění u praktikujících jedinců významnou roli v procesu sebepoznání?

2. V jakých konkrétních oblastech prožívání jim bylo lucidní snění k tomuto účelu nejvíce přínosné?

3. Jakým způsobem je lucidní snění praktikujícími jedinci využíváno v procesu sebepoznání?

5. Metodologický rámec výzkumu a metody zkoumání

Vzhledem k charakteru tématu lucidního snění a popisu zážitků jednotlivých probandů se jakožto vhodný jeví pro tento výzkum kvalitativní výzkum, neboť v tomto případě hodláme zkoumat určitý jev, fenomén, který je obtížně uchopitelný a cílem výzkumu je zde spíše zachycení určité zkušenosti s ním. V tomto ohledu vystihuje cíl kvalitativního výzkumu Ferjenčík: „Úkolem výzkumníka tu není přímo působit a měnit objekt výzkumu, ale spíše naopak, pozorovat tento objekt ze všech možných úhlů pohledu a perspektiv“ (Ferjenčík, 2000, s. 138). V našem případě je objektem fenomén zážitku lucidního snění pozorovaný z hlediska možnosti jeho potenciálu pro sebepoznání jedince.

5. 1 Typ výzkumu

Vzhledem k předmětu našeho zkoumání se jako vhodný typ výzkumu jeví analýza dokumentů. Tu chápeme pro naše účely v širším pojetí společně s Miovským jako „…analýzu jakéhokoliv materiálu, který je zdrojem informací relevantních cílům studie. Do tohoto širšího

pojetí se tak snadno vejde materiál prakticky jakékoli povahy, který fixuje data (text, přepis rozhovoru, videonahrávka, výkres, malba, soška, atd.)“ (Miovský, 2006, s. 98). V našem případě se jednalo o analýzu záznamů rozhovorů s účastníky výzkumu. Tímto způsobem jsme mohli získat maximum možných informací od probandů, které jsou převážně introspektivní povahy, a které byly následně podrobeny explorativní tematické analýze.

5. 2 Metoda sběru dat

Data byla získávána pomocí polostrukturovaného rozhovoru. Jedná se o metodu relativně časově nenáročnou pro účastníky a zároveň umožňující přizpůsobit průběh zkoumání individuálně dle osobnostních charakteristik každého z účastníků. Každý z účastníků před rozhovorem obdržel prostřednictvím elektronické korespondence (email, facebook) informační text, který obsahoval základní informace o účelu a průběhu nadcházejícího rozhovoru a rovněž i zachování etických pravidel.

Samotný rozhovor vždy začínal obecnými dotazy na minulost daného jedince v souvislosti s počátky jeho zkušeností s lucidním sněním, dále na průběh rozvoje schopnosti lucidně snít, motivaci k praktikování lucidního snění, jeho místa a přínosů v životě jedince.

Okruhy otázek byly pevně stanoveny a položeny všem účastníkům výzkumu ve stejném pořadí za účelem zachování určité jednotnosti vzniklého dokumentu (záznamu rozhovoru). Zároveň však mohl každý z účastníků vyjádřit své libovolné postřehy a myšlenky k tématu, které byly rovněž zaznamenány. Každý rozhovor trval v průměru 40 minut a byl zaznamenáván dvojí metodou: tužka-papír a zároveň na audiozáznamník, s čímž byli účastníci vždy seznámeni a požádáni o souhlas s jeho použitím. Rozhovory probíhaly v období měsíce února 2015.

5.3 Výběr výzkumného souboru

Vzhledem k předmětu samotného výzkumu, byl základní soubor definován poněkud volněji, a to jakožto jedinci praktikující lucidní snění systematicky po dobu subjektivně vnímanou jakožto významný úsek v rámci jejich duševního vývoje. Účastníci výzkumu byli vybráni technikou příležitostného výběru, a to prostřednictvím inzerce na tematických internetových fórech a inzercí na sociální síti facebook. Následně byli všichni požádáni o vyplnění elektronického dotazníku, na základě jehož vyhodnocení bylo určeno, zda se jedná o respondenty splňující podmínky účasti ve výzkumu. Těmi bylo dlouhodobé praktikování lucidního snění a rovněž jeho záměrné vyvolávání specifickými technikami.

5.4 Popis výzkumného souboru

Z celkového počtu patnácti uchazečů bylo vybráno sedm probandů splňujících výše uvedené podmínky pro účast ve výzkumu. Vyřazení uchazeči měli zážitky lucidního snění

nahodilé, spontánní a představovaly pro ně pouze zajímavé zážitky z dětství, na které si občas vzpomněli.

Vybraní účastníci byli bez výjimky obyvatelé hlavního města Prahy, což nebylo kritérium výběru, jednalo se pouze o shodu zjištěnou až po vytřídění. Probandi byli vybráni s cílem prozkoumat podrobně jejich přístup k dané problematice. Vybraný soubor sestával celkem z pěti žen a dvou mužů. Při výběru bylo zaznamenáváno pouze pohlaví, věk a délka praktikování lucidního snění. Popis základního souboru shrnujeme v přehledné tabulce.

Tabulka 1 – Popis výzkumného souboru

Číslo respondenta	Věk	Pohlaví	Délka praktikování lucidního snění v letech
1	24	žena	8
2	29	žena	5
3	43	žena	20
4	29	žena	10
5	33	muž	7
6	27	žena	10
7	31	muž	6

5.5 Metody zpracování a analýzy dat

Hlavním cílem výzkumného šetření bylo zjistit, jakou roli a v jakých oblastech hraje lucidní snění v procesu sebepoznání, a jakým způsobem je toho snícími dosahováno. V úvahu byly brány jak individuální zkušenosti každého účastníka s tímto fenoménem, které by nastínily témata vhodná k dalšímu zkoumání, tak i nalezení společných rysů ve výpovědích, které by se staly rámcem pro nastínění možného dalšího ubírání se směrem k využití lucidního snění jakožto svébytného univerzálního nástroje sebepoznání.

Získaná data byla tříděna dle předem definovaných základních kritérií. Ty byly stanoveny na základě výzkumných otázek, nicméně další kritéria vznikala v průběhu výzkumu na základě nových zjištění. Pro analýzu dat byla zvolena metoda zakotvené teorie. Ta umožňuje vytváření teorie teprve na základě průběžných zjištění získaných během procesu zkoumání: „Základním cílem výzkumu není popsat singulární jevy…nýbrž generovat novou teorii…Jde tedy o to nejprve na základě dat identifikovat relevantní proměnné a poté operacionalizovat vztahy mezi nimi.

Výsledná teorie je pak sadou tvrzení o vztazích mezi proměnnými“ (Švaříček, Šeďová, 2014, s. 86).

5.6 Etika

Účastníci výzkumu dostali veškeré informace týkající se účelu a průběhu výzkumu písemně (elektronicky) ještě před samotným setkáním za účelem realizace rozhovoru a zároveň jim byly zopakovány ústně před započetím rozhovoru. Vzhledem ke skutečnosti, že v zájmu získání a využití co největšího objemu dat, byl použit audiozáznamník, byli před jeho použitím účastníci požádáni o svolení k jeho použití. Zároveň bylo všem účastníkům sděleno, že výzkum je anonymní a jediná data, která budou v rámci výzkumu uveřejněna, bude jejich věk a pohlaví. Účast na výzkumném šetření byla zcela dobrovolná a byla realizována vždy s ohledem na časové možnosti účastníků.

6. Analýza získaných dat

Během analýzy rozhovorů s vybranými účastníky, byly dle metody zakotvené teorie identifikovány významové jednotky (Motivace k praktikování lucidního snění, Praxe lucidního snění a Přínos lucidního snění), které obsahovaly samostatné kategorie. Mezi nimi byly zkoumány souvislosti. Následující část práce popisuje jednotlivé oblasti, které byly definovány v rámci analýzy rozhovorů a jejich jednotlivé kategorie. Pro názornost jsou v textu uváděny výroky účastníků, vždy pro přehlednost kurzívou a označeny identifikačním číslem každého probanda.

6. 1 Motivace k praktikování lucidního snění

První zkoumanou oblastí byla samotná motivace účastníků k praktikování lucidního snění. Zde vznikly dvě kategorie, kterými byly prvotní impuls vedoucí k praktikování lucidního snění, a který vedl k soustředění zájmu o tuto problematiku a dále motivace k pravidelnému a dlouhodobému praktikování lucidního snění.

6. 1.1 Prvotní impuls k praktikování lucidního snění

Všichni účastníci výzkumu se shodli, že první zážitek lucidního snění byl spontánní a nevyužili k němu žádné známé techniky jeho navození. V souladu s dřívějšími vědeckými poznatky se u nich tento zážitek objevil v dětství, resp. v pubertě, mezi 10. – 16. rokem života. Pouze jedna z účastnic uvedla, že měla tento zážitek jako čtyřletá, nicméně si nebyla tímto údajem příliš jistá.

Tyto první zážitky popisovali účastníci jako velmi příjemné. Kromě radosti z volnosti pohybu, které jim vědomé řízení snu umožnilo, a které je ostatně náplní většiny spontánních lucidních snů, měly tyto zážitky ještě jeden společný rys. Tím bylo vyřešení či kompenzace určité životní zátěže,

kterou v daném období momentálně prožívali. Jako příklad uvádíme výrok jedné účastnice: „*V prvním lucidním snu, na kterej si dokážu vzpomenout, jsem dala facku učitelce ze základky, která na mě byla zasedlá. Ten pocit byl skvělý – cítila jsem se uvolněná a celé mi to pomohlo od negativních pocitů k ní. Jako k nenávisti a pocitu křivdy, kterej jsem tenkrát měla pořád*“(2). Podobně i další účastníci uváděli, že jim tento zážitek dal pocit, že zdánlivě neřešitelné situace v životě jdou řešit. V lucidním snu získali pocit uvolnění nahromaděné tenze, který jim umožnil v reálném životě povznést se nad danou situaci. Právě tato zkušenost spolu s přáním zažít opět pocit volnosti, byly pro dotázané motivem začít se věnovat praktikování lucidního snění systematicky.

6.1.2 Motivace k praktikování lucidního snění v průběhu života

Motivem, který vedl účastníky zabývat se tematikou lucidního snění více do hloubky, jsme uvedli v předchozím oddíle. Dalším tématem, které během rozhovorů vyvstalo, byla otázka motivace k pravidelnému praktikování lucidního snění během určitého životního období dotazovaných.

V tomto ohledu se zde projevil určitý společný osobnostní rys dotazovaných, kteří vykazují zájem o duchovní a spirituální témata. Pro další praxi v oblasti lucidního snění proto uváděli motivy jako snahu o astrální cestování, setkání se zemřelými či kontaktování svého podvědomí za účelem duchovního růstu. Tyto vcelku vážné prvky doplňovaly sekundární motivy, kterými jsou zábava a zkoušení nových věcí, které jsou v reálném životě nedostupné. V době dospívání, kdy většina s pravidelnou snovou praxí začínala, to byly i motivy sexuální, ve formě snové sexuální aktivity s vysněným partnerem či partnerkou. K tomu uvedl jeden z účastníků: „*Už jsem na to měl dokonce speciální techniku. Vždy jsem ve snu stál na ulici a zpoza rohu domu jsem vždy nechal přijít osobu, kterou jsem chtěl*“(5).

Obecně můžeme konstatovat, že tyto počáteční motivy svým někdy až naivním obsahem odrážejí stupeň psychického vývoje v době dospívání, což účastníci sami reflektovali. Není proto překvapivé, že v průběhu dospělosti se motivace ke snové praxi tříbila. Účastníci pokračovali ve své duchovní praxi, v tom vykazovali shodné postoje, nicméně již jinými formami (terapie, meditace, jóga apod.). Lucidní snění v jejich životě poněkud ustoupilo do pozadí, ale stále v něm hraje určitou roli, která je spjata jak se zábavou (úniku z mnohdy „šedé prózy života“, jak uvedla jedna účastnice výzkumu), tak řešením každodenních situací. Až na jednu účastnici si všichni schopnost navození lucidního snění udrželi.

Poměrně zajímavým motivem, který uvedly dvě účastnice, je tzv. zpřítomňování vzpomínek. Během své snové praxe si vyvinuly schopnost rekonstruovat na základě vzpomínek určitou situaci, kterou chtěly znova prožít. Činily tak proto, že dle slov jedné z nich, šlo „nezpracovaný materiál“, tedy o situaci, kterou už neměly možnost vyřešit v reálném životě tak,

aby s ní byly vnitřně srovnané. V obou případech se jednalo o sdělení svých pocitů lidem, které již ve svém životě neměly, a které jim přineslo pocit uzavření a smíru s nimi.

6.2 Praxe lucidního snění

Další zkoumanou oblastí byla vlastní praxe lucidního snění. Zde byly definovány dvě kategorie – metody, kterými účastníci výzkumu dosahují stavu lucidity ve snu a následně kategorie obsahu náplně snové aktivity. Ta obsahovala více subkategorií. Zde pro přehlednost a limitováni rozsahem práce uvádíme pouze ty, které byly nejpočetněji se vyskytující.

6.2.1 Metody dosahování lucidního snění

Po spontánním zážitku lucidního snění se účastníci výzkumu začali o jeho problematiku více zajímat. Co se týče metod, které používali či používají k navození vědomého snění, všichni oslovení se shodli na použití tzv. snového deníku, kam si zprvu zapisovali všechny své sny, tedy i nelucidního charakteru. Tím si dle svých slov cvičili paměť k zapamatování snu a zároveň soustředěním se na tematiku snění v běžném životě, ji více dostali do podvědomí, což jim usnadnilo následné uvědomění si snu.

Tři účastnice uvedly jako spolehlivou metodu navození lucidity ve snu, tzv. testování reality. Jedna z nich popsala své pojetí následovně: „*Jsem kuřák, takže pokaždé, když si dávám cigaretu, se v duchu ptám sama sebe, jestli nejsem ve snu. Když si cigaretu vytáhnu ve snu a zeptám se sama sebe, uvědomím si, že je to sen. Někdy jsem si frekvenci lucidních snů zvyšovala abstinováním od cigaret, abych na ně měla větší chuť a zdálo se mi o nich*“(4). Jedná se tedy o vytvoření jakéhosi spouštěče, který se spustí podvědomě, avšak s odezvou, která vede k uvědomění si snícího stavu.

Z dalších metod, uváděli účastníci nejčastěji autosugesci těsně před usnutím, kdy v hluboce relaxovaném stavu opakovali své přání lucidně snít. Tato metoda a její varianty byly však účinné cca 1 – 2 měsíce po jejich pravidelném praktikování. Uvedené metody jsou tedy stejné, jako uvádí ve své knize Gareth. Dá se říci, že se jedná o nejrozšířenější a na pochopení nejjednodušší způsoby navození lucidního snění. Na dotaz, kde se o nich dozvěděli, odpovídali účastníci shodně, že na internetových fórech, v knížkách, případně k nim dospěli vlastní dedukcí.

6.2.2 Náplň snové aktivity

Další kategorií, která vzešla z analýzy rozhovorů ohledně vlastní praxe, je samotná náplň snové aktivity lucidně snících účastníků. Jak už částečně vyplynulo z analýzy předchozích kategorií, obsah lucidních snů se mění společně s motivací k jejich praktikování. Všichni dotazovaní tak uvedli, že na počátku jejich pravidelného praktikování lucidního snění, byl obsah jejich snů více symbolický, pomineme-li zábavovou složku, která zůstává součástí snové aktivity po celou dobu jejího praktikování. Konkrétně šlo o archetypální zobrazení nebezpečných situací

(např. boj s drakem), putování do jeskyně symbolizující podvědomí a její mapování, setkání se zemřelými či komunikace s personifikacemi odštěpených částí mysli ve formě „astrálních dvojníků“.

V průběhu dospělosti se zákonitě s poněkud střízlivějšími motivy mění i obsah lucidních snů. U většiny účastníků převažuje orientace na řešení aktuálních každodenních problémů a oddech v podobě zábavných činností. Primárně účastníci uváděli, že jim nyní jde o kopírování situace z reality, kterou ve snu modifikují v souladu se záměrem připravit se na možné varianty jejího vyústění a své reakce. Dalším významným prvkem je setkání se s lidmi, kteří jsou účastníkům blízcí, a které nemají momentálně v dosahu osobního kontaktu. Účastníci rovněž uváděli jako významný motiv pro praktikování lucidního snění vyřešení svých úzkostí formou postavení se objektu svého strachu s pocitem snového bezpečí. Lucidní snění tedy používají jakožto nástroj pro vypořádání se jak s nočními můrami, tak např. i pro zbavení se trémy: „*Od mládí jsem trpěla strachem z vystupování před větším množstvím lidí. Pak jsem se dostala do práce, kde tyhle situace byly na denním pořádku. Přirozeně se mi o nich začalo zdát jako o nočních můrách. Tím, že jsem si uvědomila, že je to sen, jsem se uklidnila a ta situace už nebyla tak hrozivá. Ten pocit se mi přenesl i do reálu*“(4).

6. 3 Vlastní přínos praktikování lucidního snění

Poslední oblastí, která byla zároveň těžištěm celého výzkumu, byla otázka přínosu dlouhodobého praktikování lucidního snění v průběhu života. Zde byly vytvořeny dvě kategorie, a to obecný přínos lucidního snění při dlouhodobém praktikování a kategorie význam lucidního snění pro sebepoznání. Ač na první pohled jsou obě kategorie podobné, jejich vznik byl podmíněn poměrně překvapivým rozdílem v hodnocení míry významu každé z nich všemi dotazovanými.

6.3.1 Dlouhodobý přínos lucidního snění

Závěr výzkumných rozhovorů se věnoval celkové bilanci přínosu lucidního snění praktikujícím účastníkům. I přes kolísavou důležitost lucidního snění v jejich životě, zdůrazňovali účastníci především jeho význam z hlediska mapování svého nevědomí. Jeden z účastníků dokonce popsal metodu, kterou v tomto ohledu používá: „*Naučil jsem se poměrně dobře spolupracovat se snem samotným. Vždy, když jsem něco řešil…otázku na nějaký problém, položil jsem ve snu otázku a nechal sen odpovídat mi tak, že tvořil obrazy, kterými jsem se pohyboval…tedy měnil mé okolí ve snu a já jsem tak mohl interpretovat odpověď svého podvědomí*“ (5). Jedná se tedy o jakousi projektivní metodu, která je ale „přímo žita“ praktikujícím jedincem.

Dalším významným prvkem, který účastníci jmenovali, bylo získání nadhledu nad obtížnými životními situacemi. Nejčastější metodou bylo „přehrání“ situace ve snu, ovšem s plnou

kontrolou nad ní a zkoušení několika variant jejího průběhu. Dá se říci, že šlo o zkoušení používání různých strategií řešení určité situace „nanečisto“. Často pomohl sen účastníkům získat nadhled tak, že v něm bezpečně prožili špatné zakončení situace i s jeho následným vyrovnáním se a přijetím. „*Seděla jsem u šéfa v kanceláři, kam mě pozval. Rozhodovalo se o mém propuštění. Tenkrát se ve firmě hodně propouštělo, takže jsem byla ve stresu několik týdnů. V tom snu jsem nechala šéfa, aby mi tu výpověď dal. Ucítila jsem momentální bolest z toho ortelu, ale za chvíli mi došlo, že život jde dál a já si mohu najít novou lepší prác*i“ (3). V tomto ohledu nazvala jedna z účastnic sen jako „terapeutický nástroj“. V souvislosti s tím uváděli účastníci i zvýšení své odvahy a větší odolnost čelit stresovým situacím.

Účastníci rovněž vyzdvihli úlohu lucidního snění v jejich celkovém spirituálním vývoji. Často zmiňovali nalezení víry v Boha díky zážitku lucidního snění. Po žádosti o upřesnění tohoto vyjádření však spíše došli k tomu, že spíše než přímo víru v Boha, nalezli pochopení a smysl pro vnímání spirituální složky lidské existence, tedy jejich zážitek je posunul od čistě materiálního vnímání světa k více duchovnějšímu a intuitivnímu pohledu. Jedna účastnice např. uvedla: „*V lucidním snu mi najednou došlo, že realita je hrozně relativní pojem. Pokud jsem schopná ji řídit ve snu tak, že se mi přizpůsobuje díky tomu, jak se chovám a jsem naladěná, je toto možné i v denním životě. Došlo mi, že jsem to spíš já, kdo utváří svět kolem sebe“*(2). Lucidního snění bylo v jednom případě použito i k vyrovnání se s vlastním Stínem: *„…obvykle jsem potkal sám sebe. Třeba když se mi to stalo poprvé, tak jsem utek. Nebo jsem se probudil v hrůze a tak. A když jsem se až pak naučil sám sebe přijímat, tak jsem si podal ruku, a sám sebe objal. Jednou jsem se myslím i se sebou vyspal*“(5). Můžeme odhadovat, že účastník zde touto poněkud neobvyklou formou mohl pracovat na symbolické úrovni na svém sebepřijetí, což ostatně dále v rozhovoru uvedl jako jeden z přínosů praktikování lucidního snění.

6.3.2 Vliv lucidního snění na sebepoznání

Účastníci výzkumu závěrem rovněž bilancovali, zda má lucidní snění vliv na jejich sebepoznání. Ač se z výše uvedeného může zdát, že hodnocení bude jednoznačně kladné, v celkovém hodnocení byli probandi střídmější. Vliv na sebepoznání sice uznali, nicméně jakožto druhotný oproti jiným cestám. Spíše jej charakterizovali tak, že jim pomohlo ujasnit a vyrovnat se s věcmi, jejichž potenciál v sobě již podvědomě cítili a prostřednictvím lucidního snu mohli bezpečně prožít. Nejvíce v tomto ohledu přikládali význam získání většího sebevědomí a nadhledu v běžných životních situacích. Nicméně dodávali, že k jejich řešení a překonání potřebovali další impuls, lucidní sen zde byl významnou, ale stále jen doplňkovou metodou k celkovému řešení.

Úloha lucidního snění byla pro účastníky v oblasti spirituálního rozvoje významnější, ovšem zejména v době dospívání, kde pro ně zastávala jakousi roli „reklamy“ ukazující možnosti duchovního vnímání světa, jak uvedla jedna účastnice. Účastníci shodně uvedli, že určité zážitky

během lucidního snění pro ně byly v dalším duchovním rozvoji nezbytné (nalezení víry, překonání Stínu, strachu ze smrti), ovšem stále se jednalo o jednu z mnoha cest, které ke svému duchovnímu růstu používají. Jedna z účastnic k tomu sdělila následující: „*Já bych řekla, že vlastně bez něj (*lucidního snění – pozn. autora), *bych nikdy neměla možnost podívat se na svět a sebe jinak.... jsem nějak prožila pocit, že jsem něco mnohem víc, než jen to moje tělo. Že můžu existovat i jinak. Takže jsem se přestala bát i smrti, kterou jsem navíc několikrát ve snu prožila a pokaždý se stejně probudila buď do bdění, nebo do dalšího snu*"(4).

7. Shrnutí výstupů z analýzy rozhovorů

V této kapitole je naším cílem přehledně shrnout hlavní poznatky v jednotlivých kategoriích, které vznikly během analýzy rozhovorů s jednotlivými účastníky.

7.1 Motivace k praktikování lucidního snění

Prvotní impuls k praktikování lucidního snění

Všichni účastníci měli svůj první zážitek lucidního snění spontánní, tedy bez použití žádné z technik navození vědomého snu. Tyto zážitky disponovaly dvěma charakteristikami. V prvé řadě byly snícím bez výjimky příjemné. Rozhodujícím momentem, který vedl k hlubšímu zaujetí touto tematikou, byl fakt, že sen pomohl snícím různými formami ke zbavení se tenze z určité obtížné životní situace či vnitřního konfliktu tím, že je ve snu vědomě prožili a získali nad nimi nadhled.

Motivace k praktikování lucidního snění v průběhu života

Motivy k praktikování lucidního snění se u účastníků měnily v průběhu života v souladu s jejich stupněm psychického vývoje a změnami životní situace. Zatímco v průběhu dospívání bylo pro ně vědomé snění primárně nástrojem ke spirituálnímu rozvoji a zkoumání vlastního podvědomí, období dospělosti zařadilo praktikování vědomého snění blíže směrem k praktickému životu. Hlavní motivací je v tomto případě funkce zábavy, která slouží k úniku ze stereotypu běžného života. Další neméně důležitou motivací je řešení každodenních situací prostřednictvím jejich přehrávání a kontroly ve snu.

7.2 Praxe lucidního snění

Metody dosahování lucidního snění

Účastníci volí k navození lucidního snění nejrozšířenější techniky. V prvé řadě se všichni shodovali na použití tzv. snového deníku, tedy zapisování všech snů, tedy i nelucidních, čímž si vycvičili paměť pro jejich zapamatování. Pro vlastní navození vědomí ve snu volili nejčastěji metodu autosugesce – opakování přání mít vědomý sen v hluboce relaxovaném stavu těsně před

spaním. Dále se jako účinná ukázala metoda tzv. testování reality, která předpokládá, že často opakovanou rutinní činnost prováděnou v realitě, budeme provozovat i ve snu. Tuto činnost praktikující spojí s automatickým dotazem k sobě, zda se nachází v realitě či ve snu. Pokud se jedná o druhý případ, vede odpověď k získání snové lucidity.

Náplň snové aktivity

Společně s motivací se náplň lucidních snů účastníků v průběhu života měnila. Na počátku, tedy v době dospívání a rané dospělosti, popisovali účastníci náplň snů jako více symbolickou, plnou archetypálních výjevů. To koresponduje plně s jejich tehdejší motivací, kterou byl duchovní a spirituální růst. Oproti tomu v dospělém věku se náplň snové aktivity zaměřuje převážně na řešení situací z běžného života - jde o kopírování situace z reality, kterou ve snu modifikují v souladu se záměrem připravit se na možné varianty jejího vyústění a své reakce. Nemůžeme říci, že tento jev je univerzální pro všechny lucidně snící, nicméně v daném výzkumném souboru se vyskytl. Dále používají lucidní sen k setkání s lidmi, které nemají na dosah osobního kontaktu a rovněž jako podpůrný nástroj pro vyrovnání se s nejrůznějšími druhy úzkostných situací, případně k překonání nočních můr.

7.3 Vlastní přínos praktikování lucidního snění

Dlouhodobý přínos lucidního snění

Při hodnocení dlouhodobého praktikování lucidního snění z hlediska jeho přínosů, jich uvedli účastníci výzkumu hned několik. Lucidní snění jim na samém počátku přineslo obohacení na duchovní rovině. V tomto ohledu uváděli přínosy jako je zbavení se strachu ze smrti, vyrovnání se s vlastním Stínem a prohloubení zájmu o oblast duchovna.

V průběhu života pak nejčastější odpovědi obsahovaly zdůraznění přínosů ve směru získání sebevědomí ve stresových situacích a eliminaci nočních můr.

Vliv lucidního snění na sebepoznání

Účastníci výzkumu vliv lucidního snění na sebepoznání sice uznali, nicméně jakožto spíše druhotný oproti jiným duchovním cestám. Byl pro ně spíše sekundární nástrojem, který jim pomohl ve vyjasnění vnitřních záležitostí, jejichž řešení již podvědomě cítili. V oblasti duchovní byly pro ně zážitky vědomého snění důležitější – byly však spíše jednorázové, nicméně dle jejich slov pro další sebepoznání nezbytné.

8. Odpovědi na výzkumné otázky

1. **Hraje lucidní snění u praktikujících jedinců významnou roli v procesu sebepoznání?**

Na základě analýzy rozhovorů můžeme konstatovat, že lucidní snění pro účastníky roli v sebepoznání hraje. Je to však spíše role doplňková k ostatním cestám vedoucím k poznání svého já. Lucidní snění hraje primárně v tomto ohledu roli ověřovací, tedy slouží jako nástroj pro řešení vnitřních témat, kterých si účastníci již byli vědomi, a které mohli prostřednictvím lucidního snění prožívat a řešit prostřednictvím kontrolování průběhu určité situace ve vědomém snu.

2. **V jakých konkrétních oblastech prožívání jim bylo lucidní snění k tomuto účelu nejvíce přínosné?**

Celkově můžeme definovat tři oblasti, ve kterých hrálo pro účastníky lucidní snění významnou roli v rámci sebepoznání. Na prvním místě to bylo mapování nevědomých pohnutek, které se manifestovaly v těchto snech (příčina úzkostí, nalezení příčiny určité životní překážky atd.), dále získání sebevědomí v obtížných či složitých životních situacích a v neposlední řadě prohloubení duchovní zkušenosti skrze prožití několika transcendentálních zážitků.

3. **Jakým způsobem je lucidní snění praktikujícími jedinci využíváno v procesu sebepoznání?**

Nejčastějšími způsoby, které účastníci výzkumu uváděli, bylo přenesení reálné situace do snu, kde ji mohli prožívat kontrolovaně dle momentální potřeby a získání vědomé kontroly nad noční můrou prostřednictvím uvědomění si, že se jedná o pouhý sen. Osvědčil se rovněž způsob pokládání dotazu ve snu, který reagoval vytvořením situace či změnou prostředí, které nesly v sobě odpověď na dotaz prostřednictvím symbolického sdělení.

9. Diskuze

Toto kvalitativní výzkumné šetření probíhalo formou vedení individuálních polostrukturovaných rozhovorů s osmi vybranými respondenty. Jeho cílem bylo zjistit, jaké postavení v sebepoznávacím procesu má praktikování lucidního snění u jedinců, kteří se mu věnují systematicky po dobu subjektivně vnímanou jakožto významný úsek v rámci jejich duševního vývoje.

I přes určité rozšíření povědomí o lucidních snech zejména v poslední dekádě, stále se jedná o téma veřejnosti nepříliš známé. Pokud někdo lucidní snění praktikuje, může tak činit na základě spontánní schopnosti, kterou nijak vědomě nerozvíjel, nebo na základě osvojené techniky, která stav lucidity ve snu vyvolává. I motivace k jeho praktikování může být u každého jedince rozdílná. Z tohoto důvodu můžeme usuzovat, že populace pravidelně lucidně snících není zdaleka homogenní.

Výzkumný soubor našeho výzkumu se ve světle těchto faktů jeví jako malý na to, aby byl reprezentativní pro celou populaci lucidně snících, což konstatujeme i přes vědomí problematičnosti nalezení vyššího počtu vhodných probandů. Našich osm účastníků vykazovalo sice určité společné znaky, na základě kterých jsme došli k několika zajímavým závěrům výzkumu, nicméně můžeme se dohadovat nad tím, zda zde nehrála velkou roli homogenita zkoumaného souboru. Všichni účastníci pocházeli z České republiky, z Prahy, tedy de facto ze stejného sociokulturního prostředí. Tento fakt mohl hrát roli v určování motivace k lucidnímu snění. Jednalo se rovněž o osobnosti, které byly všechny laděny svým světonázorem spíše k duchovnímu nazírání na svět než k materiálnímu. Lucidní snění bylo u mnoha z nich sice často uváděným důvodem pro vývoj k tomuto světonázoru, nemůžeme však vyloučit, že se jednalo o určité osobnostní typy, u kterých můžeme tento přístup k životu očekávat.

Na základě výše uvedeného bychom při opakování tohoto výzkumu volili poněkud modifikovaný přístup. Vzhledem k unikátnosti tohoto tématu a obtížnosti nalezení vhodných probandů se jeví rozšíření výzkumu např. v rámci evropských zemí. Tento krok by zároveň přispěl ke snížení homogenity zkoumaného souboru. Vzhledem k množství zahraničních diskuzních fór a komunitních stránek, kde si lucidně snící vyměňují své zkušenosti, by bylo poměrně snadné vhodné probandy kontaktovat. Zároveň v zájmu zajištění vyšší validity bychom modifikovali metodologii výzkumu volbou strategie triangulace, konkrétně zařazením kvantitativního přístupu, který by bylo možné realizovat např. obsáhlejším on-line dotazníkovým šetřením, které by se více zaměřovalo např. na dílčí osobnostní charakteristiky lucidně snících a jejich souvislosti k motivaci praktikování vědomého snění a obsahové náplně snové aktivity.

Výsledky našeho výzkumu nám však i přesto mohou ukázat několik možností, jak lze využít potenciál lucidního snění ve směru vlastního sebepoznání a vnitřní práce na sobě obecně, což bylo primárním cílem tohoto šetření. Menší počet účastníků a získání dat formou rozhovoru nám umožnily navíc poměrně hluboký vhled do jejich vnímání fenoménu lucidního snění a místa, které zaujímá v jejich životech.

Podařilo se tedy získat názory od celkem osmi respondentů, kteří se lucidnímu snění věnovali či stále věnují prakticky od dětství až do dospělosti. Přes poměrně nízký počet účastníků šetření byly nalezeny v jejich výpovědích shodné rysy, ze kterých můžeme minimálně získat alespoň určitý nástin možného přístupu k dané problematice.

Oproti původním očekáváním označili dotazovaní význam lucidního snění v jejich sebepoznávacím procesu spíše jako druhotný oproti ostatním cestám vedoucím k sebepoznání. Přesto se mu však věnovali poměrně dlouhou dobu a věnovali studiu jeho problematiky mnoho času a stejně tak i nácviku lucidity ve snu. Zároveň přiznali přínosy jeho provozování pro svůj osobní rozvoj.

S dosavadními zjištěními ohledně praktického využití lucidních snů koresponduje zjištění týkající se jejich významu v rámci boje s nočními můrami. K tomu dospěli i Spoormaker, Bout a Meier (2003) ve svém výzkumu, který blíže popisujeme v kapitole o využití lucidního snění. Z hlediska sebepoznání však naznačují naše zjištění i potenciál v tom, že někteří účastníci šetření se nebránili strachu pouze ve formě nočních můr, ale rovněž se ve vědomém snu vyrovnávali se situacemi, které je v běžném životě zúzkostňovaly tím způsobem, že je prožili ve snu a dokázali pochopit svou roli v nich a svůj pevný postoj k nim, který pak přenesli i do reálného života. Nedá se zcela tvrdit, že pomocí lucidního snění je možné zbavit se chronické úzkosti, ale je zde naznačen potenciál ve formě možnosti prožít stresující situaci v bezpečném kontrolovaném prostředí, což je ostatně běžná terapeutická metoda, v tomto případě však přenesená do prostředí snu.

Účastníci rovněž uváděli na základě výše uvedeného získání vyššího sebevědomí a pocitu volnosti. Obecně se dá říci, že zážitky lucidního snění obsahovaly takové prvky jako získání pocitu svobody, vědomí relativity hodnot, překonání hranic běžného života, získání motivace pro hlubší přemýšlení o životě a postavení v něm. Všechna tato témata mají v sobě terapeutický potenciál. V tomto ohledu spatřujeme možnost využití lucidního snění v rámci práce na sobě při řešení otázek nalézání vlastní identity, nácviku kreativního přístupu k řešení situací a získání odstupu od problémů prožitím vědomí jejich relativity.

Nabízí se tak otázka, proč tyto terapeutické možnosti, které lucidní snění skýtá, nejsou doposud příliš využívány, pouze jsou zmiňovány v rámci ohraničených výzkumů. Důvod spatřujeme zejména v tom, že podobně jako každý jedinec vykazuje např. různou míru hypnability,

existuje podobně predispozice pro praktikování lucidního snění. Tedy ne každý je schopen si tuto dovednost osvojit stejně snadno. Další výzkumy na tomto poli by proto bylo dle našeho názoru vhodné směřovat právě ke zkoumání role osobnostních proměnných ve schopnosti naučit se lucidně snít. Otevírá se zde poměrně rozsáhlá oblast dalšího výzkumu. Zatímco zkoumání snových fenoménů je přes veškerou snahu stále převážně subjektivní záležitostí, při předem definovaných hodnotících kritériích lucidního snění, které už ostatně definoval Paul Tholey (in Holzinger, 2009), můžeme poměrně spolehlivě zkoumat vztah mezi mírou schopnosti lucidního snění a dalších standardizovaných měřitelných osobnostních komponent.

Závěry

Na základě analýzy rozhovorů s respondenty jsme došli k několika zjištěním.

První zážitek lucidního snění se u účastníků objevil v době dětství a dospívání, a to zcela spontánně bez použití technik navození lucidity ve snu. Tento zážitek byl pro všechny účastníky šetření příjemný a stal se impulsem pro další zkoumání fenoménu vědomého snění.

Motivace k praktikování lucidního snění se v průběhu let u respondentů měnila společně s jejich psychickým vývojem a životními potřebami. Zatímco na počátku jejich snové praxe byl hlavním motivem duchovní růst, v průběhu let, v souladu s vrůstáním do dospělého života, směřovala aktivita ve snech k řešení každodenních obtíží a rovněž únik ze životního stereotypu.

Nejčastějšími metodami, které byly oslovenými používány k navození lucidity ve snu byla autosugesce před usnutím a tzv. metoda testování reality. Jedná se o metody relativně nejrozšířenější a nejsnáze pochopitelné a naučitelné.

Co se týče samotného přínosu lucidního snění, uváděli účastníci šetření jako nejčastější obohacení na duchovní rovině, a to zejména na počátku své snové praxe. V průběhu života pak nejčastější zdůrazňovali zdůraznění přínosů ve směru získání sebevědomí a nadhledu ve stresových či obtížných životních situacích a eliminaci nočních můr. Posledně jmenovaný přínos je v souladu s výsledky již dříve publikovaných výzkumů na toto téma.

Můžeme tedy konstatovat, že vliv lucidního snění na sebepoznání se prokázal, alespoň mezi účastníky šetření. Nejedná se však o vliv zásadní, vědomý sen v tomto ohledu plní funkci nástroje k ověření již získaných poznatků o sobě, nicméně ani ne zanedbatelný už jen pro fakt, že vedl účastníky k pravidelnému praktikování vědomého snění.

Souhrn

Fenomén lucidního snění a jeho zkoumání posuzujeme v kontextu široké problematiky oblasti spánku a bdění. Bdění, resp. bdělost je stav připravenosti organismu k reagování na podněty (Hartl, Hartlová, 2000). Často je brán spánek jako opak bdělosti, nicméně Plháková (2010) jej pojímá ne takto radikálně, ale jako stav organismu, který je provázen značným snížením psychické i tělesné aktivity, zejména aktivity motorického a senzorického systému. Existují dvě fáze spánku, střídající se během noci po cca 90-100 minutách. Jsou jimi fáze non-REM, provázená snížením mozkové aktivity a sloužící primárně k fyzické relaxaci a fáze REM, která je naopak charakteristická zvýšením mozkové aktivity. Právě v této fázi jedinec sní nejčastěji své sny.

Obecně můžeme sny definovat jako mentální aktivitu, která proběhla ve spánku (Schredl, Wittman, 2005, in Plháková, 2013). Během zkoumání fenoménu snění se vyvinuly dva hlavní směry teorií, které vysvětlují jejich existenci – psychoanalytické a kognitivní. Psychoanalytické teorie pojímají jako hlavní zdroj snů podněty z nevědomí. Oproti tomu kognitivní teorie nahlížejí na sny jakožto na produkt mozkové aktivity během spánku, nejčastěji týkající se zpracování informací. O syntézu těchto teorií se pokusila Rosalind Cartwright (Plháková, 2013). Dle autorky je hlavní funkcí snění zmírnění aktuálních negativních emocí, přičemž vychází z poznatku, že v hlubokém delta spánku by mohly aktivované nervové sítě, které jsou aktivní i v bdělém stavu, posílat některé nové zážitky do REM spánku k dalšímu zpracování.

Příbuzným fenoménem je tzv. denní snění, kdy se vlivem určité stereotypní a nudné činnosti v bdělém stavu mysl obrací do nitra a prožívá určité představy.

Co se týče klasifikace obsahu snů, existuje dnes přes 130 klasifikačních systémů (Plháková 2013). V otázce zapamatování snových zážitků, nejlépe jsou zapamatovatelné sny v poslední fázi REM spánku. Z hlediska osobnostních kvalit si sny častěji pamatují jedinci, kteří nemají v mysli pevně stanoveny hranice mezi fikcí a realitou. Rovněž může konstatovat, že velkou roli v tomto ohledu hraje i míra motivace k zapamatování.

První zmínky o lucidním snění nacházíme již ve čtvrtém století př. n. l, avšak plná pozornost fenoménu lucidního snění se objevuje v devatenáctém století spolu s rozvojem experimentální psychologie. Prvním vědcem, který se fenoménem lucidního snění seriózně zabýval, byl holandský psychiatr Frederik Willems van Eden, který rovněž zavedl samotný pojem lucidní sen. Systematickým výzkumem lucidního snění na akademické půdě se začal zabývat Stephen LaBerge na univerzitě ve Stanfordu v roce 1977. Jeho zásadním přínosem pro výzkum lucidního snění byla metoda komunikace lucidně snícího s vnějším světem prostřednictvím pohybu očí. Další významnou osobností je v tomto ohledu Paul Tholey, jenž prvně stanovil epistemologické základy výzkumu lucidního snění.

Z hlediska nácviku osvojení si lucidity ve snu obecně rozlišujeme tři fáze - fázi tréninku zapamatování běžných snů, fázi autosugesce a fáze přenosu vědomí do snu. Stephen LaBerge vyvinul konkrétně vysoce rozšířenou techniku, jejímž principem je, že jedinec, který se ukládá ke spánku nebo se bezprostředně probudil z nelucidního snu, deklaruje verbálně svůj záměr, že až bude příště snít, uvědomí si, že je ve snu. Samotné prožívání lucidního snu se mírou kognitivních schopností blíží bdělému stavu a emoce se pohybují po celé škále emocí od silně negativních po extatické zážitky (LaBerge, 2007).

Co se týče současných možností využití lucidních snů, můžeme jej rozdělit na dvě oblasti – a to terapeutickou a sebepoznávací. K terapeutické oblasti můžeme řadit i využití vědomého snění pro zábavu a únikovou činnost.

Právě na sebepoznávání prostřednictvím lucidního snění se soustředila výzkumná část této práce. Ta si kladla za cíl identifikovat určité styčné body, které jsou společné jedincům pravidelně praktikujícím lucidní snění, a to ve smyslu jeho využití jakožto svébytného nástroje v procesu sebepoznání. Cílem výzkumu bylo zjistit, jak velkou roli hraje lucidní snění u pravidelně praktikujících jedinců v procesu jejich sebepoznání, jakým způsobem je toho u nich dosahováno a prozkoumání možností jeho využití v rámci sebepoznání jedince. Vzhledem k cílům výzkumu byl vybrán kvalitativní přístup.

Data byla získána pomocí polostrukturovaného rozhovoru jednotlivě s každým z nich. Účastníci výzkumu byli vybráni technikou příležitostného výběru, a to prostřednictvím inzerce na tematických internetových fórech a inzercí na sociální síti facebook. Vybraný soubor sestával celkem z pěti žen a dvou mužů. Při výběru bylo zaznamenáváno pouze pohlaví, věk a délka praktikování lucidního snění. Pro analýzu dat byla použita metoda zakotvené teorie.

Z výzkumu vyplynulo, že prvotní motivací účastníků k praktikování lucidního snění byly příjemné pocity z uvědomění si snu a rovněž uvědomění si jeho možností využití – v období dospívání zejména k duchovnímu růstu, v průběhu dospělosti k řešení každodenních situací a k zábavě. K dosahování stavu lucidity používají účastníci běžně rozšířené metody – autosugesci před spaním, snový deník a testování reality. Zatímco v období dospívání byl obsah jejich snů více symbolický, v průběhu života se více přibližoval běžné realitě. Lucidní snění přineslo účastníkům obohacení na duchovní rovině a v průběhu života pak nejčastější ve směru získání sebevědomí ve stresových situacích a eliminaci nočních můr. Pro vlastní sebepoznání bylo lucidní snění spíše sekundární nástrojem, který jim pomohl ve vyjasnění vnitřních záležitostí, jejichž řešení již podvědomě cítili, nicméně jednorázové duchovní zážitky, které v něm zažili, pro ně měly dle jejich slov nezbytný význam pro další vývoj.

Tyto poznatky naznačují další možnosti zkoumání lucidního snění ve směru jeho využití práce na sobě při řešení otázek nalézání vlastní identity, nácviku kreativního přístupu k řešení situací a získání odstupu od problémů prožitím vědomí jejich relativity. Vhodné by bylo rovněž zaměřit se na zkoumání role osobnostních proměnných ve schopnosti naučit se lucidně snít.

Seznam použité literatury a zdrojů

Ambler, Z. (2006). *Základy neurologie*. Praha: Galen.

Ciambra, L. M., Traynor, T. D. (1978). Depression and daydreaming: An analysis based on self-ratings. *Journal of Clinical Psychology, 34(1*), 14 – 25.

Domhoff, G. W. (2001). A New Neurocognitive Theory of dreams. *Dreaming, 11(1)*, 13–34.

Eiser, A., S. (2005). Physiology and Psychology of Dreams. *Seminars in neurology, 25(1)*, 98.

Erlacher, D. Schredl, M. (2008). Cardiovascular Responses to Dreamed Physical Exercise During REM Lucid Dreaming. *Dreaming 18(2)*, 12–121.

Freud, S. (2005). *Výklad snů*. Pelhřimov: Nová tiskárna Pelhřimov.

Gackenbach, J. (2008). Video Game Play and Consciousness Development: A Transpersonal Perspective. *The Journal of Transpersonal Psychology, 2008, 40(1)*, 60–87.

Gareth. (2013). *Lucidní snění – naučte se vědomě snít*. Praha: Martin Koláček – Eknihy jedou.

Hartl, P. Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.

Holzinger, B. (2009). Lucid Dreaming – Dreams of Clarity. *Contemporary Hypnosis, 26(4)*, 216–224.

Holzinger, B., LaBerge, S., Levitan, L. (2006). Psychophysiological Correlates of Lucid Dreaming. *Dreaming, 16(2)*, 88–95.

Hobbson, J. A. (2002). *Dreaming – An introduction to the science of sleep*. New York: Oxford University Press.

Kahan, L. T., LaBerge, S. (1994). Lucid Dreaming as Metacognition: Implications for Cognitive Science. *Consciousness and Cognition*, 3, 246-264.

Kahn, D., Hobbson, J. A. (1993). Self-Organization Theory of Dreaming. *Dreaming, 3(3)*, 151–178.

LaBerge, S. (2007). *Lucidní snění*. Praha: DharmaGaia.

Moorcroft, W. H. (2013). *Understanding Sleep and Dreaming*. New York: Springer Science.

Orel, M., Facová V. a kol. (2009). *Člověk, jeho mozek a svět*. Praha: Grada Publishing.

Piller, R. (2009). Cerebral Specialization During Lucid Dreaming: A Right Hemisphere Hypothesis. *Dreaming 19(4),* 273–286.

Plháková, A. (2013). *Spánek a snění*. Praha: Portál.

Plháková, A. (2010). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.

Rinpočhe, T., W. (2002). *Tibetská jóga snu a spánku*. Praha: DharmaGaia.

Schädlich, M., Erlacher, D. (2012). Applications of lucid dreams: An online study. *International Journal of Dream Research Volume 5(2),* 134–138.

Spoormaker, V. I., Bout, van den J., Meijer, E., J., G. (2003). Lucid Dreaming Treatment for Nightmares: A Series of Cases. *Dreaming, 13(3),* 181–186.

Voss, U., Frenzel, C., Koppehele-Gossel, J., Hobson, A. (2012). Lucid dreaming: An age-dependent brain dissociation. *J. Sleep Res., 21(6),* 634– 642.

Zink, M., Pietrovski, R. (2013). Relationship between lucid dreaming, creativity and dream characteristics. *International Journal of Dream Research Volume 6(2),* 98–103.

Přílohy diplomové práce

Seznam příloh:

Příloha č. 1: Formulář zadání diplomové práce

Příloha č. 2: Český a anglický abstrakt diplomové práce

Příloha č. 3: Tematické okruhy polostrukturovaného rozhovoru

Příloha č. 4: Přepis rozhovoru s jedním z účastníků výzkumného šetření

Příloha č 1: Formulář zadání diplomové práce

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Akademický rok: 2012/2013

Studijní program: Psychologie
Forma: Kombinovaná
Obor/komb.: Psychologie (PSYB)

Podklad pro zadání BAKALÁŘSKÉ práce studenta

PŘEDKLÁDÁ:	ADRESA	OSOBNÍ ČÍSLO
Mgr. ŘÍMAN Jakub	Mračnická 1053/4, Praha - Hostivař	F11292

TÉMA ČESKY:

Lucidní snění jako nástroj sebepoznání

NÁZEV ANGLICKY:

Lucid dreaming as a tool of self-knowledge

VEDOUCÍ PRÁCE:

Mgr. Klára Machů - PCH

ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:

1. Studium literatury zaměřené na oblast snů a výzkumy fenoménu lucidního snění, dále z oblasti psychologie osobnosti a neuropsychologie.
2. Příprava výzkumného projektu ve formě případové studie, jejímž cílem je prakticky zmapovat přínos lucidního snění k sebepoznání u jedinců, jež lucidní snění zažívají a praktikují. Stanovení hypotéz. Příprava metodiky výzkumu.
3. Realizace případové studie.
4. Sběr dat od 3- 5 subjektů.
5. Zpracování výsledků a interpretace dat.
6. Diskuze nad výsledky, souhrn a závěr bakalářské práce.

SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:

Ball, P. (2000). Lucid dreaming and the art of dreaming creatively. Leicester: Arcturus.
Černoušek, Michal (1988). Sen a snění. Praha: Horizont.
Freud, S. (1994). Výklad snů. Pelhřimov: Nová tiskárna.
Jung, C. G. (2000). Výbor z díla I. Základní otázky analytické psychologie a psychoterapie v praxi. Brno: Atlantis.
Kastová V. Dynamika symbolů ? Základy jungovské psychoterapie (2000). Praha: Portál.
Kuneš, D. Sebepoznání ? Psychoterapeutické principy a postupy (2009). Praha: Portál.
LaBerge, S. (2006): Lucidní snění. Praha: DharmaGaia.
LaBerge, S. & Rheingold, H. (1990). Exploring the world of lucid dreaming. New York: Ballantine books.
Hendl, J. (1999). Úvod do kvalitativního výzkumu. Praha: Karolinum.
Orel, M., Facová V. a kol. Člověk, jeho mozek a svět (2009). Praha: Grada Publishing.
Plháková, A. Učebnice obecné psychologie (2010). Praha: Academia.
Říčan, P. Cesta životem (2004). Praha: Portál.
Říčan, P. Psychologie osobnosti (2010). Praha: Grada Publishing.

Podpis studenta: ..... **Datum:** .....

Podpis vedoucího práce: ..... **Datum:** .....

(c) IS/STAG , Portál - Podklad kvalifikační práce , F11292 , 25.03.2015 19:51

Příloha č. 2: Český a anglický abstrakt diplomové práce

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Lucidní snění jako nástroj sebepoznání

Autor práce: Mgr. Jakub Říman

Vedoucí práce: Mgr. Klára Machů

Počet stran a znaků: 41 stran, 85 565 znaků

Počet příloh: 4

Počet titulů použité literatury: 25

Abstrakt:

Fenomén lucidního snění patří do široké oblasti problematiky spánku a bdění. Historie jeho systematického zkoumání je poměrně krátká, seriózní výzkumy v této oblasti datujeme do druhé poloviny 70. let 20. Století, kdy se jimi začal zabývat Stephen LaBerge. Bádání v této oblasti se soustředí zejména na techniky navození lucidního snění a rovněž na jeho využití, které můžeme na základě současných poznatků rozdělit na oblast terapeutickou a sebepoznávací.

Cílem praktické bylo zjistit, zda a jakou roli hraje lucidní snění procesu sebepoznání u jedinců, kteří se mu věnují pravidelně. Zvolen byl kvalitativní typ výzkumu. Sběr dat proběhl formou uskutečnění polostrukturovaných rozhovorů s celkem sedmi probandy. Pro analýzu dat byla použita metoda zakotvené teorie. Vliv lucidního snění na sebepoznání se mezi účastníky prokázal. Jeho úloha je však druhotná oproti jiným nástrojům sebepoznání. Účastníci však zdůrazňovali přínos v oblasti duchovního růstu formou zásadních prožitků a rovněž ve směru získání většího sebevědomí ve stresových situacích a vypořádání se s nočními můrami.

Klíčová slova: spánek, snění, lucidní snění, sny, sebepoznání

ABSTRACT OF THESIS

Title: Lucid dreaming as a tool of self-knowledge

Author: Mgr. Jakub Říman

Supervisor: Mgr. Klára Machů

Number of pages and characters: 41 pages, 85 565 characters

Number of appendices: 4

Number of references: 25

The phenomenon of lucid dreaming is part of a large area of research dealing with dreaming and being awake. Lucid dreaming has only been studied for quite a short time. The first serious examinations of it date to the latter half of the 1970s, when Stephen LaBerge started to work on this topic. Research in this field focuses mainly on techniques of stimulating lucid dreaming and its uses which can be classified in terms of the current state of the art as either therapeutic or related to self-knowledge.

The practical goal was to find out whether and how lucid dreaming affects the process of self-knowledge in individuals who regularly practise it. The research was of a qualitative type. Data were collected by means of semi-structured interviews with seven subjects in total. The grounded theory method was used to analyse the data. It has been proven that lucid dreaming influences self-knowledge amongst the participants. However, it only plays a secondary role in comparison to other tools of self-knowledge. On the other hand, the participants emphasised the importance of lucid dreaming to their spiritual growth in terms of gaining some fundamental experiences and dealing with nightmares.

Key Words: sleep, dreaming, lucid dreaming, self-knowledge

Příloha č. 3: Tematické okruhy polostrukturovaného rozhovoru

1. Kolik je vám let?
2. V kolika letech jste měl svůj první zážitek lucidního snění?
3. Můžete jej popsat? Jaké dojmy ve vás zanechal? Co vám tato zkušenost napoprvé dala?
4. Byl spontánní nebo vyvolaný technikou cílenou na navození LD?
5. Rozvíjel jste dál tuto svou schopnost? Pokud ano, jakým způsobem?
6. Jaká byla Vaše motivace pro prohlubování schopnosti LD?
7. Praktikujete i nadále aktivitu ve směru navozování lucidního snění? Pokud ano, jak často?
8. Co je nejčastější náplní vaší snové aktivity?
9. Jak byste shrnul své hlavní motivy k praktikování LD v průběhu vašeho života?
10. Jaká je vaše současná motivace?
11. Co vám provozování LD z dlouhodobého hlediska přineslo?
12. Co jste o sobě pomocí LD zjistil? Jak vám byly tyto poznatky v životě užitečné?
13. V čem by byl váš život bez LD jiný?
14. Má tedy podle vás obsah snové aktivity vliv na sebepoznání?

Příloha č. 4: Přepis rozhovoru s jedním z účastníků výzkumného šetření

Respondent č. 5

(V= výzkumník; P=proband)

V: Takže já ti děkuji, že jsi přišel a jsi ochotný mi zodpovědět pár otázek. Jak už jsem předesílal, bude se to nahrávat. Souhlasíš?

P:Ano.

V: Souhlasíš. Fajn. Díky. Jinak celý výzkum je anonymní, jediný, co budu ve výzkumu uvádět, jsou pohlaví a věk.

P: Jasně, vím o tom.

V: Já bych tedy začal první otázkou, a to, v kolika letech jsi měl první zážitek lucidního snění?

P: Jo, no já si to nepamatuju přesně, ale myslím, že to bylo tak kolem mých deseti let a bylo to vlastně tak, že jsem měl v té době opakující se sen. A bylo to tak, že když se mi zdál po několikátý, tak mi tím došlo, že je to sen a mohl jsem využít ty zkušenosti, co jsem měl z toho předchozího. To bylo hrozně zajímavý a tam jsem si uvědomil, že je tohle možný.

V: Jasně, takže to byl tím pádem spontánní zážitek. Nebyl teda vyvolaný nějakou technikou, něčím…

P: Ne, nebyl…

V: Jasně a můžeš teda…pamatuješ si, o čem ten sen byl?

P: Jo, no ono to bylo v zásadě takový, že jsem utíkal z nějakýho domu – taková ta klasika, že mě někdo honí. Teda ne že mě honí, ale bylo tam prostě nějaký nebezpečí, já jsem utíkal z nějakýho domu. Ta cesta byla poměrně složitá. Musel jsem vylézt jakoby na střechu, ze střechy slézt na nějakou rýnu atd. Potom jsem vlez na nějakou lavičku. V tom prvním snu jsem se vždycky podíval, jestli tam někdo není a v těch dalších pokračováních už jsem vlastně věděl, že tam nikdo nebude, protože už jsem to znal z toho předchozího snu, tak už jsem šel rovnou na jistotu. No, takže takhle to bylo.

V: A když to hodnotíš zpětně, nemyslím teď ten sen, když byl nevědomý, ale když byl vědomý, když jsi o tom věděl. Jaká ta zkušenost pro Tebe byla? Příjemný, nepříjemný?

P: No, já jsem v téhle době s tím vědomým snem ještě neuměl tak nějak pracovat. To bylo prostě, že jsem měl to vědomí snu, ale nic navíc. Neuměl jsem to využít nějak zvlášť. Ale byl tam takovej ten pocit tý fascinace, ten sladkej pocit, trošku jako libidózní pocit, prostě, z toho, že jsem si to uvědomil. No a samozřejmě mě to fascinovalo. Vždycky mě zajímaly tyhlety psychozáležitosti. Tak jsem to chtěl zkoumat dál. Ale já jsem se vlastně poprvé dostal k tomu tématu až o pár let později, kdy jsem to začal fakt trénovat. Ale to bylo na základě knihy, která snad vůbec neexistuje. Já jsem ji nenašel vůbec v knihovnách, v žádných indexech, prostě nikde není. Mně ji dala tenkrát moje babička. Ta kniha se jmenovala Sadhána aneb duchovní cesta. A je tam jedna kapitola, fakt kraťoučká kapitola o pár stránkách, která byla o lucidním snění a byl tam návod jak na to.

V: To je zajímavý. A máš tu knihu?

P: No nemám právě. Ona mi ji tenkrát okopírovala, okopírovala mi tu jednu kapitolu. Vim, že autor se jmenuje příjmením Mikeš a to je všechno. Byl to nějakej jogín, českej. Ale evidentně úplně neznámej…

V: To mohl bejt nějakej samizdat…

P: Možná…

V: Takže jsi to začal rozvíjet. A ta motivace byla teda jaká?

P: Tak v první řadě to byla fascinace tím neznámem. Potom, co jsem věděl od toho Mikeše, on tam popisuje, jak se naučit lítat tak, aby se z toho stal úplně standardní pohyb v těch snech. A protože jsem vždycky toužil umět lítat, tak to byla věc, kterou jsem chtěl hodně dělat. No a pak samozřejmě, ve 13 letech člověk vstupuje do puberty, tak tam byla taková ta nějaká představa, co bych si mohl v těch snech všechno užít. Když se tam objeví nějaká ta holka ze třídy, která se Ti líbí, tak v tom snu by se dalo ji třeba přesvědčit k tomu, co v realitě nefunguje. Ale tohle samozřejmě pak vůbec takhle nefunguje. Ty sny jsou pak jiný, proměnlivý a tak. Ale tohle byly ty tři motivace – neznámo, lítání a sex.

V: Jasně. A praktikuješ i teď lucidní snění?

P: Teď už moc ne, ale jo, občas. Já jsem se tím zabejval docela dlouho, asi sedm let. Po značnou část těch sedmi let jsem si každej den zapisoval ty svoje sny, každej den jsem dělal nějaký ty cvičení jako…že jo, tam se dělaj takový bdělý…nebo to jsem aspoň dělal já. Jako nejdřív si říkat „ve spánku si uvědomím, že je to jenom sen" atd. a opakovat si to do usnutí. Pak se dělaj takový…aby si člověk odlišil tělo od toho snu, takže si uvědomuje informace sám o sobě během dne, aby si je pak vybavil i ve snu. Prostě tyhlety techniky. Tak to jsem dělal fakt aktivně. A až pak po těch sedmi letech, kdy už jsem objevil tak nějak všecko, kdy už jsem nevěděl co tam dál objevit novýho, tak už jsem toho nechal. Teď se mi to už navozuje samo, což je tim, jak jsem to dlouho dělal. Takže tak párkrát do měsíce tam to vědomí je.

V: Jasný. Tak to jsme se bavili o těch motivech. Měnila se v průběhu těch sedmi let nějak ta motivace?

P: Jo, tak určitě. Ty sny dělaly úplně jiný věci, než jsem na začátku čekal. Jo, tam i s tím sexem to není tak jednoduchý. Ten sen dělá úplný zběsilosti a úplně to všechno mění. Ale třeba…potom jsem měl v těch snech hroznou motivaci lítat do vesmíru. Protože to byla věc, kterou tam ten Mikeš popisoval, že to nelze. To jsem si říkal, že je blbost, protože proč by to nešlo? Ale vytvořil jsem si v hlavě ten program, že jsem si vsugeroval, že to nejde. A ten mi hrozně překážel v tom. Takže já jsem vždycky jakoby letěl vzhůru a čím víc jsem letěl vejš, tím víc na mě byl tlak, kterej mě tlačil dolů. A vystoupat bylo strašně těžký, ale nakonec se mi to podařilo po strašně dlouhý době, kdy jsem to pořád zkoušel, trénoval, snad v každým snu, no a pak se mi podařilo se do toho vesmíru párkrát dostat. Takže to byla věc, kterou jsem hodně dlouho řešil.

V: A proč jsi chtěl letět do vesmíru?

P: Já jsem vždycky chtěl do vesmíru. Vždyť já furt koukám na Star Trek, já jsem ujetej v tomhle. Scifička a tak…takže to byl… ty zážitky v tom směru byly úžasný.

V: A dá se říct, že ten vesmír, to bylo to nejčastější v těch snech nebo co bylo nejčastější?

P: No, sex a vesmír, takže jo. (*smích*). Ono bylo pak vždycky těžký se rozhodnout co (*smích*). No ale co já jsem např. hodně dělal, co jsem zkoušel, na základě jungiánský psychologie…jako obráceně…Naučil jsem se poměrně dobře spolupracovat se snem samotným. Vždy, když jsem něco řešil…otázku na nějaký problém, položil jsem ve snu otázku a nechal sen odpovídat mi tak, že tvořil obrazy, kterými jsem se pohyboval…tedy měnil mé okolí ve snu a já jsem tak mohl interpretovat odpověď svého podvědomí. A to bylo naprosto skvělý. Je fakt, že když jsem to dělal, tak ten sen, jak mi normálně překážel ve všem možným, tak v tomhle najednou spolupracoval. Je to hrozně zajímavý. Měl jsem až pocit, že tohle je jakoby nejvyšší cíl tohohle toho. Já jsem tam třeba dělal hodně to, že jsem se hodně setkával se svým Stínem.

V: To mě zajímá…

P: No, to bylo takový, že obvykle jsem potkal sám sebe. Třeba když se mi to stalo poprvé, tak jsem utekl. Nebo jsem se probudil v hrůze a tak. A když jsem se až pak naučil sám sebe přijímat, tak jsem si podal ruku, a sám sebe objal…Jednou jsem se myslím i se sebou vyspal, mám dojem (*smích*). To byl takovej ten nejvyšší stupeň…(*smích*)

V: Tak ono to taky je o sebepřijetí…

P: Jo, to jo. Ale s tím Stínem jsem tam třeba ještě dělal to, že…obvyklá praxe – někdo mě honil ve snu, já jsem se prostě otočil a donutil jsem se zůstat stát a ne utíkat a když přišel, tak jsem se ho zeptal: „Co je? Proč mě honíš? Proč mě chceš zabít?“ A on mi obvykle řek nějakej úplnej nesmysl – např. že jsem ve škole neposlouchal na přednáškách nebo prostě něco takovýho. Ale tak nějak jsme si o tom začali tak nějak povídat. V podstatě jsem zjistil, že jsou to nějaký divný pochody mysli, který někde zjevně zůstaly, a jsou úplně zbytečný. No, tak tohle byla výrazná motivace, jsem chtěl říct.

No a právě byla docela sranda, že já jsem vždycky měl ten sen, ze začátku mi ten sen dal třeba nějakou ženskou a já jsem si říkal, že „dneska ne, nesmím podlehnout tomu pokušení. Já tady chci dneska něco udělat“. Fakt jsem se na to třeba měsíc připravoval, že chci vidět ten Stín třeba a…vždycky pak nějaká ženská a já …“(*citoslovce ve smyslu odolávání*)ne, vrať se zpátky“.

V: A odolal jsi?

P: No tak jak kdy.(*Smích*). Jako někdy jsem měl ten plán takovej, že jsem si chtěl jen užít. Už jsem na to měl dokonce speciální techniku. Vždy jsem ve snu stál na ulici a zpoza rohu domu jsem vždy nechal přijít osobu, kterou jsem chtěl.

V: No, takže vlastně v průběhu toho života, těch sedmi let, tam šlo teda o nějaké objevování psychiky a zábavu, když to tak poslouchám a nějaká ta milostná stránka…

P: Jo, jo. Tak ono pak ještě to bylo úplně ke konci…já jsem ze začátku s tím snem vždycky bojoval. Jsem se mu snažil vnutit to svoje vědomí, tu svoji vůli. A pořád jsem měl pocit, že to je to, co musím. Co musím dokázat. Dokázat se úplně vymezit a být pánem toho snu. A já jsem potom právě ke konci zjistil, že to tak nutně bejt nemusí. Začal jsem s tím snem víc spolupracovat. Že on mi dal nějakou situaci, nějaký příběh. Prostě – unesený chlapec a já jsem ho začal zachraňovat. Ale tím, že jsem věděl, že je to sen, jsem mohl využít těch schopností. To byly takový supermanský sny. Takže já jsem si pak hodně hrál na superhrdinu. A dodneška to mám, tyhle sny. A je to tak nějak automatický, protože někdo trpí, já mu chci pomoct, vim že je to ve snu, ale chci mu pomoct. Ostatně asi je to součást mojí psychiky.

V: Teď už máme takový shrnující otázky. Když to vezmeš z dlouhodobého hlediska. Co ti celé tohle snažení přineslo?

P: Já bych teda řekl, že určitě nějaký to poznání sebe sama bylo dost výrazný. A sebepřijetí. To je, co já jsem tam hlavně dělal, za tyhle psychologický pokusy. Tak si myslím, že byly přínosný. Ačkoliv si myslím, že některý věci mě jako mohly tu psychiku i poškodit. Já jsem se tam ze začátku choval jako prase. Jsem si říkal, že je to sen, tak tady můžu cokoliv. To samozřejmě ne, je to pořád tvoje psychika, nemůžeš se prostě jen tak začít chovat jako prase ve svým snu. Ale tak samozřejmě, byl jsem puberťák. Ale každopádně je to významný v tom vnímání světa obecně.

V: A nějaká konkrétní věc, jestli Ti to třeba dalo nějakou zkušenost?

P: No, já si myslím, že to bylo o nějakých těch vlastnostech, který jsem o sobě zjistil. Protože to jsou věci, který ty nejseš ochotnej navenek ventilovat, a vlastně v tom snu se ti objeví a ty je můžeš prozkoumávat.

V: Ještě jsem se chtěl vrátit k té psychoanalytické metodě…k tomu obrácenému postupu. Chtěl jsem se zeptat, jak to probíhalo. Ty jsi položil nějakou otázku, jak jsem pochopil a čekal, co ti ten sen odpoví. No, jak to proběhlo, třeba?

P: Já jsem začal např. s tím, že mě nějakej člověk prostě něčím štval. Jako například jedna holka ze třídy. Ta mě hrozně štvala. Jo, věděl jsem, že má nějaký vlastnosti, který mi vaděj. Ale čím to je, že jsem na ni tak alergickej, protože to je stejně jen normální holka? No a právě v tom snu, jsem se ho zeptal: „Hele, co mi na téhle holce tak strašně vadí?“ A najednou se tam ona objevila a já už přesně nevím, jak to bylo. Ale řekl jsem si: „Aha, ona mi totiž připomíná ze mě tohleto. Tuhletu vlastnost, která mi na sobě dost vadí“. A trochu mi to pomohlo zlepšit trochu ten vztah.

V: No, a tohle je už tak trochu závěrečná otázka. Teď si vem, že bys nikdy lucidně nesnil. Čím by ten život byl jinej?

P: No to je hrozně těžký odpovědět. Myslim, že bych v mnoha věcech nebyl tak srovnanej se sebou. Myslím, že bych v mnoha věcech byl asi i povrchnější. Míň bych šel do hloubky těch problémů.

V: Ještě se Tě zeptám na věk.

P.: 33.

V: Tak já ti děkuju za rozhovor.

P: No není vůbec zač.