



**MASARYKOVA
UNIVERZITA**

FAKULTA SOCIÁLNÍCH STUDIÍ

Když můžu ovládat své sny, můžu ovládat i svůj život:

Potenciál lucidního snění v příbězích dlouhodobě

lucidně snících

Mgr. Bc. Eva Krejčí

Vedoucí práce: prof. PhDr. Zbyněk Vybíral, Ph.D.

Katedra psychologie

Psychologie

M U N I
F S S

M U N I
F S S

Abstrakt

Tato práce se zabývá rolí, jakou má lucidní snění v životech lucidních snících, jaké jim poskytuje výhody, případně jaká v nich tkví rizika a jak ovlivňuje jejich sebepojetí. S pěti dlouhodobě lucidně snícími byly vedeny narativní rozhovory, které byly následně zpracovány prostřednictvím rámcové analýzy. Výsledky pak ukázaly na široký potenciál lucidních snů v poskytování řešení nočních můr a spánkových paralýz, fyzických, psychických i vztahových problémů, také ale v oblasti duchovna či ezoteriky a zábavy. Lucidní sny tak poskytovaly úlevu od těžké životní situace a sloužily jako zdroj nadhledu.

Obsah

1	Úvod	5
2	Teoretická část	6
2.1	Vymezení a specifika lucidních snů	6
2.2	Laboratorní výzkum lucidního snění	8
2.3	Porovnání kvality a kvantity lucidního snění mezi různými skupinami.....	9
2.4	Osobnostní rysy a aktivity lucidních sníčích.....	10
2.5	Fenomenologie lucidního snění	13
2.6	Funkce, využití a přínos lucidních snů	14
2.6.1	Kulturní rozdíly ve způsobu využívání lucidních snů	17
2.6.2	Léčivý potenciál lucidního snění	18
2.7	Výzkumné otázky.....	20
3	Metodologická část	22
3.1	Kvalitativní výzkum	22
3.2	Narativita	22
3.3	Výzkumné cíle	23
3.4	Vzorek	23
3.5	Vymezení lucidního snění	24
3.6	Nástroje zajištění kvality	24
3.7	Metody sběru dat.....	25
3.8	Analýza dat.....	26
3.9	Zajištění etických podmínek.....	28
3.10	Reflexe.....	28
3.10.1	Reflexe vlastních zkušeností a přístupů	28
3.10.2	Reflexe rozhovorů	33
4	Výsledky	36
4.1	Pavel.....	38

TEORETICKÁ ČÁST

4.2	Sabina	43
4.3	Lenka	47
4.4	Jan	50
4.5	Tea	56
4.6	Syntéza.....	62
5	Diskuze	73
5.1	Limity výzkumu.....	85
	Použité zdroje	87

Úvod

Lucidní snění je prastarým fenoménem, který se ale až v posledních desetiletích začíná těšit vzrůstajícímu zájmu expertů i laické veřejnosti. Ta se tak díky obeznámenosti s tématem může na schopnost vědomě snít zaměřit i ve svém soukromém životě. Lucidní snění, jakožto osvojitelná dovednost (LaBerge, 1980), možná skýtá nejen možnost bezplatných „dovolených“ v říši neomezených možností, ale i potenciál pro sebepoznání, seberozvoj a uzdravování a může tak bez finanční a časové náročnosti zkvalitnit život komukoli, kdo do světa lucidního snění pronikne. Pokud tomu tak je, pak by zkušenosti lucidní snící mohli ve svém vyprávění načrtnout konkrétní podobu tohoto využití, přiblížit, jak se bdělý a lucidní svět vzájemně prolíná či doplňuje, a umožnit tak nahlédnout do komplexního světa fungování snové lucidity. V neposlední řadě by pak výsledky bádání mohly ukázat i cestu, jakou by se měly další podobně orientované výzkumy ubírat.

Tato práce nejdříve provede teoretickým pozadím a dosavadními poznatky o lucidním snění, přičemž část z nich jsem už popsala v nepublikované seminární práci (Krejčí, 2019), metodologická část pak osvětlí podmínky a praktiky, které byly při získávání dat použity, a následovat bude jejich vyhodnocení, shrnutí a propojení s výsledky dalších studií a literaturou.

1 Teoretická část

1.1 Vymezení a specifika lucidních snů

Lucidní sny jsou obecně známé jako uvědomované sny, přesnější definice se ale různí a některé předpokládají více schopností než jiné (Saunders, Roe, Smith & Clegg, 2016). Podle definice Paula Tholeyho musí například sen splňovat celkem sedm podmínek, aby mohl být uznán jako lucidní, podle LaBerge a Holzinger ale stačí rozpoznat snový stav a jednat podle své vůle (Holzinger, 2009). Moc nad podmínkami snu je další často zmiňovanou schopností. Saunders, Roe, Smith a Clegg (2016) ale namítají, že schopnost manipulovat s nimi zaznamenala pouze část sníčích a že bychom tedy měli na kontrolu nad sny nahlížet jako na stupeň či hloubku lucidity spíše než jako na podmínku či požadavek. Voss, Frenzel, Koppehele-Gossel a Hobson (2012) tento závěr potvrdili poté, co byla jen třetina participantů jejich studie schopná změnit děj svých lucidních snů. Jak prohlašují Thomas, Polla a Kahan (2015), lucidní snění je tedy spíše záležitostí stupně uvědomění než binarity existence a neexistence. I míra lucidity jednoho sničího se navíc mezi jednotlivými sny může lišit (Schmidt, Stumbrys & Erlacher, 2014).

Stupni lucidity se pak zabývala také Barrettova (1992) studie, která zkoumala míru, do jaké si lucidní sničí uvědomují, že postavy i objekty ve snu nejsou reálné a že nemusí následovat fyzikální zákony, a také nakolik mají přístup k paměti (bdělého života). Podle jeho výsledků jen méně než čtvrtina participantů splňovala všechny body. Participant si nejčastěji uvědomovali nereálnost snových postav, zatímco iluzornosti objektů si byli vědomi nejméně. Sničí byli často zmateni dojmem, že se jedná o film, hru, kouzlo, hypnotický tranz, halucinaci v důsledku užívání drog nebo vizi budoucnosti. Uvědomění, že postavy jsou jen snové, pak někdy provázela neschopnost s nimi jako s takovými jednat, jindy je zase zaměstnávala možnost, že ve skutečnosti o sen nejde. Objevily se ale i případy, kde snová postava participanta sama upozornila, že se nachází ve snu. Zkušenější lucidní sničí pak byli obvykle lucidní v nejvíce oblastech. Znovu se tak vracíme k poznatku, že lucidita je kontinuem a různí lucidní sničí tíhnou k projevování lucidity v různých oblastech, zatímco nejzkušenější z nich jsou v luciditě obecně nejpokročilejší.

Otázka míry kontroly snového prostředí ovšem zůstává. Není totiž ani jasné, kolik je jí vlastně žádoucí. Pokud bychom vycházeli z pomyslné škály, pak větší lucidita znamená také větší kontrolu prostředí. Není ovšem jisté, jestli ji vůbec lze jako znak pokročilosti vnímat. Podle LaBerge bychom totiž měli v lucidním snu ovládat jen sami sebe, ne své sny (LaBerge, 2006).

Lee (2018), který zkoumal vzorek 70 kanadských studentů psychologie, jejichž sny proklamaně ovlivňovaly jejich bdělé pocity a myšlenky, identifikoval pět klastrů snového uvědomění, přičemž některé kombinovaly jisté charakteristiky uvažování nebo očekávání ve snu (to se týkalo nejvíce případů) a paměti snových a bdělých událostí. Uvažování nebo očekávání ve snu, obsažené v prvním klastru, bylo spojené s *depersonalizací*. Ta byla dříve popsána jako vyšší u traumatizovaných lidí (v porovnání s lidmi prožívajícími ztrátu), což ukazuje na možnou formu distancování se od sebe sama nebo vlastní paměti a může také hrát roli v copingových mechanismech. Ve čtvrtém klastru docházelo ke kombinaci obecné paměti přesahující sen s uvažováním nebo očekáváním a paměti v rámci snu – reflexe snových událostí na sebe brala podobu *déjà vu*, zřejmě vedoucí ke zdvojení perspektiv. Oproti tomu klastr pátý, kombinující osobně důležité vzpomínky překračující sen s uvažováním nebo očekáváním a osobně důležitými vzpomínkami v rámci snu, je spojen spíše s jednotnou perspektivou. Různé lucidní sny tak zřejmě nabízejí různé druhy paměti (podle této studie rozdělené na paměť v rámci snu nebo překračující sen a paměť každodenních nebo osobně důležitých událostí) a odlišnou formu reflexivity (singulární a duální perspektiva). Logické myšlení a paměť patrně hraje v reflexivním uvědomění lucidního snění významnou roli. Právě dříve zmíněná *depersonalizace* je často chápána jako jedna z jeho forem – snící prožívá sebe sama (a někdy i své okolí) jako nereálné nebo zvláštní. Dřívější Leeho (2017) studie přitom ukázala na absenci spojitosti mezi *depersonalizací* a paměťovými schopnostmi, uvažováním nebo očekáváním. Ačkoli je tedy *depersonalizace* považovaná za součást reflexivního uvědomění, zřejmě není propojena s kognitivními schopnostmi, které jsou s lucidním sněním tradičně spojované. Je také možné, že, navzdory tradičnímu chápání, je pro lucidní sny typické spíše jasné sebevnímání.

Podle LaBerge (2006) můžeme mít ve snech podobu reprezentace nás samotných, ve formě postavy – snového ega, nebo jen sen nezúčastněně pozorujeme jako snový pozorovatel, případně obojí. V takovém případě se vytváří rovnováha mezi odtažitostí a účastí, která je pro

lucidní sny typická. LaBerge i další autoři tvrdí, že ona ztělesněná účast je podmínkou lucidního snění (LaBerge, 2006; Kukhareenko, 2017; Schädlich & Erlacher, 2018), zatímco odtažitost je rovněž potřebným podstoupením (LaBerge, 2006).

1.2 Laboratorní výzkum lucidního snění

Moderní výzkum lucidního snění je spjat se jménem LaBerge. Právě on totiž vyvinul převratnou metodu signalizace (lucidního snění) pohybem očí. Jelikož je tělo v REM spánku znehybnělé, jediná forma komunikace s bdělým světem spočívá právě v činnosti očí, po které je REM fáze pojmenovaná. Konkrétní pohyby očí jsou předem domluvené, aby je mohli vědci v laboratoři identifikovat a předešlo se dohadům. S pomocí této signalizace LaBerge dokázal existenci lucidního snění a provedl jeho první výzkumy na Stanfordově univerzitě (Holzinger, 2009; LaBerge, 2006). Od 80. let předchozího století byly výsledky úspěšně opakovaně replikovány a oční signalizace se stala standardní součástí výzkumů lucidních snů (Appel, Pipa & Dresler, 2018).

Fyzicky se lucidní snění projevuje vyšší frekvencí dechu, tepu a vyšší vodivostí kůže (Appel, Pipa & Dresler, 2018). Mozková aktivita činností konaných v lucidních snech (a ve snech obecně) pak odpovídá více skutečnému chování než pouhé fantazii (LaBerge, 2006). Nervová aktivita mozku se během snových zážitků velmi podobá stejnému zážitku v bdělém stavu. Jen svalová ochablost během REM fáze zabraňuje tomu, aby snící aktivity ztělesnili (Appel, Pipa & Dresler, 2018).

Dresler, Brick a Kühn (2015) navíc prostřednictvím skenování mozků 63 participantů na neuronální úrovni potvrdili předpokládanou spojitost mezi lucidním sněním a metakognicí. Podle Vosse, Holzmann, Tuina a Hobsona (2009) je lucidní snění hybridním stavem vykazujícím jak bdělé, tak snové aspekty, které doprovází specifická změna ve fyziologii mozku. Podle těchto závěrů není REM spánek dostačujícím pro lucidní snění, mozkovou aktivitu je potřeba transformovat do bdělejšího stavu. Právě aktivované části jsou pak podle autorů zodpovědné za aspekty vědomí jako je sebereflexe. K podobnému závěru dospěli také Holzinger, LaBerge

a Levitan (2006) poté, co ve spánkové laboratoři po dobu dvou nocí monitorovali mozkovou činnost 11 participantů.

1.3 Porovnání kvality a kvantity lucidního snění mezi různými skupinami

Lucidní snění je obecně považováno za vzácný jev (Appel, Pipa & Dresler, 2018). Některé studie však ukazují poměrně vysoké míry jeho výskytu. Metaanalýza 50 let výzkumu (Saunders, Roe, Smith & Clegg, 2016) ukázala, že 55 % lidí prožilo alespoň jeden lucidní sen za život a 23 % jej prožívá alespoň jednou v měsíci. Jelikož tedy ve skutečnosti nemusí jít o tak raritní jev, je na místě se ptát po jeho praktickém využití. Výskyt u dětí a adolescentů je navíc ještě vyšší než u dospělých. Vyšší prevalence byla zaznamenána také u hráčů videoher a lidí, které lucidní snění zajímá, zatímco u sportovců, jak se původně předpokládalo, nikoliv (Saunders, Roe, Smith & Clegg, 2016).

Pro rozklíčování vztahu mezi výskytem lucidních snů a věku použili Voss, Frenzel, Koppehele-Gossel a Hobson (2012) vzorek 694 participantů ve věku od 6 do 19 let. Výsledky ukázaly, že výskyt dramaticky klesá po 16. roku věku, stejně jako kontrola děje. Lucidní sny jsou častější mezi mladšími a intelektuálně zdatnějšími dětmi. Otázka, proč výskyt klesá, když se intelektuální kapacita s věkem spíše zvyšuje, může být zodpovězena spojením mezi lucidními sny a aktivitou v předních částech mozku, které jsou zodpovědné za exekutivní ego funkce a vyšší řád vědomí, které rovněž ochabují během puberty, ale během dospělosti znovu sílí. A jelikož studie Voss, Frenzel, Koppehele-Gossel a Hobsona (2012) zahrnovala jen participanty do 19 let věku, je možné, že v pozdějším věku přichází opětovný nárůst.

Jakkoli ve frekvenci může hrát věk svou roli, mezi pohlavími se kvantitativní rozdíl ve výskytu neobjevil (Appel, Pipa & Dresler, 2018; Blagrove & Tucker, 1994). Studie Yokusoglu a dalších (2017), se vzorkem sestávajícím z 916 studentů medicíny, však ukázala na signifikantní rozdíly v obsahu lucidních snů – zatímco muži měli více kontroly, ženy měly sny více realistické, s logičtějším myšlením a *disociací* (*depersonalizací* a *derealizací*). Prožívaly také více

snové úzkosti, která se pozitivně vztahovala k míře lucidity. Více *snové úzkosti* (která zahrnuje noční můry, strach a těžkosti se spánkem, vyšší frekvenci vybavování si nočních můr, ospalost a úzkost během dne, psychické rozrušení apod.) může být vysvětleno příklonem žen k depresi a vyšší frekvencí dětských traumat nebo může souviset s řešením nočních můr lucidními sny. Už Zink a Pietrowsky (2013) dříve zjistili, že ženy mají více averzivních snových obsahů (nočních můr, snů o selhání a hrozbách), méně snů o splněných přáních a krásných věcech a větší zastoupení denních (bdělých) událostí než muži. Berouce v úvahu, že denní události mohou být také velmi stresující, zvláště v předchozím vzorku studentů medicíny (Yokusoglu et al., 2017), všechny tyto hodnoty mohou být propojené. Zapojení denních událostí do snového kontextu a vyšší osobní důležitost snů byly častěji spojené právě s lucidními sníci (Zink & Pietrowsky, 2013), takže je možné, že rozpoznání a zaznamenání této inkorporace je spojeno s osobní důležitostí, a tak možná i s jistým úsilím ji rozpoznat. Ženy také s frekventovanějšími lucidními sníci sdílí častější vybavování snů (Zink & Pietrowsky, 2013). Propojení frekvence vybavovat si je a snít lucidně bylo už dříve opakovaně potvrzeno (Schredl, Henley-Einion & Blagrove, 2016; Zink & Pietrowsky, 2013). Lucidní snění tak možná stojí za snazším vybavováním si snů (Voss, Frenzel, Koppehele-Gossel & Hobson, 2012), může za ním ale být i motivace – zájem o sny a jim přičítaný význam či důležitost (Zink & Pietrowsky, 2013). Kromě toho, Neuhausler, Schredl a Göritz (2018) také zaznamenali, že ženy, stejně jako mladší lidé a lidé s vyšším vzděláním, mají o lucidním snění více znalostí.

1.4 Osobnostní rysy a aktivity lucidních sníčích

Lucidní sny jsou spojeny s určitými osobnostními kvalitami. Kromě těch již zmiňovaných je vyšší lucidita spojena také s internějším *locus of control*, *otevřeností*, *potřebou kognice* a *nezávislostí na poli* (Appel, Pipa, & Dresler, 2018).

Výsledky Patrickovy a Durndellovy studie (2004) potvrdily, že lucidní sníci skórují signifikantně více interně na Rotterově škále *locus of control*, výše v *potřebě kognice* a (častí lucidní sníci) také v *nezávislosti na poli*. Autoři předpokládají, že vyšší interní skór pro *locus of control* je logicky spojený s pokusy ovládat prostředí, přičemž tato kontrola byla

už dříve asociována s uvědoměním snění. Lidé s vysokou *potřebou kognice* vyhledávají složité úkoly, přičemž lucidní snění lze rovněž chápat jako jeden z nich. Vyšší skóry *nezávislosti na poli* (jako schopnost odlišit figuru od pozadí a jednotlivé rysy od kontextu) zase ukazují na nutnost rozpoznání určitých rysů snů, aby se člověk mohl stát lucidním. Kombinace vnitřního *locus of control* a *nezávislosti na poli* pak může být chápána jako odstup od vnějšího prostředí a nezávislost na vnější podpoře. Také Blagrove a Tucker (1994) zjistili, že častí lucidní snící skórují více interně na Rotterově škále *locus of control*, která byla už dříve uvedena do souvislosti se skutečnými pokusy kontrolovat prostředí. Můžeme tak dojít k závěru, že lidé, kteří pocítují kontrolu nad událostmi bdělého života, budou také s větší pravděpodobností lucidně snít.

Podle studie Grubera, Steffena a Vonderhaara (1995) je navíc možné časté lucidní snící od ostatních odlišit na základě *faktoru nezávislosti*, který má být spojen s jedinci popisovanými jako agresivní, troufalí, nezávislí a iniciativní, zatímco ti s nízkými skóry byli popsáni jako závislí, pasivní a s potřebou vnější podpory. Podle autorů je mezi tímto *faktorem, nezávislosti na poli* a snovými i bdělými schopnostmi spojení. Osoba s vyšší *nezávislosti na poli* je úspěšnější v rozlišování poskytnuté informace a vnitřní zkušenosti. Proto se předpokládá, že častí lucidní snící, kteří jsou definováni svou schopností ve spánku rozlišovat vnitřní snovou zkušenost od vnější reality, mají schopnost rozlišovat subjektivní zkušenost a externí stimuly také během bdělého života (Gruber, Steffen & Vonderhaar, 1995).

Na druhou stranu, Saunders, Clegg, Roe a Smith (2017) ve své studii u participantů po dvanáctiměsíčním programu indukce lucidních snů neobjevili žádné odlišnosti v míře *nezávislosti na poli*, *locus of control* nebo *potřebě kognice*. Pouze v *nezávislosti na poli* se v posttestech ukázaly signifikantní změny. Autoři poukazují na to, že vysoké skóry *nezávislosti na poli*, na které je možné v jiných studiích často v souvislosti s lucidním sněním narazit, mohou být jejím důsledkem spíše než předpokladem. Také Blagrove a Wilkinson (2010), kteří zkoumali vztah mezi lucidními snícími, jejich rozpoznávání bizarních rysů a pozorností ke změněným detailům na prezentovaných fotkách („*change blindness task*“), nenašli žádné signifikantní rozdíly, ačkoli to také může být důsledkem malé velikosti vzorku.

Kromě osobnostních rysů je s vyšší frekvencí lucidního snění a vyšší snovou kontrolou spojené také hraní počítačových her (Holzinger, 2009; Zink & Pietrowsky, 2015). Mezi pohybem v těchto „alternativních realitách“ lze spatřovat určité shody a využívané schopnosti se tak mohou navzájem překrývat. Stejně jako hraní i meditace vykazuje znaky oddělení od reality (Bourke & Shaw, 2014).

Úplně odlišnou oblastí je spojení lucidního snění s kreativitou, vzhledem a řešením problémů. Ve studii Bourkeho a Shawa (2014) vyřešili částí lucidní snící signifikantně více vhledových problémů než participanti, kteří lucidně nesnili. Má se za to, že tato schopnost vychází z kognitivních dovedností spjatých s lucidním sněním, může odkazovat na divergentní myšlení a schopnost překonat habituální fixaci. V lucidních snech musí také snící překonat tendenci akceptovat snovou realitu, aby se stal lucidním. Souvislost s vzhledem lze navíc spatřovat i v osobnostních kvalitách spojených s lucidním sněním – *nezávislost na poli* znamená vystoupení z percipované reality, její zhodnocení a reflektování, interní *locus of control* je zase spojen se s kontrolou, sebereflexí a pozorováním (Bourke & Shaw, 2014).

Odkaz na „uměleckou osobnost“ může být nalezen také ve studii Schredla, Henley-Einion a Blagrova (2016), kteří zkoumali spojení mezi dimenzemi *Big Five* a lucidním sněním ve vzorku 1375 adolescentů a dospělých. Výsledky ukázaly signifikantní pozitivní spojení lucidního snění (výskytem a četností) s *otevřeností vůči zkušenosti* a jemně negativní se *svědomitostí*. Vztah mezi oběma dimenzemi se zdá pochopitelný, vysoké skóre *otevřenosti* mohou být sledovány u osoby popisované jako nápaditá, citlivá vůči svému vnitřnímu životu, zvědavá, dobrodružná a svobodomyšlná, zatímco nízké skóre *svědomitosti* ukazují na osobu preferující spontánní jednání. *Otevřenost* je také spojená s „uměleckou osobností“, což vyzdvihuje možnou spojitost mezi kreativitou a lucidním sněním.

Toto spojení bylo později potvrzeno – Stumbrys a Daunytė (2018), ve studii o 40 participacích, vyhodnotili lucidní snící jako kreativnější (než nelucidní kontrolní skupina) v úkolu s kreslením. Vztah mezi lucidním snem a výsledkem ale zůstává nejasný, nepřehlédnutelným limitem studie je navíc subjektivní hodnocení kresby. Zink a Pietrowsky (2013) nicméně poskytli další potvrzení spojitosti mezi lucidním sněním a kreativitou, když v jejich studii s 334 participanty skórovali lucidní snící na škále kreativity signifikantně výše než nelucidní. Ačkoli

je ale vztah chápán jako vycházející z kognitivních procesů jako je flexibilita a kognitivní komplexita, limity tohoto spojení leží v sebehodnotící metodě.

K pochybnostem se pak přidávají také výsledky studie Blagrova a Tuckera (1994), kteří nenašli žádné rozdíly mezi častými, občasnými a ne-lucidními sníci v míře kreativity, a výsledky Alberta a ostatních (2014), kteří ve vzorku 295 vysokoškolských studentů nenašli žádný vztah mezi kreativitou a schopností lucidně snít. Jedním z možných vysvětlení je krátká doba trénování lucidního snění (jeden týden), další pak pochází z dříve vysledované (Zink & Pietrowsky, 2013) tendence v sebehodnocení kreativity u lucidních sních. Lucidní snící tedy nemusí být kreativnější, mohou jen sami sebe jako takové vnímat.

1.5 Fenomenologie lucidního snění

Lucidní snění je spojeno s větším množstvím pozitivních emocí v porovnání s běžnými sny (Thomas, Pollak & Kahan, 2015). Následné pozitivní náladě pak nejvíce svědčí, když jsou sny orientované na splnění přání (Stumbrys & Erlacher, 2016). To může zároveň vysvětlovat *well-being*, který je s lucidním sněním spjatý (Appel, Pipa, & Dresler, 2018).

Také podle LaBerge (2006) jsou lucidní sny charakteristické pozitivním nábojem, jsou pro ně typické pocity vzrušení a radosti a mají sklon transformovat se tak, aby vytvářely dojem „něčeho překrásného“. Mimo jiné je s nimi spojen také obrovský pocit svobody, ve které nic není nemožné, a může vést až k extatickým orgasmickým zážitkům. Přítal pozitivních emocí nicméně také způsobuje tendenci se probudit, takže je vhodné jej do jisté míry tlumit. Podle LaBerge jsou navíc lucidní sny perceptuálně živější než ty „obyčejné“ (LaBerge, 2006), čemuž nasvědčuje i to, že hodnocení jejich kvalit (vizuálních a auditivních) bylo také vyšší (Appel, Pipa, & Dresler, 2018; Thomas, Pollak, & Kahan, 2015).

V kvalitativní studii od Schädlicha a Erlachera (2018) byl prožitek lucidního snění popisován jako zahrnující vizuální, akustické, taktilní, kinestetické a dokonce i teplotní aspekty. Zvuk byl pak vnímán intenzivněji než během bdělého stavu, což ale mohlo být způsobeno smyslovým zaměřením zapojených participantů, jednalo se totiž o hudebníky. Snové pohyby byly dále

popisovány jako realistické a hraní na hudební nástroj jako přirozený a nenamáhavý, hmatové aspekty byly rovněž intenzivnější. Také v této studii byly lucidní sny doprovázeny pozitivními pocity – zkušenost s nimi byla příjemná a dokonce poskytovaly pozitivní dopad na participantův bdělý život. Čtyři z pěti participantů uvedli, že s jejich pomocí získali větší sebevědomí a že jsou méně úzkostní ohledně svých skutečných výkonů, hraní na hudební nástroj se pro ně stalo snadnější a snová improvizace jim pomohla „dostat se do nálady“. Jedním z participantů byl také adresován aspekt hlediska: Jeho pohled se během lucidního snu vždy měnil z vrchní perspektivy do perspektivy první osoby, což mu umožnilo ovládat kytaru a zpívat. V tom lze spatřovat spojení s dříve zmiňovanou Leeho studií (2017) a nejasnou rolí duální perspektivy. Běžné problémy vyskytující se v lucidních snech pak zahrnovaly rozmazanost, ztuhlost, zpomalení vizuálních aspektů, slepý bod a další vizuální problémy, v akustické oblasti příliš tichý nebo rušivý zvuk a v oblasti událostí dokonce útok měnící celý snový děj (Schädlich & Erlacher, 2018). Podle LaBerge se k typickým omezením řadí také intenzita osvětlení nebo problémy se čtením textu (písmena jsou příliš nestálá), nicméně zřejmě nejvlivnějším a obecně platným omezením je vlastní očekávání (LaBerge, 2006).

1.6 Funkce, využití a přínos lucidních snů

Podle Zinka a Pietrowskyho (2015) žádná ze standardních teorií snění lucidní sny plně nevysvětluje. Nicméně jak koncept *protoconsciousness*, tak evoluční a adaptivní teorie zaměřené na řešení problémů a simulace se pro vysvětlení jejich výskytu hodí. Koncept *protoconsciousness* tvrdí, že lucidní sny jsou výsledkem kombinace prvků snového a bdělého stavu do hybridního stavu vědomí. Tento závěr je podpořen objevy neurofyziologického výzkumu (Voss, Holzmann, Tuin & Hobson, 2009). Teorie, které předpokládají, že se snění vztahuje k řešení problémů, jako jsou například *teorie psychického uzdravování* a *simulačních funkcí*, nicméně lépe vysvětlují funkce lucidního snění. Podle *Hartmannovy teorie* snění pomáhá vybudovat nové spoje mezi paměťovými uzly, a tím pádem přispívá k uvědomění řešení problémů a kreativitě, *teorie psychického uzdravování* zase předpokládá, že snění pomáhá přizpůsobit se (bdělým) stresorům. *Teorie simulačních funkcí* pak pojednává o simulacích hrozeb, které pomáhají

snícímu využít bdělé zkušenosti k nalezení vhodných řešení skutečných problémů. Tato funkce je přirovnatelná k hraní a cvičení vhodných strategií bez společenského odsouzení a cenzury, stejně tak může být lucidní snění použito jako virtuální realita pro nácvik senzomotorických dovedností (Zink & Pietrowsky, 2015), jak ostatně dokládá i dříve zmiňovaný výzkum Schädlicha a Erlachera (2018). Podle těchto teorií se tak lucidní snění (a snění obecně) zřejmě vyvinulo v zájmu potřeby připravenosti (vůči hrozbám), adaptace (řešení problémů, kreativita, simulace) a integrace (uzdravování, resilience, učení) (Zink & Pietrowsky, 2015).

Zinkova a Pietrowskyho (2015) studie ovšem není zdaleka jedinou prací, která se zabývá tématem využití lucidních snů. Také Schädlichova, Erlacherova (2018), Appelova, Pipova a Dreslerova (2018) studie zdůrazňuje hodnotu kreativního potenciálu a příležitosti sny využít ke zdokonalování schopností. V oblasti sportu například nabízí příležitost tréninku bez rizika, s velmi dobrými výsledky pro zlepšování skutečného výkonu. V oblasti inspirace poskytuje lucidní sen, stejně jako nelucidní, snícímu hyper-asociativní stav, který je zřejmě důvodem, proč je pro svou tvorbu využívá mnoho malířů a hudebníků (Appel, Pipa, & Dresler, 2018). K využití pro inspiraci navíc přispívají ve snovém stavu přístupné tzv. tacitní vědomosti, tedy takové, kterých si nejsme vědomi nebo je neumíme vysvětlit slovy (LaBerge, 2006).

Hudebníkům ve studii Schädlicha a Erlachera (2018) lucidní sny umožňovaly hrát i tvořit, improvizovat, komponovat a vychutnat si potěšení z hudby, pocit svobody a vystupování před lidmi bez pocíťovaného tlaku. Sny pak měly pozitivní dopady také na bdělé prožívání, zvláště v oblasti sebedůvěry, oživily kreativní potenciál snících a daly jim možnost využít je pro zlepšení dovedností (Schädlich & Erlacher, 2018).

LaBerge (2006) identifikoval celkem čtyři sféry možných využití lucidních snů: vědecký výzkum (1.), zdraví a vnitřní růst (2.), řešení tvůrčích problémů, rozhodování se a předjímání událostí (3.) a realizování tužeb a zábava (4.). Možnosti lucidního snění zjevně mohou být široké, ale jejich potenciál je již využíván: Schädlich a Erlacher (2012) zkoumali, k čemu lucidní sny nejčastěji slouží. Jejich výsledky vycházely ze vzorku celkem 301 lucidních snících. Nejčastěji (z 81,4 %) byly lucidní sny využívány k zábavě, což u více než poloviny z nich zahrnovalo létání, u zhruba čtvrtiny sex, objevování, jídlo, vychutnávání superschopností, vytváření úžasných scénérií, tanec a podobně. Dalšími nejpobulárnějšími využitími bylo měnění

zlých snů na příjemné (63,8 %), řešení problémů a konfliktů (29,9 %) a získávání kreativních nápadů a vhlédů (27,6 %). Nejméně populárním využitím byl nácvik dovedností (21,3 %) jako jsou sportovní výkony a hraní na hudební nástroje. Právě participanti, kteří lucidní sny využívali k praktikování dovedností, ale disponovali větší četností lucidních snů. Ženy pak významně častěji lucidní sny využívaly k nalézání řešení a přeměně nočních můr. To může být rovněž vysvětleno vyšší četností nočních můr u žen. Muži, naproti tomu, častěji své sny využívají k zábavě. Tato studie dokazuje, že lucidní sny mají velký potenciál měnit životy lidí k lepšímu v mnoha různých směrech. Je nicméně těžké rozeznat záměrné využití snů a využití, ke kterému sen přirozeně vede. V podobně zaměřené studii Stumbryse a Erlachera (2016) se vzorkem 528 respondentů v online dotaznících přes 40 % z nich uvedlo, že se v nich věnovali naplňování svých přání. Druhým nejčastějším využitím bylo řešení problémů, následovalo překonávání strachů a nočních můr, spirituální zážitky, fyzické a mentální uzdravování a trénování motorických dovedností. To, že trénink nebývá hlavním cílem lucidního snění, znovu potvrzuje také kvalitativní studie Schädlicha a Erlachera (2018), jejíž participanti, ač hudebníci, nikdy nenavozovali luciditu se záměrem zdokonalit své dovednosti. Sedmým využitím byla meditace a mezi zbývající patřilo objevování a provádění experimentů ve snovém světě. Mladší participanti pak tíhli k využívání snů k plnění přání, zatímco starší a zkušenější lucidní snící preferovali vnitřní rozvoj (řešení problémů, uzdravování, meditace). Ženy opět více směřovaly k překonávání nočních můr a strachů a také k uzdravování, muži k naplňování přání a meditaci (což je překvapivé, jelikož meditace obvykle více zajímá ženy) (Stumbrys & Erlacher, 2016).

Převaha snah bavit se a naplňovat svá přání je jen těžko překvapivá. LaBerge (2006) se dokonce domnívá, že možná existuje spojitost mezi lucidním sněním a rozkoší i na neurofyziologické úrovni. Ať už je to ale pravdou nebo ne, je důležité uvědomit si, že lucidní sny mohou představovat vyžití i pro ty, jejichž možnosti jsou jinak velmi omezené, například pro chudé a handicapované (LaBerge, 2006).

1.6.1 Kulturní rozdíly ve způsobu využívání lucidních snů

Podle Leeho (2017) existuje jistý rozdíl mezi západním a východním nahlížením na využití lucidních snů. Zatímco na Západě je podle něj k lucidnímu snění přistupováno jako k technice překonávání nočních můr a způsobu převzetí kontroly nad životem bdělým i snovým, na Východě je chápáno jako obdoba *mindfulness* meditace – jako způsob sebe-transcendence. Lucidní snění je pak někdy také k meditaci přirovnáváno, někteří filozofové totiž připodobňují bdělý stav ke spánku a nedostatku uvědomění, zatímco kýženým stavem by mělo být „probuzení“ – lucidita. Východní tradice se k tomuto probuzení staví jako k něčemu, co vyžaduje překročení vlastního ega, zatímco pro západní je důležité zachovat si vlastní individualitu. Jednou z častých hypotéz, které se vážou k neschopnosti lucidně snít, je tak nestabilní perspektiva první osoby, již je třeba upevnit. (Což nás vrací zpátky k otázce perspektivy.) O potřebě spojit se s vlastním egem svědčí i metoda, která pro nabytí lucidity využívá hledání vlastní ruky. Podle moderního pojetí tak není potřeba překročit vlastní ego, naopak, pro dosažení lucidity je potřeba se s ním spojit. Hraní počítačových her a sledování filmů, které se s lucidním sněním také pojí, rovněž odkazují na odlišnost vůči východní tradici, která káže vyhýbání se silným emocím a odpoutání se od nich. Nejinak je tomu u způsobů využívání lucidních snů jakožto zdrojů zábavy a naplňování tužeb (Kukharensko, 2017).

Kukharensková (2017) studie se pak zaměřovala právě na zkoumání kulturních rozdílů ve vnímání lucidních snů, zvláště vztahu mezi lucidním sněním a Hindu-Buddhistickou tradicí meditace a spirituality, která klade důraz na překročení ega. Vzorek sestával ze 100 účastníků z různých zemí, výsledky však navzdory očekáváním ukázaly, že současní lucidní snící jeví zájem věnovat své sny nejen zábavě, ale i duchovnímu růstu. Celých 65 % účastníků totiž odpovědělo, že je jejich cílem obojí. Z dříve zmiňované studie Stumbryse a Erlachera (2016) navíc vyplývá, že jsou v preferencích nových a zkušenějších lucidních snících jisté odlišnosti. Západní lucidní snící tak mohou svou lucidní pouť započít zábavou a postupně se propracovat k jejich hlubšímu smyslu a využití.

1.6.2 Léčivý potenciál lucidního snění

Podle Boucheta (1995) se lucidní sny vzpírají klasickému psychotherapeutickému přístupu, podle kterého jsou sny vyjádřením nevědomí ve formě problému, který má snící vyřešit. Lucidní sny totiž často nejsou vůbec problematické, jako by vycházely z jiné podstaty než ostatní sny. Méně lucidní sny jsou sice doprovázené pouze letmým uvědoměním přítomnosti ve snu, představují ale cestu k závěrečnému osvobození. To tkví v lucidnějších snech, které podle Boucheta znamenají vítězství nad nějakou problematickou oblastí. Pro pacienta by tak využití lucidních snů mělo spočívat v jiném ohledu než v interpretaci a mělo by tak vyžadovat speciální přístup.

Pokud předpokládáme, že psychologický růst vyžaduje reintegraci potlačených či odmítnutých aspektů osobnosti, pak lze prostřednictvím snů dosáhnout jakéhosi léčivého symbolického setkání. Ten by kromě integrace mohl mít i podobu symbolické transformace. Konflikty se vyřeší přímo ve snech a sny tak není třeba interpretovat, aby uzdravovaly. Indikátorem úspěchu by měl být dobrý pocit po probuzení. Nevyřešené konflikty, které představují noční můry, by pak měly být „léčitelné“ prostřednictvím konfrontace (LaBerge, 2006).

Potenciál lucidních snů v oblasti léčení nočních můr se během posledních let opakovaně potvrzuje. Mnoho studií poukazuje na efektivitu jejich využití jak pro překonání nočních můr, tak i post-traumatického stresu a dokonce i schizofrenie. Lucidní sny umožňují uvědomit si, že hrozby nejsou reálné a že je možné je změnit (Appel, Pipa, & Dresler, 2018).

Ve studii Holzinger, Klösche a Saleta (2015) byla gestalt terapie sama o sobě v redukci nočních můr účinná, ale zapojení lucidních snů tento účinek ještě urychlilo a zesílilo. Ti, kteří je využívali, jevíli navíc o program větší zájem a většina z nich změnila svůj celkový náhled na sny, které se tak přestaly zdát jako hrozby. K obdobnému závěru došel i Spoormaker a van den Bout (2006). Zapojení lucidního snění do terapie redukovalo četnost nočních můr, přesto postup nebyl úspěšný ve zlepšení subjektivní kvality spánku a vážnosti symptomů. Jen 6 z celkových 16 účastníků bylo schopných dosáhnout v průběhu nočních můr lucidity a změnit je. Autoři se domnívají, že právě schopnost změnit děj nočních můr je proto klíčová pro jejich (vy)léčení.

Lucidní sny si ale zřejmě našly cestu k léčení nočních můr i bez asistence terapeutů. Korelace mezi četností nočních můr a četností lucidních snů může být vysvětlena právě jejich využíváním k přeměně nepříjemných obsahů, případně mohou noční můry lucidní snění spouštět (Schredl, Henley-Einion & Blagrove, 2016), někteří snící se zřejmě luciditě učí právě skrze noční můry (Schädlich & Erlacher, 2012). To jistě není pro mnoho terapeutů žádnou novinkou. Psychoterapeutická praxe lucidní sny pro léčbu nočních můr již delší dobu využívá, jejich terapeutický potenciál je ale podle Holzingera (2009) širší. Hudebníkům v Schädlichově a Erlacherově (2018) studii lucidní sny například pomohly zvýšit sebevědomí a překonat úzkost. V dětských popisech byla zase kontrola snového děje často spojena s nápravou a kontrolou vlastních emocí, podle Vosse, Frenzela, Koppehele-Gossela a Hobsona (2012) by tak lucidní sny mohly být kromě (dětské) úzkosti a nočních můr využity také pro léčbu přílišné *impulziv-ity*. Na možné spojení mezi kontrolou snů a dalších vnitřních procesů poukázal ve své studii také Soffer-Dudek, Wertheim a Shahar (2011) – zdá se, že existuje spojitost mezi kontrolou v lucidních snech a subjektivním *well-beingem*, stejně jako mezi *well-beingem* a *resiliencí*.

Podle Kelloggovy (1989) případové studie může být lucidní snění účinné dokonce i v případech fyzického uzdravování. Poté, co se autor ve snu procházel domem a díval se do zrcadla, kde bylo jeho tělo uzdravené, přičemž pronášel afirmace ve stejném duchu, zaznamenal, že se cítí lépe. Kellogg (1989), který lucidní snění přirovnává k účinku placebo nebo hypnózy, zdůrazňuje, že o uzdravení ve snu nepochyboval a prožíval ho, což mohlo účinek umocnit. Opět se zdá, že očekávání hraje v obsahu lucidních snů i v jejich účincích zásadní roli (LaBerge, 2006; Schmidt, Stumbrys & Erlacher, 2014). Také podle Holzingera (2009) může být vizualizace fyzické změny k lepšímu v lucidním snu na počátku skutečné změny. Případová studie Zappaterry, Jima a Pangarkara (2013) ale ukázala, že k vyléčení chronické bolesti může vést už i pouhá „očisťující“ tematika lucidního snu.

Podle LaBerge (2006) může být s fyzickým léčením a vnitřní harmonií provázaná také kreativita – ve stavu snění je možné tvořivě pracovat s psychikou a podpořit tím proces uzdravování. Už dříve byl účinek uzdravujících představ pozorován na případech pacientů s rakovinou, lucidní sny by tak měly být ještě účinnější. Podle laboratorních výzkumů existuje spojení mezi aktivitou ve snu a fyziologickými reakcemi, lucidní sen tak představuje možný způsob kontroly tělesných pochodů. Na druhou stranu, jestliže sny mohou léčit, pak zřejmě

mohou i škodit (LaBerge, 2006). Jakožto účinná metoda pro přístup do nevědomí může být lucidní snění také potenciálně nebezpečné (Holzinger, 2009). Relevantním v tomto ohledu může být výskyt hrozeb v jejich obsahu. Podle 386 lucidních snících ze Stumbrysovy a Erlacherovy (2017) studie byla asi polovina snových postav, které potkali, přátelská, přibližně třetina neutrální a zhruba pětina představovala hrozbu. S nepřátelskými postavami se setkávaly více ženy, méně častí lucidní snící a ti, kteří měli problémy s nočními můrami (frekvence nočních můr byla silným prediktorem pro typ snových postav). Ve svých reakcích se pak 35 % participantů nejčastěji bránilo bojem (fyzickým nebo verbálním), 23 % uletělo pryč a 18 % osobu konfrontovalo a snažilo se dobrat řešení situace. Mezi další reakce patřilo probuzení, ponoukání postavy, aby se ztratila, uvědomění, že postava není nebezpečná, pozitivní změna postavy nebo děje a zapojení postavy do pohlavního styku. Jen necelých 5 % z nich akceptovalo porážku. Právě vyhýbavé chování pak častěji volili ti, kteří trpěli nočními můrami. Zkušenější lucidní snící spíše hledali řešení konfliktu a hroživé postavy potkávali obecně méně. Výsledky podporují závěr, že tyto negativní postavy představují vnitřní nebo psychosociální konflikt snících, protože autoři došli k závěru, že by se jim snící neměli vyhýbat a měli by spíše volit konstruktivní přístup k řešení, jinak se může konflikt ve snech objevovat znovu a znovu. Také setkání se zesnulými osobami v lucidním snu může mít léčivý efekt. Podle studie Puhle a Parkera (2017) byl tento zážitek z celých 74 % pro snící smysluplný, hojivý a nápomocný, z 46 % byla ze zesnulých cítit vřelost či láska a v 10 % jim dokonce dali informaci, kterou podle svých slov snící neznali.

1.7 Výzkumné otázky

Předchozí výzkumy přiblížily potenciál lucidních snů jako nástrojů uzdravování, zdokonalování, inspirace, zábavy i řešení problémů. Většinou byla ale data získávána prostřednictvím kvantitativních metod, které neposkytovaly příliš prostoru pro kontext, a to, jak lucidní snění „funguje“ v souvislostech bdělého života a jaké místo v něm zaujímá, nechávaly jen na fantazii čtenářů.

Výzkumné otázky této práce si proto dávají za cíl tuto mezeru vyplnit a vztahují se tak právě k roli lucidního snění v životech snících a jeho dopadům na ně. Zjištění by pak měla působit nejen jako akademické čtení, ale částečně také jako návod pro zkvalitnění života a podnět pro další zkoumání střetávání bdělého a lucidního světa. Konkrétně se výzkumné otázky týkají toho, (1.) jaké místo zaujímá lucidní snění v životech snících, (2.) jak se vztahuje k jejich sebepojetí, (3.) jaká poskytuje využití a (4.) jak se benefity (případně hrozby) projevují v jejich bdělém životě.

2 Metodologická část

2.1 Kvalitativní výzkum

Protože se výzkumné otázky týkají zkoumání široké oblasti působení lucidních snů a jedním z hlavních záměrů je nahlédnout do komplexnosti koexistence lucidního snění a bdělého života, zvolila jsem kvalitativní výzkumný design, který umožňuje proniknout do hloubky zkoumané sféry, pochopit lidskou zkušenost v její celistvosti a získat o fenoménu podrobné informace (Hendl, 2005; Urban & Eeden-Moorefield, 2018). Kvalitativní výzkum je ovšem také velmi široké označení pro rozličné přístupy. Kvalitativní metody jsou relativně málo strukturované a hlavním instrumentem je sám výzkumník. Hendl (2005) jeho působení přirovnává k činnosti detektiva, sběr dat a jejich zpracování pak probíhá déle (než v případě kvantitativního) a paralelně a výzkumník má za úkol izolovat ve velkém množství dat určitá témata. V rámci neustálého přezkoumávání mohou i právě sesbíraná data ovlivnit další postup (Hendl, 2005).

2.2 Narativita

Narativní perspektiva byla pro zvolený výzkumný problém vyhodnocen jako nejvhodnější z několika důvodů:

Vyprávění je chápáno jako médium lidské subjektivity (Hájek, 2014) a narativní přístup je zaměřen na prožívanou zkušenost a její význam (Chrz, 2007). Lucidní snění právě takovou ryze soukromou a subjektivní zkušeností je. Příběh také spojuje různé události a dává je do souvislostí (Řiháček, Čermák, & Hytych, 2013), což reflektuje jak strukturu autobiografických vzpomínek, tak i snů. Pro narativitu je klíčová právě kauzalita (Hájek, 2014) a tento přístup se tak zdá vhodný pro popsání a pochopení geneze (lucidního snění a jeho dopadů). Narativní perspektiva je navíc spjata s výzkumem nenormativních „světů“ stojících mimo většinovou společnost (Hájek, 2014). Dlouhodobě lucidně snící menšinu a jejich bdělé snové světy mezi takové anomálie zřejmě můžeme směle zařadit.

Dalším důvodem, proč je zvolená perspektiva pro zodpovězení výzkumných otázek vhodná, je role narativů ve formování identity (Hájek, 2014; Hinchman & Hinchman, 2001; Willig, 2013). Dostáváme se tak k otázce, jestli lucidní snové příběhy mění příběhy, které vyprávíme sobě o sobě.

Nicméně nelze opomenout jistá úskalí tohoto přístupu – primárně to, že vyprávění bývá určeno a formováno pro konkrétní/ho posluchače, v tomto případě výzkumníka, který obsah konfrontuje se svým viděním světa, tímto „filtrem“ jej pak analyzuje a tvoří úsudky. Narativní výzkum tak lze chápat jako interpretace interpretace (Chrz, 2007; Řiháček, Čermák, & Hytych, 2013). Podle Hájka (2014) vyprávění předpokládá určitého posluchače, kterým výzkumník může a nemusí být. Jiný lucidní snící, jakožto „insider“, by však teoreticky takovým „ideálním“ posluchačem být mohl. Pro zajištění adekvátní rekonstrukce významu jevu byly navíc adoptovány jisté postupy, podrobněji rozepsané v ostatních sekcích, především doptávání se, zpětná vazba a diskuze o zjištěních s participanty.

2.3 Výzkumné cíle

Analýza vyprávění bývá často chápána jako analýza hodnotná z hlediska odkrývání, jak je zkušenosti dáván význam (Chrz, 2007). Cíle tohoto výzkumu mají ale i praktičtější rovinu. Snaží se odkrýt, jak je možné pracovat s vlastním životem a zasadit se o zlepšení jeho kvality nejen prostřednictvím „smysluplného“ výkladu, ale i samotné „smysluplné“ vnitřní aktivity. Hlavním zaměřením výzkumu budou proto příběhy (fabule) a v nich popsané jevy, jejichž rekonstrukci vyprávění umožňuje (Hájek, 2014). Syžet bude zohledněn pouze okrajově.

2.4 Vzorek

Vzorek sestával z 5 lidí, 2 mužů a 3 žen ve věku 21 až 34 let, z nichž byli 4 české národnosti a 1 slovenské. (Samo)výběr byl zahájen výzvou v zájmových skupinách na sociálních sítích,

další participanti (získaný počet nebyl dostatečný) byli pak získáváni metodou „sněhové koule“ (přes doporučení), která je v oblasti kvalitativního výzkumu zejména populární (Hendl, 2005). Benefitem různých strategií mělo být zároveň zabránění, aby participanty spojovalo stejné přesvědčení (například o původu a významu lucidních snů s kořeny v nějaké ezoterické skupině apod.). Předpokladem pro zařazení do výzkumu byla podmínka alespoň jednoho lucidního snu za poslední měsíc a aktivního (opakovaného) lucidního snění během alespoň posledních dvou let. Původně bylo předpokládáno zapojení více participantů, nakonec se ale ukázalo, že jsou rozhovory natolik tematicky propojené, že se z hlediska saturace nezdálo hledání dalšího lucidního snění nutné.

2.5 Vymezení lucidního snění

S ohledem na nejasnosti týkající se přesné definice lucidního snění bude vymezení vycházet ze širšího (základního) pojetí lucidních snů jakožto uvědomovaných. Schopnost kontrolovat kromě svého chování také prostředí snu nebyla podmínkou účasti.

2.6 Nástroje zajištění kvality

Posouzení validity kvalitativního výzkumu se odlišuje od kvantitativního. Kvůli malému vzorku není možné zajistit jeho reprezentativnost a výsledky tak není vhodné generalizovat (Hendl, 2005; Urban & Eeden-Moorefield, 2018; Willig, 2013). V kvalitativní studii se nezobecňuje směrem k populaci, ale směrem k teorii – k vývoji nové teorie, potvrzení nebo modifikaci staré, případně rozhodnutí mezi soupeřícími teoriemi (Hendl, 2005). Termín validita tak bývá někdy nahrazován pojmem důvěryhodnost (Řiháček, Čermák, & Hytych, 2013) nebo kvalita (Willig, 2013; Frost, 2011), případně transparentnost (Frost, 2011). Tu je pak možné zajistit například za pomoci triangulace, reflexivity, komunikativní validizace, analýzy negativních případů a dostatečnou teoretickou nasyceností (Hendl, 2005; Kopala & Suzuki, 1999; Willig, 2013; Řiháček, Čermák, & Hytych, 2013).

Triangulace představuje zajištění více metod sběru dat. V případě tohoto výzkumu by se jednalo o tzv. metodologickou triangulaci – kombinaci narativního rozhovoru s nenarativními postupy analýzy dokumentů (snových deníků). Analýza negativních případů pak spočívala ve vyhledávání protipříkladů k (prvotním) závěrům a komunikativní validizace proběhla ve formě zpětné vazby od participantů (Hendl, 2005). Ta je společně s vlastní reflexí odpovědí na požadavek transparentnosti (Řiháček, Čermák, & Hytych, 2013). Jelikož je hlavním nástrojem kvalitativního výzkumu sám výzkumník, právě reflexivita je jedním z hlavních měřítek kvality studie. Konkrétně je tedy třeba vyhodnotit svůj vlastní vztah k dané oblasti výzkumu, stejně jako své názory, očekávání, motivaci a hodnoty, které se k němu vztahují, vlastní roli v terénu a v procesu získávání přístupu k účastníkům (Hendl, 2005). Tak budou tyto faktory učiněny explicitními.

2.7 Metody sběru dat

Hlavní metodou narativní psychologie je rozhovor (Chrz, 2007).

Před setkáním byl participantům odeslán informovaný souhlas a v zájmu triangulace byli zároveň požádáni o relevantní sekundární data jako jsou snové deníky. Podepsaný souhlas pak donesli na setkání (případně ho podepisovali přímo tam), kde byl posléze s každým participantem veden polostrukturovaný narativní rozhovor. Všem jim byly zajištěny co nejvíce neutrální prostory nabízející klid a soukromí – samostatná uzavíratelná místnost bez prosklených částí (tzn. bez skutečné nebo pocíťované přítomnosti dalších lidí).

Rozhovor byl rozdělený na 3 části, jeho struktura byla inspirována pojetími a doporučeními Chrze (2007), Rosenthalové a Hendla (Hendl, 2005) a modelu Labova a Waletzkého (Hájek, 2014):

V první fázi jsem se snažila navodit atmosféru důvěry a představit význam tématu, než jsem participanta požádala, aby o něm vyprávěl. Každý participant byl požádán, aby jeho vyprávění začínalo před tím, než začal lucidní sny mít nebo než se jim naučil. Narativní rozhovor je totiž zvláště vhodný pro líčení vývojových procesů a zároveň tak došlo k inkorporaci doporučení,

že z teoretického hlediska je důležité vyprávění o celém životě, bez ohledu na výzkumné otázky (Hendl, 2005). Druhá fáze byla tvořena samotným nepřerušovaným vyprávěním participanta (prokládaným z mé strany jen znaky účasti). Respondent by měl dostat svobodu a prostor volně mluvit, proto byla v této fázi role výzkumníka redukována na minimum (Chrz, 2007). Třetí fáze pak spočívala v kladení otázek participantovi (k řečenému i neřečenému). Tyto dodatečné otázky byly tvořeny jak dotazy po specifických participantových lucidních snů (míra kontroly a uvědomění, forma vlastní existence), tak dotazy po vlivu na bdělý život, délce lucidního snění (v řádu let), porovnání života s lucidními sny a bez nich, vyprávění alespoň jednoho („reprezentativního“) lucidního snu, případně i evaluaci (zdůvodnění důležitosti svého vyprávění) a vlastních teoriích o lucidním snění, pokud ve druhé fázi nebyly dostatečně zastoupeny. Právě evaluační prvek má podle Hájka (2014) zvláštní potenciál komunikovat identitu. V zájmu redukce vlivu sociální žádoucnosti jsem se snažila reagovat empaticky a neutrálním nehodnotícím způsobem.

Ze všech rozhovorů byl zajištěn audiozáznam. Kromě mobilního telefonu, který záznam nahrával, byl využit papír s otázkami a zápisník pro poznámky. Délka rozhovorů (bez úvodního představení tématu) čítala od 29 do 62 minut. Participantům pak byla také nabídnuta možnost dodatečného kontaktu (Hendl, 2005) pro případ, že je napadne ke své výpovědi dodat něco důležitého a také pro zajištění zpětné vazby a diskuze nad zjištěními.

2.8 Analýza dat

Rozhovory byly z audiozáznamu převedeny do transkripce zohledňující také kontext (jako jsou pauzy, důraz nebo smích). Při přepisu jsem postupovala foneticky – zohledňovala jsem tedy i zvuky, vynechávání nebo zkracování písmen některých slov a jejich spojování dohromady. Řádkování pak bylo upraveno tak, aby vznikl dostatek prostoru pro zaznamenání poznámek.

Design analýzy se v počátcích výzkumu proměňoval. A protože zachycení vývoje v něm hrálo přínosnou, nikoli však klíčovou roli, postupy akcentující tento aspekt byly upozaděny ve prospěch postupů spojených jak s narativní (Hendl, 2005), tak s interpretativní fenomenologickou

analýzou (Řiháček, Čermák, Hytych, 2013), které se ukázaly jako nevhodnější pro daný výzkumný materiál a jeho cíle. V souladu s rámcovou analýzou (Hendl, 2005) jsem tak po počátečním opakovaném čtení přistoupila k identifikaci a rozřídění témat, kategorií a mezníků. Nápomocnými přitom byly Chrzovy (2007) kategorie narativní rekonstrukce, které sloužily jako výchozí bod a inspirace. Zároveň s tím jsem označovala části textu, přičemž rozhodování o podobě témat a o tom, jak široký úsek budou zastřešovat, bylo spjato právě s označováním a re-označováním. Přehodnotila jsem tak Hendlem původně navrhovaný postup, protože jsem pokládala za smysluplnější řídit se v první řadě textem, ze kterého témata vzešla, nikoli naopak – v prvních fázích chybně identifikované téma tak mohlo být opraveno ještě před syntézou dat. Zaznamenáním identifikovaných kategorií, témat a mezníků vznikla ke každému participantovi jedna tabulka s doprovodnými ukázkami a zaznamenanými stránkami pro dohledání kontextu. Po vypracování zprávy o výsledcích jednotlivých analýz jsem přistoupila k sumarizaci, syntéze a hierarchizaci témat a kategorií. (Podrobnější postup viz sekce výsledků.) Moje porozumění přitom procházelo neustálou revizí, abych předešla deformování výsledků prvotními dojmy. Nápomocným mi v tomto ohledu bylo již zmíněné pojetí hermeneutického kruhu, podle kterého jednotlivosti osvětlují celek a vice versa (Hendl, 2005).

Jak bylo předesláno, analýza se orientovala především na obsahy vyprávění. Toto zaměření se pojí s hermeneutickým přístupem a snahou odhalit uvědomované i implicitní významy lidského života (Hájek, 2014). K datům jsem přistupovala realistickou perspektivou. Práce s nimi byla tedy založena na předpokladu, že vyprávění vychází ze skutečných zážitků a psychických procesů (Willig, 2012). Způsob vyprávění (syžet) nebyl pro zodpovězení výzkumných otázek klíčový, a proto byl zohledněn pouze okrajově.

Po analýze byly příslušné části výsledků rozeslány participantům k vyjádření. To bylo následně zohledněno ve formě závěrečného odstavce v každé části.

Sekundárními daty, přesněji záznamy lucidních snů, přispěl pouze jeden participant. Většina participantů proto, že si je vůbec nevedla, jedna participantka z důvodů jejich příliš důvěrné povahy. Od jejich zapojení bylo proto ustoupeno.

2.9 Zajištění etických podmínek

Participantům byl před samotným rozhovorem odeslán k pročtení a podpisu informovaný souhlas, který obsahoval poučení o průběhu rozhovoru, o jeho zpracování pro výzkum, o možnosti neodpovědět nebo účast zcela ukončit a o anonymizaci ve výsledné zprávě. Pro rozhovory bylo zajištěno soukromí, teplo a klid a participantům byla nabídnuta voda nebo čaj. Po kompletaci dat a transkripci dostal každý participant pro účely prezentace výsledků pseudonym a audio záznamy rozhovorů byly smazány. Všem participantům byla posléze zaslána pracovní verze výsledků dílčí analýzy a nabídnuta možnost se k nim vyjádřit.

2.10 Reflexe

2.10.1 Reflexe vlastních zkušeností a přístupů

Předmět výzkumu je pro mě osobně zajímavým tématem. Od dětství pro mě byly sny zdrojem informací o tom, co prožívám a kým jsem. Když jsem později pronikla do prvních plně lucidních snů a došla uvědomění, že všechno kolem mě jsem já, tento motiv ještě zesílil. Počátek lucidních snů ve svém životě spojuji jednak se zájmem o psychologii a tendencí zkoušet nové věci, jednak s potřebou svobody a autonomie – vyvážanosti ze společenských tlaků a pravidel, středoškolského života a požadavků předmětů, které mě nezajímaly. Lucidní snění se pro mě stalo světem, ve kterém jsem mohla dostat mnohé z toho, co mi v běžném životě chybělo, ale i místem pro sebepoznání a práci na sobě. Běžné sny mi o mně vyprávěly příběhy, lucidita mi dala příležitost do nich vstoupit a přetvářet je. S tím ale také přicházelo mnoho otázek – otázka možnosti (sebe)poznání, otázka účinků, otázka harmonie, vnitřní kontroly a její vhodné míry, otázka toho, co je zdravé a co žádoucí... A s tím i otázky po smyslu (dis)harmonie, jelikož i neklid někdy může hrát pozitivní roli, v závislosti na konkrétním cíli. Kritické myšlení je například podle mě z podstaty „neklidné“. Neustálé tázání se a podkopávání vlastních i cizích přesvědčení, ačkoli člověk niterně touží, aby zůstaly stálé a mohl se jich navždy držet, stejně jako lidí se stejnými názory, to nemůže působit harmonicky, podobně jako striktní sebereflexe

metakognice. Neméně zajímavou otázkou pro mě bylo, jak lucidní sny prožívají druzí, jestli se v nich objevují stejné fenomény, jestli mají lucidní sny nějaká obecná pravidla a jestli lucidní snící něco spojuje. To všechno směřovalo k touze probádat rozličné způsoby, jak lze s lucidními sny pracovat a co to může přinést.

Vlastní zkušenost s lucidním sněním mě mimo jiné ovlivnila i v tom, že jsem byla svým prvním „respondentem“. Umožnilo mi to vnímat, že vyprávění poskytuje respondentovi obrovskou volnost, čímž mu umožňuje sdílet právě to, co sám považuje za důležité. Předpokládá to zároveň určitou víru v respondenta, jeho přemýšlení a vyhodnocení relevance. Výsledky předchozích výzkumů na téma metakognice (Filevich, Dresler, Brick & Kühn, 2015) ale napovídají, že není slepá – lucidní snící by se neměli lehce stávat oběťmi sebeklamu. Výzkum analyzující vyprávění navíc neprovádím poprvé. Význam narativity vnímám v mnoha rovinách: společenské – jakožto sdílený rámec pro porozumění světu (Hájek, 2014), individuální – jako aspekt utváření identity (Novitz, 2009) a interpersonální – jako způsob navození empatického vcítění. Sama si vyprávím takřka neustále, o sobě i o druhých, a právě toto všeobecné vyprávění tvoří základ mého zájmu o psychologii.

Jsem nicméně daleka tomu pohlížet na vlastní zkušenosti s lucidním sněním jako na normu a předpokládat, že u ostatních je pohled na lucidní snění stejný. Na druhou stranu nepředpokládám ani to, že bych byla výjimečným případem. Sama sebe chápu jako „jeden z příkladů lucidního snění“ a jako takový je mi výchozím bodem a v mnohém inspirací, tím pádem z mé zkušenosti zřejmě vycházela i řada doplňujících otázek. Ať už ale participanti mají lucidní sny „jinak“ nebo „stejně“, není v mém očekávání příliš toho, co by mi bránilo to uznat a nehodnotícím způsobem popsat.

Na druhou stranu přiznávám, že jsem přesvědčená, že lucidní sny jsou často symbolické, obdobně jako běžné sny, přinejmenším ty mé. Kontrolovat i nejmenší aspekt snu se mi jeví jako utopie. I když kontrolujeme sami sebe a několik prvků v okolí, sen má i tak „vlastní hlavu“. „Nejsme pány ve vlastním domě.“ Stejně jako LaBerge (2006) si myslím, že je to tak správně a přílišná kontrola může být kontraproduktivní, jak mi ostatně bylo v jednom lucidním snu přímo řečeno. Věřím, že disharmonie či úplná nepodmanitelnost snů v sobě nese rovnováhu, kterou bychom neměli narušovat. Složitý „ekosystém“ psychiky zahrnuje i nejrůznější „tmu a

nepořádek“, ty se ale i přes svou „negativní podstatu“ podílí na zdraví, jeho logika je možná nejen složitá, ale taky neartikulovatelná. Snažit se ji uspořádat, prokouknout a dostat pod kontrolu by naopak mohlo tento zdravý základ narušit. Věřím, že člověk, který chce do lucidního světa vstoupit, by se proto měl chovat ohleduplně, i přesto, že je „jen“ ve vlastní hlavě.

Zároveň si uvědomuji, že jsem vcelku kritická vůči různým ezoterickým výkladům lucidních snů. Připravila jsem se ale na to, že vůči těmto interpretacím musím zůstat klidná, akceptovat je a doptávat se neutrálním tónem. A stejně tak musím ovládnout pokušení argumentovat akademickými zdroji, pokud by respondent vydával za ověřená fakta něco, co je s nimi v rozporu. Nicméně, co se týče obsahů snů, nemyslím, že se respondent mohl z mé strany dočkat nějakého (byť nepřímou projevovaného) negativního soudu. Ať už se ve snu děje cokoli, je to čistě záležitostí snícího a nikomu to skutečně neškodí (možná jen jemu), což je ze strany mých hodnot nejdůležitější.

Akademickým pracím na téma lucidního snění jsem se sama dlouho vyhýbala, více mě zajímala aplikace a praktické informace. Když jsem nakonec k prostudování akademických zdrojů na toto téma přistoupila, přesvědčila jsem se, že jsem o mnoho nepřišla. Výzkumníci se často zaměřovali více na tradiční neshody ohledně definice, na porovnávání různých skupin a na souvislosti s osobnostními rysy než na samotný fascinující svět netušených možností, díky čemuž jeho možnosti zůstávají nadále netušené a jeho pravidla, o kterých jsem přesvědčená, že mohou podat průlomová svědectví o fungování lidské mysli, zůstávají zahalena tajemstvím. Analýza vyprávění by měla být vhodným nástrojem „polidštění“ akademických znalostí o lucidním snění a prostředkem, jak akademický svět zpravit o tom, co zkušení laici možná už dávno ví.

Psychologie dokáže přistupovat k psychice jen nepřímou. Lucidní sny jsou oproti tomu přímou cestou do psychiky, přestože ji mohou provázet mimikry, mají k ní blíže než dlouhé vědecké trasy. Snažila jsem se proto tento výzkum designovat tak, abych si nemusela vybírat mezi tím, co je vědecké a co ryzí.

Co se týče vypořádaných aspektů mých vlastních snů, zaznamenávám poměrně silný sklon k realismu. Když sním sen, který je lucidním už od začátku, často se objevím na místě, které důvěrně znám – nejčastěji v pokoji, kde právě spím, nebo doma. Myslím, že je to proto, že ten

prostor dokážu v mysli dokonale „rekonstruovat“ ze všech stran. Lucidní sny jsou zřejmě složitější na zpracování (než nelucidní), připadá mi, že jejich systém v mnohém odpovídá počítači, který je občas přetížený a „seká se“. Vizuelní a auditivní stránka je jejich přirozeným základem, když se ale přidají další smysly, často najednou přestanu vidět, dokud jsou „zapojené“, pak se mi zrak zase vrátí. Vytváření něčeho nového je pro (mou) snící mysl zřejmě celkově oříškem. I například létání je v mém případě realizováno způsobem, jakým se ve vzduchu pohybují ptáci. Létání „na supermana“ je nerealistické a není jasné, jak by mělo být jeho fungování fyzicky pocíťováno, a možná proto mi činilo problémy. Učila jsem se této dovednosti postupně, podobně jako jízdě na kole, s počátkem už v úplně prvním lucidním snu. Prožitek létání se v mém případě pojí s klidem a uvolněním (nejradši létám nad údolím a mezi stromy). Sklon k realistickému zpodobnění se projevuje dále také tím, že se mi nic nezhmotňuje přímo před očima, noví lidé vycházejí zpoza rohu nebo ze dveří. Když zakřičím povel (což je pozoruhodně účinná metoda ovládní snu), chvíli trvá, než se „načte“. To samé platí pro „načítání“ osob, které znám z bdělého života. Pamatuji si sice jejich obličej, kdybych ho ale měla popsat kreslíř, v mnohém by byl určitě k nepoznání. V lucidních snech je to podobné – někdy je rekonstrukce nedokonalá.

Lucidní sny zřejmě také ovlivnily podobu ostatních snů, které mám. Ke stejnému závěru ostatně došli i Zink a Pietrowsky (2013). Stále mívám sny, ve kterých nevím, že sním, často v nich ale disponuji dokonalou pamětí (jak toho, co se v mém životě právě děje, tak celé životní historie) a logickým myšlením (spojeným s vnitřním monologem). Mnohdy se ve snu věnuji reálným úvahám a někdy se vzbudím s větou na jazyku, jak ve snovém vnitřním monologu přemítám o svém (bdělém) životě. Takové myšlení je navíc pozoruhodně hyper-asociativní - když jsem se například v momentě, kdy jsem si uvědomila, že jsem lucidní, naštvála (na základě kontextu), vyskočila ze židle a chystala se udělat něco destruktivního, hned se mi vybavila epizoda ze seriálu Futurama, kde postava Frye s pomocí miniaturního modelu sebe sama putuje do svého mozku, ve kterém začne ničit své závity, a v tom mi na mysl vytanula otázka, jestli destruktivní chování ve snovém prostoru nemůže zároveň působit destruktivně vůči mně, protože cokoli v sobě ničím, jsem to stále já – není tedy agresivita v sobě agresivitou vůči sobě? To všechno si uvědomím stále v pohybu, takže záměru zanechám a rozhodnu se k jiné činnosti. Kromě toho se domnívám, že dlouhodobé lucidní snění mohlo zlepšit také mou schopnost

METODOLOGICKÁ ČÁST

myslet v metaforách a tendenci propojovat různorodé myšlenky i v bdělém životě. Může to být ale i opačně – mám ráda metafory a ráda přemýšlím o provázanosti různých věcí, a proto je pro mě také (lucidní) snění zajímavé.

S hyper-asociativností souvisí také další oblast. Jak už jsem zmínila, když se v lucidním snu dozvím, že jsem lucidní, vybavování a rozhodování o dalších možných postupech mi zabere mnohem méně času, než kdybych byla stejnému úkolu vystavena v bdělém stavu. A ačkoli jsem se, myslím, vědomě nikdy nerozhodla věnovat se v lucidním prostoru duchovním otázkám nebo hledání řešení pro bdělé problémy, přesto jsem se k tomu několikrát v lucidních snech spontánně odhodlala. Po těchto zkušenostech jsem došla k závěru, že snové obsahy nedokážou odpovědět na otázky, na které sama neznám odpověď. Nepřesahují mě. Poněkud sebevědomě se domnívám, že je to nízkou sugestibilitou. Kdybych byla příslušníkem nějakého náboženství nebo duchovního směru, domnívám se, že by se lucidní sny přizpůsobily a jejich obsah by přirozeně odpovídal víře (včetně obsahů odpovědí a podoby duchovna). Ačkoli je tedy nevědomí možná „rezervoárem reziduí“, díky čemuž dokážou sny zprostředkovat komplexnější pochopení (podobně jako zkrácený text, zpětně doplněn, umožňuje vidět více implikací popsaného), samotné odpovědi neobsahují. Dokážou mi sice tou nejpřesnější alegorií vyprávět o tom, co prožívám, čeho se bojím nebo co chci, dokážou propojit mé vědomosti a zkušenosti a vnuknout mi nové nápady, dokážou mě i povzbudit nebo zkritizovat, když mě ale problém přesahuje, nedokážou mi příliš pomoci.

Zřejmě je na místě zmínit také to, že mě narativní rozhovory, které jsem s participanty vedla, začaly ovlivňovat i ve spánku. Začala jsem znovu často lucidně snít a experimentovat. Moje snění pak ovlivňovala i samotná analýza – napětí z nemožnosti adekvátně zaznamenat vztahy do tabulky mě sžíralo natolik, že jsem se probouzela s představou právě sněného obsahu rozděleného do kategorií. Jindy (naštěstí častěji) jsem se ale probouzela s novým vhledem a náhledem na data a jejich vzájemné propojení.

2.10.2 Reflexe rozhovorů

Při prvním rozhovoru (s participantem Pavlem) se mi nejdříve zdálo, podle struktury participantova vyprávění, že jsem možná dostatečně nevysvětlila, o co v mém zkoumání jde (ačkoli byl jeho cíl objasněn už v písemné konverzaci a potom i před rozhovorem). Postupně jsem ale docházela k závěru, že participantovo akcentování „technické“ složky lucidních snů a jeho zobecňující styl vyjadřování je zkrátka stylem, kterým o lucidních snech uvažuje a jakým na ně nahlíží. Moje snahy nasměrovat ho na jeho individuální zážitky a dopady lucidních snů se v jeho odpovědích často stáčely k obecným popisům toho, jak rozumí fungování lucidních snů a širší ezoterice, do jiných oblastí a k jiným lidem. Ačkoli tedy často otázky nebyly přímo zodpovězeny, do jisté míry plnily jedno ze zmiňovaných benefitů narativního přístupu – zakomponování širších souvislostí chápání daného jevu.

U připravené otázky po reprezentativním snu s vlastním výkladem jsem se zarazila, protože jsem si uvědomila, že k němu žádný výklad participant mít nemusí a nechtěla jsem ho ovlivňovat sugestivní otázkou předpokládající jeho existenci. Pro další rozhovory jsem proto od této části otázky úplně upustila.

Druhý rozhovor (s participantkou Sabinou) začínal mým vysvětlením, že mám zájem, aby mi o svých lucidních snech nepřerušovaně vyprávěla a že se rozhovor bude nahrávat. Ale ačkoli to už bylo dříve řečeno, zdálo se, že to v ní vyvolává jisté napětí, a po ukončení nahrávání se jí zjevně ulevilo. Reakce na nahrávání pro mě nebyla nikterak překvapivá, ale zdálo se, že tenzi způsobuje i samotný požadavek nepřerušovaného vyprávění. Vyvozuji z toho, že pro některé sice může být vlastní vyprávění vítanou svobodou, jak bylo zamýšleno, pro jiné je ale zřejmě lehčí odpovídat na jednotlivé otázky a poskytovat tak několik kratších vyprávění, které rekonstruuji jejich příběh. (V tomto i předchozím rozhovoru zabíralo odpovídání na mé otázky delší dobu než samostatné vyprávění participantů.) Rozhodla jsem se toto napětí eliminovat alespoň tím, že ostatním participantům znovu s předstihem napíšu, že budou v první fázi mluvit sami, aby na to byli připraveni. Zároveň se mi v tomto rozhovoru potvrdilo, že často není na škodu položit znovu podobnou otázku, jinak formulovanou, protože i odpověď je pak trochu jinak formulovaná, druhé zamyšlení je hlubší, zobecnitelnější a vhodně doplňuje odpověď předchozí.

METODOLOGICKÁ ČÁST

Obsahově mi byl druhý rozhovor bližší, v některých ohledech se kryl s mými vlastními zkušenostmi a přiměl mě k hlubšímu zamyšlení nad možnou genderovaností obsahů lucidních snů, potřebou kompenzace a potřebou kontroly a autonomie.

Třetí rozhovor byl nejkratší. Do značné míry to zřejmě bylo dané tím, že ačkoli jsem respondentku upozorňovala, že v první části rozhovoru by mi měla sama o svých zážitcích vyprávět, nebyla tomu zřejmě příliš nakloněna. Část samostatného vyprávění tak proběhla jen velmi krátce, v délce spíše jako odpověď na jednu otázku. Délka ale také zřejmě reflektovala participantčiny útržkovité, letmé a nepříliš koordinované lucidní zážitky. Jen velmi krátce se vyjádřila k jejich obsahům a namísto toho zdůrazňovala, co se dělo ve snu předtím, než se stal lucidním, a pak moment, kdy se lucidním stal. Opět to ale chápu jako specifikum jejího smýšlení o lucidních snech a i tento rozhovor byl nakonec obsahově velmi cenným. Ukázal, že i samotný výskyt lucidních snů může mít pro člověka velký význam.

Tento rozhovor byl také prvním, který byl prováděn ve školní budově. Navzdory předchozí domluvě jsme ale byly při poslední otázce vyrušeny. Pro další rozhovory s dalšími participanty jsem se proto vrátila do domácích prostor.

Čtvrtý rozhovor byl asi nejuvolněnější. Vyprávění participanta bylo velmi přirozené a odpovídání na otázky se neslo v přátelském duchu. Trochu jsem se původně obávala slovenštiny, abych se nedostala do situace, kdy neporozumím něčemu důležitému, nakonec jsem ale nerozuměla snad jen jednomu slovu a na to jsem se rovnou doptala. Participant byl chápavý. Po konci rozhovoru měl zájem o vyprávění mých vlastních zkušeností s lucidními sny. Nepředstavovalo to pro mě problém, zvlášť v rámci rovnocenného komunikačního partnerství. Tento zájem dal participant najevo už při prvotním písemném kontaktu, své vyprávění jsem ale odkládala až do doby po samotném rozhovoru, aby sdělené neovlivňovalo obsah toho, co se o své zkušenosti rozhodne sdělit. (Například v rámci intuitivního zdůraznění toho, co sdílíme, a opomenutí toho, co ne.)

Pátý rozhovor proběhl opět v uvolněném duchu, ačkoli při vyprávění o nočních můrách a zkušenostech z dětství jevila participantka často znaky nervozity. (Podobné znaky se objevovaly i v jiných rozhovorech, nebylo ale vždy jasné, jestli jde o nepříjemné téma nebo nepříjemný pocit z toho, že je rozhovor nahráván.) Obsah rozhovoru mi jednak připomněl vlastní snové

setkávání s „jinými svými já“, jednak mě přiměl zamyslet se nad mnoha shodnými znaky lucidní noční můry a spánkové paralýzy a nad tím, kterou z nich měla vlastně participantka ve svém vyprávění skutečně na mysli.

V rozhovorech se nakonec objevila řada věcí, kterým jsem původně nepřikládala důležitost, dokud jsem je neslyšela opakovaně – u několika respondentů (například snové prostředí). To se pak promítlo do mé analýzy tím, že jsem z nich udělala jedno z témat, ačkoli jinak by bylo lehké označit za nepodstatné vzhledem k výzkumným otázkám a do tabulky vůbec nezařadit.

Ve všech rozhovorech a zkušenostech participantů jsem našla nějakou podobnost s vlastní zkušeností, stejně jako řadu rozdílů. Nervozita se v prvních rozhovorech podepsala na tom, jak neobratně občas mnou formulované otázky byly. Jejich laické znění bylo ale záměrem sloužícím k eliminaci nedorozumění a případné tendence participantů používat vědecké termíny při popisu vlastních zkušeností. V žádném z rozhovorů se nakonec nevyskytl žádný pro mě extrémní názor, přístup nebo zkušenost, orientace na participanta/tku byla pro mě přirozená, v žádném ohledu jsem se nemusela přetvařovat nebo umlčovat. Pouze jsem občas potlačila kritické reakce nebo zpochybnění, které bych za běžných podmínek dala najevo, a upozadila běžnou reciprocitní tendenci reflektovat vlastní zkušenost. Téma rozhovorů je pro mě osobně fascinující, znaky zájmu tedy byly přirozené, nehrané, když se participant/ka od tématu příliš odchýlil, byl/a další otázkou naveden/a zpátky, případně k původní otázce. Zároveň mi už při prvních čteních docházelo, že kdybych nebyla sama lucidní snící, možná bych nedokázala vhodně reagovat na respondenty používané názvosloví, zmiňované techniky, musela bych se příliš doptávat na základní věci, možná bych si mnohé z řečeného nedokázala představit, bylo by to pro mě cizí, nepochopitelné... Proto myslím, že byla vlastní zkušenost výhodou, a snad i díky ní mohu být „mostem“ mezi psychology a lucidními snícími.

3 Výsledky

V první fázi analýzy došlo k opakovanému čtení – většinou chronologicky, někdy ale také pozpátku (Řiháček, Čermák & Hytych, 2013) nebo s doprovodným zvukem záznamu. Následně jsem pak přímo do textu zaznamenávala své poznámky a paralelně s tím označovala jednotlivé úseky a identifikovala témata a kategorie. Doplnění dalších poznámek, re-označování textu a úpravy podoby témat a kategorií probíhaly opakovaně, spolu s dalším čtením, dokud jsem nevyhodnotila, že jsou všechny elementy ve vzájemném souladu. Vznikly tak dva druhy kategorií a témat – ty apriorní, které vycházely z jejich vztahu k zodpovězení výzkumných otázek (např. benefity a rizika, sebepojetí), a ty, které vzešly převážně ze samotných obsahů rozhovorů (např. kontrola, stav po probuzení). Nezávisle na tom začalo být zjevné, že zatímco některé mají důležitost samy o sobě (např. bezmoc), jiné jsou spíše nebo pouze „pomocné“ – vysvětlují jiná témata a vztahy mezi nimi.

Dalším čtením a sepisováním témat a podtémat začala vznikat tabulka, některé kategorie a poznámky v textu byly při přenosu do tabulky ještě mírně pozměněny, zřídka byly některé i vypuštěny, případně bylo rozhodnuto o další kategorii, pod kterou části textu spadají. Kódování pak probíhalo prostřednictvím zaznamenávání příslušných stránek a zanášení do tabulky spolu s ukázkami. Už při prvních čteních však začínalo být jasné, že tabulky budou poněkud problematickým nástrojem. Provázanost jednotlivých témat a kategorií, která se v rozhovorech objevovala, se totiž ukazovala neméně důležitá než ony samotné, tabulka ale nemohla vztahy adekvátně zachycovat, přistoupila jsem tedy alespoň k opakovanému uvádění některých podtémat pod propojenými tématy či kategoriemi a záznam posloupnosti a dalších souvislostí pak nesly jejich názvy.

Ke každému participantovi tak v této fázi vznikla jedna tabulka. Tabulka byla rozdělena podle interpretačních perspektiv na tři části – témata a kategorie, vývoj a (okrajově i) jazykové prostředky. Rozdělení je v souladu s doporučením užívat různé interpretační perspektivy v zájmu lepšího porozumění textu a validizace (Řiháček, Čermák & Hytych, 2013). Rámcová analýza mi tak pomáhala analyzovat aspekty narativní i nenarativní povahy. V průběhu jednotlivých analýz jsem si zároveň dělala poznámky o shodách v obsazích rozhovorů mezi sebou.

Výsledky analýzy pak dostaly podobu převyprávěných témat, kategorií a mezníků vývoje lucidního snění v životech participantů, se zapojením doprovodných ukázek. Díky tomu, že některé části rozhovorů spadaly pod více témat, se jejich zmiňování v textu zmnožovalo. Kvůli redukci redundantních informací jsem tak přistoupila ke krácení tam, kde se spojitost jevila zjevná nebo kde byly už její souvislosti dostatečně nastíněny v jiné části. V zájmu provázanosti textu jsem také nechala zmínku o některých méně důležitých tématech až do syntézy, ke které jsem přistoupila v dalším kroku. Nejdříve jsem vytvořila tabulku s hierarchií témat a kategorií a jejich shrnutím pro každého participanta, následně jsem je porovnála a propojila v další tabulce, zohledněním jejich zastoupení a propojení s ostatními tématy pak vznikla konečná hierarchie. Velmi podobná témata byla pro tento účel sloučena.

Hierarchie nejdominantnějších identifikovaných témat a kategorií je následovná (od nejdominantnější):

Využití a benefity lucidních snů, kontrola, bezmoc, význam lucidních snů, ezoterika/duchovno, stav po probuzení, nadhled, specifika snů, specifika lucidních snů, létání, omezení, sebepojetí, druhy lucidních snů, vysvětlení lucidních snů, techniky, pochybnosti, inspirace.

Pořadí je ale pouze načrtnuté, konkrétní souslednost není dostatečně podložena, je pro mě tedy podstatné spíše to, že jsou témata a kategorie na vrchních příčkách v textu více zastoupená a propojená než ty na nižších. Při hledání vzorců napříč případy jsem vycházela jednak z porovnávání jednotlivých tabulek mezi sebou, jednak z poznámek, které jsem tvořila během analýzy, v případě pochybností nebo vzpomínce na relevantní úsek textu jsem se vrátila k samotnému rozhovoru. Snažila jsem se tak zároveň eliminovat chyby vycházející z předchozí redukce dat. Propojování více témat mezi sebou, možné interpretace a implikace jsem pak reflektovala až v diskuzi.

3.1 Pavel

Pavlovo vyprávění začíná v době, kdy si své sny vybavoval jen velmi špatně a útržkovitě. Poté, co se dozvěděl o existenci lucidních snů, ale začal snovou paměť cvičit zápisy do deníku a díváním se na ruce, při kterém se sám sebe během dne tázal, jestli sní. To se projevilo zlepšením paměti, mírně pozitivnější náladou a lepší denní „bdělostí“. Následovalo období kolísání snové paměti, až po zhruba dvou týdnech cvičení přišel první krátký lucidní sen. Po dalších přibližně třech měsících cvičení přišel další lucidní sen, který vedl k prohloubení zájmu, větší aktivitě, a tak i dalšímu zlepšení. Zhruba po roce už byl Pavel schopen přibližně jednoho lucidního snu za dva týdny. Adoptoval více technik zaměřených na „bdělost“, která se také zlepšovala, a lucidních snů stále přibývalo. V té době už zahrnovaly zkoumání prostředí, využití, schopností i omezení. V bdělém stavu se pak jejich výskyt odrážel na lepší koncentraci, lepší vizualizaci, lepší náladě a odpočatosti. Ve cvičení Pavel dále pokračoval, ale už si zapisoval jen lucidní sny, více se na ně soustředil a pokračoval s technikou dívání se na ruce. Obsahy v této fázi zahrnovaly více experimentování se schopnostmi a vlastní podobou. Následuje období zkoumání lucidních snů vědeckou optikou – Pavel zkoumá, čeho se v nich dá dosáhnout, za jakých okolností a v jakých fázích spánku, zároveň vylepšuje své techniky. Zlom přichází s metodou vědomého vstupu do lucidních snů, kterému nepředchází žádný či jen minimální spánek. Pavel se v jejich obsahu více zaměřuje na řešení psychických problémů, vzrůstá vliv změn na psychiku a s tím i váha, kterou jim přikládá. Postupně je ale prostřednictvím (stejných) technik vizualizace a s pomocí meditace přesouvá do reality. Tato změna jde ruku v ruce se zájmem o fungování mozku a zlepšování technik. Po dvou až třech letech tak pro Pavla lucidní sny ztrácejí důležitost, stále je ale mívá. V současnosti je tomu celkem přibližně 15 let.

Mezi nejčastěji zmiňované a zdůrazňované benefity lucidního snění patřila denní „bdělost“. Tu podle Pavla charakterizuje pozornost, všímavost, vnímavost a koncentrace. Kromě dalších bdělých průvodních jevů jako lepší nálada, menší stres, větší odpočatost, kratší reakční čas a lepší vizualizace spočívalo využití lucidních snů především ve formě funkční platformy pro řešení různých problémů. Lucidní sny šly podle Pavla ruku v ruce se zájmem o sebepoznání, seberozvoj a práci na sobě. Tu zároveň považuje za jejich největší potenciál. Řešení problémů pak zahrnovalo práci se strachem ve formě přijetí hrozby s klidem a nečinností. Na rozdíl od boje, který vyvolával stres, se přijetí ukázalo jako vhodnější reakce. Řešení psychického či

fyzického problému a bolesti zase spočívalo v hledání příčiny, které ho zavedlo k určité emoci či strachu. Pavel se nejčastěji nejdříve zaměří na problém, pak ho vizualizuje na obrazovce přímo na těle, otáčí ho, prohlíží si různé vrstvy, než najde jeho umístění, pak vznese otázku na jeho příčinu, zobrazí se symbol nebo situace, se kterou souvisí, vstoupí do ní a změní ji, případně mu také přicházejí myšlenky. Po změně zobrazení a probuzení sleduje, jestli přichází potvrzení ve formě úlevy.

„Tak jsem našel tu psychickou situaci, do té jsem nějak vstoupil nebo ji chtěl nějak řešit. Bud' tam bylo nějaký odpuštění...odpuštění...nebo změna názorů.... A pak jsem sledoval ty změny. Esi se změní ta situace, třeba už tam není ten odpor a můžu projít...a potom sledovat, jestli se změní v podstatě ten červený flek, co vidím na té obrazovce u toho těla.“

Způsoby řešení bolesti podle Pavla prošly změnami – od pouhé autosugesce a jednoduché vizualizace pozitivního výsledku, přes vizualizaci prostředí či rozhovoru s osobou, které se problém týkal, systémy a nakonec zjednodušení celého procesu prostřednictvím automatizace řešení.

„Jako kdyby já vytvářím teď něco jako automat, kterej řeší tu konkrétní oblast, a jakmile tu konkrétní oblast mám nějak zvládlou a řeší se automaticky, tak už ji pustím. A už to mám pod nějakým konceptem. Už do ní nemusím chodit a řešit ji vědomě. Jakoby vytvořím nástroj, který řeší tuhle oblast. Pak už jenom aktivuju nástroj, ale nemusím vědomě dělat každý krok. To by člověka švihlo, kdyby to měl řešit všechno vědomě.“

Kromě toho se Pavel pokoušel pracovat také se svými psychickými problémy a traumaty z dětství nebo z minulých životů. Traumata a jejich dopady řešil znovuprožitím situace s menší intenzitou emocí, v případě komunikace s *potlačenými a odštěpenými částmi já*, které měly podobu jeho osoby v určitém věku, je pak nacházel skryté v bublině. Po vstupu tuto bytost našel a vysvětlil jí situaci, předal zkušenost nebo nový pohled. Indikátorem vyřešení pak byla psychická úleva. Interpersonální problémy zase Pavel řešil prostřednictvím sítí spojených s lidmi, kterých se týkaly. Sítě byly barevné, rozdělené podle intenzity a emocí, následně mluvil přímo s nimi a ptal se jich na jejich důvody. V lucidních snech ale Pavel řešil také problémy druhých lidí (stejnou vizualizací nebo znovuprožitím traumat) a jejich chování (prostřednictvím vizualizace do krajiny). Se stresem pak pracoval prostřednictvím změny jeho míry a vy-

VÝSLEDKY

tváření spouštěčů v bdělé realitě. I tyto benefity ale měly svá omezení – některé problémy se i přes zjištění příčiny nepodařilo vyřešit nebo byly moc staré a tím pádem příliš propojené s jádrem osobnosti. V současnosti Pavel řeší problémy totožným způsobem vizualizace v bdělém stavu. To je podle něj rychlejší a jednodušší než skrze lucidní sny, ačkoli ne tak živé a grafické. Kromě těchto využití Pavel lucidní sny používal i pro experimentování a zábavu, ty ale později přešly právě k řešení problémů a ezoterice.

Rizika lucidních snů podle Pavla tkvěla jednak ve slepém experimentování s „*programováním*“, které někdy vedlo k bolestem hlavy, prudkému usínání, pocitům na zvracení až téměř k bezvědomí („*A tím, že jsem tam zadal něco špatně, tak to mělo i ten špatnej dopad na tu psychiku. V tech začátkách tam prostě nebyla žádná kontrola, co je dobře, co je špatně, jenom vznikla změna.*“), jednak navození bolesti hrozilo i při řešení traumatických vzpomínek – pokud byly příliš intenzivní. Rizika spojená se samotným lucidním sněním jsou ale podle něj malá. Až ezoterické tendence a převod řešení problémů do reality Pavel vnímá jako potenciálně rizikové. Bdělá vizualizace totiž podle Pavla skýtá riziko nechtěných vjemů a nezáměrných vizí. V období, kdy neměl dostatek kontroly, se mu totiž do vnímání vkrádaly nechtěné vize. Ty mohou být spojeny ale i s vědomým vstupováním do lucidních snů z bdělého stavu (s minimem spánku). Hrozí tak například zhmotnění strachu.

„Pokud bude cvičit samotný lucidní sny jenom ve spánku, tak to vliv mít nebude. Pokud je bude cvičit tou metodou vědomýho vstupu, tak tam už je mnohem větší šance, že to bude mít vliv na fyzickou realitu. ...Že vlastně pomalu přechází z bdělého stavu do toho rozšířeného vědomí a trošku si upravuje vnímání, a když to udělá blbě, tak si to rozprčí i to běžný, co má přes den.“

Kromě těchto fyzických projevů podle Pavla hrozí i riziko špatného pochopení toho, co sen zobrazuje, z tohoto důvodu používá několik různých metod zobrazení. Některé další formy omezení se v Pavlových lucidních snech objevovaly už v počátcích jeho zkušeností. Jako zvláštní distraktor se ukázalo zaměření na fyzické tělo nebo ztráta vizuální stránky snu, ty vedly k probuzení. Omezení ve formě průvodce, který nepřišel na zavolání, podle Pavla spočívalo v jeho nedostatku víry, problém nemožnosti měnit celé snové prostředí vyřešil vytvořením obrazovky a celkové kolísání kontroly řešil cvičením bdělosti. Po fázi experimentování tak

vzal do svých rukou i své problémy a začal je aktivně řešit, kontrolovat dopady, zdokonalovat metody řešení a s více lucidními sny se jeho kontrola dále zlepšovala. I přesto ale kolísala podle aktuální hladiny bdělosti a jejího procvičování.

„Jako když člověk cvičí, tak ta kontrola se zvedá, ale nedá se říct, že bych měl pokaždý tu kontrolu výbornou.“

Z obsahu Pavlových lucidních snů bylo nejčastěji zmiňovanou aktivitou létání. Od prvního lucidního snu, kde létal s helikoptérou, se pak tato aktivita objevovala mezi prvními zdokonalovanými schopnostmi, jako nástroj pro řešení cizího chování (pro zobrazení prostředí pod sebou) a jako součást proměňování vlastní podoby.

„Hodně dobrej, ale strašně nepopsateľnej pocit. ...To fakt jako nejde moc hodit do slov. ...Ale co mám jedny z nejlepších zážitků, tak třeba proměna v orla...jen tak letím...mraky. To byl zrovna kvalitní vjem, kdy jsem třeba cítil odpor vzduchu nebo mávání těch křídel a takovýhle věci. Fakt krásný.“

Ve způsobu práce se sebou – znovuprožití traumat a prožívání strachu z přítomného nebezpečí – je přítomné také téma nadhledu, které je spojeno s pohledem pozorovatele, odstupem a současnou optikou.

„Mm...spíš vidět jako to víc z nadhledu, s novejma informacema, s novejma vzpomínkama...ne vlastně s téma schopnostmama, který jsem měl v té době, ale se schopnostma, co mám teď. ...Jako novej pohled na tu vzpomínku. Což většinou dost pomohlo.“

Význam lucidních snů se v Pavlově životě zvětšoval se začátkem jejich využívání pro řešení problémů a s dopadem jejich změn na psychiku. Lucidní snění pro něj představovalo životní změnu, vzbudilo zájem o vlastní psychiku, práci na sobě a ezoteriku.

„Hlavně mi to změnilo život jako... Předtím jsem se víc zabýval o vědu a takhle a pak to šlo víc na tu práci na sobě no. ...Rozhodně větší zájem pracovat na sobě...jako jak to celý funguje.“

Různé formy ezoteriky, které Pavel do svého snění a života zapojoval, zahrnovaly šamanismus, magické techniky, minulé životy, sdílený sen, hromadný sen, mimotělní zážitky, astrální bytosti a duchy. Lucidní sny jsou podle Pavla vhodnou přípravou a přechodem právě k ezoteri-

VÝSLEDKY

ce, bdělým vizím a další práci na sobě (z hlediska osvojení technik, získání důvěry, překonání strachu i eliminace rizik nechtěných vjemů). Přesto Pavel dává najevo vůči těmto jevům relativistický postoj – připouští, že jejich existence může být mylná, stejně jako nevědeckost a neopodstatněnost některých postupů, možnou neexistenci řešených traumat a roli náhody, jako klíčové však vnímá, že jsou tyto postupy funkční a vedou k řešení či úlevě.

„...Vím, že všechny ty koncepty metody zobrazení, co používám...furt je to jenom koncept. Nemusí to s tou realitou úplně souviset. ...Ale umožňuje dovést k nějakému výsledku.“

Podle jeho vlastních teorií pak slouží lucidní snění práci na sobě, řešení psychických problémů a zábavě, přičemž v jejich obsazích obecně vidí určitý vývoj.

„Minimálně prvních pár let tam bude každé blbnout... Až když se...až když už jim to nebude nic moc nového dávat, ty zážitky, tak teprv začnou možná zkoumat, k čemu to je. ...Ono ze začátku většina lidí mají ty el děčka tak vzácný, že to použijí na lítání, na různý blbosti...“

Kategorie „vynechaného“ pak obsahovala absenci životních kontextů, obsahů snů před začátkem lucidního snění a nezáměrných aspektů lucidních snů (jako například jejich prostředí) a také používání třetí osoby a obecného „člověk“ namísto první osoby, což znejasňovalo spojení s osobní zkušeností. Své odpovědi navíc Pavel mnohdy stácel k jiným lidem a jejich problémům. Z hledání protipříkladů ale vyplynula možnost, že vynechání životního kontextu může být částečně způsobeno nedostatkem dotazů na osobní život, nepřikládáním důležitosti osobním kontextům nebo zaměřením na práci s ostatními lidmi a s tím související tendencí informace o lucidním snění odosobňovat. To se pak potvrdilo ve zpětné vazbě od Pavla, ve které objasnil, že se často věnuje učení a dávání rad v záležitostech lucidního snění, absenci osobních kontextů tak vysvětluje tím, že je zvyklý pomáhat druhým a spíše mluvit o jejich problémech. Silné osobní zážitky navíc údajně prožívá spíše v bdělých stavech než v lucidních snech. S ostatním obsahem výsledků analýzy souhlasí.

3.2 Sabina

Sabina mívala od dětství živé sny. První z těch lucidních řadí už do věku deseti až dvanácti let, jeho obsah byl z její strany řízený, „adrenalinový“ děj pak vygradoval až do úniku a probuzení. Ve věku asi patnácti let pak bývala často náměsíčná, obsah jejích snů byl značně vázán na události předešlého dne a po probuzení si je dobře vybavovala (což jí zůstalo do současnosti). Zanedlouho potom Sabinu potkala traumatická událost – úraz mozku a následná nucená nečinnost na lůžku. Kompenzaci v podobě představ promítaných do reality však vystřídala další forma bezmoci – spánková paralýza, při které se ve snu pohybovala po svém bytě a dusila se.

„...probudit se vlastně do reality, kdy tělo spí, mozek najednou začne hysterčit a teď je pocit, že celý svět končí a udusíš se, je hrozný.“

Snové dušení ale zároveň provázelo povědomí o snění, a tak Sabina začala pracovat na úniku – probuzení. Proces nastolování této počáteční kontroly nad snem byl pro ni složitý a pojil se s častým opětovným návratem do dušení a do dalšího snu.

„Musela jsem fakt velice dobře pozorovat ten pokoj a na malých blbostech poznat, že to ještě není vzhůru...a až třeba napotřetí to bylo opravdu vzhůru.“

Tato zkušenost jí ale postupně pomohla překonat spánkové paralýzy a následně ji přivedla k trvalé kontrole a „pohrávání si“ se snovou realitou.

„...získat nad tím vlastně tu kontrolu a tu strašlivou děsivou scénu přetvořit v něco jiného a vědomě se vlastně probudit do toho sna...jako docela velké pocit kontroly...“

Od té doby, dva a půl až tři roky, Sabina pravidelně lucidně sní ve chvílích psychické únavy – během denních pauz na krátký (zhruba dvacetiminutový) odpočinek, které ji zároveň pomáhají omezit nadměrnou spavost, jíž od úrazu trpí, a umožňují jí kontrolu nejen nad snem a spánkem, ale i nad okolím (ve formě vyšší senzitivity vůči okolním ruchům). Kontrolovaný lehký spánek navíc Sabině pomohl k jistému nadhledu nad životní situací.

VÝSLEDKY

„...Ale když jsem si řekla, že to budu provádět, tak mně nevadí...nevadí mně to v podstatě provést kdekoliv...že je to vlastně stav, kdy je to jaksi společensky ne úplně přijatelné někde pospávat. Já jsem si naopak řekla, že je to vlastně zábava...že to budu dělat.“

Navíc jí poskytuje kvalitní odpočinek i v extrémním stresu, na rozdíl od nočního spánku, který dále popisuje jako nekontrolovaný a lucidní sny se v něm zpravidla neobjevují.

„...během noci, když třeba v poslední době mám problém usnout, přemýšlím nad hodně věcmi...a je to pro mě ta fáze, kdy si musím říct – teď jdu spát...a vlastně se cítím do něčeho nucena...(...) a už je tam prostě ten tlak, už to není pro mě svévolné. (...) ...Že během toho dopoledního, odpoledního, denního...je to pro mě něco, co dokážu kontrolovat. Když jdu spát večer, tak víceméně ne.“

Kontrolu nad lucidními sny Sabina popisuje jako „víceméně bez bariér“. Jako největší překážka se jí jeví upadnutí do hlubokého spánku. Přes velkou kontrolu ale zároveň její luciditu provází jistá nedokonalost – nedochází jí, že onou kontrolovanou realitou, která ji obklopuje, je sen.

„Uvědomuju si, upravuju si, hraji si s ní, ale v tu chvíli už mi třeba úplně nedochází, že vlastně spím.“

Téma kontroly se paralelně promítá do několika odvětví Sabinina života i lucidních snů: Základní snaha o kontrolu (únik z paralýzy) a náročnost jejího převzetí se zrcadlí v procesu, kterým přešla do lucidního snění, a v její rané zkušenosti s ním. Kontrola a síla je pak opakovaně spojená s odpočatostí a klidem. Jistou kontrolu (ve formě vyšší reaktivity) navíc při spánku vykazuje i vůči okolí. V obsahu a benefitech lucidních snů se pak vyjevuje její další rozměr – kompenzace feminity v silném mužském těle. Sabina se ve snech i v bdělém stavu věnuje trénování bojových sportů, v popisech svých lucidních snů pak často zmiňuje také armádu, vojáky a simulaci přípravy na nebezpečí v těle válečníka. A nakonec se kontrolovaný spánek pojí i s nadhledem. Poněkud ambivalentním prvkem je ale iracionalita, která jí sice pomáhá do lucidních snů proniknout, znesnadňuje jí však převzít nad nimi „vážnou“ kontrolu.

„Takže jako největší výzvu vnímám aktuálně opravdu tam řešit ty racionální věci a nespadnout do toho šíleného disku.“

Silné téma kontroly pak navazuje na její protějšek – výskyt bezmoci a deficitu moci (ve formě úrazu, nudy na lůžku, spánkové paralýzy, nadměrné spavosti, extrémního stresu, feminity, tlaku jít spát, únavnosti a tíživosti reality, hlubokého spánku, vnějšího probuzení apod.), jejichž existenci ve svém životě se Sabina částečně snaží bránit lucidním sněním a částečně se těmto podmínkám lucidní sny vyhýbají.

Lucidní sny pak Sabině poskytují výhody ve formě odpočatosti (větší než odpočatost plynoucí z běžného nočního spánku), experimentování s možnostmi a simulací jiných životů, které působí ve smyslu kompenzace fyzických restrikcí. Přesunutí do mužského těla je pro ni zábavné a zároveň působí uklidňujícím dojmem.

„Zároveň si občas představuju, jaký je to být mužem, jaký by to bylo, kdybych byla třeba gladiátorem někde v Římě nebo prostě voják někde na misi... Dost často tam vlastně promítám, jaký by to bylo nebýt ve femininní roli...(…) Je to pro mě forma odpočinku, kdy si vlastně zkouším tu opačnou roli a vyrovnávám tím ten denní život.“

Jindy si vynahrazuje nemožnost chovat se v bdělém životě dětsky a iracionálně.

„A tam už zase asi vidím souvislost, že jsem měla tu fantazii, že budu jako malé dítě. A možná...nevím...že v normálním životě už nemůžu se chovat jako úplně dítě... Takže si to vlastně tímhle občas vynahrazuji.“

Simulace odlišných životů jí pak umožňuje pochopení druhých lidí a jejich úhlu pohledu.

„To, že můžeme...vnímám to tak, že můžeme z mnoha hledisek vnímat ostatní lidi, ale dokud' já vlastně nejsem v armádě, nebyla jsem na misi, nemám tu muskulaturu, tu mentalitu rodinných svazků, co už má třeba daná osoba, tu zodpovědnost, další jiné činnosti...tak vlastně dost často před tím vnímám jakýsi odpor, nepochopení, strach... Ve chvíli, kdy si to takovýmhle způsobem promítnu, je to pro mě...uplně jiné.“

Prostřednictvím zaujetí role a perspektivy druhého tak může řešit interpersonální problémy, z perspektivy shora zase pozorovat vlastní působení a zkvalitňovat své vztahy. Jindy jí simulace umožňuje nácvik řešení problému.

VÝSLEDKY

„Je to pocit uklidňující v tom smyslu, že...řešit problém a představovat si, že na...ten problém právě nastane, potřeba ho řešit, zároveň vlastně není...je... příjemné v tom smyslu, že je tam ta simulace. Je to simulace, jako kdybych se učila řídit, a zároveň si předtím chodila na lekce a seděla v trenážeru.“

Perspektiva lucidního snu se Sabině mění v souladu s její intencí – při řešení interpersonálních problémů se přesune z vlastní perspektivy do perspektivy druhého nebo situaci sleduje shora. S kategorií perspektivy je spojená také schopnost nadhledu a snového létání.

„...nebo prostě že lítám a teď je to strašně super...jak si pak představuju, jak je vidět ten svět z té vlastně vrchní perspektivy...být nad věcí. (...) Je to takový něco jakože odpoutání od té situace, zároveň její vnímání, řekněme plnohodnotné. ...Takže docela lákavá možnost.“

Dalším důležitým a často zmiňovaným benefitem byla zábava, pod kterou spadá létání i další činnosti. Lucidní sny jsou pro Sabinu dále prostorem pro plynutí nápadů a rozhodování („...tak si prostě tam hypoteticky proberu všechny různé možnosti...reálný, nereálný...“), v jejímž rámci má přístup k širší paměti a vybavuje si i to, na co by si v bdělém stavu nevzpomněla. Kromě řešení problémů se navíc v lucidním snu dokáže oprostít i od tlaku, kterým na ni působí problémy jejího partnera, a zpracovat nespokojenost („...když se mi něco nelíbí, zkusím to probrat...a...tak si v tom snu třeba proberu...“). Jako další pozitivum Sabina zmiňuje čas, který aktivitou ve snu uspoří. Probuzení se pak pojí s radostnou náladou až eufórií.

„Je to prostě pocit úplně úžasný, odpočatý, všechno je úžasný, nádherný, dokonalý...“

V utváření obsahu lucidních snů Sabině pomáhá velká představivost, která se z bdělého stavu přenáší do snů.

„Mám živou fantazii, i když jsem vzhůru, takže ve chvíli, kdy takhle sním, tak si předs...nedělá mi problém si představit...prostě úplně všechno.“

Zároveň však dodává, že nejsilněji se do lucidních obsahů promítají zážitky současného dne. Fantazie se zároveň pojí také se záměrným navozováním lucidního snění z bdělého stavu. Náhodilé a iracionální bdělé představy přejdou do stavu, kdy přestane vnímat své tělo, a do lucidního snu. „Absurdity“ pak dále pokračují do obsahů snů. Stav psychického vyčerpání a fanta-

zie Sabině pomáhají lucidní sny navozovat, žádné jiné techniky nepoužívá. Záměrně si uchovává „chaos“, své sny si neplánuje a jejich obsah se nevyvíjí, ačkoli zaznamenala, že se někdy posouvá v dějových linkách – nový sen začíná na konci předchozího.

Podle Sabininy evaluace jsou lucidní sny zajímavým, nedostatečně probádaným a stigmatizovaným jevem, jehož význam spočívá v možnosti dokonalé simulace, která jej dostává na pomezí reality a která tak úzce souvisí s řešením problémů.

„...Že já třeba si to dokážu představit tak, že je to všechno reálné. Takže proto tam dělám i ty simulace. To často mi to pak vlastně pomáhá vyřešit už ty problémy...vyzkouším si něco...pak se to de facto stane, protože implementuju svůj...nějaký... zjištění... V tomhle je to třeba super, zároveň si myslím, že je to nějaká oblast, která...je reálná, není reálná... Myslím si, že jsou toho schopní všichni. ...Akorát to neumí ovládat.“

Ve zpětné vazbě pak Sabina obsah výsledků potvrdila, zároveň však vyjádřila myšlenku o možné tendenční interpretaci jejich zkušeností.

3.3 Lenka

Lenčino vyprávění začíná v dětství, odkdy jí provází bujná fantazie a živé sny. Počátky schopnosti lucidně snít se objevily v pubertě. Jejich výskyt si Lenka vysvětluje rozvojem kritického myšlení a fantazie, formováním vlastního názoru a zrání osobnosti. („*Už není takový to děčko, co všechno jako zbaští.*“) Zjištění, že sní, jí od této doby pomáhá překonávat noční můry, proti kterým byla dříve bezmocná. Snová lucidita se tedy podle ní zřejmě poprvé objevila právě v nich. Jako spouštěče jí slouží opakující se absurdní scénáře a motivy snů, které vedou k uvědomění, že „*je to blbost*“.

„...To už se opakuje tolikrát, že už si říkám, ne to už znám, prostě to je nějaká blbost, takže v tu chvíli si uvědomím – je to blbost, tak to přestane a jsem jakoby volná.“

Rozpoznání snové absurdity tak působí jako osvobození či únik z noční můry – způsobuje probuzení nebo pokračování do dalšího (nelucidního) příjemnějšího snu. Dalším potenciálním

VÝSLEDKY

spouštěčem je pro ni voda, která zároveň souvisí s jednou z nadpřirozených schopností, jež v lucidních snech mívá – dýcháním pod vodou. V případě, že uvědomění přijde v běžném snu, na rozdíl od lucidity nabyté v noční můře, jeho děj pokračuje dál a Lenka si tak může užívat nových schopností.

Po probuzení Lenka někdy prožívá intenzivní emoční stavy („...*Někdy to zvládnou upe s přehledem, někdy se vzbudím a třeba jsou z toho snu špatná dva dny...*“), její sny jsou tak živé, že si bezprostředně po probuzení „*musí říkat, jestli se to stalo, nebo ne*“. Když se tedy z noční můry probudí hrůzou, což je jejich obvyklé vygradování, po probuzení ji čeká značný neklid. Když ale v noční můře zažije lucidní prožření, její spánek je klidnější a probouzí se vyspanější.

Základní informace o fenoménu lucidního snění se Lenka dozvěděla z článku v „*bravičku*“, vlastní zájem o sny ji pak přivedl k uvědomění, že je také občas prožívá, což vedlo k dalšímu prohloubení zájmu o ně. Ačkoli ale Lenka lucidně sní už přibližně 13 let, obsah jejich snů se nijak nevyvíjel, jen „*kulisy*“, tedy místo, kde se odehrávají, se mění podle aktuální situace. Bývá to však vždy známé prostředí – domov, škola nebo třeba v nedávné době navštívené divadlo. Do obsahu snů se jí dále často promítají události denního života, fantazijní tematika a vodní prvky, v nočních můrách se pak objevuje padání, honění a příšery, jejichž působení nabytá lucidita ukončuje. V lucidních snech se pak fantazijní tematika prohlubuje do zábavy a plnění tužeb a přání – nadpřirozených schopností jako létání, dýchání pod vodou nebo čarování. Lenčina kontrola lucidních snů je však značně omezená. Nadpřirozené schopnosti se postupně vytrácí, jsou překryty začátkem dalšího snu nebo jsou zmařeny nutností vstávat. Jako další omezující vlivy Lenka uvedla intenzitu zážitku, snovou iracionalitu („*že mi to nedovolí prostě zapnout tu racionální část toho mozku, která je v tom snění samozřejmě vypnutá*“), nenaplánovatelnost a celkovou neovladatelnost snu. Lucidní sny navíc Lenka nedokáže záměrně vyvolat, dochází k nim pouze občas a náhodně. Její lucidita závisí také na náladě a okolnostech spánku („*kde spím, jak spím, po jaký době, kolik hodin...*“), zvláště na stresu, nutnosti brzo vstávat a přítomnosti další osoby v posteli, která působí uklidňujícím dojmem a podílí se tak na klidnějším spánku a vyšší šanci na lucidní sen. V kontextu perspektivy a sebeobrazu pak zmiňuje také astrální cestování, prostřednictvím kterého někdy na začátku nebo na konci spánku sleduje své tělo ležící na posteli, sledování sebe sama však zároveň působí jako distraktor, který ji vrací zpátky do spícího těla.

Snům Lenka obecně přikládá velký význam a chápe je jako podstatnou součást svého života. Jejich význam už „*dokáže pomalu číst*“. Sny podle ní totiž fungují jako zrcadlo osobnosti snícího, a právě proto se obsahově nemění.

„...ten člověk sám se vlastně potom v tom vidí jakože všechno, co...čím je jako. Co ho trápí, jaké je, takže ono se to za ten život zas tolik nemění jo...jakože...jako může, ale je to spíš takový, že ho to furt jako dokola dokola dokola...“

Důležitost připisuje také nočním můrám, které podle ní souvisí se starými nezpracovanými traumaty nebo současným stresem. Fenomén lucidních snů si pak Lenka vysvětluje jako chybu či skulinu ve snovém procesu, která umožňuje spojení nespojitelného. Podle Lenky se častěji objevují u osob s velkou fantazií, traumaty, psychickými problémy, lidí, kteří jsou nějak odlišní nebo sny hodně prožívají. Jejich traumata a problémy se pak podle ní vracejí ve formě nočních můr, které vyvolávají luciditu. V lucidních snech však zároveň vidí významnou zprávu o kontrole nad vlastním životem, ve kterém jsme občas zdánlivě bezmocní.

„No podle mě to důležitý je, protože v tom lucidním snění si člověk jako uvědomí, že jako má moc i nad něčím, nad čím jakoby zdánlivě nemůže nic udělat jo, že...i v tom životě něco ovlivňuje, něco ne...a něco do nějaký míry, něco vůbec...ale ty sny jsou takový, že tak když dokážu ovlivnit vlastní sen, co se jako neděje, proč bych nemohla ovlivnit, co se děje, co je mnohem jednodušší, že jo.“

Snová kontrola je podle Lenky těžší než kontrola nad životem, protože „*snové procesy jsou neovladatelné*“. Lucidní sny jsou tak znakem aktivního přístupu k životu, potenciálu kontroly („...*tady jsem to vyřešila, tak to vyřeším aji přes den.*“) a ochoty postavit se strachu a traumátům.

„Ta konfrontace s těmi traumaty, s tím strachem nějakým, který je vždycky v tom snu zastoupený nějakým...bud' bytostí, nebo místem...jo takže, když jako se mi to podaří v tom snu, tak si řeknu: Hele, vždyť jako to je v pohodě, já už se nebojím, jako, já to můžu dělat i v tom životě...“

Jelikož navíc sny podle Lenky formují člověka stejně jako bdělý život, jsou i lucidní sny součástí vzájemného vlivu snové a denní kontroly. Lucidní snění je tak jak možným počátkem

aktivního přístupu a kontroly, tak jejím znakem. Ve schopnosti lucidně snít se tedy odráží bdělá ochota postavit se strachu, snaha o životní kontrolu i vědomá práce s emocemi. Výskyt lucidity, jakožto možnosti kontroly snu, ji navíc zbavuje strachu z nočních můr. Tuto možnost staví do opozice vůči dětské bezmoci.

„...vim, že když jdu spát, že už jako...nad tím můžu mít tu kontrolu a nejsem už jenom vystavená na pospas něčemu, jako jsem byla jako to děcko, jo.“

Ve zpětné vazbě Lenka veškerý obsah výsledků analýzy potvrdila.

V kontextu hledání protipříkladů pak Lenčin rozhovor připomíná, že ve zlepšení výskytu nočních můr mohou hrát roli také jiné okolnosti navozující klidnější spánek (jako přítomnost jiného člověka).

3.4 Jan

Jan měl od dětství mnoho živých a intenzivních snů včetně nočních můr. Kolem dvacátých narozenin do jeho života silně zasáhly psychické problémy a Jan byl hospitalizovaný na psychiatrii. Pobyt byl pro něj traumatickým zážitkem, po propuštění domů pak trávil čas odpočinkem a získáváním nových vědomostí o psychice. V té době začal pravidelně meditovat. Jeho záměrem byla větší lucidita („bdělost“). Tyto projevy pak skutečně začal v bdělém stavu pozorovat a jeho psychický stav se zlepšoval. Když později narazil na článek o lucidním snění, probudilo to jeho zájem a v meditaci si dal záměr lucidně snít. Následující noc měl první lucidní sen. Větší lucidita se pak začala projevovat jak v jeho životě, tak i ve snech, a zlepšování psychického stavu taktéž pokračovalo – úzkosti odeznívaly, až došlo k dlouhodobému zlepšení, které trvá do současnosti. Nyní, po pěti letech lucidního snění, stále využívá jeho propojení s meditací.

Obsah Janových lucidních snů se proměňoval: V začátcích experimentoval s technikami navození lucidních snů, klasické metody ho ale nebavily a nefungovaly. Inspirací pro počátky experimentování se snovými schopnostmi mu byly zkušenosti jiných lidí a další informace. Pohrá-

val si s fantazií, létal, zkoumal snové prostředí a vychutnával smyslové požitky. Když ve snech dosáhl dostatečné lucidity, přišel sexuální chtíč.

„Že napríklad som lietal a väčšinou lietam nad lesom, alebo si nejako tak tvorím tie hory a nechávam voľný priebeh, a ako keby sa to tvorí kvázi samé a potom vlastne, keď prišla tá nejaká tá sexuálna túžba, tak sa tam proste zjavil dom, kde som si potom tú túžbu s nejakou tou snovou ženou splnil.“

Další experimentování s možnostmi jej pak dovedlo k uplatňování principu záměrné nekontroly a dosahování cílů a pochopení prostřednictvím formulování záměru.

„...veľmi sa mi páči taký, nechávať tomu snu takú voľnú ruku. Že ako keby ja tomu snu nadiktujem, že ukážem čo potrebujem vedieť, alebo nejakým takým štýlom formulujem tú vetu...“

Zjevené symboly reagovaly na jeho životní situaci nebo mu sloužily jako ujištění, jejich významů se dopátrával při meditaci. Lucidní sny mu dále pomáhaly také v řešení strachu z výšek, v oblasti vzorců myšlení a sebevědomí, až nakonec objevil i možnost meditace přímo v lucidním snu. Celkový vývoj Janových lucidních snů podle něj směřoval od sexuální tužby k racionálnějšímu obsahu. Během této doby oslabovala síla a nekontrolovatelnost jeho sexuální potřeby, na čemž měl podíl rozvoj jeho sexuality a práce se sexuální energií.

„...proste súvisí to, veľmi to cítim, že to súvisí...že v bdelom živote takisto nejako tú svoju sexualitu viem kontrolovať a nejako sa rozvíjala za tých päť rokov, čo snívam lucídne, tak takisto vlastne som začal nejako pracovať aj s tou energiou.“

Janova snová lucidita také prošla vývojem – od nestabilní, která měla tendenci se rozpadat a vést k probuzení, přes částečnou luciditu, až k lepší kontrole a vyšší frekvenci lucidních snů. Toto zlepšení Jan kromě praxe přisuzuje také bdělé práci se sebou. K navození lucidního snění ovšem žádné techniky nepoužívá a nevede si ani deník, jen občasné heslovité zápisky, rovněž nepotřebuje *reality checks*, protože to, že se jedná o sen, pozná i bez nich. Navíc má velmi dobrou schopnost své sny si vybavovat. Janovy lucidní sny jsou pak charakteristické intenzitou a okamžitou materializací (myšleného), jejich děj se odehrává v jeho vlastním pokoji, případně v bytě z dětství nebo na základní škole. Jeho perspektiva je výhradně vlastní, ve formě první

VÝSLEDKY

osoby, a to i při experimentování s vlastní podobou. Výjimku tvoří létání, při kterém se občas vidí pohledem třetí osoby.

V Janově vyprávění se objevuje silné téma kontroly, jejího nedostatku i tendence nechat věcem volný průběh. Traumatický pobyt na psychiatrickém oddělení v něm vyvolal strach z budoucnosti, podobně jako přisouzená „nálepka“ a reakce okolí. Lucidní sen jej však ubezpečil o vlastní kontrole a podobně se odvíjely také další situace – při konfliktech doma, které pramenily z tendence prosadit vlastní vůli, osobní svobodu a vytyčení životního směru, znovu zasáhla uklidňující symbolika lucidního snu. Jako další aspekt bezmoci se jeví noční můry, přičemž právě v těch lucidních se vyjevuje souboj kontroly a bezmoci. Ačkoli lucidita v nočních můrách podle Jana redukuje strach a hrozbu, v jiných případech, které popisoval a kde disponoval vědomím snu a kontrolou, jejich nedostatečnost pro eliminaci nebezpečí gradovala k zesílení strachu, zoufalství, pocitu bezmoci a částečné ztrátě lucidity. Strach luciditu a kontrolu nad snem paralyzoval, řešení spočívalo v nalezení alespoň částečné kontroly nebo v přivolání pomoci, až Jan nakonec došel ke snaze o pochopení a přijetí snových hrozeb, což se ukázalo jako nejefektivnější přístup. V přijetí hrozby je možné spatřovat souvislost s přístupem záměrné nekontroly a umožnění volného průběhu, který Jan ve svých lucidních snech vyznává a který spojuje s důvěrou v ně a jejich směřování. I při tomto volném průběhu má však na mysli určitý záměr či cíl, kterého dosahuje například prostřednictvím vhodné formulace.

Janově vyprávění dominuje řada způsobů, kterými lucidní sny využíval a využívá: Ve spojení s meditací docílil prvotních výhod v podobě bdělé lucidity, tedy všímavosti, existence v přítomnosti, lepší vnitřní sebekontroly a koncentrace. Zejména v počátcích se pak potenciál lucidních snů projevoval v mnoha možnostech zábavy – experimentování, naplňování tužeb, dobrodružství a smyslových požitcích. Při řešení životních situací Jan využíval vhodné formulace či nastolení situace a pochopení zjevených symbolů, jindy ho lucidní sen navedl k vědomému řešení vztahu, který se mu prostřednictvím postavy expřítelkyně do lucidních snů vracel. Řešením obav a nízké sebedůvěry pak bylo ujištění a povzbuzení.

„Záměrne, hej, ma napadlo napríklad to, že som si stále nejako premietal obavy z toho, že či akože sa uplatním kvazi v živote, alebo tak. A to som sa nejako snažil skrz tú všeobecnú otázku, že toho sna som sa pýtal – ukáž mi, ako to mám vyriešiť. A vždy mi to dalo nejakú takú scénku,

podobnú jako s tou holkou, čo som ti vspomínal, ktorá ma vlastne ako tak ubezpečila, že...že je to v pohode.“

Mezi další benefity patřilo řešení strachu z výšek, v rámci kterého Jan lucidní sen využíval jako snovou simulaci nebezpečí a zároveň bezpečný prostor pro překonávání strachu, výsledkem bylo reálné zlepšení v podobě jeho eliminace.

„...ja som mal taký strach z výšok, že som šiel proste po moste, ktorý je možno tak dvadsať metrov nad riekou, čo máme v meste, a mal som úplne nepríjemný pocit, že vyhábal som sa tomu mostu ako sa len dalo, keď som išiel peši a skrz tie sny som si ako keby navodzoval ten stav, že som vo výške a takisto som nejako prekonával to, že lietam. A keď som začal padať, tak som si vlastne nejako predstavil ten strach, že to proste nie je nič, čoho sa môžem báť hej. A fakt tie pocity potom aj v reálnom živote boli oveľa menšie.“

Efektivním se ukázalo také snové léčení fyzické bolesti (kolen) a léčení psychických potíží, oboje s pomocí vizualizace (světla či křišťálově čisté vody). S řešením strachu souvisela také práce s nočními můrami (přijetí a pochopení hrozeb), jejichž počet a intenzita se díky ní snížily.

„A...teraz ako som ich lucídne začal prekonávať, tak to nie je proste pocit, to tak je, aj štatisticky, že už ich mám menej a menej a menej a nie sú také hrozné, nie sú proste také hororové...(...) A preto, aj keď som mal tie nočné mory s tými zombikmi a so všetkými tými hlúposťami, tak vždy fungovala lepšia taktika skamarátenia, vstrebania, pochopenia, ako keď som sa to proste snažil rozsekať...neviem...zhorieť a všelijaká možná iná deštrukcia. Fungovalo vždy lepšie, sa proste skamošiť...a pochopiť, to fungovalo vždy lepšie, no.“

Z tohoto hlediska je možné noční můry chápat také jako příležitost pro sebezpřijetí a práci se sebou. Práce na sobě je v Janově pojetí širěji spojena s prací na vzorcích vlastního myšlení (sebevědomí) a prací s emocemi (zejména strachem), seberozvoj a kontrola emocí se dále promítá i do reality, kde si připouští prožívat právě to, co sám chce, a nevhodné na sebe nenechá dolehnout.

„Tak viem nejako tak si držať ten odstup, vieš...“

VÝSLEDKY

Práce na sobě u Jana dále přechází do duchovního rozměru – do snahy o osobní posun, směrem k sebepřesahu a moudrosti. Přestože má Jan negativní postoj k „*ezo módě*“, vnímání energie či aury u ostatních lidí ho vede k víře v existenci duchovna.

„Ono...nemám rád pseudo spirituálne ezo bullshit, neznášam to úplne...obzvlášť teraz je taká ta móda proste, neviem všelijaké rôzne knižky a hlúposti, ale proste vyslovene pozorujem, kedy sú ľudia...energeticky na tom dobre a kedy sú na tom zle.“

Lucidní sny mu pak pomohly posílit vlastní energii a proti negativnímu vlivu ostatních se obrnit.

„...ma to nejako nevykolají až tak veľmi. Je to stále také, že nesadnem si pri toho človeka v autobuse, pretože je to proste nepříjemné pre mňa, ale...No a myslím si, že aj tých lucídnych snoch to veľmi pomohlo.“

Jan se pak v souvislosti s lucidními sny zamýšlí i nad možnou existencí kolektivního nevědomí a sdílené moudrosti – rád by k ní dospěl a osobnostně se tak posunul dál, kromě toho vyhledává účast také v lucidních filozofických debatách, jejichž obsah, jak si uvědomuje, sice zřejmě pramení ze vzpomínek na to, co dříve četl, ale zároveň v něm zanechávají intenzivní „*wow pocit*“.

„...ale bolo to úplne niečo neskutočné, také debaty, že brutálne...Pamätám si ráno, možno nejaké útržky, ktoré si zapíšem, potom zistím, že som to zrejme niekde čítal na strednej, vo filozofickej knihe, ale ten rozhovor, ten pocit z toho rozhovoru, ten je intenzívny, ten zostáva aj doteraz...“

Dalším vzpomínaným přínosem byl kontakt se zesnulým příbuzným, který do lucidního snu přichází sám nebo na přivolání, pomůže s únikem z noční můry, poskytne mu radu nebo novou informaci a zanechá v něm intenzivní pocit jeho přítomnosti. Meditace v lucidním snu pak Janovi přinesla výhody ve formě poznávání krás fraktálů, kvalitnějšího spánku a euforie přetrvávající i po probuzení.

Sny mají v životě Jana významné místo už od dětství. Snové symboly a jejich poselství jej vedou k (vy)řešení životních situací a k potřebným ujištěním. Význam lucidního snění pak vidí

zejména v pochopení „nekonečného“ potenciálu lidské mysli, zvláště v oblasti vizualizace a práce s emocemi. Vliv lucidních snů na realitu navazuje na prolínání bdělých a snových principů fungování, například strachu. Strach je ochromující a ve snu se stává okamžitě realitou. Proto se Jan rozhodl mít od emocí odstup, nezabývat se iracionálními strachy v lucidních snech ani realitě a kontrolovat jejich působení tak, aby z nich prožíval jen ty, které sám chce.

„...keď lietam a akonáhle na to prídem a nechám sa tým ovládnuť, tak spadnem reálne, v tom sne. A takisto je to podľa mňa aj v realite. Že keď sa necháš ovládnuť tým strachom, tak ťa to ochromí proste. A tak... Že ta práca s emóciami, vieš, že na jednej strane viem si pripustiť niečo, nejakú radosť, nejakú...nejaký smiech, alebo...proste niečo viem naplno prežívať, ale keď nechcem prežiť nejaký strach, z niečoho...či už iracionálneho alebo ak fakt z niečoho, čo sa deje...“

Lucidní sny pro něj představují dokonalou simulaci, která zároveň je i není „jen“ snem, protože má reálný vliv na bdělý život.

„...že je tu proste toho omnoho viac, než si my myslíme a práve možno aj skrz tie lucídne sny, že je to sice iba sen, ale prečo by takisto aj ten bdely život nemohl byť iba sen? Hej...že také...to je to pre mňa to fascinujúce, že dokážem si vytvoriť takú vlastnú simuláciu alebo že to ani není simulácia, lebo to má vplyv potom aj na ten reálny život, že je taká kauzalita medzi tým...zaujímavá.....to je asi taký najsilnejší prvok...“

Potenciál mysli, který se díky lucidnímu snění otevírá zkoumání, kontrastuje s podle něj obecně málo prozkoumanou prací s podvědomím a jejím vlivem, navzdory tomu, že podobné zkušenosti jako má on zřejmě prožívá i mnoho jiných lidí.

„...že čo sa deje proste ľudom, to čo tam ja riešim, v tých snoch, tak to sa deje ľudom po celom svete...“

Ve zpětné vazbě Jan potvrdil shodu a souhlas s výsledky analýzy.

3.5 Tea

Podle Teina vyprávění mají její rané lucidní noční můry základ v rozvodu rodičů, v souvislosti s nímž prožívala nejistotu, pocity bezmoci a ztráty opory. Dlouho pak mezi rodiči figurovala jako prostředník či „*nástroj pomsty*“ a byla „*tahaná*“ podle jejich uvážení.

„...ještě tam pak byla střídavá péče, což...to je úplně nejšilenější věc. A...lítala jsem fakt jakoby, že jsem byla prostě od rána do večera ve škole, pak jsem ještě lítala s máti prostě po jejich pracích, aby mě uživila, aby nás uživila, a tak dále... A ještě jsem prostě chodila po soudech, kdy oni se o mě tahali a ještě jsem prostě musela jakoby před soudem svědčit, kterej rodič je lepší...jo a toto je fakt pro děcko úplně jako hrozný podle mě.“

Kolem pouhých třech let věku tak začala trpět nočními můrami o smrti matky. Od té doby se v jejích snech opakovaně objevuje motiv bezmoci, v jejímž stínu prožila podle svých slov celou první část svého života. Bezbrannost vůči situaci, která jí nedávala možnost úniku, se promítla do jejích snů.

„A tak to si myslím, že byl takovej pocit jakoby, že jsem byla malý děcko a nerozuměla jsem tomu, nevěděla jsem, jak to řešit... Tak to byl takovej vnitřní pocit jakoby bezmoci, kterej jsem možná neuměla nikde jinde vyjádřit.“

Ačkoli v těchto snech pak postupně, v souvislosti s nutností situaci řešit, získala luciditu, nedařilo se jí smrt matky zvrátit.

„...asi to pro mě bylo tak moc děsivý, že jsem to prostě převzala do svých ruk třeba po půl roce a začala jsem tu situaci nějak řešit, ale vždycky jako umřela.“

Navzdory trvajícím bezmocím dal ale počátek snové kontroly Tee povědomí o možnosti vlastního vlivu.

„Takže jsem jakoby neovlivnila, jak ten sen dopadl, ale už jsem věděla, že v tom snu se můžu nějak jakoby pohybovat a nějak to řešit.“

V devíti až patnácti letech pak začala trpět dalšími nočními můrami, kde se nacházela na podlaze těžká a nehybná, vláčená neznámou silou, a ve snaze vyřešit hroživou situaci si znovu začala uvědomovat, že sní.

„...díky tomu jsem si zase začala uvědomovat, že je to sen, protože jsem potřebovala s tou situací něco jakoby dělat.“

Cizí síla však neměla jasný původ ani tvář, kvůli její neuchopitelnosti tak Tea nemohla následovat rady, jak s nočními můrami s pomocí lucidity bojovat. Její základní snahou byla potřeba uniknout – tedy probudit se.

„Ve mně to jenom probudilo tu nutnost jako nějak se...jakoby řešit tu situaci v tom snu...jakoby...se v tom snu probrat a nějak jakoby nebýt tam jenom jako ten ovládaný tím snem, že teda budu utíkat nebo budu jenom křičet nebo budu jenom zoufalá, ale že jsem si prostě řekla – teď jsem v tom snu a musím se musím se musím se probudit.“

Všechny snahy však byly zbytečné, lucidita jí opět nepomáhala, naopak, dělala snovou bezmoc nesnesitelnější a děsivější.

„...akorát to bylo jakoby ještě beznadějnější, že jsem zkoušela furt dokola jako něco něco něco (smích)...a furt to dopadalo stejně. (...) Nepomohlo mi to moc nikdy no.“

Její snaha o převzetí kontroly nad nočními ataky došla tak daleko, že se snažila způsobovat si ve snu bolest.

„...úplně si pamatuju, že jsem prostě úplně silou moci jsem si takhle prostě jakoby úplně takhle tahala ruku a prostě jsem si dávala úplně takový jako zpomalený facky, protože fakt se nešlo hejbat...a úplně jsem si...to si pamatuju, že jsem si jakoby škrábala ruce a tak jakoby...že jsem si způsobovala bolest v tom snu, abych se jako probudila do toho normálního.“

V posledním roce až dvou ale nově prožívá také do jisté míry kontrolované lucidní sny, stále však (s nižší frekvencí než dříve) přetrvávají také lucidní noční můry. Jako jejich nový spouštěč pak Tea vnímá například vyčerpání nebo jiné špatné pocity. Techniky, které Tea pro vstup do lucidního snění používá, se skládají z *reality checks* a psaní deníku. V období prázdnin měla více času se jim věnovat a experimentovat s nimi, tím pádem i více kontroly nad vyvolá-

VÝSLEDKY

váním lucidních snů, při současném stresu ve škole ale nejčastější *reality check* spočívá v pokusu létat, který tak často stojí na počátku Teiny snové lucidity. Tato schopnost jí však zároveň dělá problémy (omezený pohyb je častou součástí jejích snů), a tak se ze začátku drží při zemi. Jakmile ale vletne, dostavuje se skvělý pocit.

„A většinou je to tak, že mi to na začátku hrozně nejde, že se tak jako nepřírozeně, nemotorně jako...nevím, třeba nějak plazím po zemi nebo se tak jako odrážím, že tak jako blbě běžím...a potom teda jako vyletím, což je fakt jako super...“

Tea létání popisuje jako hlavní obsah svých lucidních aktivit a jako součást kontroly snu, baví ji a navíc jí dává pocit štěstí. Zároveň jej vnímá jako opak bezmoci v nočních můrách.

„Z toho lítání jsem strašně prostě šťastná. Mě to strašně jako baví, fakt úplně hrozně. Ted' mě napadá, že je to vlastně úplně extrémní opak toho toho zatížení, že jo, takže asi možná proto.“

Kromě létání se pak v těchto snech ráda oddává experimentování, zkoumání a zábavě ve formě hry s vizuální snovou realitou.

„...prostě třeba šahám na kytky a různě se mi třeba ohýbají ruce nebo se ohýbají ty kytky...“

Ve snu ovšem kontroluje jen sebe a své aktivity, jeho děj (také záměrně) sama nevede, případně do něj pouze něco „přidává“, něco, co jí umožňuje únik – probuzení, čímž neuspokojující děj vyřeší.

„Že jakoby...přijde mi, že spíš než to, že bych změnila ten sen, tak tam vytvořím něco navíc, co mně jakoby umožní...utýct.“

V příkladech lucidních snů si tak únik od vykořisťujících synů zajistila snovou sebevraždou a ze sirotčince, kde jí hrozila smrt, unikla s pomocí mága, ke kterému ji přivedla lucidita a nadhled. Přestože je obsah těchto příkladů znatelně negativní, Tea je nevnímá jako noční můry.

Lucidita se v Teiných snech tedy původně objevila jako obrana vůči životní situaci, snaha zastavit dětskou bezmoc a „osvobodit se“. Ani nastolená lucidita a částečná kontrola jí v tom ale nepomohla. Další manifestace bezmoci a pro řešení nedostačující lucidity pak propukala v dalších nočních můrách, kde byl Tee znemožněn pohyb. V jiných lucidních snech ale bezmoc

nedosahuje takových rozměrů a Tea si dokáže prostřednictvím svého chování prosadit alespoň probuzení. Základní využití lucidity se tak projevuje v nasměrování vlastní aktivity a ve snaze o únik z negativního děje méně hrozivých lucidních snů, ne však v jejich změně. V případě nemožnosti úniku (v nočních můrách) ale plodila ještě větší bezmoc a děs a dohnala ji ve snaze o kontrolu až k navozování bolesti. Zároveň však také stimulovala ke kontrole a nadhledu, který negativní či beznadějnou situaci ulehčuje a v bdělém stavu pak není tak intenzivně prožívaná. V současnosti má Tea nad lucidními sny více kontroly, která se pojí s jejich záměrným spouštěním, navíc ji ve snu i po probuzení provází dobrá nálada a výsledná úspora času v ní vzbuzuje pocit klidu a radosti. Tea ale stále přikládá největší důležitost právě nočním můrák, které nedokáže vůbec ovládat – „*emočně náročné*“ a „*závažné*“ sny, kde lucidita nepomáhá, mají v jejích očích větší význam než sny, kde kontrolu přebírá. Právě ty totiž podle ní ukazují, kde na sobě začít pracovat.

„Takže proto to jako beru důležitý, že se z toho dá jakoby nejvíce vyčíst prostě...něco...s čím jako můžu na sobě pracovat.“

Jejím současným záměrem je orientovat se právě na kontrolované spouštění vlastních lucidních snů a vytrénovat v nich své schopnosti. V současnosti totiž Tea lucidní sny chápe jako prostředek k jinému cíli – k astrálnímu cestování a prožitku odpoutání se od těla. Tímto stavem by chtěla docílit nezávislosti na současnosti, na místě a na svém životě a tím dosáhnout úplné svobody – prožít jiný život nebo dobrodružství (oproti nudě obyčejného snu, který je jen souhrou „*nonsensu*“ a symbolů), tvořit vlastní světy a využít čas spánku.

„Že to je to, co mě na tom vlastně láká, že prostě...jako...žít prostě 24/7 jako a...a nespát prostě osm hodin. To je asi ten jako cíl primární.“

Bytí jiným člověkem by jí mělo dopomoci k pochopení života a k nadhledu – nevidět jen sebe a svou zkušenost.

„Protože tím prostě potom získáš úplně extrémně jakoby...to pochopení toho života podle mě, když jako prožiješ život někoho jiného, tak máš úplně pak jinej náhled na to, že v podstatě...že to, co teď žiješ, jakoby, tak jseš jenom duše ze sta dalších a...a nemusíš se upínat na ten svůj koncept.“

VÝSLEDKY

A nakonec dosáhnout i moudrosti a pochopení smyslu života.

„...asi mě na tom hrozně láká jako zjistit nějakou úplně nadpravdu, nějaký prostě jako...nějaký prostě jako meaning of life...“

Určité zkušenosti, které připomínaly vystupování z těla, už z minulosti má. Tea se tak setkala s obrazem sebe sama ve formě svého spícího těla – částí svého rozštěpeného já.

„Já jsem jakoby cítila, že jsou to dvě polarity, že ona je fyzická a že já jsem jako to něco jako snovýho nebo...nevím...něco....prostě nefyzickýho.“

Při pohledu do svých očí viděla, že je jejich barva rudá a následně se mění na modrou. Tento pohled na ni zároveň působil jako distraktor, kvůli kterému začínala ztrácet luciditu.

„No a potom jsem si všimla, že jakoby to fyzický tělo nebo...jakože to ‚já‘...se na mě jakoby podívalo, že jakoby začalo těma očima hejbat, a teď já jsem začala cítit, že jak se já...jakoby, jak se to moje já na mě dívalo, tak jakoby to moje vědomí z toho snu se jakoby vysává zpátky do toho spícího já...“

Pohled na sebe ji však zároveň velmi lákal a vracela se k němu. Další pohled do očí tak opět zafungoval rušivě a vyústil do probuzení. Po něm Tea spěchala svou podobu zkontrolovat.

„...tak jsem hned běžela prostě jako do zrcadla, jestli jestli jako...jestli dobrý, jestli jsem to já, nebo kdo to je, a tak...(smích)“

Tuto zkušenost hodnotí jako zajímavou, s nadšením, zároveň se ale první půlhodina po probuzení pojila s nepříjemnými pocity. Intenzivní reakce po probuzení má Tea i jindy. Po lucidních nočních můrách zahrnujících vláčení často hodinu brečela.

„...to se mi jako dost často dělo, teďka už to není tak častý, ale někdy se mi to stane...že prostě pak hodinu...pak třeba se probudím a hodinu brečím, ale jakoby nevím proč, ale prostě mám v sobě tak strašnej pocit z toho snu, že to bylo tak extrémně nepříjemný, i když celej ten sen jsem věděla, že sním jo, že to není...“

Po probuzení ze záměrně navozených lucidních snů má naopak radost, pozitivní nálada, která jej provází, pak pramení i z létání a úspory času.

„...já nevím, já mám prostě ráno vždycky hrozně dobrý pocit, když se mi to podaří, když tam mám to lítání aji v tom snu...“

Kromě pocitu štěstí a dobré nálady Teu někdy baví i snový příběh, ve kterém se nachází. V současnosti se však zaměřuje na kontrolované spouštění vlastních lucidních snů a trénování schopností. Přestože je astrální cestování jejím cílem, připouští také určitou relativitu v oblasti jeho existence.

„...momentálně to беру tak, že se chci hodně dobře naučit prostě lucidně snít, abych zjistila, jestli prostě to fakt může k tomuhle vést, nebo to k tomu nevede, neříkám, že to je jako pravdivý koncept, ale zajímá mě to prostě.“

Opakovaně se pak v Teiných výpovědích objevovalo i téma nadhledu a ulehčení, které jí lucidita v noční můře poskytuje.

„...Že třeba když fakt úplně extrémně ta úzkost z toho zalehnutí...třeba, nebo z toho zatížení...jsem ji prožila v tom snu, tak potom jakoby v tom bdělým životě už to asi nebylo tak jako strašný možná.“

Také v závěrečné evaluaci lucidních snů pak Tea uvedla, že si myslí, že fungují ve smyslu nadhledu a že kontrola ve snu je ve své podstatě stejná jako v životě.

„...že prostě i vlastně v té normální realitě pak můžeš vlastně ten svůj život nějak tvořit. Prostě...ted' teda nemluvim o těch nočních můrách, kde jsem nemohla nic jo, ale ten...ten...ten prostě nadhled. Že když si to tak převedeš, tak v podstatě...prostě jakoby to, co žiješ a jak žiješ, tak je prostě jenom v tvým rukách, a v těch prostě lucidních snech to funguje, akorát rychleji prostě...okamžitě se to všechno zhmotní, ale...ale prostě v tom normálním životě...jakoby...ta myšlenka a ty slova a tak dále nemají takovou rychlost a takovou sílu a intenzitu, aby se to zhmotnilo hned. Ale vlastně děláš to stejný prostě. Tak...to je asi moje myšlenka z toho.“

Od prvních lucidních nočních můr, které Tea prožila, letos uběhlo zhruba osmnáct let.

Při hledání protipříkladů vyplynula možná důležitost Teiných konstatování, že některé její interpretace jsou „jenom dedukovány“, nikoli pocíťovány (vznik lucidity jako obrana, snaha zastavit dětskou bezmoc a „osvobodit se“, také propojení lucidity s ulehčením nočních můr). V

odpovědi na otázku po vlivu lucidních snů navíc Tea nejdřív naznačila, že si nemyslí, že by nějaký měl, až pak přichází s významem spočívajícím v nadhledu. Je tedy možné, že otázky týkající se vlivů mohou působit sugestivně a způsobovat jejich „hledání“, také je ale možné, že pouze navozují hlubší zamyšlení. Působení lucidity se z jejího výkladu navíc jeví poměrně ambivalentně, produkující jak nadhled a ulehčení, tak zhoršení nočních můr.

Ve zpětné vazbě Tea potvrdila shodu výsledků analýzy se svými pocity a zkušenostmi.

3.6 Syntéza

V příbězích participantů výskytu lucidních snů často předcházely živé sny (Jan, Lenka, Sabina), (bohatá) představivost (Lenka, Sabina), dobrá schopnost sny si vybavovat (Lenka, Jan, Sabina), inkorporace denních událostí v jejich obsazích (Lenka, Sabina), významné místo snů v životě (Lenka, Jan, Tea negativně) a výskyt nočních můr nebo snové paralýzy (Jan, Lenka, Sabina, Tea). Participant dále popsali, že před nabytím schopnosti lucidně snít prožili ztrátu a bezmoc či trauma (Jan, Sabina, Tea). Výskyt a obsahy lucidních snů pak působily jako lék nočních můr (Lenka) a paralýz (Sabina), ujištění o vlastní kontrole nad životem (Jan, Tea, Lenka) nebo kompenzace restrikcí fyzických, věkových i těch spojených s pohlavím (Sabina). V případě nefunkčnosti snové kontroly ale lucidita působila také opačně, jako prohloubení pocitu bezmoci nebo strachu (Tea, Jan), i tak ale ulehčovala bdělý stav (Tea, Lenka). Lucidní sny dále působily jako řešení fyzických, psychických (Pavel, Jan) a vztahových problémů (Sabina, Jan, Pavel) a pomoc při rozhodování (Sabina), jako zdroj nadhledu (Pavel, Sabina, Tea) a odstupu od emocí (Jan) a v současnosti dále prohlubují svou pozitivní roli v životě Jana, Sabiny i Tey.

Participant zároveň přičítali svým lucidním snům jisté dominantní atributy: nejčastěji se vyskytovala jejich iracionalita (Sabina, Lenka), intenzita (Jan, Lenka) a okamžitá materializace (Jan, Tea), dále senzitivita vůči okolí (Sabina), neovladatelnost a nenaplánovatelnost obsahu (Lenka). Jako místo odehrávání lucidních snů byl pak označen domov či jiné důvěrně známé prostředí ze současnosti nebo minulosti (explicitně označeno Janem, u Sabiny, Lenky a Tey).

jen z příkladů, které uvádí). Zatímco ale někteří participanti prošli v oblasti obsahů lucidních snů zřejmým vývojem (Jan, Pavel, Tea), u jiných zůstala jejich podoba (někdy i po celé roky) stejná (Sabina, Lenka). Podle Pavla pak rozvoj kvantity jeho lucidních snů a kontroly v nich souvisel s věnovanou pozorností a cvičením, podobně tomu bylo u Tey, která jejich rozvoj spojuje s dostatkem času a klidu pro praktikování technik, a Jana, který zvyšování frekvence a kontroly lucidních snů spojuje s praxí a bdělou prací na sobě. Mezi vyprávěními Jana a Pavla je ve vývoji popisovaných obsahů zřejmá podobnost – zkušenost obou začíná zábavou a experimentováním a pokračuje řešením problémů směrem k ezoterice či duchovnu. Pokud bychom vycházeli z předpokladu, že je naznačený vývoj obecněji platný, nacházela by se Lenka na jeho začátku – v oblasti zábavy. Tea, naproti tomu, roky bojovala s nočními můrami, ve kterých se jí nevedlo přebrat kontrolu, v současnosti se ale s pomocí technik zaměřuje na záměrně vyvolané lucidní sny, kde luciditu využívá k experimentování nebo úniku. Pokud by se jí vyplnil její záměr postupovat také k ezoterice a duchovnu, procházela by podobným vývojem. Sabina vývoj obsahů nepopisuje – její lucidní sny působí jak jako zábava, tak jako řešení problémů. Do budoucna ale plánuje překonat snovou iracionalitu, což by také ukazovalo na postup od zábavy k hlubším účelům. Délka trvání lucidního snění v životech participantů se pohybovala od zhruba 2,5 až 3 do 18 let, nejevila však přímý vztah vůči pokroku ve vývoji obsahů ani stupni kontroly.

Využití, které participanti zmiňovali, bylo velmi široké: Lucidní sny všem poskytovaly zábavu, kompenzaci reality nebo experimentování se snovým prostředím a vlastní podobou. To zároveň u všech zahrnovalo létání, jindy i naplnění sexuálních potřeb (Jan). Mezi další dominantní způsoby využívání lucidních snů patřilo překonávání nočních můr a paralýz (Sabina, Lenka, Jan), řešení napětí a bolesti (Jan, Pavel), řešení interpersonálních problémů (Sabina vžitím se do druhého a “cizím” nahlížením na situaci, Pavel prostřednictvím sítě a otázkou na příčiny, u Jana byly lucidní sny impulzem k vědomému řešení - setkání), řešení strachu (vystavováním se hrozbě u Pavla, simulací nebezpečí a konstruktivním přístupem k nočním můrám u Jana), řešení traumat (Pavel), řešení životních situací prostřednictvím dotazů (Jan), širší řešení psychických problémů a práce na sobě (Jan, Pavel), rozhodování se s pomocí přístupu k širší paměti (Sabina) a úspora času (Tea, Sabina). V popisovaných benefitech pak dále figuruje realizování se skrze duchovno, poznání či filozofii (Jan), ezoteriku a příbuzné jevy – jako as-

VÝSLEDKY

trální cestování, řešení minulých životů atp. (Tea, Pavel), kontakt se zesnulým a meditace přímo v lucidním snu (Jan). Z okamžitých pozitivních dopadů na bdělou realitu participanti popisují větší odpočatost (Pavel, Sabina, Jan v případě meditace v lucidním snu), lepší náladu (Sabina, Pavel, Tea v případě záměrných lucidních snů, Jan po meditaci v lucidním snu) a menší dopad nočních můr na bdělý stav (Lenka, Tea), z dlouhodobějších efektů pak denní „bdělost“ jakožto pozornost, všímavost, vnímavost, koncentraci a bytí v přítomnosti (Jan, Pavel) a lepší vizualizaci (Pavel).

Téma práce s emocemi a kontrola nad nimi se v nějaké formě v souvislosti s využíváním lucidních snů vyskytovalo u Lenky, Jana i Pavla. Nejčastěji ve spojení se strachem. Riziko zhmotnění strachu zmiňoval v různých kontextech jak Jan, tak Pavel. Pavel jej popsal jako možné riziko, důsledek vědomého vstupu do lucidního snu a přílišného zabývání se sebou („*Jakmile si člověk začne moc všímat, co má v sobě, dá tam tu pozornosť, tak už se toho nezbaví...*“), zatímco Jan o něm mluvil v souvislosti s okamžitou materializací strachu v lucidním snu a jeho ochromujícím účinkem v realitě („*Že ja sa bojím že spadnem a keď lietam a akonáhle na to prídem a nechám sa tým ovládnuť, tak spadnem reálne, v tom sne. A takisto je to podľa mňa aj v realite. Že keď sa necháš ovládnuť tým strachom, tak ťa to ochromí proste.*“). Oba tedy odkazují na podobný efekt – negativní vliv strachu ve smyslu jeho přenesení do reality. Oba pak také ve svém lucidních snech volili přijetí hrozby jako způsob řešení jak nočních můr (Jan), tak právě strachu (Pavel).

Zřetelný vývoj v oblasti řešení problémů popisoval pouze Pavel, který záměrně zdokonaloval své metody směrem k větší komplexnosti a pokrytí více oblastí – od autosugesce a jednoduché vizualizace přes vizualizaci prostředí a rozhovorů až ke složitějším systémům, snaze o automatizaci a bdělé vizualizaci. U Jana se ovšem také objevily náznaky určitého vývoje – podobně jako Pavel, i on dospěl k přijetí hrozby (nočních můr), přičemž jeho zkušenosti se vyvíjely od řešení životních situací přes záměrné simulace a řešení strachu k dalšímu rozvoji práce se sebou.

Jak už bylo zmíněno, vyprávění participantů a obsahy jejich lucidních snů se často vztahovaly k ezoterice nebo duchovnu. Nějakou formu mimotělních zážitků (astrálního cestování) prožila Lenka, Pavel i Tea a pokoušel se o ně i Jan. Pavel i Tea vnímají lucidní sny jako vhodnou při-

pravu a přestupní bod k ezoteričtějším obsahu a astrálnímu cestování, v Pavlovi dokonce probudily zájem o ezoteriku právě lucidní sny. Janovo zaměření je mírně odlišné – v lucidních snech realizuje svůj zájem o filozofii, vnitřní energii a moudrost. K tomu má ovšem blízko i Tea, která chce prostřednictvím lucidních snů a astrálního cestování směřovat k hledání „*nadpravdy*“ a smyslu života. I přes tento pozitivní příklon však participanti vyjadřují k ezoterickým jevům jisté pochybnosti. Pavel se vyjádřil relativisticky vůči reálnosti jak vlastních řešených traumat, tak i minulých životů, sdílených snů a mnohého zpodobněného, zmiňuje přitom jejich nevědeckost a možnou roli náhody, jako klíčové ale chápe přínosnost a funkčnost těchto obsahů. Podobně se k nim staví Tea, která, přestože astrální cestování patří k jejím cílům, dala najevo jisté pochybnosti o jeho reálnosti. A nakonec i Jan se vyjádřil kriticky vůči ezoterickým směrům a trendům, ve svém přístupu je ale odlišuje od svých vlastních aktivit.

Duchovno a ezoterika se v rozhovorech často pojily se záměry nebo budoucími cíly. Tea jej spatřovala v astrálním cestování a s ním se pojící svobodě, nezávislosti a vlastní kontrole, prožití života jiných lidí, dosažení *nadpravdy* a smyslu života. Jan vzpomenu podobnou snahu – dostat se k „*prameni moudrosti*“ a posunout se dále, zatímco Pavlův zájem o ezoteriku se už z lucidních snů přesunul do bdělé vizualizace. U Pavla i Tey se tak projevila tendence směřovat od lucidních snů jinam – k ezoterice, k astrálnímu cestování nebo do bdělé vizualizace, zatímco Jan svůj „duchovní“ cíl stále spojuje s lucidními sny.

K duchovnu a ezoterice se pak vázala také meditace, která se objevovala v rozhovorech Jana a Pavla. Pavel o meditaci mluvil v souvislosti s přesunem vizualizací, které dosud používal v lucidním snu, do reality, v Janově případě jde ale o nástroj, jehož působení dlouhodobě propojuje s lucidními sny - nejdříve se podílel na výskytu jeho prvního lucidního snu, pak mu pomáhal rozluštit význam ve snu zjevených symbolů, ovlivňoval jeho „bdělost“ v realitě a přesunul se pak i do obsahů lucidních snů, čímž mu umožnil vychutnat ve snech krásy fraktálů a po probuzení lepší vyspanost a přetrvávající euforii.

Probouzení z lucidních snů bylo u participantů obecně často doprovázeno silnými emocemi – většinou silně pozitivními (Sabina, Tea po záměrných lucidních snech, Jan po meditaci v lucidním snu) nebo pocity úlevy po vyřešení problému (Pavel). Lenka popsala svá probouzení jako obecně intenzivní, procitnutí po noční můře bylo podle ní ale klidnější, když došlo ve snu

VÝSLEDKY

k nabytí lucidity. Jedinou výjimku tvořila Tea, jejíž lucidní noční můry doprovázel pláč. Kromě tohoto ojedinělého negativního účinku se k pocíťovaným rizikům lucidního snění vyjádřil ještě jeden respondent – Pavel, který jako následek „slepého“ experimentování („*programování*“) v lucidních snech popsal bolesti hlavy, prudké usínání, pocity na zvracení až k bezvědomí, bolest z řešení příliš intenzivního traumatu a výskyt nechtěných vizuálních vjemů v bdělé realitě, což ovšem spojuje především s vědomým vstupem do lucidního snu a s přechodem k bdělé vizualizaci. Kromě neblahých dopadů na bdělý stav se rizika podle Pavla projevovala i ve formě špatného pochopení toho, co lucidní sen zobrazoval.

V příbězích participantů se střídala témata kontroly a bezmoci – nejen ve snech, ale i v jejich životech. Bezmoc se pojila zejména s nočními můrami a paralyzami (Jan, Lenka, Sabina, Tea), prožitým traumatem (Jan, Sabina a Tea přímo, Lenka pouze nepřímo – vlastní teorií o výskytu lucidních snů), vzpomínkou na sebe jako na dítě, které bylo bezmocné vůči životní situaci a snovým terorům (Tea, Lenka), strachem z budoucnosti a nemožnosti ovlivnit svůj osud (Jan), tíživé reality, nudy a omezující feminity (Sabina). U Jana i Sabiny pak souviselo trauma přímo s mozkiem (úraz hlavy u Sabiny a psychotická ataka s následnou hospitalizací u Jana), po klidu na lůžku a doma následně přicházely první lucidní sny. Počátky snové kontroly se pak často projevovaly ve formě úniku z neuspokojivých snů (Tea), nočních můr a paralyz (Sabina, Lenka). Přebírání snové kontroly bylo sice (pro Sabinu a Teu) náročné, ale jeho úspěšné dosažení a udržování se pojilo s výrazně pozitivními emocemi. Přes jistou průpravu v lucidních snech však Tea stále nedosahuje dostatečné kontroly pro řešení přetrvávajících lucidních nočních můr.

Přístup jednotlivých participantů ke kontrole snu se lišil. Přestože například Jan vyznává záměrnou nekontrolu děje a snového prostředí, do značné míry ho zároveň řídí svým záměrem a otázkami. Byly to navíc právě lucidní sny, které ho o jeho kontrole nad životem a o jeho potenciálu opakovaně ujišťovaly. Tuto záměrnou nekontrolu vůči snovému ději vyznává také Tea, oproti Janovým jsou ale její snové děje často negativní a Tea v nich svou luciditu využívá pro únik. Až astrální cestování, ke kterému hodlá směřovat, by jí mělo podle ní poskytnout plnou kontrolu, úplnou svobodu a nezávislost na realitě. Oproti dvěma předchozím participantům je Sabinina kontrola lucidního snu dokonalejší – a nejen jeho, pokrývá i kontrolu nad okolím (prostřednictvím senzitivity vůči okolním ruchům) a samotným lehkým spánkem. Už tato

samotná kontrola u ní vyvolává odpočatost a výrazně pozitivní pocity. Pavlovu kontrolu snu je pak možné spatřovat v systematickém cvičení a zdokonalování technik pro lepší ovládnání snů a řešení řady různých problémů, nad kterými mu lucidita pomohla vyvrát.

Také význam, který v životech participantů lucidní sny mají a jaký jim přikládají, je v mnohém spojen s kontrolou. Jan, Tea i Lenka vnímají prolínání principů denní a lucidní snové reality v aktivním přístupu k životu, postoji ke strachu a kontrole nad sny i nad životem – výsledkem je nadhled.

“Že aj si myslím, že aj tato tá naša bdelá realita funguje dost' podobne ako tá lucídna, len to nie je také okamžité. Vieš, že... Že ja, teraz keď si predstavím, že ten vankúš bude fialový, tak on proste nebude fialový, hej. Ale...isté...isté princípy fungujú aj tu. A hlavne o tých reakciách to je. Že hlavne proste keď idem v tmavej uličke, alebo nekde, kde proste by som sa mal báť, alebo je to strašidelné, ale potom vlastne si pochopím, že ale prečo to je strašidelné, ved' ma to nič neohrozuje...alebo že proste v lucídnom sne keby som si predstavil, že niekto už za mnou stojí a ide proste po mne, tak tam okamžite je...materializuje sa proste ten strach. Takže...to je možno taká ta paradigma, ktorá mi dala aj do reálného života, že nemusím sa báť, pokiaľ niečo naozaj sa nedeje...” (Jan)

“...v tom snu přijde takovej ten impulz jakože...tady jsem to vyřešila, tak to vyřeším aji přes den. (...) Nebo možná to funguje i opačně, když třeba něco začnu řešit přes den, tak v noci už potom jsem jakoby víc při vědomí v tom nevědomí. (...) To asi tak jako vzájemně se ovlivňuje. To je takový to zrcadlo jakože den-noc, jakože co se děje v noci, má vliv na den, a co se děje přes den, má potom vliv na tu noc a na to snění. No takže...taková smyčka asi.” (Lenka)

“No asi ten...asi ten nadhled na tu realitu jako. Že...(pauza) No...jakoby...že prostě i vlastně v té normální realitě pak můžeš vlastně ten svůj život nějak tvořit. Prostě...ted' teda nemluvim o těch nočních můrách, kde jsem nemohla nic jo, ale ten...ten...ten prostě nadhled. Že když si to tak převedeš, tak v podstatě...prostě jakoby to, co žiješ a jak žiješ, tak je prostě jenom v tvým rukách...” (Tea)

Přímo slovo „nadhled“ použila ve svém projevu pouze Tea, Sabina použila spojení „být nad věcí“ a Jan se vyjádřil o „odstupu“ od emocí, hlavně těch negativních, což popisuje jako

VÝSLEDKY

schopnost, kterou získal právě lucidním sněním. Tea *nadhled* nejdříve zmínila v kontextu působení lucidity, která ji přivedla k řešení hrozivé situace snu – úniku, a dále pak v souvislosti s významem lucidních snů – životním nadhledem. Ve vyprávění Jana a Pavla se nadhled jednak projevuje ve formě přijetí hrozby jako součásti řešení strachu v lucidních snech, jednak ve způsobu řešení starých traumat a nebezpečí, na které Pavel nahlíží jako pouhý pozorovatel – s klidem, nečinností a současnou optikou. U Tey a Sabiny se pak nadhled a touha po něm dále projevuje v přesouvání se do cizí optiky nebo záměru prožít život někoho jiného (Tea), od čehož si slibují dosažení pochopení cizího náhledu (Sabina) a hlubšího pochopení života (Tea). U Sabiny se nadhled navíc vyskytuje také jako pozitivní náhled na nadměrnou spavost, která ji od úrazu provází, přičemž i létání pak popisuje v kontextu „*bytí nad věcí*“ a odpoutání se od situace, kterou sleduje. Létání je obecně spojené s výrazně pozitivními emocemi (Tea, Sabina) a propojuje všechny participanty. U Lenky je létání součástí zábavy a plnění přání, Tea jej používá zároveň jako *reality check* a objevuje se tak frekventovaně na začátku jejich lucidních snů. V Janově vyprávění je létání způsobem pohybu ve snovém prostředí a používal ho také pro překonávání strachu z výšek a u Pavla se vyskytoval mezi prvními jevy a schopnostmi lucidních snů, jako součást experimentování s vlastní podobou (v orla) a jako nástroj při řešení cizího chování. Celkově se zdá, že létání patří nejen mezi nejlehčí formy snové kontroly (spolu s útekem), protože jsou jí schopni i ti, kteří ji mají jinak spíše slabou a jsou na začátku svých zkušeností s lucidním sněním (Lenka, Tea), objevuje se v prvních fázích lucidního snění (Pavel, Jan), ale navíc je i jaksi „po ruce“, lehce vybavitelné, takže může okamžitě sloužit i jako *reality check* (Tea). Zatímco ale únik nepředstavoval skutečné řešení snových ani bdělých nebezpečí, létání situaci odlehčovalo a v mnohém připomínalo přebírání kontroly nad životem – Tea poukázala na jeho protikladnost vůči bezmoci z nemožnosti pohybu, kterou zažívá v nočních můrách, Jan pak popisoval stejné účinky strachu ve formě ochromení jak při létání, tak v životě. Jako jiná podoba létání se pak může jevit astrální cestování, které také spočívá v odpoutání se od země a vidění svrchu a které Tea vyhledávala právě kvůli možnosti úplně svobody. Ta se ale zrcadlí i v jiných popisovaných aktivitách participantů – v transformaci své podoby, zkoušení odlišných náhledů a životů.

Už samotná lucidita měla ve vyprávění participantů většinou pozitivní roli. V případě Tey a Jana byla ale v rámci lucidních nočních můr někdy i negativní, u Tey totiž nebyla dostatečně

silná pro řešení problémů, dělala její bezmoc nesnesitelnější, když se jí ale povedlo (v záměrném lucidním snu) kontrolu přebrat, doprovázel ji intenzivní pocit štěstí. Pokud ale nebyla ani tam s dějem spokojená, využila ji k úniku – probuzení. Narozdíl od Tey, v Janových lucidních nočních můrách lucidita často situaci skutečně řešila a redukovala jeho strach, pokud ale vycházely jeho snahy naprázdno, jeho strach a bezmoc zesilovaly. Sabině pak lucidita přinesla velkou kontrolu nad sny, paradoxně se v ní ale zároveň projevuje nedostatek schopnosti reflektovat snovou podstatu této „*simulace*“. Lucidní snění tedy zjevně nemusí znamenat kontrolované snění a kontrolované snění nemusí být čistě lucidní. Jen v Lenčině případě byl ale výskyt lucidity kompletně nahodilý, spočívající v občasném rozpoznání snové absurdity. Snová lucidita navíc vždy neskýtala stejnou stabilitu a kontrolu – Jan ji zlepšoval praxí a bdělou prací na sobě, s čímž se zároveň zvyšovala i frekvence jeho lucidních snů, Pavlova souvisela s procvičováním hladiny bdělosti. Rozmanitost podob lucidity se navíc promítala i do různých forem, kterých lucidní sny u participantů nabývaly – lucidní noční můry a záměrné lucidní sny (Tea), náhodné lucidní sny a lucidita ukončující noční můry (Lenka), z bdělosti vědomě navozený lucidní sen (Sabina), lucidní sny i lucidní noční můry (Jan), lucidní sen v hlubokém spánku i vědomý vstup z bdělosti (Pavel). Všechny typy se tak různily podle způsobu navození, povahy jejich obsahu, případně i jejich trvání.

Nedokonalá a nestabilní lucidita se promítala také do omezení, které participantů v souvislosti s lucidním sněním vzpomínali. Kromě neuvědomování si, že jde o sen (u Sabiny), ve spojení se snovou iracionalitou (Sabina, Lenka), se mezi nimi objevovala také kolísavá a nedostatečná kontrola (Tea, Pavel, Jan, Lenka), ztráta schopností (Lenka), nabíhání dalšího snu (Lenka), snová intenzita (Lenka), nedostatek víry (Pavel), nemožnost následovat bdělé rady (Tea), naplánovat postup (Lenka) a změnit celé prostředí (Pavel). Jako omezení pak také působilo zaměření se na vlastní fyzické tělo, které fungovalo jako distraktor a impulz k probuzení (Pavel, Tea, Lenka), stejně jako ztráta vizuální stránky snu (Pavel). Z podmínek a specifík spánku pak šlo o stres (Lenka, Tea, u Pavla ambivalentní vliv), nedostatek času (Tea), nutnost vstávat (Lenka), tlak jít spát, hluboký spánek (Sabina), spaní o samotě (Lenka), nahodilost výskytu lucidních snů a nekontrolovaný vstup do nich (Lenka). V Janově vyprávění se toho téma, kromě obtížnosti vypořádat se s nočními můrami v dřívějších etapách lucidního snění, neobjevilo, což se může pojít s jeho tendencí k záměrné nekontrole.

VÝSLEDKY

Kategorie sebepojetí a sebeobrazu se pak ve vyprávěních explicitně objevovala pouze sporadicky, například při experimentování s vlastní podobou (Jan, Pavel i Sabina). Jan i Pavel se měnili v různé živé tvory i neživé věci, ale Sabina preferovala podobu silného muže a bojovníka, s jehož tělem pak mohla dosahovat zážitků, které by jinak zakusit nemohla. Jindy se zase vžívala do jiných lidí nebo pohlížela na své působení shora. U Pavla se experimentování s vlastní podobou setkávalo s dobrým pocitem. Jeho příklad přeměny v orla, zdá se, náleží k ostatním kontextům nadhledu, svobody a odstupu, stejně jako možnost přeměny, vybírání si vlastní podoby a její nezávislost na realitě. Podobné „osvobození se“ od fyzické existence probíhalo při astrálním cestování u Tey a Lenky. Zážitek byl pak spojený s prožitkem dvou polarit, tělo Teu přitahovalo a zároveň vtahovalo, po probuzení pak zažívala ambivalenčními pocity a kontrolovala svůj odraz v zrcadle. Se „sebou“ se ovšem Pavel setkával i při řešení traumat (*potlačené já*) a v případě potřeby ztělesnit část svého já. Nepřímo se pak participanti prostřednictvím lucidních snů dopracovali ke vnímání sebe sama jako člověka disponujícího kontrolou nad vlastním životem. Někteří přitom prošli snovým sebepoznáním a rozvojem ve formě sebereflexivního „cizího“ náhledu na sebe sama, řešením strachů, různých problémů a jejich příčin. Další takovou změnou ve vztahu k sobě se jeví sebepřijetí zrcadlící se například v komunikaci s „*odštěpenými já*“ nebo v přijetí a chápání děsivých snových postav jako vlastní součásti. Z tohoto hlediska je tak možné noční můry chápat také jako jistou příležitost k sebepoznání a práci na sobě. Na pozdější příklon k duchovnu je pak možné nahlížet i jako na cestu k seberozvoji.

Děj lucidních snů většinou snící pozorují „svými očima“ - perspektivou první osoby. Pohled třetí osoby se však objevuje také (Tea, Jan, Lenka, Sabina). U Jana se vyskytuje jen výjimečně, jako problikávání při létání, Lenka pak rovněž popisuje jeho výskyt jako problikávání – „*jako v počítačové hře*“. V Sabinině vyprávění se perspektiva první osoby mění do druhé nebo třetí osoby v souvislosti s řešením problémů a nadhledem (létáním) a Pavel se jako pozorovatel popisuje při řešení strachů a traumat, jinou perspektivu pak zmiňuje také při experimentování s vlastní podobou. Z těchto případů se tedy zdá, že pohled třetí osoby je většinou dočasný, fungující jako doplněk první osoby, a jeho výskyt je spojený jednak s létáním a experimentováním s vlastní podobou, jednak s řešením problémů.

S lucidním sněním byly v příbězích spojené také různé techniky pro jejich navozování a získávání informací, které další aktivity participantů vedly nebo inspirovaly. Kromě využívání různých technik bylo v rozhovorech zmíněno také jejich záměrné nevyužívání (Jan, Sabina). Jan, navzdory hojnému lucidnímu snění, kromě meditace na vyvolání lucidity žádné techniky neadoptoval, žádné mu totiž nevyhovovaly. Podle svého vyprávění nepotřeboval ani *reality checks*, protože snění rozpoznal i bez nich. Zároveň ho provází dobrý snový *recall* (schopnost sny si vybavovat) a občas si dělá heslovité zápisky (což připomíná techniku psaní deníku). Tea naproti tomu techniky pro vyvolání lucidních snů poměrně systematicky využívá – především *reality checks* a psaní deníku. V tom se shoduje s Lenkou, která taktéž zmiňovala *reality checks*, podle jejího vyprávění ale především spočívají v reflektování absurdity sny. I ji pak provází dobrý *recall* a dříve si psala také záznamy svých snů. Dobrý *recall* zmínila i Sabina, jejím hlavním mechanismem je ale vědomý vstup do lucidních snů, přímo z bdělosti. Pomáhá jí přitom mentální vyčerpání s doprovodnými iracionálními představami. Deník si cíleně nevede, její strategie provází záměrný „*chaos*“. Pavel si naproti tomu deník systematicky vedl už od počátečního záměru lucidně snít, k jejich vyvolání navíc používal i techniku dívání se na ruce. Postupem času pak metody vylepšoval, přidal techniku vědomého vstupu, až nakonec celou snovou vizualizaci přesunul do reality. Různé techniky pak provází také jeho snovou kontrolu (cvičení bdělosti) a obsahy lucidních snů (obrazovka nebo portály pro změnu snu, stabilizace vjemů a zaměření na pohyb pro udržení lucidity). Ačkoli se tedy ve strategiích navozování, udržování a ovládání lucidních snů objevují mezi participanty jisté shody (*reality checks*, psaní záznamů, dobrý předchozí *recall*), i v případech absence technik lze spatřovat možné nové – neklasické – metody jako dávání průchodu iracionálním představám. Z vyprávění navíc vyplývá, že participanti často využívali a využívají externí informace pro inspiraci ke vhodným technikám a aktivitě. Častý první impulz k lucidnímu snění nebo pozornost k faktu, že už lucidně snili, spočíval právě v externím zdroji (Lenka, Pavel, Jan), další inspiraci pak brali od ostatních lidí, informace o různých metodách a možném směřování lucidních snů zmiňuje Lenka, Tea, Pavel i Jan. Další vnější informace se potom vázaly s ezoterice, šamanismu a neurologickým souvislostem lucidního snění (Pavel).

Součástí rozhovorů bylo také zhodnocení významu a existence lucidních snů. Pro Jana, Lenku i Teu jsou významné už obsahy „obyčejných“ snů (včetně nočních můr), které chápou jako

VÝSLEDKY

zprávy – o svém nitru a/nebo nesoucí symbolický význam. Specifický význam lucidních snů pak Jan vidí v pochopení „*nekonečných*“ možností mysli, dokonalé simulaci se skutečným vlivem na realitu a odstupem vůči ní. Podobné hodnocení poskytla Sabina, která v něm také spatřuje dokonalou simulaci s nevyužitým potenciálem. Podle Pavla pak největší potenciál lucidních snů spočívá v práci na sobě, ale i v řešení problémů a zábavě. Lenka si lucidní sny vysvětluje jako chybu, záměr, skulinu či spojení nespojitelného u lidí, kteří jsou odlišní, prožívají význam snů, mají velkou představivost, předchozí traumata nebo psychické problémy, zatímco podle Sabiny jde jednoduše o jinou fázi vědomí.

Motivací participantů k účasti na výzkumu byla kromě snahy pomoci (Tea, Lenka) také snaha prospět vědě (Lenka) a ostatním lidem rozšířením informací o lucidním snění, aby tak mohli i oni využívat jeho potenciál (Pavel), dále také připsování významu snům (Jan, Lenka) a vlastní zájem o lucidní snění (Tea, Jan).

V oblasti jazykových prostředků se v rozhovorech opakovala formulace „*probuzení do snu*“, „*probuzení k luciditě*“ nebo „*probuzení lucidity*“ v projevech Tey, Jana a Sabiny, což verbálně propojuje bdělé a snové nabytí lucidity, přičemž Tea pak v návaznosti na tuto formulaci lucidity explicitně spojila s účelem probuzení. Dále se pak v projevech Lenky i Pavla často vyskytovalo slovo „*blbost*“, které lingvisticky propojuje snovou absurditu u Lenky a snové experimentování a zábavu u Pavla.

4 Diskuze

Výsledky analýzy přinesly nový vhled do dynamiky působení lucidních snů v životech snících, poskytly zprávu o jejich účincích a možných využitích i případných rizicích, okrajově se vztahovaly také k sebepojetí a zároveň osvětlily některé z již dříve zdokumentovaných souvislostí s jinými jevy.

Soubor pokrýval velkou šíři různých druhů lucidních snů – lucidní sny navozené v hlubokém spánku i přímo z bdělosti, pozitivně i negativně laděné, náhodné i záměrně vyvolané, sny končící navozením lucidity i lucidní sny s bohatým dějem. Dva hlavní způsoby navození lucidních snů tak podpořily LaBergovo (2006) stanovisko, že vstup lze provést buď přidáním vědomí do snu, nebo snu do vědomí, okolnosti výskytu u participantů pak podpořily také tvrzení, že u nezkušeného snícího se bude nejpravděpodobněji pojít s noční můrou nebo úzkostným snem (LaBerge, 2006).

Lucidní sny se podle vyprávění většiny participantů v jejich životech začaly objevovat po prožitku bezmoci, traumatu či ztráty. Tyto události zahrnovaly úraz hlavy, pobyt na psychiatrii a rozvod rodičů, bezmoc se pak v průběžích dále pojila s nočními můrami nebo spánkovou paralýzou, dětskou bezmocností nad rodinným stavem i nočními atakami, strachem z budoucnosti a nemožností ovlivnit svůj osud, tíživostí reality, feminitou, nadměrnou spavostí i vynuceným klidem na lůžku. Lucidní sny na tyto situace a pocity přinášely „lék“: poskytovaly únik z teroru nočních můr a paralýz, eliminovaly jejich počet a závažnost, ulehčovaly bdělý stav, působily jako ujištění o vlastní kontrole nad životem, jako příležitost vzít řešení svých psychických, fyzických i vztahových problémů do vlastních rukou a kromě kompenzace a zábavy se tak staly i zdrojem nadhledu.

Spojitosť mezi lucidními sny a vnitřním *locus of control* byla už dříve zdokumentována (Patrick & Durndell, 2004; Blagrove & Tucker, 1994). Zdálo se, že lidé, kteří pociťují kontrolu nad svým životem, budou častěji lucidně snít. Současná analýza ale tento vztah obrací. Prvotní motiv bezmoci se objevoval jak ve spojitosti s životními událostmi, tak někdy i v souvislosti s obsahem snů – nočními můrami a dětskou bezbranností vůči nim. Explicitně se neobjevoval

DISKUZE

jen u participanta, který v rozhovoru životní kontexty obecně nesdílel, přesto však zmiňoval mnoho způsobů, jakými se mu dařilo se v lucidních snech s mnoha bdělými problémy vypořádat – včetně traumat. Další participantka pak nastínila svou teorii, že výskyt lucidních snů souvisí kromě rozvinuté fantazie také možná právě s traumaty, psychickými problémy, odlišností od ostatních a silným prožíváním snů, což se do značné míry shoduje s výsledky analýzy. Ve dvou případech se trauma pojilo také s odpočinkem na lůžku a doma, přemíru volného času pak participant vyplňovali představami nebo zájmem o psychiku a ty je posléze dovedly k lucidnímu snění. Kromě velké představivosti pak na rozvolněnou hranici mezi reálným a nereálným ukazuje i přechod jednoho z participantů od lucidního snění k bdělé vizualizaci („řízeným halucinacím“). Pokud, jak z vyprávění vyplývá, představivost hrála v životech některých participantů podstatnou roli už před lucidními sny, pak by to zároveň mohlo vysvětlovat, proč se s nepříznivým osudem vyrovnávali právě jejich prostřednictvím. Lucidní sny by tak nemusely být spojeny přímo s problémem, ale spíše s určitými osobnostními rysy, které jedince vedly ke způsobu řešení „útekem dovnitř“. Mezi takové rysy by mohly patřit například *introverze* a *neurotismus*, který je kromě ustaranosti, náladovosti a dalších negativních pocitů spojen také s větším výskytem snových hrozeb (Mathes & Schredl, 2016), to by pak vysvětlovalo také spojení lucidity se *snovou úzkostí* (Yokusoglu et al., 2017) a souvislost mezi frekvencí nočních můr a lucidních snů (Schredl, Henley-Einion & Blagrove, 2016). Pokud tedy za výskytem lucidních snů stojí uvedené osobnostní rysy, mohla by k nim vést zřejmě jakákoli intenzivně pocíťovaná negativní událost.

S „útekem dovnitř“ se pak pojí také sepětí dětství a bezbrannosti vůči nočním můrám i vůči ostatním – jedna z participantek popsala, jak byla po rozvodu rodičů „vláčena“ střídavou péčí, po soudech a po matčiných pracovních závazcích a právě tehdy se u ní začaly objevovat intenzivní noční můry, které nejdříve zobrazovaly smrt matky a později „vláčení“ neznámou silou. V kontextu propojení vnějšího *locus of control* a neschopnosti sen ovládat se nabízí interpretace, že dítě nemá dostatek možností prosadit svou vůli, bezmoc se přenáší do nočních můr, ale ani tam nemá možnost vzít svůj osud do vlastních rukou. Noční můry, které byly participanty popisované v pozdějším věku, už se luciditou většinou řešit dařilo. Při léčení dětských nočních můr lucidními sny, jak bude diskutováno dále, by tak možná měl být brán zřetel i na skutečnou možnost dítěte projevit svoje potřeby a být vyslyšeno. Věk začátku a rozvoje lucidního snění

byl mezi participanty nejednotný – pohyboval se od útlého dětství přes pubertu až po mládou dospělost. Stáří participantů bylo navíc poměrně omezené, takže počátky lucidního snění ve starším věku by ani nebylo možné zachytit. Ačkoli se ale nepotvrdilo, že by se lucidní snění koncentrovalo v dětském věku (Voss, Frenzel, Koppehele-Gossel, & Hobson, 2012), pokud by tomu tak skutečně bylo, je na místě zvážit participankami nastíněné spojení mezi dětstvím a pocitem bezmoci.

Podle výsledků analýzy hrálo lucidní snění zásadní roli v procesu získávání pocitu vnitřní kontroly, ke kterému participanti dospěli právě od bezmoci, slabosti a nepřízně osudu. Výsledky zároveň naznačují, že noční můry mohou být jedním ze spolučinitelů nebo výstupů pocitu bezmoci a není tedy příliš překvapivé, že se na ně působení lucidních snů vztahuje stejně jako na pocit kontroly nad životem. Také význam, jaký participanti lucidnímu snění ve svém životě přisuzovali, odkazoval na tento účinek – ve vnímaném prolínání principů fungování bdělé reality a lucidního snu a kontroly nad oběma světy, v aktivním přístupu a odstupu vůči strachu. Vše se prolnulo v motivu nadhledu.

Jako zdroj nadhledu se lucidní snění v rozhovorech ukazovalo v různých podobách – jak v podobě ztělesněné pohledem shora, létáním, astrálním cestováním a „odpoutáním se” od sledované situace, tak ve formě odemocněného pozorování vlastních starých traumat (pro oslabení jejich působení) nebo nebezpečí (pro zbavení se strachu), ve sledování situace cizíma či nezaujatýma očima a ve významu lucidních snů vztaženém na životní kontexty. Létání propojilo obsahy všech participantů – bylo spojené jak se zábavou a experimentováním, tak se začátkem lucidních snů a zkušeností s lucidními sny obecně, objevuje se jako častý jev a základní schopnost lucidních sníčích, což zřejmě souvisí s tím, že je lehce dostupné z paměti, takže je okamžitě „po ruce”. Již dříve bylo časté spojení této aktivity s lucidními sny zdokumentováno a zkoumáno jako možný spouštěč, to se ale nakonec nepotvrdilo (Barrett, 1991). Barrett (1991) pak došel k závěru, že je jeho častý výskyt daný jednoduše tím, že se objevuje mezi prvními věcmi, které člověka napadnou, když mu dojde, že sní. V současné analýze se nově objevuje v kontextu nadhledu a přebírání kontroly, tento výklad má ale zároveň také určitou oporu v moderních interpretacích, podle kterých je létání symbolem svobody a mistrovství (v angličtině „*mastery*” – spojuje jak dosažení nějaké schopnosti nebo vědomostí, tak získání kontroly nebo převahy) (Barrett, 1991). Létání by tedy mohlo propojovat svobodu a kontrolu, dvě potřeby,

DISKUZE

kteřé byly pro participanty ve složité životní situaci podle všeho silně nenaplněné. Myšlenku létání jako paralely k přebírání kontroly nad životem podporují i další popisované jevy: Například kontrast létání a nemožnosti pohybu, který jednu z participantek trápil v lucidních nočních můrách, strach, který v počátcích participanta ochromoval jak v životě, tak při létání, nebo astrální cestování, které bylo vyhledáváno právě pro svobodu, kterou poskytovalo. Další podstatnou souvislostí s tímto symbolickým výkladem je, že létání je hned po úniku (probuzení) a spolu s ním zřejmě základní formou snové kontroly, protože jí byli schopní i ti, kteří teprve začínali a učili se lucidně snít, létání se pak často pojilo právě s prvotním přebíráním vedení nad snem a provázely jej pocity naplnění. Zatímco ale únik participantům umožnil pouze návrat do reality, jejíž podmínky tak jako tak tyto sny zřejmě vyvolávaly, létání poskytovalo skutečné odlehčení a možná proto se pojilo s náloží pozitivních emocí ve snu i po probuzení. Lucidní snění představuje, stejně jako létání, odpoutání se od pozemských problémů a fyzického já a není tak zřejmě nijak překvapivé, že jej tato činnost zároveň reprezentuje. Stejně cíle se pak zrcadlily i v různých transformacích a „zkoušení“ odlišných náhledů a životů. Právě prožití jiných životů bylo pak popsáno jako forma odpoutání se od vlastního života a toho, co jej obklopuje (zřejmě i ve smyslu vlastních starostí). Tím se vysvětluje propojení potřeby úniku, lucidního snění, létání, získávání pocitu kontroly a nakonec i životního nadhledu.

Na motiv nadhledu je ale možné dívat se ještě z jiného úhlu – a to *depersonalizace*. Podle dosavadních poznatků by totiž měl lucidním snům „odstup“ od sebe sama spíše předcházet. Podle LaBerge (2006) je pro vyvolání lucidního snu nutné dosáhnout rovnováhy mezi odtažitostí a účastí – a právě nutné podstoupení se jeví jako potenciálně propojené s nadhledem v jedné z jeho forem – v adoptování „cizího“ pohledu. V této podmínce je zároveň možné spatřovat souvislost s *depersonalizací*, která bývá chápána jako prožitek nereálnosti sebe sama a jakožto forma reflexivního uvědomění bývá také někdy spojována s lucidním sněním, stejně jako s traumatizací (Lee, 2018; Lee, 2017). Participanty popisovaný prožitek traumatu a bezmoci ukazuje na možnou souvislost. Zdá se, že lucidní snění se pojí se sebereflexí a metakognicí jak na neurální úrovni (Filevich, Dresler, Brick, & Kühn, 2015; Holzinger, LaBerge, & Levitan, 2006; Dresler, Brick, & Kühn, 2015), tak i vnějším pohledem na sebe sama a „znesamozřejměným“ bytím *depersonalizace*, která jej propojuje s nepříjemnými zážitky. Vyvstává tak zřejmá otázka, jestli je silně negativní prožitek jedním z předpokladů nebo součástí seberefle-

xivního myšlení. Nicméně přestože je podle LaBerge (2006) zmiňovaný odstup podstatnou součástí lucidního snění, vlastní tělesná účast je podmínkou (LaBerge, 2006; Kukhareno, 2017; Schädlich & Erlacher, 2018). Tomu nasvědčují i současné výsledky, které ukázaly na její favorizaci před perspektivou třetí osoby. Ta se zřejmě objevuje jen občas, ve formě „pro-blikávání“, při létání nebo při záměrně nezávislém nahlížení na situace a na problémy. Zajímavé je, že jeden z participantů se popisuje jako pozorovatel právě při překonávání traumat a strachů v lucidních snech, což nás vrací zpátky k pozadí v *depersonalizaci*. Je ale také možné se domnívat, že se „odstup“ (ve smyslu separace a izolace), jakožto předpoklad lucidního snění, liší od pozitivnějšího „nadhledu“, který je s pomocí lucidních snů dosažen. Není navíc vyloučené, že právě nadhled, sebereflexe a nahlížení „cizíma očima“ je formou onoho pomyslného odpoutání se od ega, ke kterému by měli podle východní tradice lucidní snící mířit (Kukhareno, 2017). Měnění perspektiv a hledání vlastní ruky by pak mohlo naznačovat i to, že je v tomto procesu třeba se se svým egem nejdříve spojit – „nalézt sebe sama“.

Přechod od bezmoci k nadhledu u participantů provázelo mimořádné množství různých využití lucidních snů, což zodpovídá další výzkumnou otázku. Nejrozšířenějším využitím se ukázala zábava (létání, experimentování se snovou realitou a vlastní podobou, sex), dále překonávání nočních můr a spánkových paralýz, řešení fyzických, psychických a vztahových problémů a životních situací, včetně rozhodování, (vlivu) traumat a strachu. Využívána k tomu byla řada různých způsobů zahrnujících autosugesci, změnu perspektivy, komunikaci se snovými postavami, vznášení otázek, sítě a systémy, zobrazování problému, pátrání po příčině a další. Objevilo se ale i využití ve formě úspory času, směřování k duchovnu, ezoterice a filozofii, včetně hloubavých rozhovorů, komunikace se zesnulým blízkým, astrálního cestování a řešení minulých životů. Kromě větší odpočatosti a silně pozitivních emocí lucidní sny způsobovaly také denní „bdělost“, lepší vizualizaci a menší dopady nočních můr na bdělý stav. Objevily se ale i negativní dopady – probuzení z lucidních nočních můr doprovázel pláč.

Výčet účinků a využití znovu připomíná propojenost zdokumentovaného společného výskytu lucidního snění a nočních můr (případně *snové úzkosti*) (Schredl, Henley-Einion, & Blagrove, 2016; Yokuşoglu et al., 2017) přičemž noční můry (a snové paralýzy) byly skutečně v některých případech v současném výzkumu impulzem k převzetí kontroly nad snem a tedy „učící“ pomůckou pro jejich další navození a rozvoj, jak předpokládali Schädlich a Erlacher (2012).

DISKUZE

Zároveň se tyto výsledky shodují s ostatními studiemi (Spoormaker & van den Bout, 2006; Holzinger, Klösch, & Saletu, 2015) ukazujícími na účinnost lucidního snění v léčbě nočních můr, v tomto případě však bez doprovodné terapie. Potvrzuje se tak, že i bez další psychologické péče může být nabývání lucidity v této oblasti účinné. Již zdokumentovanou sféru vlivu navíc můžeme nově rozšířit také o snovou paralýzu. Zároveň je ale na místě zmínit, že některé noční můry může zřejmě lucidita ještě zhoršit, pokud se je nepovede ovládnout.

Učení se lucidně snít by tak mohlo být součástí terapie, léčby traumat a návratu do života, jelikož se zdá, že se u participantů v těžkých životních etapách a v jejich důsledku lucidní sny objevovaly už jakýmsi „přirozeným“ psychickým mechanismem, se stejným účelem a rolí – ujištěním o vlastní kontrole, nadhledem vůči životu a současné situaci, ale také její možná kompenzace. To v případě současné analýzy platilo nejen pro konkrétní životní situaci, ale také pro fyzické restriktce či společenskou roli spojenou s pohlavím a dospělostí. Lucidní sny tak zřejmě, už svou podstatou, ale i konkrétními záměrnými obsahy, působily ve smyslu „sám sobě terapeutem“.

Podle Appela, Pipa a Dreslera (2018) mohou být lucidní sny efektivní nejen v rámci vypořádávání se s post-traumatickým stresem a nočními můrami, ale i schizofrenií. Toto tvrzení dostává díky jednomu z participantů, který byl hospitalizován na psychiatrii kvůli psychotické atace a následně se za působení lucidního snění jeho stav měnil až k trvalému zlepšení, reálné obrysy. Podle stejných autorů mohou totiž lucidní sny pacientům pomoci uvědomit si, že hrozby nejsou skutečné. Tím se znovu vracíme k efektu ve smyslu odstupů a tlumení negativních emocí. Studie dětí a adolescentů od Vosse, Frenzela, Koppehele-Gossela a Hobsona (2012) došla k podobným výsledkům – kontrola snového děje v lucidním snu byla spojená s nápravou a kontrolou emocí. Obdobně tomu bylo v současných rozhovorech s dospělými participanty, zde se ale kontrola týkala především strachu, obav a nabytí schopnosti nenechat se jimi ovládnout a ochromit, takže navrhované využití pro kontrolu *impulzivity* (Vosse, Frenzela, Koppehele-Gossela, & Hobsona, 2012) by se nemuselo setkat s kladnými výsledky. Metody snové práce se strachem, které participanti adoptovali, byly různé, především ale v pokročilejší vývojové fázi lucidního snění spočívaly v pochopení a přijetí hrozby, desenzitivizaci, komunikaci nebo dokonce sprátení se s hrozivými postavami a zřeknutí se boje. Stumbrys a Erlacher (2017), kteří ve své studii setkání s nebezpečnými postavami v lucidních snech zkoumali, potvrdily

výhody konstruktivního přístupu – snahy o řešení konfliktu a konfrontace strachu. Právě tato reakce, na rozdíl od útěku, byla totiž spojena s jejich menším výskytem. V případech, kdy snové postavy ztělesňují potlačené části vlastní osobnosti, je pak, jak vysvětluje LaBerge (2006), léčivého účinku dosaženo prostřednictvím jejich reintegrace. Kromě přijetí děsivých postav jako součásti sebe sama se tento proces ve vyprávění objevoval také ve formě komunikace s těmito potlačenými a odštěpenými já. Další terapeutický potenciál snových postav by mohl spočívat například i v popsání setkávání s blízkým zesnulým člověkem, které participantovi podle jeho popisu pomáhalo ve vyrovnání se s jeho ztrátou. Pozitivní účinky takového setkávání popsala také studie Puhle a Parkera (2017) – daný participant by se tak zřejmě zařadil k většině respondentů, pro které byl zážitek smysluplná, hojivá a nápomocná zkušenost.

Dalším možným využitím zasluhujícím detailnější vědeckou pozornost je fyzické uzdravování, jehož popsání případy někdy dokonce překračují rámec jednoduché vizualizace a autosugesce, jejichž účinek v lucidních snech už dříve zachytil Kellogg (1989) a na jejichž potenciál poukázal také Holzinger (2009). Jeden z participantů popsal, že postupoval od autosugesce, vizualizace, asistence průvodců a „programování“ k propracovanějším systémům. Ty pak podle něj fungovaly i tam, kde jednodušší selhávaly. Zdá se, že možnosti, jakými může lucidní snění léčebným a terapeutickým účelům sloužit, jsou široké. Rozmanitost jejich podob potvrzuje, že se ve snovém uzdravování může uplatnit také kreativita (LaBerge, 2006). Jejich schopnost zobrazovat a identifikovat skutečné příčiny vnitřních a vnějších problémů je sice diskutabilní, podle LaBerge (2006) by to ale nemělo být směrodatné, protože interpretace nejsou k léčebné účinnosti třeba, konflikty se řeší přímo ve snu a indikátorem jejich vyřešení je dobrý pocit po probuzení. A právě ten jako ukazatel účinnosti zmiňoval i participant, jehož se popis týkal. Přestože se ale lucidní sny, jak tvrdí Bouchet (1995), nespojují s klasickým psychotherapeutickým přístupem, i tak jejich význam a účinek v některých případech spočíval v interpretaci jejich symbolického významu. Ostatně už bylo dříve zmíněno, že se i létání u participantů pojilo s množstvím pozitivních emocí, které se zároveň mohou vztahovat právě (i) k symbolickému významu této činnosti a dosažení životního nadhledu.

Analýza zachytila také využití lucidních snů jako simulací a „trenažérů“, ať už problémů, nebo hrozeb a nebezpečí. Lucidní snění poskytuje bezpečné prostředí, a tak i možnost překonat obavy a úzkost (Schädlich & Erlacher, 2018). Tematika nácviku se zároveň významně shoduje s

DISKUZE

jednou z dominantních teorií o možných funkcích snů – teorií *simulačních funkcí* (Zink & Pietrowsky, 2015). V souladu s předpokládanými funkcemi lucidních snů (Zink & Pietrowsky, 2015) pak může jejich výskyt snícím pomoci znovu se postavit na nohy, vyřešit současné problémy a připravit se na budoucí hrozby – a posloužit tak jako mnohostranný prostředek adaptace. Kromě problémů, hrozeb a nebezpečí se ale v rozhovorech objevila i simulace odlišných forem existence, těl a životů, simulace pohledu někoho jiného na sebe sama a na situaci. Je možné polemizovat, jak se odstup od vlastní perspektivy váže k ostatním typům simulace (simulace cizího pohledu by například mohla být způsobem řešení společenských „hrozeb“), případně jestli jsou tyto případy experimentování, empatie a sebereflexe dalším snovým nástrojem řešení problémů nebo spíše novým náhledem a formou kreativity. Ta je totiž podle Zinka a Pietrowskyho (2015) taktéž součástí adaptační funkce lucidních snů a podle *Hartmannovy teorie* je umožněna novým spojováním informací v lucidních snech. To by pak spolu s hyper-asociativním stavem, který podle Appela, Pipa a Dreslera (2018) lucidní sny poskytují, vysvětlovalo popsanou schopnost jedné z participantek vybavovat si v lucidních snech při rozhodování o denních záležitostech také související vzpomínky, na které by si jinak nevzpomněla a které jí mohou s rozhodováním pomoci.

Simulace ale také sloužily jako forma zábavy, která představovala mezi participanty nejrozšířenější využití lucidních snů. Souhrn jejich aktivit pak víceméně kopíroval první příčky využití popisovaných ve studiích Schädlicha a Erlachera (2012) a Stumbryse a Erlachera (2016), s nejčastějším uplatněním v oblasti zábavy a plnění přání, transformace nepříjemných snů a překonávání strachů, řešení problémů a nakonec i hlubším využitím v oblasti léčení a meditace.

Zůstává otázka, jestli je rozdíl mezi záměrným využitím lucidních snů a využitím, ke kterým lucidní sny přirozeně vedou (Schädlicha & Erlacher, 2012). Odpověď se může skrývat v nastíněném cíli jedné z participantek – snahou upozadit „přirozenou“ iracionalitu lucidních snů a směřovat od zábavy k racionálnějším činnostem. Podle LaBerge (2006) může být lucidním snům přirozená rozkoš. K závěru, že zábava je formou obsahu, ke které lucidní sny přirozeně směřují, zatímco racionálnější využití vyžaduje více úsilí a zkušeností, vede i to, že iracionalita byla identifikovaná jako hlavní atribut lucidního snění i jako jeho omezení právě u participantek, u kterých nebyl zaznamenán vývoj obsahů lucidních snů a jejichž obsah k zába-

vě silně tíhne. K propojení obou jevů navíc směřuje i jazykové spojení často opakované „*blbosti*” (ve smyslu snové absurdity) v projevu jedné participantky a „*blbosti*” jakožto zábavy a experimentování v projevu druhého.

Výskyt jak zábavy, tak hlubších využití ve smyslu duchovna a ezoteriky potvrzuje výsledky Kukharenkovy (2017) studie. Kromě dvou participantů, kteří k němu dospěli vývojem, tento cíl do budoucna uvedla i jedna z participantek. Výskyt obojího byl v analýze spjat s přechodem od zábavy k hlubšímu smyslu, jak to studie Stumbryse a Erlachera naznačila (2016). Skutečnost, že se u některých participantů obsah vyvíjel a u jiných ne, můžeme přičítat zvyšování kvantity lucidních snů a rozvoji jejich kontroly, které jsou podle vyprávění a přesvědčení participantů spjaty se cvičením, věnovanou pozorností, praxí, dostatkem času a klidu, bdělou luciditou a prací na sobě. Na sepětí snové kontroly s praxí a tréninkem (a s nimi spojenou vyšší frekvencí lucidních snů) též už dříve poukázal Voss, Frenzel, Koppehele-Gossel a Hobson (2012). To by mohlo zároveň vysvětlovat, proč počet let aktivního lucidního snění není přímo úměrný pokroku v jejich vývoji. S Kukharenkovým (2017) přirovnáním snové lucidity k bdělému probuzení pak, zdá se, souvisí jazykové spojení, které bylo v rozhovorech opakovaně používáno – „*probudit se k luciditě*” nebo „*probudit se do snu*”, které ukazuje na stejně vnímanou podobnost, přičemž jedna z participantek v tomto kontextu přímo označila probuzení jako účel lucidity. V analýze se bdělá lucidita objevovala jako důsledek lucidního snění i (meditací) samostatně rozvíjená činnost, která ke snové luciditě přispívala. Propojení meditačních praktik, *mindfulness*, lucidního snění a vyššího stupně lucidity ve snech je podpořeno také literaturou (Appel, Pipa, & Dresler, 2018; Zink & Pietrowsky, 2015).

Rizika (záměrného) lucidního snění zmiňoval pouze jeden z participantů – bolest po „slepém“ experimentování a po řešení příliš intenzivního traumatu. Rovněž se vyjádřil o možnosti chybného pochopení toho, co sen zobrazuje, a nechtěných vizuálních vjemů (halucinací). Další rizika zahrnovala bolesti hlavy, prudké usínání, pocity na zvracení až téměř k bezvědomí. Tato zjištění podporují dohady o potenciální nebezpečnosti (LaBerge, 2006; Holzinger, 2009) lucidního snění. V návaznosti na LaBergovo (2006) stanovisko o vhodnosti kontrolovat v lucidních snech jen sám sebe je tedy možné konstatovat, že „přílišná” či zbrklá manipulace se snovým prostředím skutečně může nést svá rizika. V jiných analyzovaných případech se ale dokonalá snová kontrola setkávala pouze s velmi pozitivními pocity. Ze současného výzkumu tak

není možné jednoznačně pozitivní nebo negativní vliv celkové kontroly snového prostředí vyvozovat. Uvedené příklady naznačují, že jsou možné oba efekty. Dva z participantů navíc zaujímali přístup, který by se podle LaBerge (2006) zřejmě dal vykládat jako adekvátní – přístup záměrné nekontroly, v rámci které ovládají pouze sebe a snu nechávají volný průběh. Tento přístup ovšem u jednoho z nich často nevedl k uspokojivým výsledkům a končil únikem ze snu. Přes vnímané podobnosti fungování lucidního snu a reality lze otázku „adekvátní“ kontroly aplikovat také na přístup k životu. Bereme-li v úvahu, že vnitřní *locus of control* je spojený s řadou „výhod“, například větší resistencí vůči depresi a symptomům úzkosti (Cheng, Cheung, Chio, & Chan, 2013), zároveň je ale lidská existence fakticky omezená v možnosti prosazení vlastní vůle, záměrné kontrolování pouze sebe sama ve spojení s pevně vytyčeným cílem, sebedpřijetím a důvěrou v okolnosti (jak svůj přístup nastínil jeden z participantů) se jeví jako funkční pojetí a možná odpověď na otázku, na jakém přístupu by měl být vnitřní *locus of control* založen, aniž by přitom překypoval *nerealistickým optimismem*. Důvěra v okolnosti je navíc sama o sobě výhodná. Očekávání je totiž zřejmě stěžejním předpokladem k úspěšnému jednání v lucidním snu (LaBerge, 2006; Schmidt, Stumbrys, & Erlacher, 2014), naopak nedostatek víry v účinnost vlastního působení byl v analýze identifikován jako jedno z jeho omezení, což by zároveň mohlo vysvětlovat rozdíl mezi oběma participanty se stejným přístupem „záměrné nekontroly“.

Sebepojetí a jeho změna v důsledku lucidního snění byly ve vyprávěních participantů zastoupeny pouze nepřímo. Evaluační otázky, které měly podle Hájka (2014) komunikovat identitu, tohoto cíle nedosáhly – v odpovědích se pouze zrcadlila snaha pomoci (studentce, vědě, ostatním lidem). Participanté ale zároveň se svou podobou v lucidních snech často manipulovali v rámci experimentování, jehož formy a doprovodné pocity opět odkazovaly na kontexty nadhledu, svobody (volby) a odstupu od reality. To se týká také případů astrálního cestování, v rámci kterého se participantky „osvobožovaly“ od své fyzické existence. Jindy pak se „sebou“ nebo „svými částmi“ participanté aktivně pracovali, například při řešení traumat. Tyto případy odkazují na sebereflexivní podstatu lucidního snění (Filevich, Dresler, Brick, & Kühn, 2015) a zároveň ukazují lucidní sny jako potenciálně vhodný nástroj pro poznávání sebe sama a práci se sebou. Bylo by tedy na místě propojení sebepojetí, sebereflexe a lucidního snění dále zkoumat, nejlépe s přihlédnutím k odstupu a negativním událostem, které s ním mohou souvi-

set, jak bylo dříve diskutováno. Z obecnějšího hlediska vyprávění participantů svědčí o transformaci sebepojetí ve smyslu již popsaného přechodu od bezmoci k uvědomění vlastního podílu na vytváření reality a náhledu na sebe sama jako na kompetentního činitele, který má život, emoce a řešení svých problémů ve vlastních rukách.

Jak už bylo dříve zmíněno, z vyprávění participantů vyplývá, že přestože je lucidní snění osvojitelná dovednost, má jisté předpoklady – představivost, předchozí živé sny, dobrou schopnost si své sny vybavit, jejich vnímaný význam v životě, případně i (identifikované) zapojení denních událostí v jejich obsazích. Tři poslední specifika se opět shodují s předchozími zjištěními o lucidních snících (Zink & Pietrowsky, 2013). LaBerge (2006) dodává, že předpokladem k vybavování snů je motivace. Na to ukazují také výsledky studie Saunderson, Roe, Smitha a Clegga (2016), ve které vykazaly vyšší prevalenci lucidních snů skupiny do lucidního snění zainteresované. Neschopnost si své sny vybavit tak může jednoduše souviset s jim přiřádanou (ne)důležitostí. To potvrdila i současná analýza, kde hrály přisuzované významy a (předchozí) prožívání snů svou roli. V oblasti jejich vybavování sice původně vládly pochybnosti o posloupnosti (Zink & Pietrowsky, 2013), podle vyprávění participantů stála ale schopnost vybavit si své sny ještě před osvojením dovednosti snít lucidně. Navíc, podle Schredla, Stumbryse a Erlachera (2016) tkví u participantů popsany příklon k duchovnu už v samotné schopnosti si sny vybavovat a nemusela by tak být ani u západního lucidního snícího až důsledkem vývoje. Ačkoli existující literatura ukázala také na lehkou spojitost s *(ne)svědomitostí* (Schredl, Henley-Einion, & Blagrove, 2016), současné výsledky ji nepotvrdily. Mezi participanty se objevovalo jak dlouhodobě vynakládané úsilí, organizovanost a čas věnovaný technikám, tak příklon k chaosu, absenci plánů nebo podvolení se nahodilému výskytu lucidity. Nejpoužívanější technikou se pak ukázal snový deník a *reality checks*, a ačkoli se někteří participanté vyjádřili i ve smyslu nepoužívání žádných metod, i v jejich vyprávění se pak objevovaly činnosti, které jim v navození lucidity úspěšně pomáhaly – meditace nebo iracionální představy. Na dříve zjištěnou souvislost s *potřebou kognice* (Patrick & Durndell, 2004) a *otevřeností vůči zkušenosti* (Schredl, Henley-Einion, & Blagrove, 2016) pak ukázalo například to, že se někteří participanté záměrně odhodlali vyzkoušet lucidní snění po tom, co se o jeho existenci dozvěděli, což se dá chápat jako vyhledání složitějšího úkolu. Právě informace z externího zdroje byla většinou prvním impulzem k navozování nebo rozpoznání lucidních snů a jejich možností, další pak

DISKUZE

získávali četbou, z videí, kontaktem s ostatními lucidními sníci na internetu a možná i z jiných pramenů. Není proto vyloučené, že tyto vnější vlivy mají podíl na aktivitách a obsazích jejich lucidních snů, tendencích v jejich vývoji, případně nesou stopy i na přesvědčení o jejich vlivu. Četba, internet i zapojení do zájmových skupin může být na druhou stranu výhodným podnětem vlastního zájmu, spojením mezi sníci se stejným zaměřením a platformou pro výměnu zkušeností (Gassmann, 2015).

V rámci diskuze o striktnější či volnější definici lucidního snění se v analýze rovněž objevil zajímavý paradox, který spočíval v nedokonalé luciditě jedné z participantek a její současné silné kontrole nad snovým dějem. Ačkoli je hlavní podmínkou lucidního snění jeho uvědomování, zřejmě je i tento aspekt potřeba znovu zhodnotit. Barrett (1992) ve své studii už dříve poukázal na různá mylná přesvědčení o podstatě lucidního snění. O to může být těžší jasného vymezení jevu dosáhnout. Jisté ovšem je, že zmiňovaná participantka přesto dokázala prostřednictvím své kontroly dosahovat mnoha využití lucidních snů, zatímco jiná, jejíž lucidita byla dokonalejší, přesto nad svými sny nedokázala převzít kontrolu a využít jí. Z hlediska funkčnosti se tedy jeví kontrola jako podstatnější atribut než uvědomování si zdroje či podstaty této „virtuální reality“. Zároveň tento případ ukazuje na nefixní posloupnost stupňů lucidity.

Lucidní sny se podle vyjádření participantů a příkladů, které uváděli, často odehrávaly u nich doma, v místě spánku nebo v jiném velmi dobře známém prostředí ze současnosti nebo minulosti. Pokud je původcem tohoto specifika vynikající obeznámenost participantů s prostředím, ukazovalo by to na možnost, že lze jakékoli jiné místo (či věc) do lucidního snu přenést prostřednictvím jeho poznávání nebo dlouhodobého pobytu v něm. Pokud jsou navíc lucidní sny skutečně kreativním inkubátorem, jehož hyper-asociativnost umožňuje vytváření nových spojení (Appel, Pipa, & Dresler, 2018; Zink & Pietrowsky, 2015), mohlo by další využití spočívat v „přenášení“ různých míst a věcí do obsahů lucidních snů, kde by s nimi bylo možné kreativně pracovat, propojit je nebo pro ně najít řešení. Tento jev by zároveň mohl částečně vysvětlit existenci fenoménu astrálního cestování, které je z vědeckého hlediska pouze jinou formou lucidního snění (LaBerge, 2006), a četnost jeho výskytu, protože rovněž zobrazuje přesnou podobu domova a svádí tak k myšlence, že i vlastní spící tělo je skutečné.

Jelikož výsledky analýzy ilustrují dosahování jisté kontroly, bylo by vhodné v dalších (kvantitativních) výzkumech prozkoumat jejich vztah k *potřebě autonomie*. Přestože tato potřeba není nikterak výjimečná a její naplnění se obecně váže k *well-beingu* (Yu, Levesque-Bristol & Maeda, 2018), potenciálně by ji mohli lucidní snící vykazovat zvláště silně. Různá využití a funkce lucidního snění, které se ve výsledcích analýzy objevily, stejně jako jejich účinnost v řešení nočních můr (únik, eliminace počtu a závažnosti), bolesti a psychických potíží (úleva), ve zkvalitňování vztahů a empatii, v (lepší) náladě při snění i po probuzení, ve (větší) odpočatosti i v konstruktivnějším postoji k životu, by pak měly být dále zkoumány z hlediska míry jejich efektivity v jednotlivých oblastech. Prověřeno by mělo být také jejich možné propojení s jinými intervencemi, změnami okolností spánku a životního stylu.

4.1 Limity výzkumu

Nastíněný vývoj, do kterého lucidní snění zapadá jako reakce na negativní situaci, by měl být chápán se zřetelem k možným chybám v percepci ze strany všech zúčastněných. Retrospektivita může vybízet k přisuzování „velkých“ příčin náhodné posloupnosti, otázky po možném vlivu lucidního snění mohou vybízet k jejich „hledání“ a fabulacím, vzpomínky mohou být navíc zkreslené a selektivní. Výsledky se dále mohou vázat i k následkům samovýběru a (nereflektované) části motivace participantů k účasti, ve které může hrát roli zvláštní vztah k lucidnímu snění, jeho spojení s výjimečnými životními událostmi a silnými pocity. Taková možnost ovšem neumenšuje benefity lucidních snů, pouze zpochybňuje naznačený vztah k pocitům bezmoci a negativním událostem. Pokud by události v pozadí lucidního snění nebyly silné, je možné, že by participantů tohoto výzkumu nejevili stejnou ochotu o nich vyprávět. Je také možné, že se motiv bezmoci týká pouze záměrně lucidně snících, nikoli i těch příležitostných, kteří byli v analýze zastoupeni jen jednou participantkou.

Mezi další limity výzkumu patří zejména možná reaktivita a sociální žádoucnost ve formě zdůraznění, zamlčení nebo upozadění různých zážitků v reakci na mou osobu a akademické zaměření výzkumu (například v oblasti ezoterických zážitků nebo sexuality). Ke zvážení je také vliv externích informací a kontaktu s ostatními lucidními snícími na obsahy, průběh, cíle a

DISKUZE

přikládáný význam lucidních snů v životech participantů. Ačkoli výzkum předpokládá, že participanté záměrně nelžou, není zároveň možné vždy uspokojivě posoudit, nakolik je jejich pojmenovávání jevů a činností adekvátní. Jako poměrně subjektivní se pak ukázalo odlišení ezoteriky a duchovna, proto je uvádím většinou společně, ačkoli se přikláním k pojmenování, které svým aktivitám přisuzují samotní participanté. Spiritualita se objevovala i v jiných studiích, a přestože se naše závěry v mnohém shodovaly, vágní vymezení duchovna snižovalo hodnotu této informace a zamlžovalo její význam. Další problém interpretace tkvěl v astrálním cestování, které se někdy v rozhovorech objevovalo jako samostatný cíl odchylovající se od lucidního snění, ačkoli podle vědeckých závěrů pod něj spadá (LaBerge, 2006). Rovněž potvrzení závěrů ve formě triangulace chybí, pokud si ale participanté nevedou snový deník, je pro ni při zkoumání lucidních snů poměrně problematické získat vhodné materiály.

Použité zdroje

Albert, J., Houle, K., Kalasinsky, S., King, J., Washington, S., & Clabough, E. (2014). Exploring the relationship between creativity and lucid dreaming. *Impulse*, 1–10.

Appel, K., Pipa, G., & Dresler, M. (2018). Investigating consciousness in the sleep laboratory – an interdisciplinary perspective on lucid dreaming. *Interdisciplinary Science Reviews*, 43(2), 192–207.

Barrett, D. (1991). Flying dreams and lucidity: An empirical study of their relationship. *Dreaming*, 1(2), 129–134.

Barrett, D. (1992). Just how lucid are lucid dreams? *Dreaming*, 2(4), 221–228.

Blagrove, M., & Tucker, M. (1994). Individual differences in locus of control and the reporting of lucid dreaming. *Personality and individual differences*, 16(6), 981–984.

Blagrove, M., & Wilkinson, A. (2010). Lucid dreaming frequency and change blindness performance. *Dreaming*, 20(2), 130–135.

Bouchet, C. (1995). Psychoanalysis and the interpretation of lucid dreams. *Diogenes*, 43(170), 109–126.

Bourke, P., & Shaw, H. (2014). Spontaneous lucid dreaming frequency and waking insight. *Dreaming*, 24(2), 152–159.

Chrz, V. (2007). *Možnosti narativního přístupu v psychologickém výzkumu*. Praha: Psychologický ústav AV ČR.

Cheng, C., Cheung, S. F., Chio, J. H., & Chan, M.-P. S. (2013). Cultural meaning of perceived control: A meta-analysis of locus of control and psychological symptoms across 18 cultural regions. *Psychological Bulletin*, 139(1), 152–188.

Filevich, E., Dresler, M., Brick, T. R., & Kühn, S. (2015). Metacognitive Mechanisms Underlying Lucid Dreaming. *Journal of Neuroscience*, 35(3), 1082–1088.

Frost, N. (2011). *Qualitative Research Methods in Psychology: Combining Core Approaches*. Maidenhead, UK: McGraw-Hill Education.

Gassmann, C. (2015). Observations of a long term dream journalist. *International Journal of Dream Research*, 8(2), 169–171.

Gruber, R. E., Steffen, J. J., & Vonderhaar, S. P. (1995). Lucid dreaming, waking personality and cognitive development. *Dreaming*, 5(1), 1–12.

Hájek, M. (2014). *Čtenář a stroj: vybrané metody sociálněvědní analýzy textů*. Praha: SLON.

Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum – základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál.

DISKUZE

Hinchman, L. P., & Hinchman, S. K. (2001). *Memory, identity, community: The idea of narrative in the Human Sciences*. New York, USA: State University of New York Press.

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.

Holzinger, B., Klösch, G., & Saletu, B. (2015). Studies with lucid dreaming as add-on therapy to Gestalt therapy. *Acta Neurologica Scandinavica*, 131(6), 355–363.

Kellogg, E. W. (1989). "A Personal Experience in Lucid Dream Healing". *The Lucidity Letter*, 8(1), 6-7.

Kopala, M., & Suzuki, L. A. (1999). *Using qualitative methods in psychology*. London, UK: Sage Publications.

Krejčí, E. (2019). *Lucid dreaming and lucid dreamers*. Nепublikovaná seminární práce. Wrexham: Glyndwr University, Department of Psychology.

Kukhareno, S. (2017). The difference of modern lucid dreamers. *International Journal of Dream Research*, 10(1), 10–14.

LaBerge, S. (2006). *Lucidní snění*. Praha: DharmaGaia.

LaBerge, S. (1980) Lucid dreaming as a learnable skill: a case study. *Perceptual and Motor Skills*, 51(3), 1039–42.

Mathes, J., & Schredl, M. (2016). Threats in dreams: Are they related to waking-life? *International Journal of Dream Research*, 9(1), 58–66.

Lee, M.-N. (2018). A Phenomenological Study of Reflective Awareness in Dreams: Characteristics of Attention, Memory, and Anticipation. *International Journal of Dream Research*, 11(1), 6–12.

Lee, M.-N. (2017). Reflective awareness and cognitive abilities in dreams: Implications for lucid dream research. *International Journal of Dream Research*, 10(2), 157–163.

Neuhäusler, A., Schredl, M., & Göriz, A. S. (2018). General knowledge about lucid dreaming and lucid dream induction techniques: An online study. *International Journal of Dream Research*, 11(2), 179–185.

Novitz, D. (2009). „Umění, narativ a lidská povaha.“ *Aluze*, 3, 27-37.

Patrick, A., & Durndell, A. (2004). Lucid Dreaming and Personality: A Replication. *Dreaming*, 14(4), 234–239.

- Puhle, A., & Parker, A. (2017). An Exploratory Study of Lucid Dreams Concerning Deceased Persons. *Journal of the Society for Psychological Research*, 81(3), 145–160.
- Řiháček, T., Čermák, I., & Hytych, R. (2013). *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita.
- Saunders, D. T., Clegg, H., Roe, C. A., & Smith, G. D. (2017). Exploring the role of need for cognition, field independence and locus of control on the incidence of lucid dreams during a 12-week induction study. *Dreaming*, 27(1), 68–86.
- Saunders D. T., Roe. C. A., Smith, G. & Clegg, H. (2016). Lucid dreaming incidence: A quality effects meta-analysis of 50 years of research. *Consciousness and Cognition*, 43,197-215.
- Schädlich, M., & Erlacher, D. (2012). Applications of lucid dreams: An online study. *International Journal of Dream Research*, 5(2), 134–138.
- Schädlich, M., & Erlacher, D. (2018). Lucid music – A pilot study exploring the experiences and potential of music-making in lucid dreams. *Dreaming*, 28(3), 278–286.
- Schmidt, S. C. E., Stumbrys, T., & Erlacher, D. (2014). Dream characters and the dream ego: An exploratory online study in lucid dreams. *Dreaming*, 24(2), 138–151.
- Schredl, M., Henley-Einion, J., & Blagrove, M. (2016). Lucid dreaming and personality in children/adolescents and adults: The UK library study. *International Journal of Dream Research*, 9(1), 75–78.
- Schredl, M., Stumbrys, T., & Erlacher, D. (2016). Dream recall, nightmare frequency, and spirituality. *Dreaming*, 26(1), 1–9.
- Soffer-Dudek, N., Wertheim, R., & Shahar, G. (2011). Lucid dreaming and resilience in the face of exposure to terrorism. *Journal of Traumatic Stress*, 24(1), 125–128.
- Spoormaker, V. I., & van den Bout, J. (2006). Lucid dreaming treatment for nightmares: a pilot study. *Psychotherapy And Psychosomatics*, 75(6), 389–394.
- Stumbrys, T., & Daunytė, V. (2018). Visiting the land of dream muses: The relationship between lucid dreaming and creativity. *International Journal of Dream Research*, 11(2), 207–212.
- Stumbrys, T., & Erlacher, D. (2016). Applications of lucid dreams and their effects on the mood upon awakening. *International Journal of Dream Research*, 9(2), 146–50.
- Stumbrys, T., & Erlacher, D. (2017). Inner ghosts: Encounters with threatening dream characters in lucid dreams. *Dreaming*, 27(1), 40–48.
- Thomas, S., Pollak, M., & Kahan, T. L. (2015). Subjective qualities of dreams with and without awareness. *Dreaming*, 25(3), 173–189.

- Urban, J.B., & Eeden-Moorefield, B.M. (2018). *Designing and proposing your research project*. Washington, USA: American Psychological Association.
- Voss, U., Frenzel, C., Koppehele-Gossel, J., & Hobson, A. (2012). Lucid dreaming: an age-dependent brain dissociation. *Journal Of Sleep Research, 21*(6), 634–642.
- Voss, U., Holzmann, R., Tuin, I., & Hobson, J. A. (2009). Lucid dreaming: a state of consciousness with features of both waking and non-lucid dreaming. *Sleep, 32*(9), 1191–1200.
- Willig, C. (2012). *Qualitative interpretation and analysis in psychology*. Maidenhead, UK: Open University Press.
- Willig, C. (2013). *Introducing qualitative research in psychology*. New York, USA: Open University Press.
- Yu, S., Levesque-Bristol, C., & Maeda, Y. (2018). General Need for Autonomy and Subjective Well-Being: A Meta-Analysis of Studies in the US and East Asia. *Journal of Happiness Studies, 19*(6), 1863–1882.
- Yokuşoglu, Ç., Atasoy, M., Tekeli, N., Ural, A., Ulus, Ç., Taylan, Y., Aydin, G. & Emül, M. (2017). A Survey Focusing on Lucid Dreaming, Metacognition, and Dream Anxiety in Medical Students. *Archives of Neuropsychiatry, 54*(3), 255–259.
- Zappaterra, M., Jim, L., & Pangarkar, S. (2014). Chronic pain resolution after a lucid dream: A case for neural plasticity? *Medical Hypotheses, 82*(3), 286-29.
- Zink, N., & Pietrowsky, R. (2013). Relationship between lucid dreaming, creativity and dream characteristics. *International Journal of Dream Research, 6*(3), 98–103.
- Zink, N., & Pietrowsky, R. (2015). Theories of dreaming and lucid dreaming: An integrative review towards sleep, dreaming and consciousness. *International Journal of Dream Research, 8*(1), 35-53.