

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Pedagogická fakulta

Katedra výtvarné výchovy

KDO JE TO V MÉM POKOJI?

Bakalářská práce

Renata Odvářková

3. ročník

Studijní program: Specializace v pedagogice

Obor: Výtvarná tvorba se zaměřením na vzdělávání

Vedoucí práce: Mgr. David Jedlička Ph.D

Olomouc 2020

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně a použila jen prameny uvedené v seznamu literatury. Souhlasím, aby tato práce byla uložena na Univerzitě Palackého v Olomouci v knihovně Pedagogické fakulty a zpřístupněna ke studijním účelům.

V Olomouci dne:

.....

podpis

Poděkování:

Chtěla bych poděkovat svému vedoucímu bakalářské práce Mgr. Davidovi Jedličkovi Ph.D. za odborné vedení, pomoc a rady při zpracování této práce. Také velké díky patří rodině, kteří mě ve studiu podporují.

Obsah

Úvod	5
1. Vymezení spánkové paralýzy	6
1.1 Halucinace doprovázející spánkovou paralýzu	7
1.1.1 Vetřelec	8
1.1.2 Inkubus	9
1.1.3 Mimotělní zážitky	10
2. Historie spánkové paralýzy	12
3. Kultury, ve kterých se spánková paralýza objevuje	13
4. Spánková paralýza v literatuře	15
5. Spánková paralýza ve výtvarném umění	16
5.1 Romantismus	16
5.2 Představitelé v jejichž díle se objevuje motiv spánkové paralýzy	16
6. Dark Surrealismus	22
7. Inspirace	25
8. Postup práce	26
Závěr	33
Seznam použité literatury:	34
Zdroje obrázků:	38

Úvod

Jako námět ke své bakalářské práci jsem si zvolila spánkovou paralýzu. Tahle práce je především praktického charakteru s doplněním o teoretickou část.

Textová část obsahuje vymezení spánkové paralýzy a její diferenciaci. Věnuje se halucinacím a jiným dalším jevům, které stav doprovázejí. Dále obsahuje řádky z historie a kulturní etniky. Jelikož se nejedná o vědeckou studii, vyberu spíše informace, které mi pomůžou v plnění mé praktické části. Důležité v rámci mého oboru je přístup k námětu z pohledu výtvarného umění. Další kapitoly jsou věnovány vybraným směrům a autorům, kteří mě při tvorbě práce inspirovali. A to námětem, smýšlením, filozofií, způsobem malby nebo postupem práce. Nebudou chybět ani rozbory děl a vlastní interpretace.

Dále se v práci budu zabývat stylovým vyjádřením použitým v mojí praktické části. V praktické části se zaměřím na subjektivní pohled v průběhu stavu spánkové paralýzy. Půjde zde především o expresivní cítění a doprovodných pocitech. Zobrazení intimních míst navštívené nechtěnými hosty, jež nám přivodí halucinace, které jsou doprovodným jevem spánkové paralýzy. Obrazy by v nás měly vyvolat neklid a odrazit atmosféru, jaká během paralýzy panuje. Výstupem budou malby na 3 plátna o rozměrech 120 × 90 cm akrylovými barvami.

V kapitolách pojednávajících o spánkové paralýze mi poslouží především ověřené zahraniční zdroje pocházející z databází PubMed, případně Web of science. V části, která se bude týkat výtvarné oblasti pak použiji knihy o umění, internetové zdroje, kritiky, anotace a články kurátorů.

Cílem bakalářské práce je seznámení s problematikou spánkové paralýzy, především její převedení do umělecké roviny. Dostání povědomí o problematice veřejnosti pomocí výtvarného vyjádření.

1. Vymezení spánkové paralýzy

Spánková paralýza je stav, kdy jsou pohyby svalstva utlumeny a zároveň dýchací a oční svalstvo je nedotčeno. Smyslové vnímání je plně jasné. Děje se tak při probuzení z REM spánku, pokud se jedinec probudí dříve, než odezní motorická paralýza. Objevuje se během usínání nebo probouzení a většinou při spánku na zádech. Celý tento stav bývá často doprovázen obvykle nepříjemnými, živými a děsivými halucinacemi zrakového a sluchového typu. Může trvat několik vteřin i minut. Jedinci na stav reagují vyděšeně a zažívají symptomy podobné panice.¹

Když se na to podíváme z diferenciací lékařského hlediska, tak spánkovou paralýzu nenajdeme v Mezinárodní klasifikaci nemocí (MKN-10).² Zmiňuje ji ale Diagnostický statický manuál (DSM-V)³. Ne však jako samostatnou problematiku, ale je zde pouze zmínka ve vztahu k narkolepsii a poruchám bdění a spánku. U jinak zdravého jedince se používá termín izolovaná spánková paralýza. Jedná se o spánkovou paralýzu zažitou nepříliš často, nebo jen jedenkrát. Většinou s trváním několika vteřin.⁴ Existuje však také opakovaná izolovaná paralýza s častějšími epizodami trvajících déle. Tihle jedinci si mohou stav uvědomovat a snažit se mu předejít nebo vysvobodit se i navzdory strachu, který je doprovází. Pokud ale jedinec strach potlačí, může zažít komplex jevů, který se nazývá „fantomovo tělo“. Díky těmto jevům se můžeme pocitově vznášet. Můžeme také vidět i výjev okolí z jiné pozice nebo dokonce i svoji

¹ DAUTBEGOVIC, Nino. *Spánková paralýza*. České Budějovice, 2015. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Fakulta pedagogiky a psychologie. Vedoucí práce Mgr. Michal Vevrečka, Ph.D. str. 8

² SVĚTOVÁ ZDRAVOTNICKÁ ORGANIZACE (2006). *Mezinárodní klasifikace nemocí: Duševní poruchy a poruchy chování* (10. revize.). Ženeva: Psychiatrické centrum, Praha. Získáno 19. 3. 2020 z <http://www.uzis.cz/cz/mkn/index.html>

³ AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC: Author. Získáno 18. 3. 2020 z <https://archive.org/stream/pdfy-85JiVdvN0MYbNrcr/DSM-5#page/n0/mode/2up>

⁴ TERZAGHI, M., RATTI, P. L., MANNI, F., & MANNI, R. (2012). *Sleep paralysis in narcolepsy: more than just a motor dissociative phenomenon?* *Neurological Sciences*, 33(1), 169–172. Získáno 19. 3. 2020 z <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21647627>

fyzickou schránku. Pokud jedinec, který není seznámený s existencí spánkové paralýzy se do takového stavu dostane, není schopný racionálního vysvětlení pro stav, který zažívá.⁵

V Parkerovi a Blackmoorovi studii za pomoci obsahové analýzy zjistili, že neexistuje spojení mezi živými sny a halucinacemi, které při paralýze můžeme zažít.⁶

Teorie Frederika Snydera by mohla vysvětlit, proč jedinci při spánkové paralýze pocítují strach a úzkost. Píše v ní, že nám REM spánek poskytuje tzv. „strážní funkci“. Jedná se o funkci, která nás má připravit na vnější hrozbu a případně útěk bez toho, aniž by náš spánek přerušila. Tudíž při vstupu do spánkové paralýzy má jedinec zmíněné, nepříjemné pocity.⁷

Další teorie vychází z teorie snění. Teorie aktivace-syntéza se dá aplikovat i na halucinace doprovázející spánkovou paralýzu. Mozek se v REM fázi snaží nepřerušit dějovou linii snu, k čemu využívá naše vzpomínky a fantazii. Mysl se tak snaží synteticky pokračovat ve snění. Při spánkové paralýze může vyhodnotit paralýzu svalů jako nezdařilý pokus o útěk nebo pronásledování.⁸

1.1 Halucinace doprovázející spánkovou paralýzu

Podobně jako Frederik Snyder se domnívá i Cheyne, že halucinace vznikají jako výsledek ostražitého nebo strážného systému, který nás má chránit před vetřelci v momentě kdy spíme. Cheyen je přesvědčen, že tohle má na svědomí amygdala, která je ústředním centrem strachu a důvodem proč pocítujeme strach.⁹ Kromě toho, je ale velmi důležitá a byla vždy součástí

⁵ SHARPLESS, B. A., & BARBER, J. P. (2011). *Lifetime prevalence rates of sleep paralysis: a systematic review*. *Sleep medicine reviews*, 15(5), 311–315. Získáno 19. 3. 2020 z <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21571556>

⁶ PARKER, J. D., & BLACKMORE, S. J. (2002). *Comparing the content of sleep paralysis and dream reports*. *Dreaming*, 12(1), 45. Získáno 21. 3. 2020 z <http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&sid=b491e3c6-bdc5-4f4b8ce4-1e0755058a6b%40sessionmgr110&hid=106>

⁷ SNYDER, F. (1966). *Toward an evolutionary theory of dreaming*. *American Journal of Psychiatry*, 123(2), 121–136. Získáno 21. 3. 2020 z <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/5329927>

⁸ HOBSON, J. A., & MCCARLEY, R. W. (1977). *The brain as a dream state generator: An activation-synthesis hypothesis of the dream process*. *The American journal of psychiatry*. 21. 3. 2020 z <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21570>

⁹ DAUTBEGOVIĆ, Nino. *Spánková paralýza*. České Budějovice, 2015. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Fakulta pedagogiky a psychologie. Vedoucí práce Mgr. Michal Vevrečka, Ph.D. str. 31–32

evoluce a je přirozeným pomocníkem při přežití. Díky ní zvýšíme naši ostražitost na možnou hrozbu.¹⁰ Podle Cheyena, zůstává ve spánku amygdala činná. Při spánkové paralýze, v kombinaci s REM spánkem u člověka ležícího na zádech, je tenhle ostražný systém aktivován a je zažíván jako pocit něčí přítomnosti. Jedinec vnímá možné nebezpečí formou smyslových halucinací. Tyhle halucinace můžou strach prohloubit. Jednoduše, čím víc se bojíme, tím se zvýší kvalita halucinací. Jedná se o halucinace auditivní, vizuální, ale i takové, které pocítujeme fyzicky nebo somaticky. Popisují se zde doteky nebo problémy s dýcháním.¹¹ Halucinace jsou u každého jedince rozdílné. Shodují se ve vzájemně propojených faktorech, které se nazývají Vetřelec, Inkubus a stupeň mimotělních zážitků.¹²

1.1.1 Vetřelec

Jedná se většinou o paranoidní nespecifický pocit přítomnosti někoho v blízkosti. Vnímáme strach a ohrožení doplněné o auditivní a vizuální halucinace. Můžeme slyšet kroky, šum, šeptání, ale i cítit doteky nebo vidět postavy. Často se také objevuje šum a zrnění televize. Pokud vetřelce pouze cítíme v přítomnosti a nevnímáme smysly, jedná se o klamnou představu, nikoliv halucinace.¹³

Dovolím si připojit ke každému z faktorů halucinací úryvek z povídky Horla, který stavy barvitě vystihuje.

„Ale znenáhla se mne zmocňovala a zmáhala mě zvláštní, nevysvětlitelná ochablost. Měl jsem pocit, jako by mne svírala jakási tajemná síla, jako by mě zadržovala, jako by mi bránila jíti dále a volala mě zpět. Pocíťoval jsem onu úzkost, ono bolestné nutkání, nabádající nás k návratu, když jsme zanechali doma v horečkách milovanou bytost a zlá předtucha nám našeptává, že se jí zatím přitížilo.“

¹⁰ GOLEMAN, Daniel. *Emoční inteligence*. Vyd. 2., (V nakl. Metafora 1.). Přeložil Markéta BÍLKOVÁ. V Praze: Metafora, 2011. ISBN 978-80-7359-334-6. str. 267-268

¹¹ CHEYNE, J. ALLAN. (2001). *The ominous numinous. sensed presence and 'other' hallucinations*. *Journal of Consciousness Studies*, 8(5-7), 133–150. Získáno 22. 3. 2020 z <http://www.ovni.ch/temoign/images/paralysie-sommeil.pdf>

¹² DAUTBEGOVIĆ, Nino. *Spánková paralýza*. České Budějovice, 2015. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Fakulta pedagogiky a psychologie. Vedoucí práce Mgr. Michal Vevrečka, Ph.D. str. 31.

¹³ CHEYNE, J. ALLAN, & GIRARD, T. A. (2007). *Paranoid delusions and threatening hallucinations: a prospective study of sleep paralysis experiences*. *Consciousness and Cognition*, 16(4), 959–974. Získáno 22. 3. 2020 z <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17337212>

„Sám o sobě nejsem už nic, nic, jen zotročeným divákem, jenž je poděšen tím vším, co dělá. Přejí si mermomocí odejít. Nemohu. Nechci; a všecek zmaten sedím nadále v křesle, v němž mě nutí sedět, a chvěji se po celém těle. Chtěl jsem jen povstat, zvednout se, abych se přesvědčil, že jsem dosud svým pánem. Nemohu, marně se o to pokouším! Jsem doslova připoután ke křeslu a toto křeslo stojí na podlaze tak pevně, že by nás žádná síla na světě neodtrhla.“

„Konečně ulehnu a očekávám spánek, jako bych čekal na kata. Čekám s hrůzou, kdy se dostaví; srdce mi buší, nohy dřevění a celé tělo se chvěje pod teplou přikrývkou, až pojednou upadnu do spánku, jak padne asi člověk do stojaté tůně, v níž se chce utopit. Necítím jako dříve přicházet tento proradný spánek, který skryt kdesi opodál, číhá na mne, aby mě popadl za hlavu, zavřel mi oči, zničil mne.¹⁴



Obrázek 1: Noční můra: Tajemství spánkové paralýzy [film]. Rodney Ascher. USA, 2015

1.1.2 Inkubus

Ve faktoru Inkubus již zažíváme nejen externí ohrožení, ale již nás zjevení fyzicky napadá. Vizuální, auditivní a fyzické halucinace jsou doplněny o pocity dušení, bolesti a tlaku na hrudi. V tomhle případě se mohou objevit i myšlenky na smrt podmíněné strachem z udušení.¹⁵

¹⁴ MAUPASSANT, Guy de. *Le Horla: Horla*. Praha: Argo, 2012. Kanapka. ISBN 978-80-257-0551-3.

¹⁵ CHEYNE, J. Allan, & GIRARD, T. A. (2007). *Paranoid delusions and threatening hallucinations: a prospective study of sleep paralysis experiences*. *Consciousness and cognition*, 16(4), 959–974. Získáno 22. 3. 2020 z <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17337212>

Pocit dušení můžeme vysvětlit. V REM spánku, je dýchání redukováno a mělké oproti bdělosti. Paralyzovaný člověk se snaží instinktivně ovládnout dech. Snažení bývá neúspěšné, a proto bývá vyhodnocováno jako tlak na hrudi, případně dušení.¹⁶

Na blogu Chrissy Stocktona, se dozvídáme, že pojem Incubus je také označení pro démona zjevujícího se při spánkové paralýze. Název „Inkubus“ pochází z latinského slova incubo, který znamená „noční můru vyvolanou démonem“. Tenhle démon navštěvuje své oběti výhradně v noci. V některých kulturách přivodí démon svoji oběť do transu, aby se nemohl pohybovat ani křičet.¹⁷

„Spím – spím dlouho – dvě nebo tři hodiny – když mne zkruší sen – ne – nikoliv sen – ale můra. Mám jasný pocit, že ležím a spím... cítím to a vím... cítím však také, že se kdosi ke mně krade, že na mne hledí, ohmatává mě, leze na postel, kleká mi na prsa, objímá prsty mé hrdlo a tiskne je... svírá... vši silou, aby mě zardousil.“¹⁸



Obrázek 2: FUSELI, Henry. Nightmare [olej na plátně]. Detroit Institute of the Arts. 1781

1.1.3 Mimotělní zážitky

Zde se objevují fiktivní motorické pohyby. Od pohybů končetinami, přes možnost sezení, až k autoskopii, která označuje vidění osoby z jiné pozice. Pocit strachu a úzkosti je na rozdíl od jiných stádií nahrazen pocitem blaženosti, klidu a radosti. Jedinec v tomhle stavu létá, vznáší

¹⁶ HOBSON, J. A., GOLDFRANK, F., & SNYDER, F. (1965). *Respiration and mental activity in sleep*. *Journal of psychiatric research*, 3(2), 79–90. Získáno 22. 3. 2020 z <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/0022395665900178>

¹⁷ STOCKTON, Chriss. *Everything You Need To Know About The Incubus Demon* [online] Článek z: 16. 5 2018. Dostupné z: <https://thoughtcatalog.com/christine-stockton/2018/05/everything-you-need-to-know-about-the-incubus-demon>

¹⁸ MAUPASSANT, Guy de. *Le Horla: Horla*. Praha: Argo, 2012. Kanapka. ISBN 978-80-257-0551-3.

se, či padá. Prožívá soubor nemožných zážitků.¹⁹ V oblasti ezoteriky by se tenhle stav dal připodobnit astrálnímu cestování.²⁰

„Nuže, spal jsem asi čtyřicet minut, když jsem náhle bez sebemenšího pohybu otevřel oči, vzbuzen jakýmsi nejasným, podivným pocitem. Zprvu jsem neviděl nic, ale pojednou se mně zdálo, že se list knihy, ležící na mém stole, z čista jasna sám obrátil. Oknem nevnikal dovnitř ani nejslabší vánek. Byl jsem překvapen a čekal, co bude dále. Asi za pět minut jsem spatřil, ano, spatřil jsem, spatřil na vlastní oči, jak se další list zvedl a položil na předcházející, jako by jej někdo obrátil prstem. Moje lenoška byla prázdná, alespoň se zdála prázdná; rázem jsem však pochopil, že je tam on, on, a že sedí na mém místě a čte. Jedním zuřivým skokem, skokem šelmy, jež se vzepře a vrhne na svého krotitele, přelétl jsem místnost, abych ho dopadl, abych ho sevřel a zabil! Ještě jsem však nestanul u křesla, když se prudce překotilo, jako by někdo přede mnou prchal... stůl se zakymácel, lampa spadla a zhasla, okno se s řinkotem zabouchlo, jako by je za sebou přirazil vetřelec, který byl přistižen a vyskočil jím do tmy.“²¹



Obrázek 3: JIRÁČKOVÁ, Nikola. Astrální cestování [foto, luminografie].

Zážitky jedinců zažívající spánkovou paralýzu se liší. Jak v intenzitě, tak i v prožitku. Většina popisuje nepříjemné pocity, ale někdo si ji vyloženě užívá. Avšak nejčastěji popisovanými jevy je paralýza kosterního svalstva, strach, úzkost a pocity dušení.²²

¹⁹ DAUTBEGOVIC, Nino. *Spánková paralýza*. České Budějovice, 2015. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Fakulta pedagogiky a psychologie. Vedoucí práce Mgr. Michal Vevrečka, Ph.D. str. 35–36

²⁰ NEZNÁMÝ AUTOR. *Astrální cestování v praxi, vystupování vlastní duši z těla* [online] Článek z: 16. 9. 2018. Dostupné z: <https://laskyplnysvet.cz/stesti/astralni-cestovani-v-praxi-vystupovani-vlastni-dusi-z-tela/>

²¹ MAUPASSANT, Guy de. *Le Horla: Horla*. Praha: Argo, 2012. Kanapka. ISBN 978-80-257-0551-3.

²² DAUTBEGOVIC, Nino. *Spánková paralýza*. České Budějovice, 2015. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Fakulta pedagogiky a psychologie. Vedoucí práce Mgr. Michal Vevrečka, Ph.D. str. 37

2. Historie spánkové paralýzy

Zmínka o spánkové paralýze pochází již z 4. st. př. n. l. jako spjatá především s halucinacemi nebo noční můrou. Nalezneme ji v čínské knize snů a v interpretaci řeckého lékaře Galéna, který nevěřil na nadpřirozený původ spánkové paralýzy. Přisuzoval stav žaludečnímu onemocnění, které vedlo ke škodlivým výparům a ty způsobily spánkovou paralýzu.

Ze středověké Persie pochází Akhawayniho rukopis „Hidayt almuta'allemin fi al-tibb“ z 10. století, ve kterém je vedle kapitol například o hygieně a fyziologii, věnovaná kapitola spánkové paralýze. Vysvětluje se zde, že je způsobena stoupajícími výparů hlenu do mozku nebo žaludku. To mělo vést k dušení.

Ve středověku a raném novověku byli jedinci, kteří často vykazovali dnes lékařsky rozpoznatelné fyzické abnormality nebo neurofyziologické nebo psychické stavy, stíháni za čarodějnictví nebo sympatiím k ďáblu. Za čarodějnictví byli obviněni lidé trpící právě i spánkovou paralýzou. Lidé v téhle době tíhli k přesvědčení, že jde o nadpřirozeno.

Sigmund Freud ve své psychoanalýze počátkem 20. století se zabýval vysvětlováním nočních můr, jakožto projevům spánkové paralýzy z psychologického hlediska. Freudův žák, Ernest Jones, popsal tento stav, který následně přisoudil potlačení sexuality.

Pravděpodobně se správnou teorií přišel Liddon v roce 1970, kdy podle něj strach a úzkost mohli být příčinou spánkové paralýzy.²³

²³ DAUTBEGOVIĆ, Nino. *Spánková paralýza*. České Budějovice, 2015. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Fakulta pedagogiky a psychologie. Vedoucí práce Mgr. Michal Vevrečka, Ph.D. str. 12–15.

3. Kultury, ve kterých se spánková paralýza objevuje

Podle Edwarda Burnetta Tylora může být snění a vše kolem něj podnětem pro přesvědčení o existenci nadpřirozena. Kultura právě k tomuto přesvědčení vzhlíží až na pár výjimek. V pozdější době, kdy lidstvo tíhne více k moderní psychologii, se spánková paralýza stala opět předmětem zkoumání.

Ve východní a západní Africe věří na zlé spirituální síly, které napadají především ženy a děti. „Njombo-bla“ je označení útoku ducha v hmotné podobě popisované jako temná mlha, jež nutí oběti k pohlavnímu styku. Tenhle výjev mi evokuje obrazy z období baroka, kdy stvoření sedí na hrudi dívek.

Kolektivní fenomén se z tohoto stavu „Njombo-bla“ stal v ženském uprchlickém táboře v 90. letech. Útoky se zde objevovaly nejdříve postupně, ale zprávy o útocích se rychle šířily. Na základě přesvědčení žen o existenci tvora, si dokázaly přivodit spánkovou paralýzu téměř všechny ženy v táboře. Šlo tu o masové rozšíření.

Zajímavě si spánkovou paralýzu vysvětlují obyvatelé v Tanzanii a Zanzibaru. Útočí zde démonický netopýr, který dokáže měnit svoji podobu. Útoky přestávají až když monstrum opustí vesnici. Podle nich si vybírá opuštěné a samostatně spící oběti. Nazývají ho „Popobawa“. Lidé zde mají útoky spjaté s volebním obdobím. Pravděpodobně protože při prvních volbách v Tanzanii po dosažení nezávislosti v roce 1995, byl v obyvatelích vyvolán strach a úzkost, tedy ideální zázemí pro spánkovou paralýzu. Podle tamějších obyvatel je bytost kontrolovaná vládnoucí stranou. Má odpoutat pozornost od blížících se voleb a pomoci straně vyhrát.

V Egyptě věřili, že je jejich spánková paralýza způsobena „Džinem“, tedy bytostí podobnou duchovi.

Japonsko, jehož kultura tíhne ke strašidelným příběhům až hororům, se přiklání k vysvětlení spánkové paralýzy nadpřirozenými silami. Mají pro tenhle stav dokonce speciální název, a to „Kanashibari“. Tento pojem je tak rozšířený, že děti mají touhu tenhle stav zažít a snaží si ho dokonce vyvolat.

Někteří Američané přisuzují zážitek čarodějnictví, jiní únosu mimozemšťany. Mimozemšťané bývají často jednotně popisováni jako holá šedá stvoření s velkou hlavou a velikýma očima bez nosu. Návštěvníky také někdy doprovázejí blikající světla nebo objekty.

Inuité si dají na snových příhodách velmi záležet. Není divu, že i u nich má spánková paralýza vlastní název. „Uqumangirniq“ je velmi zdomácnělý a považovaný v jejich kultuře za obecnou znalost.²⁴

Na blogu, jehož článek se zaměřil na Inkubuse, se můžeme dočíst o dalších příjetí tohoto démona mezi kultury. Například v německém folklóru je to upírův tvor, nesoucí kápi naplněnou magickými schopnostmi. V Chile útočí na ženy malé a ošklivé humanoidní stvoření s názvem „Trauco“. V Maďarsku je to zase „Lidérc“, tzv. Satanský milenec, který má lidské tělo, ale zanechává po sobě stopy kopyt. V Jihoafrické oblasti znásilňuje ženy a ukusuje dětské prsty démonická bytost „Tikoloshe“. „Mare“ je v Norsku nazývaná bytost sedící na hrudi spící osoby a způsobující jí noční můry. Inkubní démon byl také citován jako možný způsob, jak vysvětlit skutečné znásilnění nebo sexuální útoky v kulturách, kde o něm ženy jinak nemohou mluvit.²⁵

²⁴ DAUTBEGOVIC, Nino. *Spánková paralýza*. České Budějovice, 2015. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Fakulta pedagogiky a psychologie. Vedoucí práce Mgr. Michal Vevrečka, Ph.D. str. 12–26.

²⁵ STOCKTON, Chriss. *Everything You Need To Know About The Incubus Demon* [online] Článek z: 16. 5 2018. Dostupné z: <https://thoughtcatalog.com/christine-stockton/2018/05/everything-you-need-to-know-about-the-incubus-demon>

4. Spánková paralýza v literatuře

Jako příklad si můžeme uvést román Frankenstein. Marry Shelley přiznává, že ji jako inspirace sloužila noční příhoda. Viděla ležící ohyzdnou postavu, která se začala probouzet k životu za pomoci motoru vytvořeného studentem. Evokující je také výjev na konci románu, kdy nestvůra útočí na spící dívku.²⁶

Velmi nápadně spánkovou paralýzu popisuje Herman Melvill v Bílé velrybě. Popisuje zde stav, kdy byl napůl bdělý a jeho prosvětlený pokoj se náhle změnil v temné místo. U postele mu seděla bytost a on sám byl strnulý hrůzou.

„Po několik hodin jsem tam ležel s otevřenýma očima a bylo mi tak bídě, že jsem už nikdy nic takového nepocítil, ani při pozdějších velkých neštěstích. Konečně jsem asi upadl v neklidný, děsivý spánek; probíral jsem se z něho pomalu-napolo ještě ponořen ve sny – a otevřel jsem oči; pokoj, dříve zalitý slunečním světlem, byl nyní pohroužen v úplnou temnotu. V tu chvíli jsem se celý zachvěl, nic nebylo vidět, nic nebylo slyšet, připadalo mi však, že v mé ruce spočívá ruka nadpřirozená. Má paže ležela na přikrývce a bezejmenný, nepředstavitelný mlčenlivý přízrak nebo tělo, kterému ruka patřila, jako by seděl u mé postele. Pripadalo mi, že věky se kladou na věky, jak jsem tam ležel, ztuhlý nejděsivějšími obavami, neodvažuje se odtahnout ruku; a přece jsem si přitom myslil, že kdybych jí mohl jen maličko pohnout, zlomím to hrozné kouzlo. Nevím, jak toto vědomí konečně pominulo. Ale když jsem se ráno probudil, s hrůzou jsem se rozpomněl na celý zážitek a potom jsem se po celé dny a týdny a měsíce utápěl v marných pokusech o vysvětlení té záhady“²⁷

Pasáž připomínající spánkovou paralýzu v sobě nese také román Brama Stokera, Drákula. Zde se popisuje Drákulova návštěva, kdy je oběť ochromena bez možnosti výkřiku. V jazykově originální verzi knihy je dokonce paralýza zmíněná vyloženě.²⁸

²⁶ SHELLEY, M. (1831). *Introduction*. In *Frankenstein*. Gutenberg. Získáno 21. 3. 2020 z <http://www.rc.umd.edu/editions/frankenstein/1831v1/intro>

²⁷ MELVILLE, Herman. *Bílá velryba*. Přeložil Šimon PELLAR. Praha: Odeon, 2017. Knihovna klasiků (Odeon). ISBN 978-80-207-1772-6. 33–34.

²⁸ STOKER, Bram. *Drákula*. Přeložil Tomáš NOVOTNÝ. Praha: Fortuna Libri, [2018]. ISBN 978-80-7546-157-5.

5. Spánková paralýza ve výtvarném umění

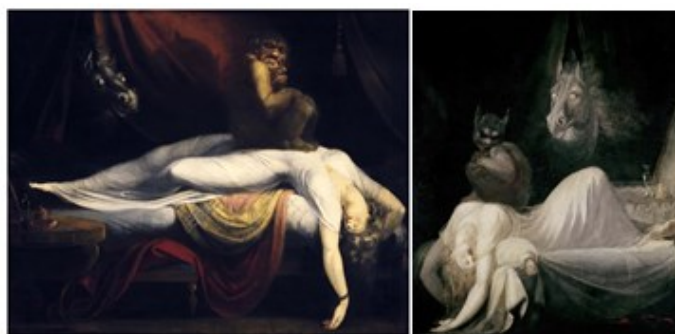
5.1 Romantismus

Romantismus byl jako první z impulzů k osvobození od racionality v umění. V pustil do svých děl inspirace pocházející ze snu a mytologie. Romantismus pronikl nejen do výtvarných i literárních děl, ale i do smýšlení tehdejší společnosti. Klade se zde důraz na emoce a pocity, logické a racionální smýšlení se odsouvá stranou.²⁹ Není tedy divu, že se zde objevují motivy spánkové paralýzy, nejčastěji ve formě démonických stvoření.

5.2 Představitelé v jejichž díle se objevuje motiv spánkové paralýzy

Henry Fuseli

Motiv spánkové paralýzy se objevuje v díle Henryho Fuseliho (původně Johann Heirich Füssli)³⁰ z konce 18. století v cyklu Nightmare.³¹



Obrázek 4: FUSELI, Henry. *The Nightmare*,

²⁹ BREUNIG, Charles. *The age of revolution and reaction, 1789-1850*. 2nd ed. New York: W.W. Norton & Company, c1977. Norton history of modern Europe. ISBN 0-393-09143-0, str. 196–197

³⁰ GLENNOVÁ, Martina. *Henry Fuseli* [online]. Článek z 27. 4. 2007. Získáno 24. 3. 2020 Dostupné na: http://www.artmuseum.cz/umelec.php?art_id=928

³¹ KHANACADEMY. *Romanticism in england*. [online]. Článek z 16. 6. 2017. Získáno 21. 3. 2020 Dostupné na: <https://www.khanacademy.org/humanities/becoming-modern/romanticism/romanticism-in-england/a/henry-fuseli-the-nightmare>

Henry Fuseli, narozený 1741, byl švýcarský malíř a kritik umění. Působil především v Anglii, kde byl jednou z hlavních postav anglického romantismu. Jeho témata často čerpala z mytologie a historie, především hlavně z romantických a gotických románů. V roce 1770 se na osm let přesunul do Itálie, kde si osvojil Michelangelův styl. Po návratu se velmi zalíbil Královské akademii a byl uznávanou osobností. Inspirací se stal v pozdější době symbolistům, surrealistům a expresionistům.³²



Obrázek 5,6: FUSELI, Henry. Der Albtraum, [olejomalba]. 1781.



Obrázek 6: FUSELI, Henry. Le Cauchemar, [olejomalba]. 19. století.

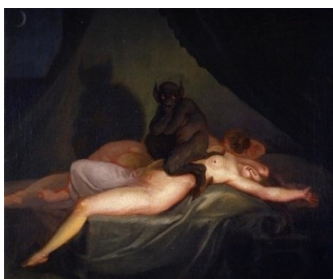
Fuseliho tvorba se dočkala různé interpretace pozdějších umělců.



Obrázek 7: FUSELI HOMAGE: The Nightmare, digital, 2012.

³² GLENNOVÁ, Martina. Henry Fuseli [online]. Článek z 27. 4. 2007. Získáno 24. 3. 2020 Dostupné na: http://www.artmuseum.cz/umelec.php?art_id=928

Nicolai Abraham Abildgaard



Obrázek 8: ABILDGAARD, Nicolai. Noční můra, [olejomalba]. 1800.

„Abildgaardova Noční můra ukazuje dvě mladé dámy, nahé ležící na posteli. Na obraze je noc a měsíc svítí na tmavě modré obloze. Jedna dáma leží na boku s rukama zastrčenými za hlavou v hlubokém spánku. Druhá však má na hrudi stvoření a leží v znepokojivé poloze. Noční můra je inspirována malbou *Nightmare* Johanna Henryho Fuseliho z roku 1781. Jeho dílo se ukázalo na Královské akademii v Londýně v roce 1782 a bylo rychle reprodukováno a distribuováno po celé Evropě v autorizovaných i neautorizovaných verzích. Fuseliho *Nightmare* byl tak přístupný a brzy se stal jedním z nejoblíbenějších obrazů masové kultury a standardem pro zobrazení špatného snu. Verze Fuseliho i Abildgaardiho jsou inspirovány severoevropským lidovým náboženstvím, kde se říkalo, že špatný sen byl způsoben nadpřirozeným a často ženským tvorem. Abildgaard pracoval během osvícení, kde rozum a racionalita byly převládajícími hodnotami. Byl mezi prvními učiteli Královské dánské akademie výtvarných umění, založeným v roce 1754. Zde byly preferovány historické a mytologické předměty, nejlépe v kontrolovaném neoklasicistním stylu. To byl styl, který Abildgaard zvládl i zpochybnil. Již ve svém prvním mistrovském díle *Zranění filoctéti* z roku 1775, dnes v Dánské národní galerii, překročil klasické ideály rovnováhy a harmonie. V souladu s tím je *Noční můra* klíčovým kusem jak ve svém předmětu, tak ve svém stylu. Je to mnohem více mýtický, erotický a okultní než obvyklý klidný a sebraný klasicistický styl. *Noční můra* ilustruje začátek přechodu k výrazu připomínajícímu romantickou éru.“³³

Nicolai Abraham Abildgaard byl malíř působící v Dánsku a Itálii. Tvořil v období neoklasicismu. Založil Dánskou malířskou školu a působil také v malířské akademii v Kodani jako ředitel. Ve své tvorbě se inspiroval náměty z dánské historie a antické mytologie.³⁴

³³SORØ KUNSTMUSEUM. *Nightmare*. [online] Získáno 24. 3. 2020 Dostupné na: https://www.europeana.eu/cs/item/2063604/DEN_280_005

³⁴GOOGLE ARS AND CULTURE, *Nicolai Abraham Abildgaard*. [online]. Článek z 7. 10. 2019. Získáno 24. 3. 2020 Dostupné na: <https://artsandculture.google.com/entity/nicolai-abildgaard/m05hw7>

A. Colin



Obrázek 9: COLIN, A. *Le cauchemar*, 18. století.

Technikou litografie v 18. století zobrazil francouz A. Colin v díle *Le cauchemar* ženu, ležící v posteli s malým psem na břiše v momentě, kdy ji navštíví noční můra ve formě démona. Dílo je součástí *Album comique de pathologie pittoresque*.³⁵

Jean Pierre Simon

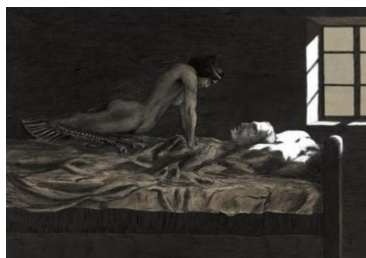


Obrázek 10: SIMON, Jean. *Cochemare*, [rytina]. 1810.

Rozrušená mladá žena spala s d'ěblem sedícím na hrudi; symbolizující její noční můru.

Schwimbeck Fritz

Fritz Schwimbeck narozen 1889 v Mnichově, byl německý kreslíř a grafik.³⁶



Obrázek 11: SCHWIMBECK, Fritz. *My dream, My bad dream*. 1915

³⁵ COLIN, A. *Le cauchemar*, 18. století. [online]. Článek z 21. 10. 2019. Získáno 24. 3. 2020 Dostupné na: <https://www.flickr.com/photos/47756470@N03/48937360202>

³⁶ INVALUABLE. *Schwimbeck Fritz*. [online]. Získáno 24. 3. 2020 Dostupné na: <https://www.invaluable.com/artist/schwimbeck-fritz-5f8iptcyu4/sold-at-auction-prices/>

John Waller



Obrázek 12: WALLER, John. Noční můra: Inkubus, 1816.

Ditiev Blunck

Dánský umělec, který získal ohodnocení Dánské královské akademie umění, dostal stipendium na cestu do Říma, kde téměř deset let čerpal inspiraci. Po návratu do Dánska se setkal s nepochopením jeho homosexuality a byl poslán do exilu. V jeho dílech je znatelný Eckberský naturalismus. Byl ovlivněn akademickým profesorem J.L. Lundem, především v romantickém vyobrazení. Spolu s profesorem byli úzce spojeni s německou uměleckou scénou a v jejich práci se objevovala náboženská nacistická horlivost.³⁷



Obrázek 13: BLUNCK, Ditiev. Nightmare, 1846.

Erotika, euforie a zároveň život i smrt, jsou zobrazeny společně v díle Noční můra z roku 1846. Brzké ranní paprsky slunce osvětlují chaotický pokoj. Hodiny ukazují šestou hodinu ranní. Stvoření sedící na spící ženě má hlavu zajíce, tělo muže a zbytek těla patří kočce. Démon z těla odhrnuje bílou košili a odhaluje ženské tělo. Žena působí klidně až smyslně, v jejím výrazu není přítomen strach. Možná bychom v něm mohli nalézt i vzrušení. Prostředí

³⁷ THE NIVAAGAARD COLLECTION, *Ditiev Blunck*. [online]. Získáno 27. 3. 2020 Dostupné na: <https://artsandculture.google.com/asset/nightmare-ditiev-blunck/EAHMUDgdYQC3-Q>

představuje život buržoazní vrstvy 18. století. List s notami symbolizuje vzdělávací ideál téhle doby. Dívky byly vedeni ke studiu hudby a umění hry na klavír. List nesoucí na sobě noty, leží nyní srolovaný na podlaze. Pohozená otevřená kniha vedle postele lícem dolů vykazuje, že žena odložila učení a odevzdala se svým chtivým touhám.³⁸

Simeon Eugene Thivier



Obrázek 14: THIVIER, Simeon. *The Nightmare*. Musée des Augustins. Fotografie: MARTIN, Daniel. 1894.

Simeon Eugene Thivier (1845-1920) byl pařížský sochař zabývající se symbolismem. V alegorické soše, kde vidíme znázorněnou abstraktní myšlenku, autor zobrazuje nahou ženu sužovanou noční můrou. Působí eroticky a zároveň morbidně.³⁹

³⁸ THE NIVAAGAARD COLLECTION, *Ditlev Blunck*. [online]. Získáno 27. 3. 2020 Dostupné na: <https://artsandculture.google.com/asset/nightmare-ditlev-blunck/EAHMUDgdYQC3-Q>

³⁹ MUSÉE DES AUGUSTINS, *Musée des Beaux-Arts de Toulouse*. [online]. Získáno 24. 3. 2020 Dostupné na: <https://musees-occitanie.fr/musees/musee-des-augustins-musee-des-beaux-arts-de-toulouse/collections/sculptures-xixe-siecle/eugene-thivier/cauchemar/>

6. Dark Surrealism

Připodobnění tvorby, kterou moje práce vystihuje, není ani tak surrealismus, jako spíše dark surrealismus neboli temný surrealismus.

Zatímco surrealismus používá ve vyobrazení snů pestřejších barev a různorodých motivů, temný surrealismus připomíná spíše noční můru.

Koncept temného surrealistického umění vychází ze surrealistického díla. Ten nachází svůj původ v důsledcích první světové války. Směr vedl k anti-racionalizaci. Umělci směřovali pryč od reality a přijali chaos, nevědomí a Freudovu teorii psychoanalýzy. Přiklonili se k snovému světu skrze nevědomou mysl a interpretaci snů. Tyhle psychoanalytické touhy a nevědomé myšlenky se odrážely ve výsledné tvorbě. Jejich práce se odpoutala od konzervativní společnosti a v dílech se objevují doposud potlačovaná témata jako sexualita a násilí spolu s fantazií a touhami. A právě zde můžeme najít podtóny později rozvinuté v temném surrealismu.



Obrázek 15: ERNST, Max. *The Eye of Silence* [olejomalba]. 110 cm × 143 cm. 1943-44.

Surrealistické dílo často obsahuje zkreslenou realitu, kdy realistické prvky se spojují nerealistickými způsoby a objekty jsou často v rozporu s ostatním. Zobrazují často svět snů, noční můry a představivost. Může využívat také techniky jako je například automatická kresba. Prvky v prostoru se často vznášejí až levitují. Bývají nereálně poskládané a neshodují se ani měřítkem. Odpoutávají se od přirozených zákonů. V dílech můžeme nalézt umělcovi sny, vzpomínky, obavy i neurózy.⁴⁰

⁴⁰ FOX, Charles David, 2016. *Dark Surrealist Art*. [online]. © David Charles Fox 2020. Místo: nakladatel, 27. 9. 2016 [cit. 31. 3. 2020]. Dostupné z: <https://davidcharlesfox.com/dark-surrealist-art/>

Salvador Dalí

Salvador Dalí se rád nechal unášet fantaziemi spojenými erotikou, destrukcí a smrtí. Využíval ve svých dílech symboly. Například zobrazuje hmyz, jakožto svoji obavu. Mravenci symbolizují strach ze smrti. Velkorysé kobyly odrážely jeho dětství, kdy z nich míval hrůzy. Koryše používal jako symbol ochrany stejně tak jako vejce. V dílech se také objevuje jeho strach z kastrace během pohlavního styku.

Dalším Dalího motivem se staly lebky. Díla byla temná, evokující smrt.⁴¹



Obrázek 16: DALÍ, Salvador. *The face of war* [olejomalba]. 79 x 64 cm. 1941.

Tohle dílo zachycuje hrůzu z války. Z výrazu lebky sálá utrpení. V dutinách se lebky opakují ve znamení zkázy.

René Magritte

V jeho dílech se odráží utrpení ze smrti jeho matky, která tonula a následně spáchala sebevraždu, když mu bylo pouhých 14 let. V jeho dílech můžeme najít vznášející se látku nad hlavami, jakožto její vznášející se šaty na hladině. Dále v dílech můžeme hledat zvrácenost a potlačené sklony k násilí.



Obrázek 17: MAGGRITTE, René. *The Menacing Assassin*. [olejomalba]. 1,5 m x 1,95 m. 1927.

⁴¹ FOX, Charles David, 2016. *Dark Surrealist Art*. [online]. © David Charles Fox 2020. Místo: nakladatel, 27. 9. 2016 [cit. 31. 3. 2020]. Dostupné z: <https://davidcharlesfox.com/dark-surrealist-art/>

André Masson

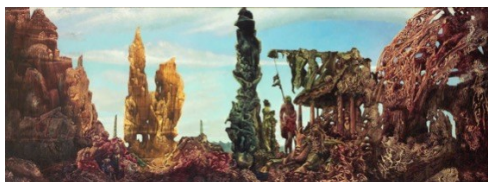
Jeho trauma spočívalo z jeho svědectví z válek. Své úzkosti přenášel na plátna. Ačkoliv obraz hraje všemi barvami, jeho podtón je temně surrealistický.



Obrázek 18: MASON, André. *In the tower sleep*. . [olejomalba]. 1983.

Max Ernst

Zobrazuje devastaci z války, hnijící ostatky lidí a destruovaný svět.⁴²



Obrázek 19: ERNST, Max. *Europe after the Rain II*. [olejomalba]. 54 x 146 cm. 1940-42.

Zdzisław Bekiński

Jeho tvorba byla ovlivněna úzkostným životem po druhé světové válce a tragédií v rodině. V jeho obrazech se objevují nadpřirozené výjevy. Občas tíhne k sadomasochismu a erotice. „Chtěl bych malovat takovým způsobem, jako bych fotografoval sny.“ Prohlásil.⁴³



Obrázek 20:BEKSIŃSKI, Zdzisław. *Untitled*. [olejomalba]. photo: courtesy of the Gallery of Zdzisław Beksiński in Historical Museum in Sanok.

⁴² FOX, Charles David, 2016. *Dark Surrealist Art*. [online]. © David Charles Fox 2020. Místo: nakladatel, 27. 9. 2016 [cit. 31. 3. 2020]. Dostupné z: <https://davidcharlesfox.com/dark-surrealist-art/>

⁴³ ART NET. ©2020 *Artnet Worldwide Corporation* [online]. [cit. 31. 3. 2020]. Dostupné z: <http://www.artnet.com/artists/zdzislaw-beksinski/>

7. Inspirace

Moji stylovou inspiraci jsem čerpala především z děl Daniela Pitína, Francise Bacona a Zdislawa Bekinského. V dílech Daniela Pitína mě zaujala práce s prostorem a neurčitostí namalovaných obrazů, jež jsem chtěla ve svojí tvorbě využít.



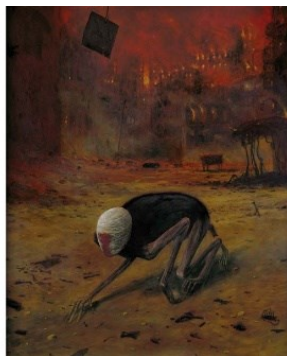
Obrázek 21: PITÍN, Daniel. Bez názvu [akryl].

Francis Bacon mě inspiroval svými zdeformovanými tvářemi a figurami.



Obrázek 22: BACON, Francis. Head. Estimate [olejomalba].

Zdislaw Beksinski pracoval stejně jako já s temným snovým prostředím.

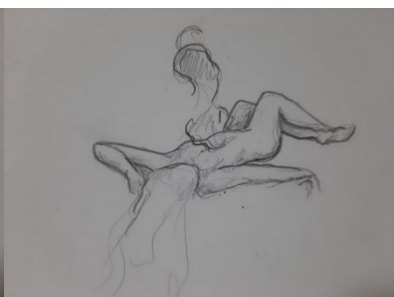
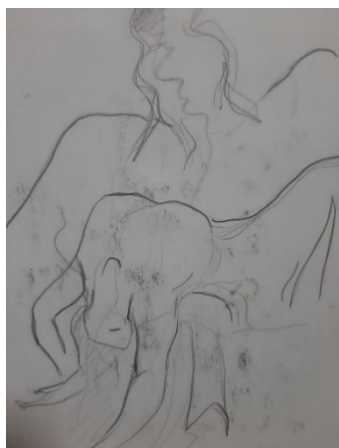


Obrázek 23: BEKSINSKI, Zdzislaw, Untitled. [olejomalba]. 1995.

8. Postup práce

Jako techniku jsem si zvolila malbu, především z důvodu sympatie. Barevné možnosti, možnosti rozměrů, práce s vrstvením a podobně, mi přišli jako ideální způsob vyjádření.

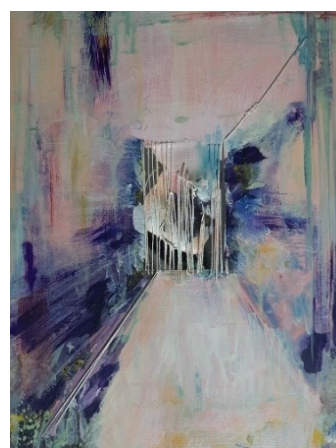
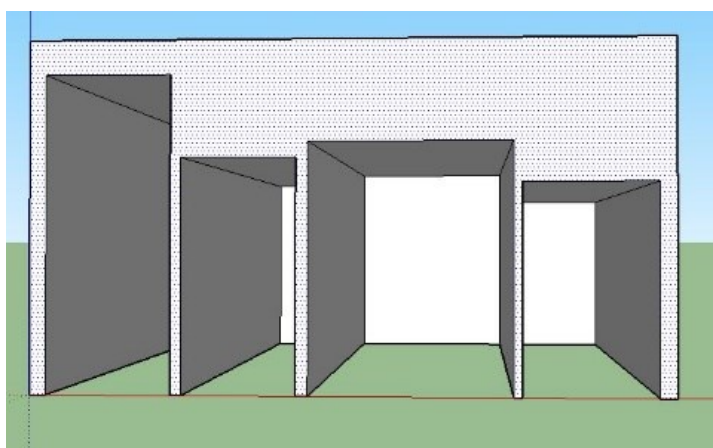
Nejdříve jsem se ve skicách pokoušela interpretovat existující díla. Ačkoliv byl můj způsob malby odlišný, základ zůstal připodobněný romantickým malbám se zobrazením člověka a Inkubuse.





Začala jsem přemýšlet nad tvorbou obrazu jinak. Od prostoru. Z počátku v mých skicách byl zobrazován prostor neurčitý – šlo spíše o prostor z jiných dimenzí. Tehdy bylo mojí myšlenkou se nechat unést bytostmi, jež vás během spánkové paralýzy děsí, do jejich světa a za pomoci spousty fantazie tenhle svět zobrazit. Tohle zobrazení bylo však pro mě příliš neosobní.

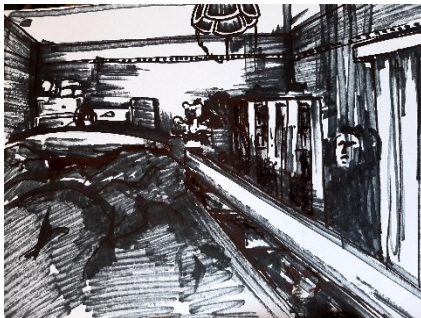
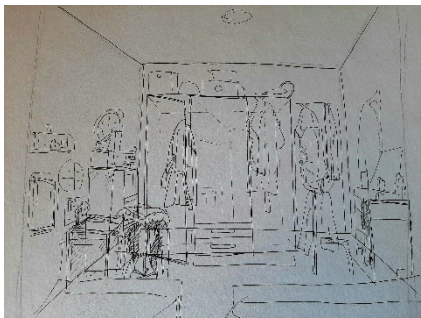
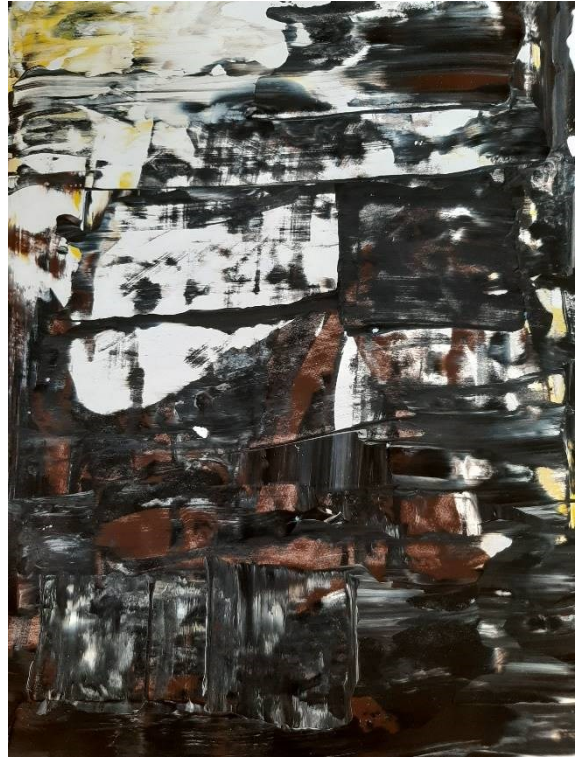
Snažila jsem se proniknout do tématu, z pohledu jiných lidí, a nejen pouze subjektivně. Vedla jsem rozhovory na tohle téma s lidmi, kteří paralýzou trpí a naslouchala jsem jejich příběhům. Spánkovou paralýzu charakterizovali jako temný, negativní zážitek, často spojený s návštěvou neznámého a tlakem na hrudi. Zajímali mě především jejich pocity, což naznačovalo, že můj přístup bude směřovat spíše expresivně.



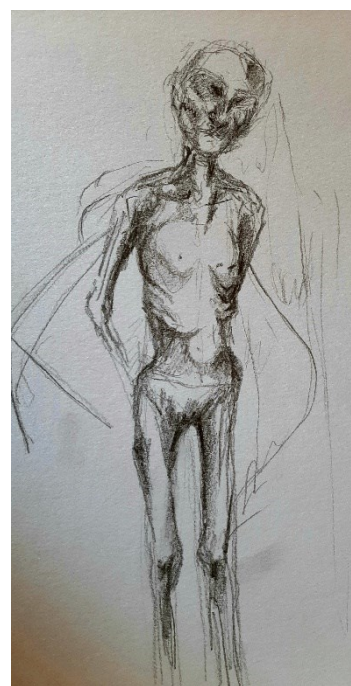


Zůstala jsem ve svých prožitcích a vnímání spánkové paralýzy. V náčrtcích se začínají objevovat ložnice ve kterých spím. Konkrétněji se zde objevují pokoje z dětství, internátu, studentských bytů a výjev z ložnice mého přítele. Intimní místo klidu je teď narušené nechtěnou návštěvou vetřelců a hrůzy.





Pracovala jsem tedy na různých způsobech zobrazení mých ložnic. Při spánkové paralýze jde v první řadě o pocit a prožitek. Ten bývá často vnímán jako nepříjemný, hrůzný a děsivý. Lidé na něj reagují vyděšeně. Když se jich ale v případě halucinací zeptáte, co viděli, tak odpoví že někoho nebo něco. Nedokážou ho ve většině případů popsat, pokud tedy nejde o přesvědčení, že je navštívil někdo, koho znají. Jedná se o takzvaného „Stínomuže“. Jde o stín lidské postavy. V malbě by podle mě takové zobrazení působilo jako velmi kýčové. Pokoušela jsem se jim tedy přiřadit tváře. Po několika pokusech jsem dospěla k závěru, že postavy dostanou moji tvář.







Závěr

Tahle část teoretické práce se zabývá stavem spánkové paralýzy v oblasti umění. První kapitoly práce se specializují na popis spánkové paralýzy a jejího vymezení. Jsou zde také popsány jednotlivé faktory halucinací. V dalších se věnuji nahlížení z hlediska kultur a historie. Nechybí ani odkazy v literatuře a ukázky zpracování tématu vybranými spisovateli.

Další část je zaměřená na zobrazování v malbě a sochařství, počínaje romantismem, kdy se umělci snaží proniknout do mystiky a snů. Jsou zde uvedeny příklady jednotlivých umělců a jejich interpretace spánkové paralýzy v umění. Z novějších směrů se téměř nabídl temný surrealismus, který v sobě nese velmi podobné pocity a náladu. Zde jsem také představila konkrétní umělce.

V poslední kapitole se věnuji mé praktické části. Je zde popsáno, jak jsem při práci postupovala i kdo mi byl inspirací při tvorbě.

Při malbě jsem kladla důraz na atmosféru, kterou obrazy mají vyjadřovat. Zaměřila jsem se na náladu barev odrážející pocity během spánkové paralýzy. Neklid v nás probouzí neurčité objekty a postavy umístěné do intimních prostorů.

Seznam použité literatury:

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC: Author. Získáno 18. 3. 2020 z <https://archive.org/stream/pdfy-85JiVdvN0MYbNrcr/DSM-5#page/n0/mode/2up>

ART NET. ©2020 Artnet Worldwide Corporation [online].[cit. 31. 3. 2020]. Dostupné z: <http://www.artnet.com/artists/zdzislaw-beksinski/>

BREUNIG, Charles. *The age of revolution and reaction, 1789-1850*. 2nd ed. New York: W.W. Norton & Company, c1977. Norton history of modern Europe. ISBN 0-393-09143-0, str. 196-197

COLIN, A. *Le cauchemar*, 18. století. [online]. Článek z 21. 10. 2019. Získáno 24. 3. 2020 Dostupné na: <https://www.flickr.com/photos/47756470@N03/4893736020>

DAUTBEGOVIC, Nino. *Spánková paralýza*. České Budějovice, 2015. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Fakulta pedagogiky a psychologie. Vedoucí práce Mgr. Michal Vevrečka, Ph.D.

FOX, Charles David, 2016. *Dark Surrealist Art*. [online]. © David Charles Fox 2020. Místo: nakladatel, 27. 9. 2016 [cit. 31. 3. 2020]. Dostupné z: <https://davidcharlesfox.com/dark-surrealist-art/>

GLENNOVÁ, Martina. *Henry Fuseli* [online]. Článek z 27. 4. 2007. Získáno 24. 3. 2020 Dostupné na: http://www.artmuseum.cz/umelec.php?art_id=928

GOLEMAN, Daniel. *Emoční inteligence*. Vyd. 2., (V nakl. Metafora 1.). Přeložil Markéta BÍLKOVÁ. V Praze: Metafora, 2011. ISBN 978-80-7359-334-6. str. 267-268

GOOGLE ARS AND CULTURE, *Nicolai Abraham Abildgaard*. [online]. Článek z 7. 10. 2019. Získáno 24. 3. 2020 Dostupné na: <https://artsandculture.google.com/entity/nicolai-abildgaard/m05hw7>

HOBSON, J. A., & MCCARLEY, R. W. (1977). *The brain as a dream state generator: An activation-synthesis hypothesis of the dream process*. *The American journal of psychiatry*. 21. 3. 2020 z <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21570>

HOBSON, J. A., GOLDFRANK, F., & SNYDER, F. (1965). *Respiration and mental activity in sleep*. *Journal of psychiatric research*, 3(2), 79–90. Získáno 22. 3. 2020 z <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/0022395665900178>

CHEYNE, J. Allan, & GIRARD, T. A. (2007). *Paranoid delusions and threatening hallucinations: a prospective study of sleep paralysis experiences*. *Consciousness and cognition*, 16(4), 959–974. Získáno 22. 3. 2020 z <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17337212>

CHEYNE, J. ALLAN. (2001). *The ominous numinous. sensed presence and 'other' hallucinations*. *Journal of Consciousness Studies*, 8(5-7), 133–150. Získáno 22. 3. 2020 z <http://www.ovni.ch/temoign/images/paralysie-sommeil.pdf>

INVALUABLE. *Schwimbeck Fritz*. [online]. Získáno 24. 3. 2020 Dostupné na: <https://www.invaluable.com/artist/schwimbeck-fritz-5f8iptcyu4/sold-at-auction-prices/>

KHANACADEMY. *Romanticism in england*. [online]. Článek z 16. 6. 2017. Získáno 21. 3. 2020 Dostupné na: <https://www.khanacademy.org/humanities/becoming-modern/romanticism/romanticism-in-england/a/henry-fuseli-the-nightmare>

MAUPASSANT, Guy de. *Le Horla: Horla*. Praha: Argo, 2012. Kanapka. ISBN 978-80-257-0551-3.

MELVILLE, Herman. *Bílá velryba*. Přeložil Šimon PELLAR. Praha: Odeon, 2017. Knihovna klasiků (Odeon). ISBN 978-80-207-1772-6. 33-34.

MUSÉE DES AUGUSTINS, musée des Beaux-Arts de Toulouse. [online]. Získáno 24. 3. 2020 Dostupné na: <https://musees-occitanie.fr/musees/musee-des-augustins-musee-des-beaux-arts-de-toulouse/collections/sculptures-xixe-siecle/eugene-thivier/cauchemar/>

NEZNÁMÝ AUTOR. *Astrální cestování v praxi, vystupování vlastní duši z těla* [online] Článek z: 16. 9. 2018. Dostupné z: <https://laskyplnysvet.cz/stesti/astralni-cestovani-v-praxi-vystupovani-vlastni-dusi-z-tela/>

PARKER, J. D., & BLACKMORE, S. J. (2002). *Comparing the content of sleep paralysis and dream reports*. *Dreaming*, 12(1), 45. Získáno 21. 3. 2020 z <http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&sid=b491e3c6-bdc5-4f4b8ce4-1e0755058a6b%40sessionmgr110&hid=106>

SHARPLESS, B. A., & BARBER, J. P. (2011). *Lifetime prevalence rates of sleep paralysis: a systematic review*. *Sleep medicine reviews*, 15(5), 311–315. Získáno 19. 3. 2020 z <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21571556>

SHELLEY, M. (1831). *Introduction*. In *Frankenstein*. Gutenberg. Získáno 21. 3. 2020 z <http://www.rc.umd.edu/editions/frankenstein/1831v1/intro>

SNYDER, F. (1966). *Toward an evolutionary theory of dreaming*. *American Journal of Psychiatry*, 123(2), 121–136. Získáno 21. 3. 2020 z <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/5329927>

SORØ KUNSTMUSEUM. *Nightmare*. [online] Získáno 24. 3. 2020 Dostupné na: https://www.europeana.eu/cs/item/2063604/DEN_280_005

STOCKTON, Chriss. *Everything You Need To Know About The Incubus Demon* [online] Článek z: 16. 5 2018. Dostupné z: <https://thoughtcatalog.com/christine-stockton/2018/05/everything-you-need-to-know-about-the-incubus-demon>

STOCKTON, Chriss. *Everything You Need To Know About The Incubus Demon* [online] Článek z: 16. 5 2018. Dostupné z: <https://thoughtcatalog.com/christine-stockton/2018/05/everything-you-need-to-know-about-the-incubus-demon>

STOKER, Bram. *Drákula*. Přeložil Tomáš NOVOTNÝ. Praha: Fortuna Libri, [2018]. ISBN 978-80-7546-157-5.

SVĚTOVÁ ZDRAVOTNICKÁ ORGANIZACE (2006). *Mezinárodní klasifikace nemocí: Duševní poruchy a poruchy chování* (10. revize.). Ženeva: Psychiatrické centrum, Praha. Získáno 19. 3. 2020 z <http://www.uzis.cz/cz/mkn/index.html>

TERZAGHI, M., RATTI, P. L., MANNI, F., & MANNI, R. (2012). *Sleep paralysis in narcolepsy: more than just a motor dissociative phenomenon?* *Neurological Sciences*, 33(1), 169–172. Získáno 19. 3. 2020 z <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21647627>

THE NIVAAGAARD COLLECTION, *Ditlev Blunck*. [online]. Získáno 27. 3. 2020 Dostupné na: <https://artsandculture.google.com/asset/nightmare-ditlev-blunck/EAHMUDgdYQC3-Q>

Seznam obrázků:

Obrázek 1: Noční můra: Tajemství spánkové paralýzy [film]. Rodney Ascher. USA, 2015 ...	9
Obrázek 2: FUSELI, Henry. Nightmare [olej na plátně]. Detroit Institute of the Arts. 1781 ..	10
Obrázek 3: JIRÁČKOVÁ, Nikola. Astrální cestování [foto, luminografie].....	11
Obrázek 5: FUSELI, Henry. The Nightmare,	16
Obrázek 6,6: FUSELI, Henry. Der Albtraum, [olejomalba]. 1781.....	17
Obrázek 7: FUSELI, Henry. Le Cauchemar , [olejomalba]. 19. století.	17
Obrázek 8: FUSELI HOMAGE: The Nightmare, digital, 2012.	17
Obrázek 9: ABILDGAARD, Nicolai. Noční můra, [olejomalba]. 1800.....	18
Obrázek 10: COLIN, A. Le cauchemar, 18. století.....	19
Obrázek 11: SIMON, Jean. Cochemare, [rytina]. 1810.	19
Obrázek 12: SCHWIMBECK, Fritz. My dream, My bad dream. 1915.....	19
Obrázek 13: WALLER, John. Noční můra: Inkubus, 1816.	20
Obrázek 14: BLUNCK, Dítiev. Nightmare, 1846.....	20
Obrázek 15: THIVIER, Simeon. The Nigtmare. Musée des Augustins. Fotografie: MARTIN, Daniel. 1894.	21
Obrázek 16: ERNST, Max. The Eye of Silence [olejomalba]. 110 cm × 143 cm. 1943-44....	22
Obrázek 17: DALÍ, Salvador. The face of war [olejomalba]. 79 x 64 cm. 1941.	23
Obrázek 18:MAGGRITTE, René. The Menacing Assassin. [olejomalba]. 1,5 m x 1,95 m. 1927.....	23
Obrázek 19: MASON, André. In the tower sleep. . [olejomalba]. 1983.....	24
Obrázek 20: ERNST, Max. Europe after the Rain II. [olejomalba]. 54 x 146 cm. 1940-42....	24
Obrázek 21:BEKSIŃSKI, Zdzisław. Untitled. [olejomalba]. photo: courtesy of the Gallery of Zdzisław Beksiński in Historical Museum in Sanok.	24
Obrázek 22: PITÍN, Daniel. Bez názvu [akryl].....	25
Obrázek 23: BACON, Francis. Head. Estimate [olejomalba].....	25
Obrázek 24: BEKSINSKI, Zdzislaw, Untitled. [olejomalba]. 1995.	25

Zdroje obrázků:

http://www.artmuseum.cz/reprodukce2_pohled.php?dilo_id=1651

<https://www.fotostart.cz/photocontest/photo-detail/4223>

<https://www.khanacademy.org/humanities/becoming-modern/romanticism/romanticism-in-england/a/henry-fuseli-the-nightmare>

<http://www.artnet.com/artists/henry-fuseli/der-albtraum-f5zOOviMJJigMlvB18ygUg2>

<http://www.artnet.com/artists/henry-fuseli/le-cauchemar-kk-jSD6TbKcYdhQOKSj3zg2>

<https://www.mutualart.com/Artwork/Le-Cauchemar--dans-un-ovale-peint/ED6CD82778AD05E7>

http://jhartillustration.blogspot.com/2012/05/fuseli-homage_15.html

https://www.europeana.eu/cs/item/2063604/DEN_280_005

<https://www.flickr.com/photos/47756470@N03/48937360202>

<https://musees-occitanie.fr/musees/musee-des-augustins-musee-des-beaux-arts-de-toulouse/collections/sculptures-xixe-siecle/eugene-thivier/cauchemar/>

<https://www.invaluable.com/artist/schwimbeck-fritz-5f8iptcyu4/sold-at-auction-prices/>

<https://artsandculture.google.com/asset/nightmare-ditlev-blunck/EAHMUDgdYQC3-Q>

<https://davidcharlesfox.com/dark-surrealist-art/>

<http://www.artnet.com/artists/zdzislaw-beksinski/>