

UNIVERZITA KOMENSKÉHO V BRATISLAVE

FILOZOFICKÁ FAKULTA

LUCÍDNE SNÍVANIE

Diplomová práca

2014

Bc. Veronika Porubčanská

UNIVERZITA KOMENSKÉHO V BRATISLAVE

FILOZOFICKÁ FAKULTA

LUCÍDNE SNÍVANIE

Diplomová práca

Študijný program: Psychológia

Študijný odbor: 3.1.9 Psychológia

Školiace pracovisko: Katedra psychológie

Školiteľ: Mgr. Peter Marman, PhD.

Bratislava, 2014

Bc. Veronika Porubčanská



Univerzita Komenského v Bratislave
Filozofická fakulta

ZADANIE ZÁVEREČNEJ PRÁCE

Meno a priezvisko študenta: Veronika Porubčanská
Študijný program: psychológia (Jednoodborové štúdium, magisterský II. st.,
denná forma)
Študijný odbor: 3.1.9. psychológia
Typ záverečnej práce: diplomová
Jazyk záverečnej práce: slovenský

Názov: Lucidné snívanie
Lucid dreaming

Školiteľ: Mgr. Peter Marman, PhD.
Katedra: FiF.KPs - Katedra psychológie

Dátum zadania: 01.09.2013

Dátum schválenia: 15.04.2014

doc. PhDr. Igor Brezina, CSc.
vedúci katedry

.....
študent

.....
školiteľ

Čestné vyhlásenie

Vyhlasujem, že som predkladanú prácu vypracovala osobne a samostatne pod odborným vedením môjho školiteľa Mgr. Petra Marmana, PhD., pričom som čerpala z odborných literárnych zdrojov, ktoré sú odcitované a následne uvedené v zozname použitej literatúry.

Pod'akovanie

Na tomto mieste by som chcela poďakovať svojmu školiteľovi Mgr. Petrovi Marmanovi, PhD. za odborné vedenie, cenné rady a inšpiráciu pri vypracovaní tejto práce, ako i za čas a energiu, ktorú mi venoval. Tiež by som chcela poďakovať všetkým participantom a participantkám, ktorí sa zapojili do výskumu a bez ktorých by táto práca nemohla vzniknúť.

Abstrakt

PORUBČANSKÁ, Veronika. *Lucídne snívanie* [Diplomová práca]. Univerzita Komenského v Bratislave. Filozofická Fakulta; Katedra Psychológie. Školiteľ: Mgr. Peter Marman, PhD. Stupeň odbornej kvalifikácie: Magister odboru psychológia. Bratislava: FiF UK, 2014, 61 s.

Diplomová práca sa zameriava na problematiku lucídneho snívania. Teoretická časť obsahuje historický pohľad a súčasný výskum lucídneho snívania, priebeh lucídnych snov s dôrazom na nástup, úrovne a komponenty lucídnej skúsenosti. Pojednáva takisto o typických črtách lucídne snívajúcich osôb, javoch vyskytujúcich sa často spolu s lucídnym snívaním a technikách indukovania lucídnych snov. Dôraz je kladený aj na oblasť významu a využitia lucídnych snov, v rámci ktorého je popísaných niekoľko prístupov. Výskumná časť je zameraná na exploráciu a popísanie zákonitostí lucídnych snov, odlišností a podobností s bežnými snami a spôsobov konštruktívneho využitia lucídnych snov. Výskumu bol uskutočnený prostredníctvom štruktúrovaného a semištruktúrovaného kvalitatívneho interview, ktorého sa zúčastnilo 6 participantov a participantiek. Popísali sme spôsoby nástupu a ukončenia lucidity, prvú skúsenosť s lucídnym snívaním a jej vývin. V rámci fungovania psychických procesov boli zistené veľké interindividuálne aj intraindividuálne rozdiely. Ukázalo sa, že vnímanie vlastného Ja v lucídnych snoch bolo u skúmaných osôb rovnaké ako v bdelom stave. V kategóriách „riešenie problému“ a „subjektívny význam“ sme popísali možnosti praktického využitia a prínosu lucídneho snívania. Význam tejto práce spočíva v snahe rozšíriť poznanie v tejto oblasti a iniciovať jej ďalší výskum v súvislosti s výskumom vedomia a nevedomia a spôsobmi využitia lucídneho snívania ako psychoterapeutickej metódy.

Kľúčové slová: lucídne snívanie, psychické procesy, využitie lucídnych snov.

Abstract

PORUBČANSKÁ, Veronika. *Lucid dreaming* [Master's thesis]. Comenius University in Bratislava. Faculty of Philosophy; Department of Psychology. Consultant: Mgr. Peter Marman, PhD. Classification level : Master of Psychology (Mgr.). Bratislava: FIF UK, 2014, 61 p.

Master thesis is focused on the question of lucid dreaming. The theoretical part includes historical perspective and present research, the functioning of lucid dreams with regard to onset, degree and components of lucid experience. It also deals with typical characteristics of lucid dreamers, phenomena that often occur together with lucid dreams and lucid dreaming induction techniques. The topic of importance and application of lucid dreaming is also pointed out and there are described several approaches. The research is focused on exploration and description of functioning of lucid dreaming, differences and similarities with non-lucid dreams and forms of constructive application. The research was realized through qualitative interview, both structured and semi-structured form, with 6 individuals participated. We described types of lucid onset, first lucid experience and its development. There were found interindividual and intraindividual differences in operation of psychological processes. Perception of Self appeared to be same as in the awake state. In the two categories „problem solving“ and „subjective meaning“ there were found possibilities of practical application and benefits of lucid dreaming for participants. The importance of this thesis consists in the attempt to broaden the theoretical knowledge and initiate further research. It seems to be very important with regard to research of consciousness and unconsciousness and application of lucid dreaming as a psychotherapeutic method.

Keywords: lucid dreaming, psychological processes, lucid dreaming application.

Predhovor

„Ale prečo je taký sen zaujímavejší ako nejaká suchá vyšpekulovaná abstraktná predstava? Možno preto, lebo v abstraktnej predstave niet ani štipky budúcich nebezpečenstiev. Sen nás oboznámi aj s budúcim nebezpečenstvom, ale súčasne nám milostivo dovolí porušiť zákon fyziky a teda tým povzbudivejšie nás nutká k zmene života.“ (Sloboda, 2005, s.85)

„(Skáza:) Věci se tvoří. Chvilku vydrží a pak jsou pryč. Říše, města, básně a lidé. Atomy a světy. Jeden nemůže začít s novým snem, aniž by skoncoval s tím posledním, co, bratře? Naše sestra vymezuje život, stejně jako Zoufalství vymezuje naději, Touha vymezuje nenávisť, nebo Osud vymezuje svobodu. (Sen:) A co podle tvé teorie vymezují já? (Skáza:) Třeba realitu?“ (Gaiman, 2009, kap.8, s.16)

Uvedené citáty vyjadrujú, prečo je snívanie tak fascinujúcou témou a zároveň aj to, prečo je dôležité ho skúmať. Lucídne snívanie ako zvláštny druh snov je zaujímavý pre svoju paradoxnú podstatu, prepojenie snívania a vedomia. Zo sémantického hľadiska je význam pojmu „lucidny“: jasne vyjadrený, jednoduchý na porozumenie; prejavovať alebo mať schopnosť jasne myslieť, obzvlášť v intervaloch medzi obdobiami zmätenosti alebo šialenstva. Na druhej strane význam pojmu sen je nasledovný: sled myšlienok, obrazov a pocitov objavujúci sa v mysli človeka počas spánku; stav mysle, v ktorom si človek neuvedomuje alebo nedokáže uvedomiť svoje bezprostredné okolie (Oxford Dictionares, 2014).

Miera ovplyvňovania vedomia nevedomými procesmi v stave bdelom a počas snívania je tak inkongruentná, že niektorí odborníci sa prikláňajú k myšlienke, že bežné sny sú stavy blízke šialenstvu (Hobson, 1994, podľa: Vaněk, 2010). Aký je teda výsledok prepojenia tohto stavu s jasným vedomím? Ako človek vníma, myslí a emocionálne prežíva tento stav? Ako dokáže takýto stav využiť vo svoj prospech? To sú otázky, ktoré nás zaujímali a na ktoré sme sa v tomto výskume snažili nájsť odpovede.

Súčasný výskum sa orientuje na neurofyziológiu lucídneho snívania, charakteristiky lucídneho snívajúcich osôb, jednotlivé aspekty týchto snov či ich aplikáciu v liečbe nočných môt. Rozhodli sme sa zamerať na nástup, priebeh a ukončenie lucídnej skúsenosti, jednotlivé psychické procesy v lucídnom stave, rozdiely medzi bežnými a lucídnymi snami a praktický význam pre snívajúcich. Zvolili sme pritom kvalitatívnu prístup a interview

ako metódu so zámerom rozšíriť poznanie o nové oblasti.

Obsah

Úvod	12
1 SNY A SPÁNOK	14
1.1 Definovanie snov	14
1.2 Teórie snov	14
1.3 Fyziológia spánku a snívania	15
2 LUCÍDNE SNÍVANIE	17
2.1 Vysvetlenie pojmu	17
2.2 Nelucidne, prelucidne a lucídne sny	17
2.3 Historický pohľad na lucídne snívanie	18
2.4 Výskum lucídneho snívania	19
2.5 Nástup lucídnych snov	22
2.6 Úrovne lucídneho sna	22
2.7 Charakteristiky lucídne snívajúcich	25
2.8 Javy súvisiace s lucídny m snívaním	28
3 TECHNIKY LUCÍDNEHO SNÍVANIA	30
3.1 Kognitívne techniky	30
3.2 Externá stimulácia	32
3.3 Aplikácia drog	33
3.4 Techniky prolongácie sna	33
3.5 Techniky navodzujúce prebudenie	33
4 VÝZNAM A VYUŽITIE LUCÍDNYCH SNOV	34
4.1 Lucídne sny ako východisko z nočnej mory	34
4.2 Riešenie problému a kreativita	36
4.3 Lucídny sen ako coping	36
5 VÝSKUMNÝ PROBLÉM	38
5.1 Ciele výskumu	38
5.2 Výskumná metóda	38
5.3 Výskumná vzorka	39

5.4	Zber informácií	40
5.5	Analýza informácií	41
5.6	Výsledky	41
5.7	Diskusia	54
	Záver	60
	Zoznam použitej literatúry	62
	Prílohy	67
	Príloha č.1	67
	Príloha č.2	68
	Príloha č.3	70

Úvod

„Být „bdělí ve snu“ nám dává možnost prožít jedinečná a poutavá dobrodružství, která překoná jen máloco v životě.“ (LaBerge, 2006, s.8). Lucídne snívanie je typické tým, že si človek uvedomuje, že sníva. LaBerge (2006) popisuje tento zmenený stav vedomia ako málo prebádaný fascinujúci svet vnútornej skúsenosti. Aký je teda tento svet? A ako nám môže byť prospešný? To sú základné otázky, ktorým sa venujeme v tejto práci.

Existencia ľudskej kultúry je odjakživa spätá s rozprávaním príbehov, teda aj snov, a snahou porozumieť im. Pozornosť psychológie pritiahol ku snom Freud, ktorý ich označil za kráľovskú cestu k nevedomiu (Dieckmann, 2004). Lucídne snívanie bolo však ešte dlho považované za predmet skúmania parapsychológie a publikované práce priekopníkov sa stretli s ostrou kritikou. Väčší záujem o seriózny vedecký výskum tejto problematiky môžeme pozorovať až od 80. rokov minulého storočia, od momentu, kedy LaBerge dokázal existenciu lucídneho snívania objektívne preukázať.

Prvá kapitola teoretickej časti tejto práce je orientovaná na teórie významu snov a fyziológiu spánku a snívania. Tým tvorí podhubie potrebné pre vstup do tematiky lucídneho snívania. V druhej kapitole sme sa venujeme už samotnému fenoménu lucídneho snívania, kde popisujeme historický pohľad a nadväzujúci súčasný výskum.

V súčasnosti je zastávaný názor, že lucídne snívanie je viacúrovňový fenomén, čo je spojené aj so skúmaním fungovania jednotlivých psychických procesov. V práci popisujeme komponenty a jednotlivé úrovne lucídnych snov a priebeh psychických procesov v tomto stave. V rámci výskytu uvádzame charakteristiky lucídne snívajúcich osôb a aktivity podnecujúce lucídne snívanie. Popisujeme aj javy vyskytujúce sa spolu s lucídnyimi snami, a to nočné mory a mimotelové zážitky. V tretej kapitole sú zhrnuté všetky dostupné techniky indukcie lucídnych snov vzhľadom na ich princíp fungovania a účinnosť. O význame a praktickej využiteľnosti pojednávame v štvrtej kapitole. Zameriavame sa hlavne na liečbu nočných môt, tvorivé riešenie problémov a poňatie lucídneho snívania ako stratégie zvládania. Našou snahou je zdôrazniť túto tematiku v skúmaní fungovania vedomia a nevedomia a objasniť jej praktický význam.

Cieľom nášho výskumu je explorácia a deskripcia zákonitostí fungovania lucídneho snívania, ich nástupu, priebehu, ukončenia. Zameriavame sa na psychické procesy a

faktory konceptualizované v teoretickej časti. Takisto nás zaujímajú rozdiely a podobnosti bežných a lucídnych snov a spôsoby ich konštruktívneho využitia. Metodológia výskumu je postavená na kvalitatívnom prístupe a interview ako metóde.

Veríme, že získané poznatky pomôžu rozšíriť poznanie v tejto oblasti a iniciujú otázky do ďalšieho výskumu. Takisto je našou snahou objasniť prínos lucídneho snívania pre človeka a vzbudiť záujem o túto tému, ktorá u nás nie je veľmi známa.

1 SNY A SPÁNOK

1.1 Definovanie snov

„*Sen je řečí nevědomí, je to jazyk obrazů, kterým nevědomí hovoří k našemu vědomému já.*“ (Dieckmann, 2004, s.6). Sný sú zmenené stavy vedomia, v ktorých mozog vytvára virtuálny svet veľmi živých obrazov, ktoré nie sme schopní identifikovať ako halucinačné (Voss et al., 2013). LaBerge (2006) popisuje bežné sný ako charakteristické amnéziou – v spánku sa prejavuje relatívna amnézia na udalosti bdélého života, počas bdélého stavu relatívna amnézia na sný.

1.2 Teórie snov

Zo širšej perspektívy boli vytvorené dve koncepcie pohľadu na sný:

1. Hypotéza kontinuity predpokladá existenciu súvislého spojenia medzi bdélým a snovým stavom. Snové obsahy sú chápané ako úzko prepojené s informáciami z bdélého života – emóciami, kogníciami, ale i tými motivačnými zložkami, ktoré si počas dňa nevedomujeme. Toto stanovisko tak prikladá snom význam a obhajuje dôležitosť ich skúmania.

2. Odlišný pohľad ponúka koncepcia diskontinuity medzi bdelosťou a snívaním. Sný sú ponímané ako stavy blízke šialenstvu a hľadanie nejakých zmysluplných informácií môže viesť jedine k zavádzajúcim záverom. Snové obsahy sú tak považované za náhodné sekundárne produkty iných procesov (Blagrove, 2009).

Na pomyselnéj priamke medzi hypotézou kontinuity a hypotézou diskontinuity bolo vytvorených niekoľko teórií významu snov. Keďže nosnou témou tejto práce je lucídne snívanie, uvádzame stručne len hlavné z nich.

Freud, ktorý prehlásil sný za kráľovskú cestu do nevedomia, sa domnieval, že počas spánku sú človeku sprístupnené inak cenzurované myšlienky a prania. Predpokladal, že hlavnou funkciou snov je maskované naplnenie týchto potrieb. Zároveň používal pojem „denné zbytky“, čím odkazoval na zapojenie denných udalostí do snov (Blagrove, 2009). „*Sen nie je tým „nevedomým“, je formou, do ktorej by mohla byť ponorená nejaká myšlienka, ktorá zostala z predvedomia alebo dokonca z vedomia bdélého života.*“

(Thomä, Kächele, 1993, podľa: Uhrová, 2005, s.15).

Hobson a McCarley sú autormi hypotézy aktivácie-syntézy, založenej na neurobiologickom výskume snívania. Táto teória v kontraste s Freudovou predkladá myšlienku, že sny sú nezmyselné a náhodné, vyplývajúce z fyziologických procesov REM spánku (Nevšímalová, Šonka et al., 2007). Globus (1993, podľa: Hill, 2009) uvádza ako hlavnú funkciu sna regeneráciu nervovej sústavy. Crick a Mitchinson (1983, podľa: Hill, 2009) považujú sny rovnako za nezmyselný vedľajší produkt iného podstatného procesu, ktorým je „prečisťovanie“ mozgu – zabúdanie zbytočných alebo maladaptívnych informácií.

Teórie spracovávanía informácií a spracovávanía emócií pripisujú snom opäť dôležitú úlohu. Niektorí autori pokladajú sny za prostriedok integrácie novo nadobudnutých zážitkov do štruktúry dlhodobej pamäte (Palombo, 1978, 1980, 1987; Evans, 1983, podľa: Hill, 2009). Breger (1969, podľa: Hill, 2009), autor teórie o spracovávaní emócií, hovorí o asimilačnej a akomodačnej funkcii sna. Predpokladá, že počas asimilácie sa začleňujú nové zážitky do starých afektívnych schém, zatiaľčo pri akomodácii si človek vytvára nové schémy na základe zážitku zo sna.

Ďalší autori sa zhodujú v názore, že snom nie je možné pripísať výlučne jednu funkciu (Boss, 1958, 1977, podľa: Hill, 2009). Napríklad Hunt (1989, podľa: Hill, 2009) predpokladá, že existuje množstvo rôznych druhov snov, ktoré sa môžu vzájomne prekrývať (bežné sny slúžiace na konsolidáciu spomienok, freudovské sny, sny založené na somatických stavoch a chorobách, vedome kontrolované sny, nočné mory a i.).

1.3 Fyziológia spánku a snívania

Bdelosť a spánok sú rytmicky sa vyskytujúce základné funkčné stavy riadenia organizmu. Spánok je okamžite reverzibilný stav, je to aktívny viacštádiový dej. Na základe mozgovej činnosti rozlišujeme NREM (*non-rapid-eye-movement*) a REM (*rapid-eye-movement*) spánok.

NREM spánok má 4 fázy, ktoré sa vzájomne odlišujú špecifickou štruktúrou mozgových vln, čo sa prejavuje rôznou hĺbkou spánku od ľahkého po hlboký spánok. Smerom od prvej fázy ku štvrtej sa spomaľuje aktivita kortikálnych neurónov (v EEG sa

prejavuje synchronizáciou aktivity). Rovnako sa znižuje srdečný pulz a frekvencia dýchania. Už počas NREM spánku prebieha snívanie, avšak zapamätanie si týchto snov nie je zvyčajné.

Počas piatej fázy, REM spánku alebo paradoxného spánku, dochádza ku niekoľkým zmenám. Ide o nepravidelnosti vo frekvencii srdcovej činnosti a dýchania, imobilitu veľkých svalov, výskyt sexuálneho vzrušenia, zvýšenie rýchlosti mozgových vln a návaly očných pohybov (Hill, 2009). Z neurofyziologického hľadiska existujú 2 skupiny neurónov podieľajúcich sa na REM spánku. Prvú skupinu tvoria noradrenergné, serotoninergné a histaminergné bunky, ktoré sú lokalizované v niektorých podkôrových jadrách (locus coeruleus, nucleus raphealis) a hypothalame. Aktívne sú počas bdlosti, s nástupom NREM spánku ich aktivita klesá a počas REM fázy sú inhibované. Neuróny z druhej skupiny sa nachádzajú v oblasti pontomezencefalického prechodu a v niektorých ďalších oblastiach mozgového kmeňa. Sú to cholinergné bunky ovplyvňujúce thalamické výboje smerom ku mozgovej kôre. Tieto výboje sú typické vysokou frekvenciou a vyvolávajú desynchronizáciu EEG. REM spánok je teda charakteristický intenzívnou mozgovou aktivitou (desynchronizácia a vysoký metabolizmus mozgu), z čoho vyplýva mimo iné aj bohatá snová aktivita (Nevšímalová, Šonka et al., 2007).

2 LUCÍDNE SNÍVANIE

2.1 Vysvetlenie pojmu

„Často se stává, že spícímu něco v duši praví, že to, co se mu zdá, je pouze sen.“ (Aristoteles, 1952, podľa: LaBerge, 2006, s.13). Lucídny sen vzniká, keď si jedinec počas spánku uvedomuje skutočnosť, že sníva (Fewick, Schartzman, Worsledy, Adams, Stone a Baker, 1984, podľa: Vaněk, 2010). Môžeme ho označiť za zmenený stav vedomia, ku ktorému dochádza počas spánku (Holzinger, 2009). Lucídny sen býva prežívaný ako veľmi živý a je často popisovaný ako vrcholný zážitok alebo „vrcholný sen“ (*high dream*) (Tart, 1990, podľa: Holzinger, LaBerge, Levitan, 2006). Lucídne sny sú charakteristické jasným stavom vedomia, prežívaním osobnej identity, schopnosťou reflektovať a ovplyvňovať dianie v sne a tiež tým, že sú lepšie zapamätateľné ako iné sny (Plháková, 2013). Hobson (2009, podľa: Plháková, 2013, s.212) ich definuje ako „*hybridní stav s rysy bdělého i snového vědomí*“.

2.2 Nelucidne, prelucidne a lucidne sny

Rozdiely medzi bežnými a lucídnymi snami je možné vysvetliť na základe Baarsovho modelu vedomia (Vaněk, 2010). Podľa Baarsa je vedomie neustále ovplyvňované a obmedzované nevedomými procesmi, ktoré nazval kontexty. Tieto kontexty sú štrukturované v určitej kontextovej hierarchii, ktorú je možné ovplyvňovať skúsenosťou a učením. Disponujeme teda vrozenými (napr. organizácia vedomej percepcie) ale aj naučenými (napr. jazyk) kontextami, ktoré sú zároveň prepojené s procesmi senzorickými, percepčnými, pozornosťnými, mnemonickými, kognitívnymi, metakognitívnymi, cieľovými a efektórnymi.

Podľa LaBergea (1985, podľa: Vaněk, 2010) sa lucídne a bežné sny líšia práve v kontextovej štruktúre. Nelucidne sny majú relatívne prechodný globálny kontext, pretrvávajúci po dobu 1 alebo viacerých snov. Ich priebeh vystihuje Baarsov pojem kompetícia – proces, kedy kontextové elementy súperia, nevytvárajú väzby ale naopak striedavo vystupujú a pôsobia na vedomé procesy. Vyznačuje sa to absenciou nadväznosti a prepojenosti systémov. Hobson (1994, podľa: Vaněk, 2010) prirovnal bežné sny ku stavu šialenstva. Voss (2013) rovnako uvádza krátke zamyslenie nad tým, aké sú podobnosti medzi nelucidnými snami bežnej populácie a halucináciami u psychotických pacientov. Na

druhej strane lucídne sny charakterizuje jasná, stabilná a kumulatívna kontextová štruktúra. Kľúčové miesto tu zohráva využitie pamäti, pretože lucídne snívajúce osoby majú jednak počas sna prístup ku detailným spomienkam zo svojho života a jednak majú tendenciu si lucídne sny pamätať omnoho presnejšie ako bežné. Podľa tejto teórie teda existuje dvojsmerný transfer medzi bdelou skúsenosťou a lucídnyim snívaním. Lucídnyim snom sa pripisuje kooperácia procesov. Znamená to, že sa utvárajú symbiotické vzťahy medzi kontextovými elementami, ich podporovanie a dopĺňanie sa (Vaněk, 2010).

V rámci diferenciacie snov odlišujeme aj prelucídne sny. Ide o sny s veľmi bizarnými obsahmi, počas ktorých často dochádza ku spusteniu metakognitívnych procesov a kontrolovaniu reality. Hoci vo väčšine prípadov nasleduje prebudenie, snívajúceho to môže viesť aj k nadobudnutiu lucidity. Tyson, Ogilvie, Hunt (1984) hovoria o dvoch javoch typických pre prelucídne sny – *clouding* a *hallucinosis*. *Clouding* popisujú nevysvetliteľné zmeny v obrazoch a kognitívnu dezorganizáciu. *Hallucinosis* sú anomálne obsahy vo forme vizuálnych podnetov.

2.3 Historický pohľad na lucídne snívanie

Ako napovedá Aristotelov výrok v úvode kapitoly, lucídne snívanie bolo známym fenoménom už v Aténách v 4. storočí p.n.l. Ako prvú písomnú zmienku v západnej kultúre uvádza LaBerge (2006) dopis sv. Augustína. Tibetskí budhizmus disponoval dôsledným systémom práce so snami už v 8. storočí. Určitá forma jógy bola zameraná práve na udržiavanie vedomia počas snívania. Podobné postupy boli zaznamenané aj v oblasti Indie, hoci väčšinou išlo o ústne predávanie informácií z majstra na žiaka, existuje tantrický text hovoriaci o metódach udržania bdelého vedomia pri zaspávaní, datovaný do 10. storočia (LaBerge, 2006).

Prvá systematická práca v tejto oblasti, *Les Rêves et les Moyens de les Diriger* (Sny a prostriedky ich riadenia), sa objavila v 19. storočí. Jej autorom bol Marquis d'Hervey de Saint Denys, ktorý popísal svoj 20-ročný výskum lucídnych snov. Pojem lucídne snívanie prvýkrát použil na konci 19. storočia holandský psychiater Frederik Willems van Eeden. Van Eeden niekoľko krát reportoval o svojich záznamoch a zisteniach v listoch aj Sigmundovi Freudovi. Približne o 50 rokov neskôr popísal Paul Tholey „jasné sny“ (*dreams of clarity*), ktoré definoval ako sny, v ktorých si je snívajúci plne vedomý faktu, že

sníva a tým pádom môže vstupovať do sna, ovplyvňovať ho alebo vytvárať podľa vlastného prania. Na začiatku 20. storočia publikovali na túto tému van Eeden, Ram Narayana a Hugh Calloway (pod menom Oliver Fox), ktorý sa zaoberal mimotelovými zážitkami (*out of body experience*). Mary Arnold-Forster popísala metódu, ako sa naučiť rozoznať, že desivý sen je „predsa iba sen“ (Holzinger, 2009).

Zaujímavé je, že práve Freud, ktorý v psychológii upriamil pozornosť na sny, sa o lucídne snívania zvlášť nezaujímal. Stručnú zmienku môžeme nájsť v druhom vydaní jeho Výkladu snov: „*někteří lidé si v noci zcela jasně uvědomují, že spí a zdají se jim sny, a mají tedy schopnost vědomě své sny řídit. Pokud je například takový snící nespokojen s vývojem svého snu, dokáže jej přerušit, aniž by se probudil, a zvolit si vlastní směr, kterým se bude děj odvíjet - stejně jako populární dramatik může pod tlakem veřejnosti dát své hře šťastnější konec.*“ (Freud, 1965, podľa: LaBerge, 2006, s.15).

Medzi prvé články vo vedeckých časopisoch patril v roku 1936 článok Alwarda Emburyho Browna s názvom „Sny, v ktorých snívajúci vie, že spí“ (*Dreams in Which the Dreamer Knows He is Asleep*). Okrem záznamu mnohých vlastných lucídnych snov sa pokúsil o rozlíšenie denného snívania a lucídnych snov, čo bolo v tej dobe predmetom skeptizmu u mnohých odborníkov. O dva roky neskôr publikoval Dr. Harold von Moers-Messmer rozbor svojich 22 lucídnych snov (LaBerge, 2006). Počas 60. a 70. rokov vyšlo viacero titulov od autorov ako Celie Green, Patricia Garfield alebo Carlos Castaneda. Vedecká komunita však dlho považovala lucídne snívania za predmet výskumu parapsychológie. Aktívnejší záujem o vedecký výskum tejto témy bol vzbudený v 80. rokoch, hlavne zásluhou výskumnej činnosti Stephena LaBergea na Standfordskej univerzite, ktorý bol spoluautorom experimentálnych štúdií lucídnych snov a mnohých publikácií (Plháková, 2005).

2.4 Výskum lucídneho snívania

Počas REM spánku sú veľké svaly inaktivované. Výnimkou sú očné pohyby, na základe ktorých bolo lucídne snívania objektívne dokázané. LaBerge (1981, podľa: Stumbrys, Erlacher, Schädlich, Schredl, 2012) dokázal verifikovať existenciu lucídnych snov na základe subjektívnych reportov o snoch a objektívnych EOG dát. Nadviazal tým na výskum Aserinského, Dementa a Kleitmana (1952, podľa: LaBerge, 2006), ktorí

preukázali, že očné pohyby súvisia s rozhliadaním sa vo sne. V LaBergeovom experimente boli snívajúci požiadaní pohybovať očami podľa vopred dohodnutého vzoru (napr. opakovane sprava doľava alebo zhora nadol), zatiaľ čo im bolo snímané EOG. Následne po prebudení podávali správy o svojich snoch (metóda očných signálov). LaBerge (2006) so svojimi spolupracovníkmi zmapoval aj pomerne širokú oblasť vzťahov medzi fyziologickými procesmi a činnosťami vykonávanými v lucídnom sne „snovým telom“. Ich zistenia je možné rozdeliť do štyroch oblastí:

1. Vnímanie času v lucídnom sne zodpovedá vnímaniu času v realite. Merania boli vykonané prostredníctvom metódy očných signálov, pričom snívajúce osoby medzi jednotlivými signálmi počítali do 10 (približný odhad uplynulého časového úseku). Ich odhady boli približne rovnaké ako v bdelosti.
2. Vedomá kontrola mentálneho obrazu dýchania v lucídnych snoch zodpovedá respiračným zmenám v skutočnosti. Experiment bol založený na vyslaní očného signálu v prípade zrýchlenia frekvencie dýchania alebo zadržania dychu a následného spracovania výsledkov polysomnografie.
3. Treťou oblasťou bolo porovnanie mozgovej aktivity pri spievaní a počítaní v bdelom stave a pri lucídnom snívaní. Počas spievania bola zvýšená alfa aktivita v ľavej hemisfére, čo dokazuje totožnosť vzorcov selektívnej aktivácie počas uvedených aktivít v REM spánku a v bdelosti.
4. Sexuálne vzrušenie a orgazmus prežívaný v lucídnom sne je takisto porovnateľný s reálnym zážitkom. Respiračná frekvencia, vaginálne EMG a vaginálny pulz u žien dosiahli najvyššie hodnoty pri vykonávaní sexuálnej aktivity v lucídnom sne. U mužov sa takisto významne zvýšila frekvencia dýchania a bola prítomná erekcia, hoci ku ejakulácii nedošlo (LaBerge, 2006).

Problém, či sa lucídne snívanie spája so špecifickým stavom mozgu a aké oblasti sa na ňom podieľajú. Niektoré štúdie nasvedčujú tomu, že lucídne snívanie je typické pre REM spánok (Ogilvie, Hunt, Sawicki and McGowan, 1978; LaBerge, 1980; LaBerge et al., 1981; LaBerge, Nagel, Taylor, Dement and Zarcone, 1981; Hearne, 1978; Ogilvie, Hunt, Kushniruk and Newman, 1983; Dane, 1984, podľa: Holzinger, 2009). Podľa Holzinger (2009) však nemôžeme s určitosťou vylúčiť, že lucídne snívanie prebieha aj v iných

štádiách spánku, keďže metódu signálov očnými pohybmi možno aplikovať len počas REM fázy.

Podľa Ogilvie, Hunt, Tyson, Lucescu, Jeakin (1982, podľa: Holzinger, 2009) je pre lucídne snívanie charakteristická frekvencia alfa (8-12 Hz). Holzinger, LaBerge a Levitan (2006) zisťovali psychofyziologické koreláty lucídnych snov pomocou polysomnografie, ktorá pozostávala z 8 kanálov pre príjem dát – 4 EEG (elektroencefalografia ľavej a pravej frontálnej oblasti, ľavej a pravej temporálnej oblasti), 2 EOG (elektrooculografia), EMG (elektromyografia) a FP (prstová pletyzmografia) kanál. Porovnanie 42 nelucídnych a 36 lucídnych snov skúmaných osôb poukázalo na významný rozdiel v záznamoch beta-1 vln. Vo frontálnej oblasti bol pozorovaný vzrast beta-1 aktivity a v parietálnej celkový nárast mozgovej činnosti. Najvýraznejšie, hoci nie významné rozdiely boli zistené v ľavom parietálnom laloku. Práve táto oblasť mozgu je považovaná za centrum sémantického myslenia a vnútorný ľavý parietálny lalok za centrum vedomia (Wernicke, 1874; Damasio & Gschwind, 1984; Caplan, 1987; Kolb & Wishaw, 1990; Taylor, 1999, podľa: Holzinger, LaBerge, Levitan, 2006).

Iné výskumy objavili počas lucídneho snívania zvýšenú gamma frekvenciu (40 Hz) predovšetkým vo frontálnej oblasti mozgu (Voss et al., 2009; Hobson and Voss, 2010, podľa: Voss et al., 2012). Gamma aktivita mozgu je spájaná s riadiacimi funkciami ega a vyšším stupňom vedomia (Fries et al., 2007; Paul et al., 2005; Voss et al., 2009; podľa: Voss et al., 2012). Stumbrys, Schredl, Erlacher (2013) taktiež poskytli predbežné empirické potvrdenie predpokladu, že dorzolaterálny prefrontálny kortex participuje na procese lucídneho snívania. Autori vyvodili nasledovné závery: 1.) účinok kraniálnej stimulácie sa objavil iba u skúmaných osôb, ktoré mali lucídne sny pravidelne (tí reportovali o zvýšenom vedomí počas sna, že ich fyzické telo spí, že snové objekty a postavy nie sú skutočné) a 2.) je veľmi pravdepodobné, že počas lucídnych snov je aktívna širšia sieť rôznych oblastí v mozgu, a preto je potrebné zamerať sa aj na aktivitu iných oblastí ako je dorzolaterálny prefrontálny kortex. Hobson vysvetlil absenciu pamäte, racionálneho myslenia a vôle v bežných snoch práve zníženou aktivitou dorzolaterálneho prefrontálneho kortexu (Blagrove, 2009).

2.5 Nástup lucídnych snov

Ludícne sny môžu byť vyvolané počas REM fázy spánku – tzv. DILD (*dream-initiated lucid dreams*) alebo priamo prechodom z bdélého stavu – tzv. WILD (*wake-initiated lucid dreams*) (LaBerge, Levitan & Dement, 1986, podľa: Stumbrys, Erlacher, Schädlich, Schredl, 2012).

Vaněk (2010) popisuje možnosti nástupu DILD, ktorý môže byť podmienený viacerými faktormi. Jednou z príčin nástupu lucidity môže byť prítomnosť anomálie. K rozpoznaní absurdných či bizarných snových udalostí dochádza buď spontánne alebo je možné cieľavedomé využívanie tejto skutočnosti ako techniky (tejto oblasti sme sa venovali v kapitole Techniky lucídneho snívania). Ďalším iniciátorom lucidity v snoch bývajú výrazné emócie, ako intenzívna radosť, pocit hanby a v neposlednom rade strach. Z hľadiska emočného prežívania snov sú to špeciálne úzkostné sny a nočné mory, ktoré najčastejšie prispievajú k výskytu lucídnych snov.

2.6 Úrovne lucídneho sna

Uvedomenie si skutočnosti, že človek sníva, môžeme považovať len za prvú úroveň alebo neúplný lucídny sen. Tholey (1980, 1981, podľa: Holzinger, 2009) popisuje 7 komponent lucídneho sna: 1. uvedomovanie si snového stavu (orientácia), 2. prítomnosť schopnosti robiť rozhodnutia, 3. prítomnosť pamäťových funkcií, 4. uvedomovanie si vlastnej identity, 5. prehľad o snovom prostredí, 6. uvedomovanie si významu sna, 7. prítomnosť schopnosti zamerať pozornosť (subjektívne zreteľná jasnosť stavu). Podľa autora musí daný sen spĺňať všetkých 7 zložiek na to, aby bol považovaný za plne lucídny. LaBerge a Holzinger (2009) namietajú, že lucídny sen je definovaný prvými dvomi komponentami a zvyšných 5 faktorov sú jeho deskriptívne zložky, ktoré nemusia byť za každých okolností prítomné. Môžeme teda vylúčiť čierno-biely pohľad na lucídne sny, viaceri autorov sa zhodujú v názore, že ide o viacúrovňový fenomén (LaBerge, 2006; Vaněk, 2010; Voss et al., 2013; Stumbrys, Schredl, Erlacher, 2013).

LaBerge (1985, podľa: Vaněk, 2010) popísal tri úrovne lucidity a procesy s nimi spojené:

- 1.) Metakognitívna úroveň je charakteristická „odkazovaním ku stavu“ (*reference to*

state), t.z. snívajúci si v priebehu sna, zvyčajne explicitne, uvedomí „Ja snívam“. Pre túto úroveň je typická aktivácia (*arousal*), stav vedomia a seba-monitorovací proces.

2.) Úroveň deklaratívneho vedenia vytvára prostredie pre sémantický kontextuálny rámec, ktorý umožňuje snívajúcemu verbalizáciu, konceptualizáciu a pripísanie významu jeho skúsenosti. Viaže sa na formu, ktorou človek „odkazuje ku stavu“.

3.) Rámec voľby cieľa (*goal option framework*) predstavuje úroveň rozhodovania, na ktorej sa prejavuje motivácia, plánovanie a rozhodovanie. Táto úroveň už umožňuje intencionálnu aktivitu.

Voss et al. (2013) diferencovali 6 faktorov významne odlišujúcich lucídne a bežné sny, a to vzhľad do sna (*lucid insight*), schopnosť ovládať myšlienky a činy v sne (*control*), racionálne myslenie (*thought*), prístup ku spomienkam z bdelého života (*memory*), prežívanie sna z pozície tretej osoby (*dissociation*) a prežívanie pozitívnych emócií (*positive emotion*). Autori ponímajú lucídne snívanie prostredníctvom hypotézy prepojenia primárneho a sekundárneho vedomia. Vychádzajú z konceptu, ktorý vytvoril Edelman (2003, podľa: Voss et al., 2013). Primárne vedomie, ktorého demonštráciou sú bežné sny, charakterizujú procesy percepcie a emocionality. Typická je preň fúzia minulého, prítomného a budúceho, čo prakticky znamená, že snívajúci sa vysporiadava s aktuálnou a zároveň stále sa meniacou scenériou sna. Nie je mu umožnený prístup ku spomienkam z krátkodobej či dlhodobej pamäti, cieľavedomé rozhodovanie alebo plánovanie činnosti. Sekundárne vedomie je spojené so sebareflexiou, abstraktným myslením, vôľou a metakognitívnymi procesmi.

Tu však narážame na problém, ktorý rozvinul Kahan (2001, podľa: Voss et al., 2013). V snoch je častá prítomnosť sémantického myslenia. Tak ako lucídne sny, aj mnoho nelucídnych snov obsahuje procesy myslenia, zahŕňajúc premýšľanie o vlastnom konaní, zámeroch a emóciách. Otázkou teda je, aké druhy myslenia sa vyskytujú v lucídnych a aké v bežných snoch? Čím je myslenie v lucídnom sne odlišné od myslenia v bežnom sne? Metzinger (2004, podľa: Voss et al., 2013) hovorí o metakognitívnom deficite bežných snov: ľudia nepremýšľajú o svojom aktuálnom vzťahovaní sa ku snovému svetu takým spôsobom, ktorý by im umožnil uvedomiť si, že snívajú. LaBerge (2006) popisuje fungovanie kognitívnych funkcií ako závislé od stupňa lucidity. Od toho sa následne

odvíjajú chyby v myslení, pamäti alebo rozsah vôľových schopností. Takisto tvrdí, že kvalita pamäti, myslenia a vôle sa prirodzene líši aj počas bdlosti, takže podobne je tomu aj počas snívania. Drobné chyby počas lucídneho snívania sú bežné, pravdepodobne len veľmi skúsení lucídne snívajúci sú schopní podávať výkon porovnateľný s bdlym. Medzi časté chyby patrí napr. to, že snívajúci nemá problém si uvedomiť, že snové postavy sú imaginárne, avšak domnieva sa, že on sám je skutočný. Kvalita kognitívnych funkcií je teda vysoko individuálna. Hypotézu podobnosti kognitívneho výkonu v bdlosti a snoch podporuje aj výskum Kahana a LaBergea (2011), z ktorého vyplýva, že kognitívne procesy vyššieho stupňa sú v snoch prítomné vo väčšej miere, ako sa doposiaľ predpokladalo.

V rámci faktora, ktorý Vos et al. (2013) označili ako *control*, rozlišuje LaBerge (2006) reflexívne, inštinktívne, habituálne a úmyselné činnosti. Toto poradie smeruje od nevedomého a automatického konania ku najviac vedomému a dobrovoľnému, pričom väčšina nášho správania je kombináciou týchto druhov. Miera riadenia lucídneho sna pravdepodobne závisí od viacerých faktorov: skúseností snívajúceho, stupňa jeho psychologického rozvoja dosiahnutého v bdlosti, očakávaní od lucídneho snívania a možností jeho riadenia a fyziologickej premennej – okamžitého stavu mozgu. Zároveň rozoznávame 2 typy kontroly – kontrolu snového prostredia a postáv a sebakontrolu. LaBerge (2006) kladie dôraz práve na kontrolu seba samého a užitočnosť tejto možnosti pri prenášaní toho, čo sa takto naučíme, do svojho života: „*Ovládejte sebe, ne své sny.*“ (LaBerge, 2006, s.35).

Voss et al. (2013) uvádzajú, že bežné a lucídne sny majú spoločné prežívanie negatívnych emócií a to, čo ich v tomto aspekte signifikantne rozlišuje, sú pozitívne city. LaBerge (2006) však tvrdí, že hoci lucídne sny sprevádzajú zvyčajne pozitívne alebo relatívne neutrálne emócie, pohybujú sa v celom spektre emócií, ktoré je možné prežívať v bdelom stave.

Viacero autorov uviedlo ako jeden z faktorov lucídnych snov aj uvedomovanie si vlastnej identity. Vnímaním Self (*sense of Self*) v lucídnych snoch sa zaoberali Kundendorf et al. (2007). Autori porovnávali a overovali niekoľko konceptov. LaBerge (2006) uvádza, že v bežných snoch vnímame samých seba ako súčasť snového sveta, ktorý nemožno riadiť. Lucídne snívanie človeku dovoľuje vnímať snový svet ako súčasť seba samého, vlastnej fantázie. Preto sa neidentifikuje so svojou pôvodnou rolou, ale zároveň ostáva v

sne s určitým odstupom od diania, čo mu umožňuje čeliť vlastným strachom či vnútorným konfliktom. Podľa Kunzendorf et al. (2007) teda LaBerge identifikuje Self v lucídnom sne ako subjekt („*self as subject*“). Self tu vystupuje ako pozorujúce, overujúce a reflektujúce. LaBerge a DeGracia (2000, podľa: Kunzendorf et al., 2007) tým nadviazali na Johnsonovej teóriu, ktorá predpokladá, že lucídny sen je sprevádzaný chápaním seba (Self) ako subjektu. „Self ako subjekt“ je pripisované mechanizmu seba-monitorovania (*source-monitoring*), ktorý umožňuje rozlišovať imaginárne vnemy (generované Self) a vnemy vyvolané externými podnetmi. Kunzendorf et al. (2007) túto teóriu popierajú a výskumom podkladajú hypotézu, že Self v lucídnych snoch vystupuje vo forme objektu - „*self as object*“ a sprostredkovateľa alebo pôvodcu - „*self as agent*“. To znamená, že lucídne sny nie sú vedome kontrolovateľné a priamo prežívané ako imaginárne. Schopnosť uvedomiť si imaginárnu povahu snu vyplýva nepriamo z nezhody pri porovnaní vizuálnych vnemov zo sna a percepčných znalostí či spomienok z bdélého života.

2.7 Charakteristiky lucídne snívajúcich

Keďže spontánny výskyt lucídnych snov nie je bežný, mnoho výskumníkov hľadalo črty typické pre ľudí, ktorí lucídne snívajú vo vyššej miere. Vaněk (2010) zhrnul niektoré zistenia a formuloval kľúčové charakteristiky lucídne snívajúcich ľudí:

- Vychádzajúc zo zistení Blagrove, Tucker (1994, podľa: Vaněk, 2010), vyšší výskyt lucídnych snov pozitívne koreluje s interným locus of control, teda s presvedčením človeka, že sám ovláda svoj život a dokáže ovplyvňovať vlastný úspech alebo neúspech. Tento záver podporuje aj výskum Blagrove, Hartnell (2000) a na možnú súvislosť poukázali aj Soffer-Dudek, Wertheim a Shahar (2011).
- Lucídne snívanie súvisí aj s pozornosťou zameranou na seba (*self-focused attention*), ktorá ako kognitívna schopnosť môže byť rozvíjaná technikami zlepšujúcimi pamäť a pozornosť (Purcell et al., 1968, podľa: Vaněk, 2010).
- Vyššia potreba poznania (*need for cognition*) je definovaná ako „*vnútorná motivácia angažovať sa a mať potešenie z obtiažnych kognitívnych úloh*“ (Thompson, Chaiken a Hazlewood, 1993, podľa: Vaněk, 2010). Podľa Blagrove,

Hartnell (2000) táto schopnosť dominuje u lucídne snívajúcich osôb, a zároveň pozitívne koreluje s nezávislosťou na poli a túžbou po kontrole s pozitívne sebahodnotenou efektívnosťou v priebehu riešenia problému.

- Vyššia miera kreativity u lucídne snívajúcich je zatiaľ diskutabilná – niektoré výskumy ju potvrdzujú (vid' Bernstein, Belicki, 1995; Blagrove, Hartnell, 1998, podľa: Vaněk, 2010), iné vyvracajú (Snyder, Gackenbach, 1998, podľa: Vaněk, 2010).

Otázkou úlohy osobnostných faktorov Big Five u lucídne snívajúcich osôb sa zaoberali Schredl a Erlacher (2004). Vychádzali pritom z niekoľkých hypotéz. Napr. Hearne (1978, podľa: Schredl, Erlacher, 2004) tvrdil, že lucídne snívanie sa vyskytuje vo vyššej miere u introvertov. Gackenbach et al. (1985, podľa: Schredl, Erlacher, 2004) uvádza ako typickú črtu spoliehanie sa na samého seba a vnútorné podnety. Watson (2001, podľa: Schredl, Erlacher, 2004) videl spoločnú črtu lucídne snívajúcich ľudí v otvorenosti zážitku. Schredl, Erlacher (2004) identifikovali ako dôležité vo vzťahu k lucídnemu snívaniu tri dimenzie – tenké hranice (*thin boundaries*), zaujatie skúsenosťou (*absorption*) a predstavivosť (*imagination*). V rámci osobnostných faktorov sa ukázala ako určujúca otvorenosť skúsenosti, zážitku (*openness to experience*), špecificky dva aspekty – fantázia (*fantasy*) a myšlienky, nápady, predstavy (*ideas*). Avšak podľa autorov tieto faktory nemajú dominantné miesto v interindividuálnych rozdieloch vo frekvencii výskytu lucídnych snov a v budúcom výskume odporučili zaujímať sa o iné oblasti – vizuálnu predstavivosť, sklony k fantazírovaniu, skúsenosť s meditáciou, nezávislosť na poli, prejavy vestibulárneho systému, stres, či rôzne vlastnosti snu, ako emocionálna intenzita alebo bizarnosť.

Podľa LaBergea (2006) je schopnosť lucídne snívať osvojiteľná. Hovorí však aj o istých predpokladoch, ktoré k tomu do značnej miery prispievajú a uľahčujú ho, najmä ak sa jednotliviec chce lucídnemu snívaniu naučiť cielene. Za najvýznamnejší faktor označil motiváciu jedinca sa do takéhoto stavu vedomia dostať a vedieť o snoch takéhoto typu a dobrú schopnosť rozpoznať sa na sny. Význam týchto faktorov spočíva v tom, že snívajúci si je schopný detailnejšie vybaviť jednotlivé aspekty sna a celkovú scenériu, v dôsledku čoho dokáže jednoduchšie identifikovať to, že sa nachádza v sne. Táto schopnosť bola zdôraznená ako podstatná zložka schopnosti lucídne snívať prostredníctvom viacerých

výskumov (Watson, 2001; Wolpin, Marston, Randolph, Clothies, 1992, podľa: Schredl, Erlacher, 2004). Takisto považuje LaBerge (2006) za dôležitú celkovú dobrú úroveň kognitívnych funkcií. Okrem pamäte je dôležitá aj kvalita vnímania, emocionálna stabilita a sebaregulácia.

Soffer-Dudek, Wertheim a Shahar (2011) poukázali na vzťah medzi lucídnymi snami a rezilienciou. Reziliencia, popisovaná ako schopnosť udržiavať relatívne rovnaký výkon po dobu vystavovania sa averzívnej udalosti, je spájaná s lucídnym snívaním z dôvodu, že to človeku umožňuje konfrontáciu s hrozivým obsahom snu a tým eliminuje psychický distress. Hoci výskum autorov prebehol na špecifickej vzorke ľudí vystavovaných terorizmu, priniesol zaujímavú myšlienku – vyššie spomínaný faktor locus of control ako možný mechanizmus vysvetľujúci vzťah medzi lucídnym snívaním a rezilienciou.

Nasledovné zistenia poukazujú na to, že vhodný kontext pre výskyt lucídnych snov nie je podmienený iba vnútornými psychickými charakteristikami človeka, ale aj rôznymi činnosťami, ktoré vykonáva počas dňa. Jednou z takých aktivít je hranie počítačových hier. Hráči počítačových hier majú často dobrú schopnosť rozpomätať sa na sny, lucídne snívať, kontrolovať priebeh svojich snov či pozorovať sen z nezaujatej pozície. Hoci neexistuje jednotné vysvetlenie tohto mechanizmu, jedným z možných je prirodzené prenikanie aktivít z bdélého života prirodzene aj do snov človeka. Uvedené schopnosti hráčov často korešpondujú so schopnosťami, ktorými disponujú ich postavy v hrách. Na hranie počítačových hier sa môžeme tiež pozrieť ako na tréning koncentrácie pozornosti, vnímania propriocepcie, perцепčného spracovania podnetov, reakčného času, induktívneho a deduktívneho myslenia, rozhodovania a môže prispievať aj ku rozvoju kreativity (Gackenbach, Dopko, 2012).

Ďalšia aktivita, ktorú niekoľko autorov (Gackenbach, 2010; Hunt, 1991, Levitan, 1993, podľa: Schredl, Erlacher, 2004) popísalo ako priaznivú pre lucídne snívanie, je meditácia. Pravidelné meditovanie vedie ku akémusi otvoreniu sa a vnútornému vhl'adu, čoho prirodzeným sprievodným javom je aj vyšší výskyt lucídnych snov (Alexander et al., 1990, podľa: Gackenbach, 2010). Tento záver bol uvedený do súvisu so zisteniami Blagrove & Hartnell (2000, podľa: Schredl, Erlacher, 2004), Blagrove & Tucker (1994, podľa: Schredl, Erlacher, 2004), ktorí predpokladajú súvislosť medzi interným locus of control a meditáciou.

Zaujímavý výskum uskutočnili Schredl, Henley-Einion a Blagrove (2012), ktorí skúmali lucídne snívania u detí a dospelých vo veku 6-18 rokov. Identifikovali vzťah medzi lucídnym snívaním a čítaním sci-fi a fantasy literatúry. Autori argumentovali, že čítanie fiktívnych bizarných príbehov ovplyvňuje objavovanie sa podnetov takého druhu aj v snoch, čo môže následne pôsobiť ako spúšťač lucidity. Ďalším záverom bolo, že výskyt lucídnych snov u detí je porovnateľný s výskytom u dospelých populácie, pričom s vekom narastá. Tento záver je v rozpore so zisteniami Voss et al. (2012), ktorí sa zamerali práve na vzťah frekvencie týchto snov s vekom. Uvádzajú, že spontánny výskyt lucídnych snov v dospelosti je málo frekventný až zriedkavý. Naopak v detstve zaznamenali ich výrazný výskyt, pričom najvyšší bol od najnižšej vekovej kategórie po 16 rokov a následne prudko klesal. Autori spájajú výskyt lucídnych snov s procesom zrenia centrálného nervového systému a vývinom kognitívnych funkcií. Štatistické údaje vypovedajúce o skúsenosti s lucídnym snívaním u dospelých populácie variujú od 26% (Stepansky et al., 1998, podľa: Voss et al., 2012) po 82% (Schredl, Erlacher, 2004). Tento výskum zistil celkovú prevalenciu u 52%, čo sa zhoduje s Schredl, Erlacher (2011, podľa: Voss et al., 2012), ktorí reportovali o 51%. Avšak 70% skupiny 18 a 19-ročných osôb vypovedalo o minimálne jednej skúsenosti s lucídnym snívaním. Autori výskumu tak upozorňujú na dôležitosť rozlíšenia súčasnej a minulej skúsenosti. Mnoho výskumov si kladie otázku, koľko skúmaných osôb má skúsenosť s lucídnym snívaním, avšak informácia o tom, z akého obdobia života táto skúsenosť pochádza absentuje.

2.8 Javy súvisiace s lucídnym snívaním

V odbornej literatúre sú uvádzané javy vyskytujúce sa vo vyššej miere vyskytujú spolu s lucídnym snívaním. Patria medzi ne nočné mory a mimotelové zážitky.

Uvádza sa, že 3-8% dospelých populácie trpí nočnými morami, čoho dôsledkom je nízka kvalita spánku, distress prežívaný počas dňa, fyzické problémy alebo strach pred zaspaním (strach zo zaspávania). Nočné mory sa v literatúre spájajú aj s chronickou insomniou, spánkovou poruchou dýchania (*sleep apnea*), sú súčasťou posttraumatickej stresovej poruchy (PTSD) alebo posttraumatickej stresovej reakcie po prekonaní traumatickej udalosti. Pokiaľ nie sú liečené, nočné mory zvyknú byť trvalé (Spoormaker, van den Bout, 2006). Viacero autorov sa zaoberalo vzťahom medzi výskytom lucídnych snov a nočných môt. Schredl a Erlacher (2004) zistili, že ľudia s dobrou schopnosťou

vybavovania snov a vysokým výskytom lucídnych snov vypovedali aj o častom výskyte nočných môt. Autori indikovali nočné mory ako spúšťače lucidity v snoch a argumentovali zvýšenou fyziologickou aktivitou pri nočných morách a rovnako i lucídnych snoch. Zhodné zistenia o vysokej korelácii medzi frekvenciou lucídnych snov a nočných môt publikovali aj mnohí iní výskumníci (Soffer-Dudek, Wertheim, Shaha, 2011; Glicksohn, 1989, Spadafora & Hunt, 1990, Stepansky et al., 1998, podľa: Schredl, Erlacher, 2004).

Mimotelový zážitok alebo *Out-of-body experience* (ďalej OBE) je subjektívna skúsenosť, kedy človek vníma svoje ja mimo vlastného tela. Niekedy je s tým spojený pohľad na svoje telo z vonkajšej perspektívy. OBE je blízky stavom derealizácie a depersonalizácie, avšak tu nedochádza k pocitu oddelenia sa od vlastného tela. Často sa vyskytuje u ľudí, ktorí zažili stavy blízke smrti (De Ridder, Van Laere, Dupont et al., 2007). V odbornej literatúre nájdeme dve vysvetlenia tohto fenoménu: 1. ide o oddelenie vedomia od fyzického tela, pričom je mu umožnené premiestňovať sa vo fyzickom svete; 2. ide o halucinačný jav. OBE sú časté aj u ľudí, ktorí mávajú lucídne sny, ale nemožno ich stotožňovať. Hlavným rozdielom je, že lucídne sny sú jasne prežívané ako sny, pričom OBE sú popisované ako skutočné zážitky vo fyzickom svete. Spájajú sa s telesnými príznakmi, ako vibrácie a cítenie zvláštnej energie a s percipovaním hlbokých zvukov (Vaněk, 2010).

3 TECHNIKY LUCÍDNEHO SNÍVANIA

Existuje množstvo techník indukcie lucídnych snov. V nasledovnej kategorizácii vychádzame z výskumu Stumbrys, Erlacher, Schädlich, Schredl (2012), ktorí uskutočnili sumarizáciu a skúmali účinnosť jednotlivých techník. Využívame však aj pohľad Vaněka (2010), ktorý sa zamerával nielen na indukčné techniky, ale aj techniky slúžiace na prolongáciu sna („*how to stay asleep*“) a navodenie prebudenia („*how to awake*“).

3.1 Kognitívne techniky

Technika MILD (*Mnemotechnic Induction of Lucid Dreams*)

Technika MILD je založená na schopnosti vybaviť si predsavzatie robiť v sne určitú činnosť. Princípom je snaha zapamätať si, že človek onedlho zaspí a bude snívať. Výskum ukazuje, že táto technika významne zvyšuje pravdepodobnosť výskytu lucídnych snov (Stumbrys, Erlacher, Schädlich, Schredl, 2012). Konkrétne kroky v postupnosti tejto techniky sú nasledovné (LaBerge, 2006, s.43-44):

1. Skoro ráno, keď sa spontánne prebudíte, prehráte si znovu sen, ktorý sa vám práve sníval, aby ste si ho dobre zapamätali.
2. Následne, keď znovu zaspávate, si poviete: „Keď budem zase snívať, spomeniem si na to, že chcem vedieť o tom, že som v sne.“
3. Vybavte si samého seba v sne, ktorý sa vám pred prebudením sníval, tentokrát si ale predstavte, že ste si uvedomili, že ide o sen.
4. Opakujte krok 2 a 3 dotedy, kým necítite, že váš zámer je dostatočne pevný, alebo pokým nezaspíte.

Testovanie reality

Testovanie reality (*reality testing*) je považované za veľmi účinnú oproti ostatným kognitívnym metódam. Spočíva v tom, že človek sa na pravidelnej báze počas dňa pýta samého seba, či sníva alebo bdie. Zahŕňa to aj skúmanie okolia a všímanie si možných nezrovnalostí či bizarností. Ide o vytvorenie určitého reflektívneho rámca, čo spôsobí, že si človek túto otázku automaticky položí aj v sne a takým spôsobom sa dostane do lucídneho stavu. Tholey (1983, podľa: LaBerge, 2006) považuje za najefektívnejšie práve

vybudovanie si tzv. kriticko-reflektívneho prístupu, sformovaného v otázke „Práve teraz snívam alebo bdiem?“. Jedinec si môže počas bdlosti určiť konkrétne anomálne javy, ktoré bude v sne vyhľadávať a na základe nich testovať realitu. Nemusí pritom ísť o fenomény zo snového prostredia, vhodným spôsobom môže byť aj introspekcia (Vaněk, 2010).

Zámerná aktivita

Zámer ako technika je založený na tom, že si človek čo najintenzívnejšie predstavuje samého seba v snovom prostredí, pričom je schopný rozpoznať, že ide o sen. Niektorí autori sa však uvádzajú, že zámer lucídne snívať rovnako ako zvyšuje pravdepodobnosť výskytu lucídneho sna, môže fungovať aj kontraproduktívne (LaBerge, 2006; Sparrow, 1972-2010). Takisto je možné stanoviť si nejaký druh činnosti, ktorý v snoch bude viesť ku vopred stanoveným výsledkom. Vaněk (2010) to nazýva programované správanie, ktorého príkladom môže byť lietanie alebo pohľad na vlastné ruky.

Autosugescia

Pri autosugescii si človek, tesne predtým než zaspí a nachádza sa v relaxovanom stave, sugestívne navrhne myšlienku, že v tú noc bude počas sna lucídny. Evidencia o efektívite tejto techniky je však sporná. Jej účinnosť je vyššia u ľudí, ktorí lucídne snívajú na pravidelnej báze (Stumbrys, Erlacher, Schädlich, Schredl, 2012).

Tholeyho kombinovaná technika

Tholey navrhol použiť techniku testovania reality (vytvorenia reflektívneho rámca), zámeru lucídne snívať a podania autosugestívnej informácie. Aplikácia tejto kombinovanej techniky podľa výskumu významne zvýšila počet lucídnych snov u osôb, ktoré už mali v minulosti skúsenosť s lucídnym snívaním, a v menšej miere (signifikantne) u osôb bez predchádzajúcej skúsenosti (Stumbrys, Erlacher, Schädlich, Schredl, 2012).

Post-hypnotická sugescia

Pri post-hypnotickej sugescii spolupracuje človek s hypnoterapeutom, ktorý mu v hypnotickom stave podá sugestívnu informáciu, že počas nasledujúcej noci bude mať lucídny sen. Zistenia rôznych výskumov sú rôzne, možno preto efektívnosť tejto techniky

považovať za otázku (Stumbrys, Erlacher, Schädlich, Schredl, 2012).

Technika opätovného vstúpenia do sna

Táto technika pomáha snívajúcemu znovu snívať krátko po tom, čo sa zobudil z predchádzajúceho sna. Dôležité je pritom zameranie na určitú činnosť pri zaspávaní, ako je počítanie, a tak je možné vstúpiť do snového stavu bez straty uvedomovania si seba a reality. Technika znovu-vstúpenia má svoje korene v tradícii Tibetskej jógy (Stumbrys, Erlacher, Schädlich, Schredl, 2012).

Déjà revé

Do kategorizácie sme zahrnuli aj tento spôsob zvyšujúci pravdepodobnosť lucídnych snov, hoci ho daný výskum neprezentoval. *Déjà revé* predstavuje nástup lucidity spôsobený jednoduchým spontánnym rozpoznaním, že ide o sen, na základe minulej skúsenosti s lucídnymi snami. Nemožno povedať, že ide skutočne o zámernú metódu, skôr o princíp, kedy zvyšujúci sa počet lucídnych snov a opakujúcich sa vzorcov snívajúci dokáže spontánne rozpoznať, že ide o sen bez použitia nejakej inej metódy (Vaněk).

3.2 Externá stimulácia

Svetelná stimulácia

Jednou možnosťou je podávanie svetelných podnetov skúmaným osobám v laboratórnych podmienkach počas REM spánku. Niekoľko výskumov potvrdilo účinnosť tejto techniky, ktorá je o niečo nižšia, ako u kognitívnych techník (Stumbrys, Erlacher, Schädlich, Schredl, 2012).

Akustická stimulácia

Zvukové podnety podávané počas spánku môžu mať formu hudobných tónov, klaksónu alebo hlasu, vyslovujúceho vetu „Toto je sen.“. Výsledky daného výskumu však nepotvrdzujú jednoznačne účinnosť tohto prístupu (Stumbrys, Erlacher, Schädlich, Schredl, 2012).

Stimulácia iných senzorických kanálov

Ďalšie spôsoby, doposiaľ využité vo výskume indukovania lucídneho snívania, boli

vibro-taktilná, elektro-taktilná a stimulácia vestibulárneho systému. Efektívnosť týchto indukčných techník však nebola potvrdená (Stumbrys, Erlacher, Schädlich, Schredl, 2012).

3.3 Aplikácia drog

Výskum výskytu lucídneho snívania po podaní Donezepilu, látky funkčnej ako inhibítor acetylcholínu, potvrdil jej účinnosť pri zvyšovaní frekvencie lucídnych snov, zároveň aj spánkovej paralýzy (LaBerge, 2004, podľa: Stumbrys, Erlacher, Schädlich, Schredl, 2012).

3.4 Techniky prolongácie sna

Moers-Messmer vytvoril techniku pre stabilizáciu snového kontextu a prolongáciu snu jednoduchým „upretím pohľadu na zem“. Castaneda (1993, podľa: Vaněk, 2010) popisuje „sledovanie vlastných rúk“, ako spúšťač lucidity i prolongačnú techniku. LaBerge (2006) hovorí o viacerých spôsobov prolongácie, koncentráciou na senzorické „vnemy“ ktorejkoľvek modality. Ďalej rozoberá metódu otáčania okolo vlastnej osy (*spinning technic*), ktorá spočíva tak ako predchádzajúce spomínané techniky v tom, že aktivuje perцепčný systém a tým sa človek vyhne prebudeniu. Vaněk (2010) ako poslednú techniku z tejto kategórie uvádza používanie vnútornej reči. Keďže vnútorná reč slúži na usmerňovanie myšlienok a činov, je vhodným spôsobom udržania sa vo sne napr. opakovanie si vety „Toto je sen“ alebo „Ja snívam“.

3.5 Techniky navodzujúce prebudenie

Tieto techniky sú používané v situáciách, že človek chce sen ukončiť. Ich podstatou je decentrácia pozornosti zo sna na niečo iné alebo v oslabení vôle a pozornosti. Beverly Kedzierski využíval formulku „Chod' spať, aby sa si prebudil“ na to, aby odklonil pozornosť od samotného sna. Vaněk (2010) ďalej uvádza upretie pohľadu na nejaký podnet v sne, čo spôsobí zastavenie rýchlych očných pohybov a opäť to vedie ku zníženiu pozornosti.

4 VÝZNAM A VYUŽITIE LUCÍDNYCH SNOV

LaBerge (2006) vidí hlavný význam lucídnych snov v nasledovných oblastiach:

1. vedecký výskum,
2. zdravý a vnútorný rast,
3. tvorivé riešenie problémov, pomoc pri rozhodovaní a predvídanie budúcich udalostí,
4. realizácia túžob a zábava.

Ich styčným bodom je, že môžu prispievať k zlepšovaniu kvality života človeka a rozvíjať jeho kreativitu. Autor zastáva názor, že počas lucídneho snívania sme schopní ovplyvňovať svoje fyziologické procesy a napomôcť tak telesnému uzdraveniu sa. Odkazuje na prácu Carla Simontona s onkologickými pacientmi a Harolda Levitana, ktorý pracoval s pacientmi so psychosomatickými problémami. Je presvedčený, že podobne operuje aj psychické zdravie človeka a že lucídne sny nám dávajú prostredníctvom symbolických stretnutí možnosť reintegrácie potlačených alebo odmietnutých aspektov osobnosti (LaBerge, 2006). Z hľadiska vedeckého výskumu vidia lucídne snívanie ako podstatné aj Voss et al. (2013). Pokiaľ nelucídne a lucídne sny reprezentujú prejavy dvoch odlišných druhov vedomia, je dôležité preskúmať podobnosti a rozdiely medzi nimi.

4.1 Lucídne sny ako východisko z nočnej mory

Významnú možnosť využitia lucídnych snov nájdeme v znižovaní úzkosti pri nočných morách alebo zlých snoch. Úzkostné sny často vedú k opakovanej maladaptívnej reakcii a tým vzniká „začarovaný kruh“. Možné východisko je uvedomiť si, že ide o sen a vytvoriť tak priestor pre kreatívne riešenie problému. Prostredníctvom konfrontácie s vlastným strachom môžeme eliminovať úzkostné sny (Voss, 2011). Vyriešenie takejto situácie smeruje k pozitívnym emóciám, ktoré popisuje množstvo lucídne snívajúcich. Lucídne snívanie prináša sebavedomie a pružnosť rozhodovania. Naopak, pri prebúdzaní sa z nočných môr nastáva dočasná úľava a potlačenie problému, čoho dôsledkom je opakovanie sa zlého sna a pretrvávajúce negatívnych pocitov (LaBerge, 2006).

Rosalind Cartwright (1977; Cartwright, Lamberg, 1992, podľa: Hill, 2009) vytvorila

na základe skúmania snov ľudí v období nejakej krízy metódu RISC. Autorka je presvedčená, že sny sú prepojené s riešením problémov z bdelého života a hovorí, že „*ak sa človek venuje svojim snom, je schopný sa z krízy rýchlejšie zotaviť.*“ (podľa: Hill, 2009, s.57). Predpokladá, že možnosť zmeniť svoje sny počas krízy umožní človeku získať kontrolu nad svojimi emóciami, znížiť depresiu a pocity bezmocnosti. Na základe emócií prežívaných v sne (pocity bezmocnosti, viny, nešťastia) by sa mal človek naučiť rozpoznať, že ide o zlý sen. Následne by mal identifikovať tie prvky sna, ktoré v ňom dané emócie vyvolávajú. Cartwrightová kladie dôraz na prácu s dimenziami snov – protikladnými kvalitami, ako napr. bezpečie-nebezpečenstvo, mužský-ženský a pod. Následne by mal človek cielene vykonať v sne zmenu, ideálne previesť snový obsah do opačného pólu danej dimenzie.

Ďalší možný postup práce s lucídnymi snami v psychoterapii vypracovali napríklad aj Sparrow a Thurston vo svojej metóde *Five Star Method* (Sparrow, Thurston, 2010). Jej inováciou je preskúmanie reakcie snívajúceho na sen, dôsledky tejto reakcie prejavujúce sa vo vizuálnom obsahu snu a vzájomnú povahu vzťahu medzi tým, čo sa v sne deje a snívajúcou osobou. Dôraz je pritom kladený na aktivitu klienta a jeho schopnosť reflektovať sen a spoluvytvárať snové predstavy.

Spoormaker a van den Bout (2006) uskutočnili pilotnú štúdiu, ktorej cieľom bolo zistiť efektivitu metódy *Lucid Dreaming Treatment* (LDT). LDT je technika považovaná za alternatívnu pri liečbe nočných môt (popri zaužívaných kognitívne-behaviorálnych metódach). Jej princíp je podobný ako pri metóde RISC. Pacient sa učí získať luciditu v sne s cieľom zmeniť jeho priebeh, prípadne sa v sne konfrontovať s obávanou hrozbou. Zatiaľ bolo publikovaných len málo štúdií o efektívite tejto techniky, hoci niekoľko prípadových štúdií preukázalo priaznivé výsledky. Napriek tomu, že lucidita je jedinečným komponentom LDT, nie je celkom jasné, či aj účinným faktorom. Rovnako reštruktúrácia samotnej nočnej mory bola označená za kľúčovú, hoci existuje len málo dôkazov pre toto tvrdenie. Napriek tomu výskum zistil výrazný vplyv LDT na zníženie frekvencie nočných môt. Na druhej strane tým, že LDT sa zameriava špecificky na nočné mory, kvalita spánku sa u participantov nezlepšila a rovnako stupeň PTSD zostal nezmenený. Been a Garg (2010) publikovali prípadovú štúdiu aplikácie LDT pri liečbe nočnej mory takisto ako symptómu posttraumatickej stresovej poruchy. Výsledkom využitia tejto metódy bolo

zlepšenie kvality spánku u pacienta. Nočná mora preňho nebola natoľko zaťažujúca, pretože sa naučil zmeniť jej priebeh želaným spôsobom. Hoci autori uvádzajú, že nie je jasné, nakoľko tento postup prispel ku zlepšeniu jeho stavu, pacient ho subjektívne prežíval výrazne lepšie.

4.2 Riešenie problému a kreativita

Tvorivé riešenie problémov vyžaduje zapojenie intuície. Tvorivý proces ako taký zahŕňa fázu inkubácie, počas ktorej dochádza k presunutiu pozornosti z riešeného problému na niečo iné a zároveň ku podvedomému zreniu riešenia. Nasleduje fáza iluminácie, ktorá je typická najnižším stupňom vedomej kontroly a vynorením sa riešenia. LaBerge (2006) sa domnieva, že lucídne sny môžu na tvorivom procese participovať z dvoch dôvodov. Prvým je prístup k nevedomým informáciám, ktoré sa môžeme pokúsiť využiť. Voss (2011) tvrdí, že lucídne sny sú užitočnejšie pri hľadaní metafor a symbolických riešení ako pri racionálnych problémoch, akým je napr. riešenie hlavolamu.

Druhým dôvodom je priestor pre nácvik rôznych situácií, ktorý lucídny sen poskytuje. „*Pouze sen nám dáva možnosť prožiť alternatívy budúcnosti tak, jako by to byla skutečnost a motivovat nás tím k jednání na základě takto získaného poznání.*“ (Dement, 1972, podľa: LaBerge, 2006, s.102). Voss (2011) vidí lucídne snívanie ako priestor pre osvojovanie si nových vzorcov správania. Konkrétne uvádza nácvik pohybových schém, čo je využiteľné napr. v športovej psychológii. Vzorka športovcov zameraných na atletiku bola schopná rýchlejšieho osvojovania nových vzorcov pohybov, keď zároveň vykonávali rovnaký tréning vo svojich lucídnych snoch.

4.3 Lucídny sen ako coping

Vaněk (2010) sa zamerail na lucídne snívanie ako na stratégiu zvládania. Rozhodovanie v náročných situáciách a možnú integráciu tieňových častí ako prospešné stránky lucídneho snívania môžeme nájsť aj v koncepcii LaBergera (2006) a Sparrowa (1972-2010). Vaněk vo svojom výskume odhalil tieto funkcie lucídnych snov v nasledovných konkrétnych situáciách (2010, s.109-110):

- „*Lucídny sen ako kontrolný a diskriminančný mechanizmus*“ umožňuje zvládanie trúchlenia pomocou uvedomovania si imaginárnej povahy sna.

- „*Lucídny sen ako aplikácia imaginárneho scenára*“ umožňuje prekonať opakované traumatizujúce sny. Podstatou tejto stratégie je dereflexia, reformulácia a modelovanie situácie.
- „*Lucídny sen ako expozícia predstave*“ bol zistený ako vhodný spôsob zvládania snov sýtených fobickou tematikou. Princípom je konfrontácia a schopnosť uvoľniť priestor prirodzenému daniu.
- „*Lucídny sen ako prenos vedomej schopnosti*“ slúži ku zvládnutiu nepriaznivej situácie v sne použitím vedomej schopnosti získanej v bdelosti.
- „*Lucidita ako dekódovanie vzťahového poľa*“ je možnosťou zvládania náročnej vzťahovej situácie, akou je partnerská kríza.
- „*Lucidita ako snaha zvládnuť diskrepanciu telesnej schémy*“ môže vyplývať z určitej inkongruencie, ktorú sa snívajúci snaží vo sne vedome zakotviť vo svojom tele.
- „*Lucídny sen ako rozhovor so subosobnosťou*“ poukazuje na možnosť zvládania a integrácie popieraných alebo vytesňovaných obsahov.
- „*Lucidita ako reflexia obrazu pracovnej situácie v sne*“ predstavuje zvládanie náročnej pracovnej situácie, náhle porozumenie okolnostiam a upozornenie na možné riziká.

5 VÝSKUMNÝ PROBLÉM

5.1 Ciele výskumu

Cieľom nášho výskumu bola explorácia a popísanie niektorých zákonitostí fungovania lucídneho snívania a možností jeho konštruktívneho využitia v živote skúmaných osôb. Stanovili sme si niekoľko výskumných otázok:

1. Aký je nástup a ukončenie lucídneho stavu v snoch?
2. Aký je priebeh lucídnych snov a ako fungujú jednotlivé psychické procesy?
3. Ako vnímajú skúmané osoby samých seba počas lucídnych snov?
4. Aké sú rozdiely a podobnosti medzi lucídnyimi a bežnými snami skúmaných osôb?
5. Aký je subjektívny význam lucídnych snov?

Cieľ výskumu a výskumné otázky boli koncipované s ohľadom na súčasný stav poznatkov popísaných v teoretickej časti práce. Výskum je zameraný exploračne, pričom nadväzuje hlavne na štúdie Voss et al. (2013), Kundendorf et al. (2007), Holzinger, LaBerge (2009) a Vaněka (2010).

5.2 Výskumná metóda

Vo výskume sme využili kvalitatívnu metodológiu. Vaněk (2010, s.70-71) uvádza niekoľko dôvodov podľa Maxwella (1996), pre ktoré je pri lucídnom snívaní vhodné zvoliť takýto metodologický rámec:

1. Porozumenie významu: Snívanie je procesuálny jav. Participanti sú priamo angažovaní a je dôležité porozumieť, aký význam lucídneho snívaniu pripisujú, aká je ich motivácia, aké sú ich skúsenosti v kontexte ich životného príbehu.
2. Porozumenie partikulárnemu kontextu: Kvalitatívny prístup umožňuje zachytiť špecifickosť každej skúmanej osoby.
3. Identifikácia neočakávaných javov a vplyvov: Pološtrukturované interview ako metóda umožňuje zachytiť informácie dôležité vo vzťahu ku zvoleným témam, s ktorými sme vopred nepočítali, a podrobne ich prebádať.

4. Rozvíjanie kauzálnych vysvetlení: Rozvíjanie „lokálnej kauzality“ naznačuje, že je možné skúmať ako a kedy sa určité udalosti a procesy vyskytujú a ku akým výsledkom vedú.

Fenomenologický prístup je založený na popísaní a analýze skúsenosti jedinca so špecifickým fenoménom. Tento prístup je vhodný pre výskumy, v ktorých:

1. je dôležitá skúsenosť jednotlivca a význam, ktorý fenoménu pripisuje,
2. je najvhodnejším spôsobom študovať daný fenomén cez porozumenie skúsenosti jedinca,
3. nie je k dispozícii mnoho poznatkov z danej oblasti (Hendl, 2005).

Ako výskumnú metódu sme zvolili individuálne interview, pričom v prvej fáze výskumu sme využili štruktúrovanú a v druhej fáze semištruktúrovanú formu. Cieľom prvého interview bolo získanie stručného prehľadu – zistenie výskytu a úrovne, ktorú snívajúci dosahujú vo svojich lucídnych snoch. Takisto bolo zmyslom tohto stretnutia nadviazať kontakt, informovať skúmané osoby o cieľoch a podmienkach výskumu a dať im priestor pre prípadné otázky. Interview pozostávalo z 13 otázok zameraných na zistenie jednotlivých komponent lucídnej skúsenosti. Presné znenie otázok uvádzame v prílohe č.1. S ohľadom na výsledky boli skonštruované otázky pre druhý rozhovor, ktoré mali otvorený charakter a cieľ za prvé prehĺbiť a rozšíriť informácie z prvého stretnutia, a za druhé podrobne preskúmať oblasti, ktoré nás zaujímali. Tento rozhovor mal pološtruktúrovanú formu a teda súbor vopred určených otázok bol flexibilný. Tento spôsob interview zaisťuje jednak preskúmanie všetkých vopred určených tém a jednak možnosť citlivo zachytiť ďalšie dôležité informácie, ktoré sa vynoria v priebehu rozhovoru. Tiež je možné prispôbiť kladenie otázok prirodzenému vývoju rozhovoru a klásť doplňujúce otázky (Hendl, 2005). Otázky z druhého interview sú uvedené v prílohe č.2.

5.3 Výskumná vzorka

Uskutočnili sme cielený výber participantov do vzorky. Zvolenými kritériami boli nasledovné: 1. schopnosť lucídne snívať – uvedomiť si v sne, že človek sníva a dokázať ovplyvňovať priebeh sna, 2. opakovaný výskyt lucídnych snov. Nekládli sme pritom dôraz na iné premenné – vek, pohlavie, profesijné zameranie, demografické či socioekonomické

premenné.

Pri výbere sme použili tzv. metódu snehovej gule (lavínový výber). Ide o metódu, pri ktorej výskumník nadviaže kontakt s niekoľkými potenciálnymi účastníkmi výskumu a zároveň ich požiada o kontaktovanie ďalších osôb s danou charakteristikou z jeho okolia (Ferjenčík, 2000). Potenciálnych participantov sme oslovovali prostredníctvom internetových sociálnych sietí (facebook) a internetových fór zameraných na tematiku lucídnych snov (<http://kyberia.sk/id/64617>), pričom výskum bol uvedený ako kvalitatívny exploračný výskum lucídneho snívania. Vzorku teda nemožno považovať za reprezentatívnu, avšak vzhľadom na ťažkú dostupnosť zvolenej výskumnej skupiny a exploračný charakter výskumu sme ju považovali za adekvátnu.

Záujem o výskum prejavilo celkovo 11 osôb, pričom 2 z nich sa následne nezúčastnili a 3 sa zúčastnili len prvej fázy. Uvedené dôvody odstúpenia boli nedostatok voľného času, dlhodobý pobyt v zahraničí a neschopnosť a neochota rozprávať podrobne o svojich snoch (participant uviedol, že si svoje sny zle pamätá). Do záverečnej fázy sa dostalo teda 6 skúmaných osôb, z toho štyria muži a dve ženy. Vekové rozpätie bolo 17-26 rokov. Skúmané osoby boli rôzneho študijného alebo profesijného zamerania.

5.4 Zber informácií

Prvá fáza výskumu pozostávala zo štruktúrovaného interview, ktorého dĺžka trvania sa pohybovala okolo 20 minút. Jednotlivé interview sa uskutočnili v dňoch 15.1.-4.2.2014, pričom dve z nich sa uskutočnili v Martine, jedno v Žiline, jedno v Trnave a štyri interview v Bratislave v rôznych priestoroch podľa výberu participantov. Súčasťou úvodnej inštrukcie bolo, aby sa participant vyjadrovali čo najstručnejšie, pretože sa daným oblastiam budeme podrobnejšie venovať v nasledujúcom rozhovore. Z týchto stretnutí neboli vytvárané audiozáznamy, keďže išlo o uzavreté otázky, výskumníčka si zapisovala odpovede. Participantom boli vysvetlené podmienky a ciele výskumu a bol získaný informovaný súhlas (príloha č.3).

Druhá fáza výskumu prebehla v dňoch od 12. do 28.3.2014. Rozhovory sa uskutočnili v mestách Martin, Žilina, Nitra a Bratislava na verejných alebo súkromných priestoroch. Dĺžka trvania jednotlivých interview bola od 58 do 104 minút. Skúmané osoby boli inštruované rozprávať čo najviac. Interview boli zachytené vo forme audiozáznamov.

Audiozáznamy ani transkripty sme ako súčasť našej práce neuviedli, keďže súčasťou dohody medzi výskumníčkou a skúmanými osobami bolo, že poslúžia výhradne ku analýze a nikomu okrem realizátorov výskumu nebudú sprístupnené.

Po každom interview bola uskutočnená reflexia vo forme poznámok. Poznámky slúžia na predbežnú analýzu nielen obsahu ale aj priebehu interview. To výskumníkovi umožňuje ujasniť si, či postupuje správne čo sa týka rozčlenenia tém na hlavné a vedľajšie, a takisto overiť a prehĺbiť konceptualizáciu problému (Plichtová, 2002).

5.5 Analýza informácií

Proces analýzy informácií prebehol v postupných krokoch, ktoré uvádza Plichtová (2002). Transkripciu rozhovorov nasledovalo opakované čítanie každého z nich a uskutočnenie obsahovej analýzy. K záznamom boli vytvárané poznámky, ktorých obsahom bol spôsob, akým participanti rozvíjali jednotlivé témy a koncepty, ktoré pri tom vytvárali. Následne prebehla konfrontácia všetkých analýz. Syntézou poznámok boli identifikované rovnaké a rozdielne skúsenosti. Opätovným čítaním transkriptov sme si overovali, či naša konceptualizácia súhlasí s pôvodnými výpoveďami participantov. Sústredili sme sa pritom na identifikáciu dôležitých obsahov v rámci vybraných tém, nie jednotlivých otázok. Vo výsledkoch sme v rámci každej témy uviedli aj konkrétne výroky participantov.

5.6 Výsledky

1. Výskyt lucídnych snov, prvý lucídny sen a vývin lucídnej skúsenosti

Vo vzorke boli zistené interindividuálne rozdiely v čase prvej skúsenosti aj výskyte lucídneho snívania. Dvaja participanti si pamätali na prvý lucídny sen vo veku 4-6 rokov a zvyšné skúmané osoby ho do obdobia 13 až 21 rokov. Súčasný výskyt vo vzorke sa pohyboval od najnižšieho – 1 až 3 lucídne sny za rok, po najvyšší – 1 až 8 lucídnych snov za mesiac. Zistili sme tiež, že výskyt sa u skúmaných osôb menil v priebehu ich života. Najvyšší evidovaný výskyt bol 1 a viac lucídnych snov približne každú druhú noc. Participanti identifikovali obdobia, kedy ich neregistrovali vôbec a obdobia, kedy sa ich frekvencia zvýšila. Vývin lucídnej skúsenosti mal typický priebeh u každého participanta zvlášť. Vo všeobecnosti môžeme povedať, že každá zo skúmaných osôb referovala o tom, že časť ich lucídnych snov sa vyskytla spontánne. Zároveň prvá skúsenosť každého z

účastníkov výskumu, bez ohľadu na vek, v ktorom sa odohrala, sa zdala byť taktiež spontánna (bez cielenej snahy vyvolať tento stav).

„Keď som mal asi tých 5, 6 rokov. Vtedy prvý krát. To bolo také najživejšie. Taká klasika, že som lietal alebo čo... a vždy to bolo niekde inde, vždy to bolo nejaké... nejaká obrovská miestnosť, ktorá vypadala ako nejaký veľký palác alebo čo, tam boli nejaké stĺpy dole bolo nejaké more a som lietal. To si pamätám. Že som mohol ovládať to lietanie. To bolo také fascinujúce pre mňa.“ (Martin)

Všetci participanti mali zároveň informácie o fenoméne lucídneho snívania a rôznych technikách slúžiacich na navodenie tohto stavu. Niektorým sa tieto techniky podarilo osvojiť a využívať v snoch. Zaujímavé bolo, že pokiaľ sa efekt nedostavil, väčšinu pokusov participanti prerušili po jednom až dvoch týždňoch. Za dlhodobý tréning techník lucídneho snívania možno považovať prístup jedného participanta, ktorý sa tým zaoberal približne 2 roky. Následnou zmenou bol uňho výskyt týchto snov približne každú druhú noc.

„To bolo tak, že toto si pamätám, že to bola také úplne prvotná skúsenosť. Potom bola že úplne tak že fuga, že možno že aj bolo také niečo, ale asi to nebolo tak nejaké emocionálne podfarbené, že by som si to zapamätal alebo riešil alebo neviem čo robil a začalo to až nejaké tie 4 roky dozadu, kedy som sa k tomu dostal a znova som to začal mávať. Hneď som si vybavil spomienky na ten v podstate detský zážitok.“ (Adam)

2. Priebeh lucídneho stavu

Dve skúmané osoby vypovedali o výraznej fluktuácii vedomého stavu a častom striedaní lucídnych a nelucídnych epizód v ich snoch. U zvyšných štyroch participantov bola zistená približne rovnaká jasnosť vedomia po celú dobu trvania snu. Registrované zmeny boli zvyčajne v súvislosti s výraznými emóciami radosti, vzrušenia, hnevu alebo strachu. Takéto situácie sa snažili participanti riešiť vedomou kontrolou emócií, inak to viedlo ku ukončeniu lucídneho stavu. Jeden participant referoval o tom, že jasnosť lucídneho stavu je po celú dobu trvania snu rovnaká. Zároveň však boli uňho zistené pocity únavy alebo nervového vypätia, ktoré viedli k jeho rozhodnutiu poddať sa snu a pokračovať v snívaní bežným spôsobom.

„Ja tom mám väčšinou tak, že v tom mojom normálnom sne, je časť lucídna, potom časť zasa nie. Tak sa to prepína.“ (Tereza)

Participant, ktorý sa dlhodobo aktívne zaoberal tréningom lucídnych snov, referoval o prehĺbení schopnosti udržať lucídny stav rovnako jasný počas dlhšej doby a zároveň o zlepšení jeho schopnosti ovplyvňovať priebeh sna.

„Zo začiatku samozrejme z prílišného nadšenia tie sny proste padali po piatich, šiestich sekundách, preto že sa to podarilo, vyšlo to, paráda si hore.“ (Adam)

„A potom, keď som v podstate s tým viac robil, tak sa to stále tá doba predlžovala, aj doba tej jasnosti v podstate, že od precitnutia do lucidity som mal rovnaké vedomie stále čo raz dlhšie obdobie počas toho sna. Ale samozrejme keď už to boli veľmi veľmi moc dlhé sny a motali sa už viaceré príbehy, tak boli kedy som v podstate pomaličky nejako nevedomky, keď som sa nesústredil na to, prešiel do toho nevedomého stavu.“ (Adam)

3. Nástup lucídnych snov

U participantov boli zistené 4 spôsoby nástupu lucídneho stavu. Prvým a najčastejším bol spontánny prechod z bežného sna do lucídneho stavu. Išlo o spustenie lucidity bez akéhokoľvek uvažovania o povahe reality v sne, s rýchlym nástupom a okamžitým uvedomením si, že človek sníva.

„Vlastne začalo to tak, že som mal normálny klasický sen a zrazu som sa ako keby... prehodil do toho lucídneho. Som si bol úplne vedomý toho sna.“ (Dávid)

Druhou možnosťou bolo spontánne rozpoznanie anomálie alebo bizarnosti na základe porovnania daného obsahu so skúsenosťou z bdélého stavu.

„Hm, že tam bude niečo také strašne divné, že čo vlastne sa mi zdá. Vlastne si uvedomím, že toto by sa v realite nemohlo stať tak... tak začnem nad tým rozmýšľať a nejak si z toho začnem vyvodzovať tie dôsledky.“ (Tereza)

Tretím spôsobom nástupu lucidity bolo cieľené využitie rôznych techník založených na princípe testovania reality. Hoci základ bol rovnaký, konkrétne postupy sa u participantov líšili:

- Kladenie si otázky „Je toto sen alebo realita?“ niekoľko krát v priebehu dňa a nasledovný pohľad na vlastné ruky, čo sa opakovalo neskôr aj v snoch a participant bol schopný rozpoznať, že sníva.
- Prečítanie si nejakého textu v sne, nasledovné odvrátenie zraku a opätovné prečítanie toho istého textu, ktorý bol zmenený alebo sa písmo zlievalo.
- Skúšanie vypínačov na svetlo, ktoré v sne nefungovali alebo fungovali opačne ako v realite.
- Pohľad do zrkadla na seba samého, pričom podoba bola buď nejakým spôsobom zmenená alebo popisovaná ako zvláštna či rozmazaná.
- Kričanie vety „Ja som vo sne!“.

„A tam sa začne ten sen tým, že začnem kričať, že „Ja som vo sne!“ A čakám teda, či na to spolubývajúci zareagujú. A ak nezareagujú, tak viem, že naozaj som vo sne. Kebyže oni na mňa začnú kričať, že čo si sa zbláznil, tak potom sa mi to asi nesníva.“
(Jakub)

Štvrtou možnosťou bol prechod do lucídneho sna zo sna s negatívnym prežívaním – úzkostného sna alebo nočnej mory. Opakujúcu sa nočnú moru boli participantí niekedy schopní priamo počas snívania identifikovať a uvedomiť si, čo bude nasledovať a to bolo úzko spojené s kontrolou vlastného konania. Jeden participant uviedol, že sa mu prostredníctvom lucidity podarilo opakujúcu sa nočnú moru ovládnuť a postupne eliminovať. U ďalšieho participanta sa objavovali úzkostné sny typické zvláštnymi telesnými pocitmi – vibráciami v mozgu, pocitom paralýzy celého tela a neschopnosťou otvoriť oči. Uviedol, že pokiaľ dokázal tento nepríjemný stav vydržať, úzkostný sen zvyčajne prešiel do lucídneho.

„V pozadí vo vedomí som si uvedomil, že toto je sen, ktorý sa mi sníval už tridsať krát. Viem, čo sa stane. Viem, že to bude desivé.“ (Adam)

Nástup lucídneho stavu bol často spájaný s intenzívnymi emóciami radosti a vzrušenia. Táto situácia vyvrcholila vždy dvomi spôsobmi – v niektorých prípadoch to automaticky viedlo ku strate vedomého stavu a kontroly a opätovnému prechodu do

nelucidného sna alebo ku prebudeniu. V druhom prípade sa to spájalo s cieľavedomou kontrolou emócií, prostredníctvom ktorej skúmané osoby dokázali sen prolongovať a udržať lucídny stav. Používané prolongačné techniky boli vo všeobecnosti veľmi podobné, založené na odvrátení pozornosti zo sna na seba samého a sústredenie sa na upokojenie.

„Napríklad v takom jednom sne mi to tak šlo, že som si sadla na stoličku, som proste cítila ako sa idem zobudiť, úplne som to všetko... to tak ako keby tak mizlo. Tak som si tak sadla, zavrela oči a som sa tak upokojila, otvorila oči a už to bolo zase normálne a mohla som napríklad lietať a také veci.“ (Tereza)

4. Ukončenie lucídnych snov

Identifikovali sme dva spôsoby ukončenia lucídnych snov. Prvým bol prirodzený prechod lucídneho stavu do bežného nevedomého snívania. So stratou lucidity sa spájalo rozptýlenie pozornosti snívajúceho, zameranie sa na nejaký podnet v sne namiesto seba a samotného uvedomovania si, že sníva, prípadne bola zistená absencia spomienky na presné ukončenie lucidity. U jedného účastníka sa prechod spájal s dobrovoľným „oddaním sa“ nevedomému snu z dôvodu vyčerpania počas lucídneho stavu.

„...ale viem, že to som sa tak natešila, že to potom odišlo. Že som zase prestala vnímať, že je to sen, ale už to bol len sen, ktorý so mnou plieskal.“ (Marta)

Druhým spôsobom bol vznik výraznej emócie nasledovaný prebudením. Kvalita emócie bola rôzna – strach, radosť alebo hnev až zúrivosť. V tejto situácii účastníci často využívali už spomínané prolongačné techniky. Tie boli intuitívne zamerané na kontrolu danej emócie a udržanie lucídneho stavu, jeden účastník uviedol používanie techniky otáčania sa okolo vlastnej osy. Táto možnosť sa však viazala aj na rýchlosť, s akou sen končil. Buď išlo o okamžité prebudenie sa alebo o pomalý prechod do bdelosti s vedomím, že sen mizne. To sa prejavovalo rozmazaným, nestabilným alebo mihajúcim sa snovým prostredím a snívajúci mal priestor na aplikáciu danej techniky.

„A potom som bol z toho taký úplne vzrušený, že som to prestal ovládať a úplne sa mi to začalo miháť, rozmazávať a úplne som cítil ten prechod zo sna do tej reality, že som sa vlastne zobudil.“ (Dávid)

„...že proste niekedy viem, že ten sen ide proste, že začína padať alebo začína byť

nestabilný. Vtedy viem pokračovať, viem spraviť tie techniky, pozerania do zeme, otočenia. Ale niekedy je to kvázi ako keby silnejšie ako akákoľvek technika, čo môžem spraviť a ani, ani ja to tam vedome neriešim v tom sne, že chcem pokračovať, aby som možno nemal toľko tých vnemov a aby som si zapamätal. A tak prirodzene cítim, že proste teraz koniec a idem sa zobudiť.“ (Adam)

5. Vnímanie predstáv

V rámci senzorických modalít sa v lucídnych snoch skúmaných osôb objavovali najčastejšie vizuálne, auditívne a taktilné predstavy, ktoré participanti často opisovali ako kvalitatívne porovnateľné s reálnymi vnemami. Výnimočne sa objavili aj chut'ové predstavy, pocity chladu alebo určité telesné pocity. Bolesť neregistroval ani jeden participant, hoci opakovane bolo zaznamenané očakávanie bolesti v situáciách, kedy by ju človek v reálnom živote cítil. U jedného participanta sme zaznamenali lucídny sen so sexuálnym motívom, pričom daný zážitok popisoval ako veľmi živý, porovnateľný s realitou.

„Potom nastúpila jedna, nejaké dve ženské, jedna bola dosť atraktívna tak sa to (smiech) aj v tom sne stalo, že som si povedal prečo nie, hej. To bolo vlastne úplne, to bolo brutálne. Taký zážitok, som to úplne cítil.“ (Dávid)

„To si veľmi dobre pamätám. To som bola vonku a pršalo, ale nepršalo úplne fest, mrholilo. A ja som na pokožke úplne cítila kvapky dažďa, že čože? To je divné! Až som úplne začala pochybovať či je to vôbec sen. Ale potom som začala zasa lietať. (smiech) A bolo mi úplne jasné, že to bude sen. ... To bolo tak strašne reálne, že sa mi to úplne zapísalo do pamäti. Alebo ešte keď lietam, tak cítim taký vietor, tak ti vejú vlasy.“ (Tereza)

Zaujímavé bolo, že napriek všeobecnej zhode boli niektoré vyjadrenia v rozpore s týmto záverom. V uvedenom príklade skúmaná osoba na jednej strane popísala zážitok so sna ako veľmi reálny, na strane druhej uviedla aj neschopnosť sústrediť sa na detaily v sne. Takáto znížená schopnosť vnímania sa prejavila u viacerých participantov, hlavne v súvislosti so zameraním na črty tváre alebo časti snových postáv. To sa prejavilo opakovane aj pri pohľade na postavu seba samého (napr. v zrkadle). Jeden participant uvádzal v tejto súvislosti tiež neschopnosť sústrediť sa na črty tváre dlhšie ako niekoľko sekúnd, pretože predstavy sa často samovoľne chaoticky menili.

„Nie, ono je to trošku také zahmlené, že aj keď sa snažím sústrediť na tú osobu, na tie črty tváre, tak sa zobudím alebo tak.“ (Tereza)

„Ruky sa mi veľmi ťažko vybavujú, nemám o tom nejaký taký ostrejší obraz na tie ruky. Taký nejaký len rozmazaný vnem, jak keby som mal problém so zrakom a nemal okuliare.“ (Adam)

„Ale sa mi stáva taká vec, že nedokážem ich na nejakú dobu zachytiť, lebo furt sa menia, bársjako. Sa im menia tváre, chaoticky, napríklad, alebo telo. Ale väčšinou tvár často náhodne.“ (Martin)

6. Identita

Fyzický obraz seba v lucídnych snoch bol vo všeobecnosti stotožňovaný so skutočnou podobou. Žiadny z participantov nereferoval, že by mal niekedy v lucídnom sne podobu inej osoby, zvierat'a a i. Zároveň bola však identifikovaná určitá inkongruencia pri pohľade do zrkadla alebo na ruky – rozmazané videnie alebo nejaký drobný rozdiel. Dve skúmané osoby uviedli, že si nie sú vedomé žiadnej telesnej podoby. Traja participanti si počas lucídnych snov uvedomovali aj fakt, že ich reálne telo spí. Vystupovanie a konanie bolo typické z pozície *first person* (prvej osoby).

„Iba raz som sa videl v zrkadle. A tam som vyzeral, myslím, zvláštne. Skoro ako ja, ale trochu tak inak. ... Nevieť to popísať, tak zvláštne. Inak trochu. Ale ináč nejaký veľký rozdiel tam nebol.“ (Martin)

„Akú podobu? Tak, jak vyzerám teraz. ... Som sa pozrel na seba do zrkadla. Len som bol rozmazaný viacej.“ (Dávid)

„Akože neviem že, že aké tam mám telo alebo čo. Ale tak podľa mňa svoju (podobu). Ale tak nevidím sa. Nevieť, možno že nemám ani žiadnu.“ (Jakub)

Rovnako psychická identita bola percipovaná ako zachovaná. Participanti referovali o prístupe ku spomienkam z bdélého stavu a podobnom spôsobe myslenia. Svoje Ja v lucídnych snoch stotožňovali so svojim Ja z bdélého života – lucídne snívanie vnímali len ako iný stav svojej mysle.

„Akože až tak normálne, by som povedal že ani nie je nejaký rozdiel v tom vedomom

uvažovaní, rozmyšľaní a tej osobnosti, ktorú mám pri bdení a tou, ktorú mám pri tom lucídnom snívaní.“ (Adam)

V tejto otázke vznikol takisto rozpor. Identifikovali sme aj niekoľko situácií, ktoré sa s týmito tvrdeniami nezhodovali.

„...tam sú aj také veci, ktoré by ma nenapadli normálne, za iných okolností. Za bdenia že by ma napadlo... ja neviem, že... spontánne, a neviem prečo ani, sú to také náhodné myšlienky.“ (Martin)

„Bol silnejší ako normálne (hnev), v realite nie som taká výbušná povaha, že by som chcela niekoho udrieť, niekomu ublížiť, keď ma nahnevá. Prežívam to viac ako v realite.“ (Tereza)

7. Emocionalita

Emocionálne prežívanie sa ukázalo ako pre každého špecifické. Výsledky ukázali, že škála prežívaných emócií v lucídnych snoch siaha od pozitívne hodnotených stavov, ako radosť, nadšenie, porozumenie, láska, pokoj, vzrušenie, fascinácia a estetické zážitky, cez neutrálne po tie negatívne, ako hnev, strach, hanba, smútok, pocity samoty, či určité nervové vypätie.

„Zafúka vietor, sadnem si a sledujem to, čo tam je, alebo niečo si vytvorím a... proste krásne záhrady, úžasný les, zaujímavý. Tých estetických zážitkov mám veľa práve z toho prostredia a z tých dotykových vnemov.“ (Adam)

„Tak ono neviem, že či nejaké emócie tam prežívam. Akože nemajú tie sny nejaký taký emotívny dej, že by sa tam niečo dialo, čo by ma nejako, nejako vo mne vyvolávalo nejaké pocity. Skôr ten dej je fakt o tom, že ja tam mám ako keby pre seba akoby ten matrix a proste vytváram si tam nejakú realitu a hľadám tam odpovede na nejaké otázky.“ (Jakub)

Styčným bodom bola pre všetkých participantov emócia radosti. Radosť bola spájaná zvyčajne so samotným zážitkom lucidity alebo pri dosahovaní rôznych cieľov, napríklad v súvislosti s lietaním, čo bolo u skúmaných osôb opakovaným motívom.

„Úžasný. Úplne super. Ja som sa v tom mega vyžívala. To bolo nádherné.“ (Marta)

„Vzrušenie to bolo riadne, hej. A som si to strašne užíval úplne. To bola taká radosť z

toho úplne, že sa mi to podarilo, že to vlastne mám a už som si to vtedy užíval (lucidny stav).“ (Dávid)

Participantí zároveň vypovedali o rôznej intenzite emočného prežívania a rôznom rozsahu emócií. To sa týkalo ako interindividuálnych, tak aj intraindividuálnych rozdielov.

„Tie fantastické boli dobré, pozitívne a tie v byte boli skôr také... menej. ... A už neboli také veselé. Niekedy dokonca, neviem prečo, ale niekedy strach alebo úzkosť vznikala.“ (Martin)

8. Myslenie a plánovanie

Obsahom procesov myslenia bol zvyčajne priebeh sna, snové prostredie, postavy a činnosť snívajúceho. Opakovane sa v myšlienkach objavovali otázky „Kde to som?“, „Čo sa to tu deje?“, „Prečo som práve tu?“ (prípadne „Prečo som zase tu?“). Z tohto pohľadu sa štruktúrou podobalo bdelému mysleniu skúmaných osôb. Výnimočne bolo zistené premýšľanie o význame sna pre snívajúceho alebo plánovanie svojej činnosti v sne. Ako sme už uviedli, myslenie sa takisto spájalo s prelucidnými snami a nástupom lucidity, kedy snívajúci uvažujú o tom, či je reálne to, čo sa práve deje.

„A pamätám si, že už to končilo, tak som si sadol na nejakú skalú. Tam som proste si odletel a rozmýšľal som o tom celom. Začal som rozmýšľať o tom význame toho sna, že proste čo to môže znamenať, že teda či to nerieši teraz nejaký môj osobný stav, ktorý riešim alebo nejaký vnútorný konflikt.“ (Adam)

Myslenie participantov bolo popisované ako konzistentné s bdelým myslením, miera racionality bola však rôzna. Javilo sa ako výrazne ovplyvnené emóciami a kontextom, ktorý ho obsahovo vyplňal – realistickou alebo bizarnou povahou snových obsahov. V mnohých prípadoch bola prítomná neplynulosť či iracionalita v ich myslení – napriek tomu, že snívajúci si uvedomovali, že snívajú, mysleli a konali nelogicky. Rozdiely sa týkali jednotlivých výpovedí, kedy referovali o jasnosti vedomia a racionálnom myslení na jednej strane a absurdných, náhodných myšlienkach na strane druhej.

„Priznám sa, že až tam to myslenie až takto nefunguje. Že tam až moc nepremýšľaš, až tak tam nepremýšľam. Možno ma napadne, ako myšlienka, ale nerozvíjam ju ďalej. Tam ako keby také bežné myslenie nefunguje.“ (Martin)

„...som kričala na kamarátku, že nech sa zobudí že je to len sen. A to bol vlastne tiež len... ja som si bola vedomá že je to sen, ale mi nejak nedošlo že to je môj sen (smiech).“
(Tereza)

9. Cieľavedomé konanie

Z výsledkov vyplynulo, že schopnosť cieľavedome konať v snoch sa rôžnila nielen interindividuálne, ale aj v rámci skúsenosti u jedného človeka. Vyskytli sa prípady, kedy bolo pre snívajúcich obtiažne dosiahnuť cieľ, ktorý v inom sne dosiahnuť mohli. U všetkých platilo pravidlo, že aj keď participanti vnímali sen ako súčasť svojej mysle, nikdy ho nedokázali ovládať na 100%. V rámci tejto kategórie sme vytvorili 3 podskupiny – činnosti týkajúce sa samotnej snívajúcej osoby, zásahy do snového prostredia a manipulácia so snovými postavami.

Medzi základné vôľou ovládateľné činnosti v lucídnych snoch patrilo pohyb. Za najnáročnejší spôsob pohybu bolo považované lietanie. Ako ďalšie činnosti označili participanti skúmanie snového prostredia, prežívanie a pozorovanie samotného sna, komunikáciu so snovými postavami a kontrolu vlastných emócií.

„Je to také zatemnené. Všetko to, čo sa deje. Lebo ja sa sústredím na to, že som vo vytýžení z toho, že si to uvedomujem. Lebo vieš, za bdelého stavu veľmi o tom snívam a túžim, aby sa mi to podarilo. A keď sa to stane, tak sa sústredím hlavne tak sa seba a na tú radosť z toho.“ (Marta)

Zásahy do snového prostredia boli, ako vyšší stupeň cieľavedomej činnosti, u každého participanta odlišné. Týkali sa hlavne presúvania predmetov, menenia ich veľkosti, tvaru, farby až zmien celej snovej scenérie. Ďalšie činnosti, ktoré sa vyskytli, boli napr. vrhanie ohnivých gúľ alebo vytváranie portálov slúžiacich na presun medzi snovými scénami. Miera zásahov do prostredia taktiež interindividuálne variovala.

„Po Inception-e, čo som videl, som si chcel vyskúšať v podstate tiež preklopiť to mesto. Najprv som si ho celé vytvoril po pamäti. Postupne tiež rukami som dvíhal, niečo tam bolo, nejaká vyššia budova a celé to takto rástlo aj s ľuďmi, autami, so všetkým. A na konci som to v podstate celé ešte takto zdvihol, tú Raču tam, do 90-tich stupňov.“ (Adam)

Manipulácia so snovými postavami bola zaznamenaná u 4 participantov, pričom sa

líšili v množstve úspešných pokusov aj v spôsobe využitia tejto možnosti.

„Tam môžeš ovládať ľudí, úplne že proste nech na to zabudnú. Hej, proste povieš, niekomu niečo spraviš a povieš, nech na to zabudne a on na to automaticky zabudne. Čiže robíš si úplne čokoľvek, čo chceš.“ (Dávid)

Za zaujímavé zistenie považujeme, hoci sa týkalo len dvoch participantov, snahu dosiahnuť pomocou svojho nevedomia určité poznanie. V jednom prípade išlo o hľadanie odpovedí na otázky týkajúce sa osobných problémov, v druhom o hľadanie archetypov. Oba pokusy boli prakticky bezvýsledné, pretože aj v situácii, kedy skúmané osoby získali prístup k nejakým informáciám, referovali o neschopnosti vybaviť si ich o prebudení.

„Chcel som potom prejsť, že skúmať vlastné vedomie, hľadať nejaké archetypy, nejakých mudrcov alebo nejakých filozofov, nejaké božské bytosti. A to sa mi nepo... raz, dva krát sa mi to podarilo. Aj som komunikoval, nepamätám si... nič.“ (Adam)

10. Riešenie problému

Túto kategóriu nebolo možné identifikovať u všetkých participantov. Dvaja sa o riešenie problému z bdélého života v lucídnom sne nikdy nepokúsili, dvaja uviedli, že mali zámer, ktorý sa im nepodaril uskutočniť, a iba dvaja s tým mali reálnu skúsenosť. Prvým riešeným problémom bolo prezentovanie projektu v práci, čo participant v skutočnosti vnímal ako stresujúcu udalosť. Využil lucídny sen ako priestor pre nácvik, keď sa tam podobná situácia spontánne vyskytla. Výsledkom bol subjektívny pozitívny dopad pri prežívaní tejto situácie následne v realite.

„Uvedomil som si, že snívam a teda vyskúšam si to. ... A povedal som si v podstate celé to, čo som mal. A cítil som to potom kvalitatívne, že som bol menej vystresovaný ďalší deň, keď už reálne som sa tam postavil a išiel som už prezentovať.“ (Adam)

Druhou situáciou bolo riešenie osobných problémov participanta, čo bolo aj hlavným motívom jeho lucídnych snov. Postupoval kladením si otázok (napr. ohľadom možných psychických príčin svojich zdravotných problémov) a hľadaním odpovedí, hoci k želanému výsledku sa mu nepodarilo dopracovať.

„Väčšinou keď som v lucídnom sne, tak sa snažím... snažím sa niečo z neho vytážiť a

dozvedieť sa niečo o sebe. A akože, čo som teda vždy chcel akože, skúšať v týchto lucídnych snoch, a aj som to už veľa krát skúšal, ale neúspešne, bolo že ja som proste tomu snu položil nejakú otázku ohľadom nejakého môjho problému a chcel som dostať odpoveď.“ (Jakub)

11. Rozdiely a podobnosti s bežnými snami

Výpovede o rozdieloch alebo podobnostiach lucídnych a bežných snov sa zhodovali len z časti. Za najvýznamnejší rozdiel bola považovaná samotná lucidita a s ňou spojené kvalitatívne odlišné celkové vnímanie sna. Vo všeobecnosti bola zistená podobná miera bizarnosti a realistikosti snových obsahov. U všetkých participantov sa teda objavovali v oboch druhoch snov buď realistické alebo bizarné obsahy (alebo oboje), a to v rôznej miere. Avšak konkrétne elementy sna, ktoré skúmané osoby považovali za podstatné v odlišnosti alebo podobnosti, sa zhodovali len čiastočne, v niektorých prípadoch boli aj úplne opačné. Najvýraznejšie sa to prejavilo pri posudzovaní dejovej odlišnosti alebo podobnosti a pri kvantitatívnych a kvalitatívnych rozdieloch v emocionálnom prežívaní. Rozdiely evidované u niektorých participantov boli nasledovné:

- Pocit moci a možnosť kontroly v lucídnych snoch.
- Reálnosť senzorických predstáv a jasnosť vnímania v lucídnych oproti bežným snom.
- Lepšie zapamätávanie si lucídnych snov.
- Vystupovanie ako nezávislý pozorovateľ v bežných snoch, pričom v lucídnych snoch zvyčajne vystupovali sami za seba.

„Tak bežné sny sú ako také plnšie, tam sa niečo viac deje v podstate. Majú, majú aj nejaký dej. Tieto lucídne sny u mňa majú iba taký dej, ktorý si ja vytvorím, ktorý si ja vymyslím. A inak sa tam nejako nedeje veľa toho.“ (Jakub)

„Ten snový, normálne keď sa mi iba sníva niečo, že potom ráno sa na to rozepamätám, že čo to bolo, tak to je taký veľmi čarovný svet. A možno keď si uvedomím, že sa mi to sníva, tak mi až taký čarovný nepríde. Aj keď si uvedomujem tie možnosti, čo mi to poskytuje. Ale mi to príde také bežnejšie, keď to vnímam normálne. Ako s bdelým

vedomím.“ (Marta)

„Je to podľa mňa úplne odlišné. Ako normálne sny vnímam tak ešte nadhodnotene, čo sa týka emócií. Hlavne tie emócie strachu a negatívne emócie a aj pozitívne emócie... vždy cítim silnejšie zafarbenie v tých obyčajných snoch. A v tých lucídnych snoch tým, že mám to vedomie nastavené na to, že je to lucídny sen stopercentne viem, že to nie je realita. Všetko, čo je okolo mňa, je v podstate len výplod môjho vedomia, mojej mysle. Všetko si to vytváram. Tak pri tých lucídnych snoch je to skôr niekedy, čo sa týka tých emócií také sterilné prostredie.“ (Adam)

12. Subjektívny význam

Subjektívny význam sa týkal hlavne konštruktívneho využitia a prínosu lucídneho snívania pre skúmané osoby. Za významné považovali učenie sa novým veciam, možnosť nácviku nových situácií. Ďalším podstatným aspektom bolo poznávanie vlastného nevedomia a skúmanie fungovania nevedomia ako takého. U všetkých skúmaných osôb bol evidovaný záujem až fascinácia fenoménom lucídneho snívania.

Jedna participantka uviedla ako významné relax a podporovanie sebadôvery. Ďalší participant hovoril o význame lucídnych snov v súvislosti s nočnými morami, ktoré sa mu prostredníctvom tréningu lucídnych snov podarilo eliminovať.

„Taký, že si môžeš v nich vlastne tie situácie predmodelovať a vlastne skúšať si, že... ja neviem. Hovorené pred ľuďmi. Vieš, že si môžeš skúšať tieto veci. Alebo chcel som skúsiť, že či keď sa naučím niečo v tom sne, či sa to dá nejak.. nejakým spôsobom preniesť do reality.“ (Dávid)

„Aj meditujem občas napríklad alebo sa celkom tak zaujímam o tie sny a ich výklad. A lucídne sny sú tiež takou jednou cestou k nevedomiu.“ (Jakub)

„No tak... tak myslím, že sú pre mňa dosť dôležité. Hlavne z toho dôvodu, že je to taký, taký relax pre mňa aj. Dokážem si na tom cvičiť pamäť napríklad.“ (Tereza)

13. Úzkostné sny a nočné mory

Tieto druhy snov boli zaznamenané u troch skúmaných osôb ako opakované, zatiaľčo zvyšní traja participantí ich registrovali zriedkavo. Ako sme už spomenuli, v dvoch

prípadoch iniciovali luciditu, pričom v jednom to viedlo ku východisku z bludného kruhu nočnej mory.

„A proste vedel som, že keďže je to sen, tak nezomriem. Takže... a potom sa dialo to, že tá vibrácia v mojom mozgu a ten tlak sa stále zväčšoval a zväčšoval. Ako bolo to celkom nepríjemné, ale ja už som sa tomu naučil oddať. Až do bodu, kedy ma akoby stiahol taký vzdušný vír a všetko sa so mnou začalo víriť a ja som bol súčasťou akoby toho víru, ako v ňom. Rotoval som a ten vír ma napokon vypustil niekde a tam som sa ocitol v lucídnom sne.“ (Jakub)

5.7 Diskusia

Hlavným cieľom našej práce bolo explorovať a popísať zákonitosti fungovania lucídneho snívania a nájsť spôsob konštruktívneho využitia lucídnych snov v živote participantov.

Výskyt lucídnych snov sa u participantov značne líšil, rovnako ako prvý lucídny sen a ďalší vývin skúsenosti. V zhode s výsledkami Schredl, Henley-Einion a Blagrove (2012) môžeme povedať, že 4 participantí mali skúsenosť s prvým lucídnym snom vo veku 4-18 rokov. Avšak žiadny participant neuvádzal najvyšší výskyt lucídnych snov v detstve, u niektorých bol tento zážitok jediným, ktorý si pamätali z tohto obdobia a o ďalších lucídnych snoch referovali v neskoršom období. Súčasný výskyt sa pohyboval od frekvencie 1 až 3 lucídne sny za rok až po frekvenciu 1 až 8 snov za mesiac, pričom najvyššia zistená frekvencia v niektorom období života participantov bola 1 a viac lucídnych snov približne každú druhú noc.

Priebeh lucídneho stavu sa zdal mať fluktuujúci charakter v súvislosti s emocionálnym prežívaním snívajúceho. U niektorých osôb bolo zistené opakované striedanie fáz lucidity a nevedomého snívania, zatiaľčo iné vypovedali o rovnakej jasnosti stavu po celú dobu trvania snu. Zaujímavý pohľad na túto otázku ponúkol participant, ktorý sa dlhodobo venoval tréningu lucídnych snov. Svoje prvé lucídne sny popisoval ako výrazne nestabilné a lucídny stav ako kolísavý, avšak postupom času dospel ku schopnosti udržať si jasné vedomie po relatívne dlhú dobu a ku zlepšeniu schopnosti riadiť svoje sny. To môže byť vysvetlením nájdených rozdielov, ktoré je však potrebné adekvátne preskúmať.

V rámci nástupu lucídnych snov sme identifikovali 4 rôzne spôsoby, ktoré sa zhodujú s tými, ktoré popisali LaBerge (2006) alebo Vaněk (2010). Išlo o spontánne spustenie lucidity počas bežného sna, spontánne rozpoznanie anomálie v sne spojené s metakognitívnymi procesmi, cieľavedomé využitie techník na princípe testovania reality a prechod do lucidity v úzkostnom sne alebo nočnej more. Uviedli sme aj konkrétne jedinečné spôsoby využitia indukčných techník skúmanými osobami. Zistili sme 2 typy ukončení lucídnych snov, a to opätovný prechod do nevedomého sna a prebudenie, zvyčajne predchádzané výraznou emóciou. Tento záver takisto súhlasí so zisteniami LaBergera (2006).

Priebeh lucídnych snov sme skúmali v rámci viacerých oblastí – vnímania, pamäti, emocionality, myslenia a vôle. Vnímanie snových predstáv sa ukázalo ako nejednoznačné. Participanti popisovali mnoho zážitkov, hlavne predstáv vizuálnych, auditívnych a taktilných modalít, ako porovnateľných so skutočnými vnemami, a zároveň sa u mnohých objavila znížená schopnosť vnímať snové prostredie detailne, hlavne v súvislosti s tvármi snových postáv. Toto zistenie sa nám nepodarilo v súčasnom výskume hlbšie preskúmať a preto ho odporúčame ako otvorenú otázku do ďalšieho výskumu. Ďalšou oblasťou bola identita. Participanti percipovali sami seba a svoje Ja v lucídnych snoch rovnako ako v bdelom stave. Podobu seba samého vnímali ako takmer totožnú so skutočnou. Vo všetkých prípadoch vystupovali z pozície prvej osoby, nezaznamenali sme žiadny prípad prítomnosti nezávislého pozorovateľa v lucídnom sne. Opäť však bolo nájdených niekoľko inkongruencií, ktoré sa týkali hlavne spôsobu myslenia, prežívania a konania, o ktorom participanti hovorili, že pre nich nie je typické. V rámci emocionálneho prežívania sa participanti zhodli v tom, že každý z nich prežíval aspoň raz v lucídnom sne intenzívnu radosť. Celková škála prežívaných emócií však bola široká, medzi popisované kvality patrili nadšenie, porozumenie, láska, pokoj, vzrušenie, fascinácia, estetické zážitky, hnev, strach, hanba, smútok, pocity samoty, či určité nervové vypätie. Boli zistené kvalitatívne a kvantitatívne rozdiely v emocionálnom prežívaní jednak medzi skúmanými osobami a jednak v rámci rôznych snov jednej skúmanej osoby. Procesy myslenia boli v lucídnych snoch podobné bdelému stavu a zároveň ovplyvňované emocionalitou a povahou snových obsahov (bizarnosť vs. realistikosť). Schopnosť premýšľať o význame snov a plánovať sa objavila veľmi zriedkavo. Cieľavedomé konanie sme diferencovali do troch podkategórií – činnosti týkajúce sa samotnej snívajúcej osoby, zásahy do snového prostredia a

manipulácia so snovými postavami, pričom skúmané osoby dosahovali rôzne výsledky v každej z nich. Tieto výsledky súhlasia s tým, ako ich popisuje LaBerge (2006).

Konštatujeme, že vo všetkých skúmaných kategóriách sme našli veľké rozdiely. Tieto rozdiely sa netýkali len interindividuálnej úrovne, ale aj rôznych snov jednej osoby. Čo spôsobilo tieto rozdiely? Prečo dokázal v jednom sne človek bez problémov lietať a v ďalšom mal problém vykonať čokoľvek? Radi by sme uviedli do pozornosti jednu z možných súvislostí, ktorú sa nám však v tomto výskume podarilo zachytiť len v malej miere. Kontext, v ktorom bolo zasadené lucídne snívanie, bol tvorený aj motiváciou, očakávaniami, presvedčeniami a postojmi participantov. Ako príklad môžeme uviesť „teóriu tajomstva“, ktorá spočíva v myšlienke, „že keď rozmýšľaš nad nejakou vecou stále a stále a proste ju chceš do svojho života privolať, tak ju privoláš“ (Tereza). Participantka, ktorá sa stala zástankyňou tohto prístupu k životu, referovala o tom, že formulácia problému „chcem, aby...“ sa preniesla aj do jej lucídnych snov, čo bolo spojené s výrazným obmedzením jej činnosti. Z tohto dôvodu si myslíme, že by bolo vhodné podrobnejšie preskúmanie kontextu, v ktorom lucídne snívanie funguje, a to vývinu lucídnej skúsenosti konkrétneho snívajúceho, stupňa dosiahnutého psychologického rozvoja, očakávania od lucídnych snov a možností ich riadenie, ako tieto oblasti formuloval LaBerge (2006). Autor vytvoril hypotézu súvislosti rôznej miery schopností a so stupňa lucídneho sna, ktorý človek dokáže nadobudnúť. Aké sú iné možné vysvetlenia tejto skutočnosti? Toto je zásadná otázka, ktorou by sme radi inšpirovali budúci výskum.

Podobnosti a rozdiely lucídnych a bežných snov boli taktiež u jednotlivých skúmaných osôb rôzne. Najvýraznejším vnímaným rozdielom bol samotný lucídny stav a s ním spojené kvalitatívne odlišné vnímanie celého sna. Miera bizarnosti alebo realistikosti bola popisovaná ako podobná v oboch typoch snov, čo sa zhoduje so zisteniami Voss et al. (2013). Naše závery sa zhodujú s faktormi zistenými v tomto výskume s jednou výnimkou. Zdá sa, že faktor „pozitívne emócie“ nebol v našom výskume objavený. Participanti popisovali prítomnosť pozitívnych i negatívnych emócií v lucídnych snoch a rovnako v bežných snoch a teda nemôžeme povedať, že pozitívne ladené emocionálne prežívanie lucídneho snívania bolo pre nich typické.

S významom lucídnych snov súviseli dve témy – riešenie problému a subjektívny význam. Napriek tomu, že o riešenie skutočného problému sa snažili len dvaja participanti,

považovali sme za potrebné tieto výsledky popísať s ohľadom na ich možnú uplatniteľnosť v praxi. Popísali sme skúsenosť s nácvikom prezentovania projektu pred skupinou ľudí s následným subjektívne pozitívnym dopadom a snahu hľadať odpovede na otázky ohľadom osobných problémov. K otázke významu sa vyjadrili všetky skúmané osoby, jednak v súvislosti s tým, čo im lucídne snívanie prináša v súčasnosti a tiež na aké ciele ašpirujú. Výpovede boli rôzne, stretávali sa hlavne v dvoch oblastiach – učenie sa a nácvik schopností a poznávanie nevedomia. U jedného participanta sme zistili tiež pozitívny vplyv lucídneho snívania na jeho nočné mory, ktoré dokázal časom eliminovať. Tento záver je v súlade so stanoviskom Voss (2011), Cartwright (1977; Cartwright, Lamberg, 1992, podľa: Hill, 2009) či Spoomaker a van den Bout (2006). Z týchto zistení vyplýva hneď niekoľko otázok. Akým spôsobom a s akou účinnosťou môže prebiehať nácvik určitých zručností v lucídnych snoch? Akých typov zručností alebo schopností sa táto otázka týka? Akým spôsobom je vhodné postupovať pri poznávaní vlastného nevedomia v lucídnych snoch? Ako to môže byť pre človeka prospešné alebo škodlivé? Tieto výstupy môžeme považovať za inšpiratívne pri ďalšom výskume. Formulované otázky považujeme za dôležité vzhľadom na ich aplikovateľnosť v psychoterapii.

Ako zaujímavú oblasť sme identifikovali aj výskyt nočných môt vo výskumnej vzorke, čo sa zhoduje so zisteniami Schredl a Erlacher (2004), Soffer-Dudek, Wertheim, Shahar (2011) o spoluvýskyte týchto fenoménov. Vzťah medzi nočnými morami a lucídnymi snami však doposiaľ nebol dostatočne porozumený, napr. vo výskumoch účinnosti metódy LDT sa opakovane uvádza, že nie je jasné, či je v liečbe nočných môt účinným faktorom lucidita (Spoomaker, van den Bout, 2006; Been, Garg, 2010). Túto problematiku preto takisto iniciujeme ako súčasť budúceho výskumu.

Je potrebné uviesť, že všetky uvedené témy boli vytvorené pre prehľadnosť a jasnosť výsledkov a je dôležité citlivo vnímať úzke vzťahy medzi nimi. Zistili sme existujúce súvislosti medzi nástupom lucidity, emocionalitou, kontrolou správania a ukončením lucídnych snov. Takisto sme poukázali na vzťah medzi myslením a emocionalitou či cieľavedomou činnosťou a subjektívnym významom pre skúmané osoby.

Vzhľadom na široký rozsah nášho výskumu neboli v závere prezentované všetky získané informácie a preto by sme tieto oblasti radi formulovali ako plán ďalšieho výskumu. Ide o nasledovné témy: otázka morálneho cítenia v lucídnych snoch, hranice

lucidného snívania, témy a motívy lucídnych snov, vnímanie podnetov z reality počas lucídnych snov.

Reflektovali sme niekoľko metodologických limitov. Prvým bola relatívne malá výskumná vzorka, ktorá nám neumožnila nárokovať si na zovšeobeciteľnosť výsledkov. To však nebolo ani našim cieľom. Exploračným kvalitatívnym výskumom sme ašpirovali na odhalenie dôležitých tém a oblastí vo výskume lucídneho snívania. Nami ponúknuté námety je potrebné ďalej preskúmať u väčšej vzorky a možno z nich vychádzať i pri výskume aplikácie lucídneho snívania ako psychoterapeutickej metódy.

Ako ďalší limit sme vnímali rozsah otázok pološtruktúrovaného interview. Množstvo získaných informácií bolo príliš veľké, preto sme sa z dôvodu rozsahového obmedzenia tejto práce nedostatočne venovali všetkým oblastiam. Rovnako zameranie otázok na rôzne aspekty týkajúce sa lucídnych snov sa zdalo príliš široké. Ako vhodnejší spôsob pre takýto typ výskumu vidíme užšie zameranie, ktoré by umožnilo preskúmať menší počet tém do väčšej hĺbky. Tento metodologický nedostatok mohol byť spôsobený aj absenciou predvýskumu, ktorý by zabezpečil zváženie adekvátnosti, flexibility, jasnosti, správnosti a formulácie kladených otázok.

Jednotlivé stretnutia prebiehali najprv na verejných priestoroch (kaviarne a pod.). Právo voľby miesta konania rozhovoru bolo ponechané na skúmaných osobách, čím sme chceli dosiahnuť výber takého prostredia, v ktorom sa budú cítiť komfortne a v ktorom bude vytvorená priaznivá atmosféra pre zdieľanie informácií. Rozhovory boli však miestami prerušované a tak toto prostredie, ktoré nebolo vždy izolované od rušivých vplyvov, mohlo mať tiež dopad na vyzbierané informácie. Nasledujúce stretnutia sme sa preto snažili situovať do priestorov s menšou intenzitou hluku a väčším súkromím.

Je nutné uviesť, že interpretácie výsledkov neboli pre overenie správnosti konzultované s participantmi. Potenciálne skreslenia tak neboli eliminované a reliabilita výsledkov je tým o niečo nižšia. Tento metodologický problém by mohol byť v budúcnosti vyriešený napr. použitím metódy triangulácie, ktorá ponúka tri spôsoby overenia adekvátnosti vytvorených interpretácií: 1. triangulácia metód – skúmanie toho istého javu rôznymi metódami, 2. triangulácia výskumníkov – na interpretácii sa podieľa viacero interpretujúcich, 3. triangulácia teórií – interpretácie sú vytvárané z hľadiska viacerých

teoretických rámcov (Plichtová, 2002).

Záver

V našej práci sme sa zamerali na zisťovanie zákonitostí fungovania lucídneho snívania – nástup lucidity, jej priebeh, jednotlivé psychické procesy v lucídnom stave a ukončenie lucidity. V súvislosti s tým sme sa zaujímali aj o možné konštruktívne využitie lucídnych snov a subjektívny význam v živote participantov. Pološtrukturované interview nám umožnilo získavať informácie do hĺbky i šírky, avšak malá výskumná vzorka nám neumožnila nárokovať si na zovšeobecniteľnosť záverov. Výsledky sme kategorizovali do trinástich tém, ktoré navzájom úzko súviseli.

Identifikovali sme 4 spôsoby nástupu lucidity: spontánny prechod z bežného sna do lucídneho sna, rozpoznanie anomálie v nelucídnom sne, aplikácia indukčných techník a iniciácia úzkostným snom alebo nočnou morou. S nástupom lucidity sa často spájali výrazné emócie. U niektorých participantov sme zaznamenali fluktuáciu lucídneho stavu a u iných relatívne konštantnú úroveň jasnosti vedomia počas trvania lucídneho sna. Ukončenie lucídnych snov prebiehalo buď opätovným prechodom do bežného snívania alebo prebudením.

Vo všetkých nasledujúcich kategóriách sme zistili veľké interindividuálne a intraindividuálne rozdiely. V rámci vnímania sme objavili schopnosť jasne vnímať snové predstavy rôznych sensorických modalít ale aj nejasné predstavy. Emocionálne prežívanie bolo pre všetky skúmané osoby typické kvalitou radosti. Na druhej strane bola zaznamenaná široká škála emócií, ktoré variovali od pozitívnych po negatívne, včetně emocionálne neutrálneho prežívania. Myslenie bolo ovplyvnené práve týmto emočným zafarbením a v niektorých prípadoch bolo výrazne iracionálne a obsiahnuté absurdnými myšlienkami. Výpovede participantov zároveň vypovedali o tom, že v mnohých lucídnych snoch sa podobalo ich bežnému spôsobu myslenia. Premýšľanie o význame a plánovanie činnosti v sne bolo zistené zriedkavo. Svoje Ja percipovali skúmané osoby ako totožné so skutočným, lucídne sny popisovali iba ako iné stavy svojej mysle. Miera vôľových procesov sa tiež líšila, cieľavedomé konanie sa prejavovalo na troch úrovniach – činnosti týkajúcej sa samotného snívajúceho, zásahy do prostredia, manipulácia so snovými postavami.

Riešenie problémov a subjektívny význam poukázali na to, aké benefity vidia

participanti v lucídnom snívaní. Tieto oblasti sa mierne líšili, avšak dôležité bolo, že každá skúmaná osoba videla určitý zmysel v lucídnom snívaní a mala vlastné predstavy o tom, čo by chcela prostredníctvom tohto stavu dosiahnuť. Takisto všetci participanti vyjadrili záujem až fascináciu týmto fenoménom.

Rozdiely a podobnosti medzi lucídnymi a nelucídnymi snami boli rôzne. Zaujímavé bolo, že v miere bizarných a naopak realistických obsahov sa nelíšili. Dejová odlišnosť bola v niektorých prípadoch výrazná, v iných žiadna.

Rozdiely v skúmaných kategóriách súviseli aj s odlišným vývinom lucídnej skúsenosti u každého participanta. Výskyt sa pohyboval od frekvencie 1 až 3 snov ročne po 1 až 8 snov mesačne a datovanie prvej skúsenosti variovalo od 4 rokov do 21. Participanti sa líšili aj v miere používaných techník, hoci vo všeobecnosti môžeme povedať, že výskyt časti snov každého z nich bol spontánny.

Formulovali sme niekoľko otázok vyplývajúcich z našich výsledkov a odporúčení do budúceho výskumu. Týkali sa hlavne rôznych vysvetlení zistených rozdielov, potreby preskúmať oblasti do väčšej hĺbky, hlavne pri objasňovaní spôsobu riešenia problémov. Do plánu ďalšieho výskumu sme zahrnuli aj témy, ktorým sme sa v súčasnom výskume nevenovali, a to otázku morálneho cítenia v lucídnych snoch, hranice lucídneho snívania, témy a motívy lucídnych snov a vnímanie podnetov z reality počas lucídnych snov. Takisto apelujeme na lepšie preskúmanie vzťahu medzi nočnými morami a lucídnymi snami.

Vykonalí sme kritickú reflexiu metodologického postupu a zistili niekoľko limitov. Patrila medzi ne malá výskumná vzorka, široký rozsah položených otázok, absencia predvýskumu, rušivé vplyvy pôsobiace pri zbere informácií a chýbanie záverečnej konzultácie výsledkov so skúmanými osobami. Zároveň sme ponúkli možné zlepšenia nájdených problémov v budúcnosti.

Zoznam použitej literatúry

- BEEN, G. and V. GARG. 2010. Nightmares in the context of PTSD treated with psychoeducation regarding lucid dreaming. In: *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry* [online]. 44 (6). ISSN 1440-1614. Dostupné na internete: <http://anp.sagepub.com/content/44/6/583.1.extract>
- BLAGROVE, M. 2009. Dreaming – motivated or meaningless? In: *The Psychologist*. [online]. 22 (8), pp. 680-683. ISSN 0952-8229. Dostupné na internete: http://www.thepsychologist.org.uk/archive/archive_home.cfm?volumeID=22&editionID=178&ArticleID=1548
- BLAGROVE, M. and S.J. HARTNELL. 2000. Lucid dreaming: associations with locus of control, need for cognition and creativity. In *Personality and Individual Differences* [online]. 28, pp. 41-47 [cit.2014-02-11]. ISSN 0191-8869. Dostupné na internete: http://ac.els-cdn.com/S0191886999000781/1-s2.0-S0191886999000781-main.pdf?_tid=fdd5e7acb0a8-11e2-9a40-0000aacb361&acdnat=1367225243_1ae65e044c67f42e3c9aafa16fb7de51
- DE RIDDER, D., K. VAN LAERE, P. DUPONT, et al. 2007. Visualizing Out-Of-Body Experience in the Brain. In: *The New England Journal of Medicine* [online]. 357 (18), pp. 1829-1833. ISSN 1533-4406. Dostupné na internete: <http://search.proquest.com/docview/223929608/fulltextPDF/9AE48C2573348F6PQ/1?accountid=17229>
- DIECKMANN, H. 2004. *Sny jako řeč duše*. Vyd. 1. Praha: Portál. 208 s. ISBN 80-7178-858-9.
- FERJENČÍK, J. 2000. *Úvod do metodologie psychologického výskumu : jak skoumat lidskou duši*. Vyd. 1. Praha : Portál. 256 s. ISBN 80-7178-367-6.
- GACKENBACH, J. 2010. Psychological considerations in pursuing lucid dreaming research - Commentary on “The neurobiology of consciousness: Lucid dreaming wakes up” by J. Allan Hobson. In *International Journal Of Dream Research* [online]. 3 (1), pp. 11-12 [cit.2013-02-11]. ISSN 1866-7953. Dostupné na internete: <http://archiv.ub.uniheidelberg.de/ojs/index.php/IJoDR/article/view/589/pdf>

- GACKENBACH, J. and R. DOPKO. 2012. Relationship between video game play, dream bizarreness, and creativity. In *International Journal of Dream Research* [online]. 5 (1), pp. 23-36 [cit.2013-02-11]. ISSN 1866-7953. Dostupné na internete: <http://archiv.ub.uni-heidelberg.de/ojs/index.php/IJoDR/article/view/9080/pdf>.
- GAIMAN, N. 2009. *Krátké životy. Svazek sedmý*. Praha: Nakladatelství Crew s.r.o. ISBN 978-80-87083-68-0.
- HENDL, J. 2005. *Kvalitativní výzkum: Základní metody a aplikace*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 80-7367-040-2.
- HILL, C. E. 2009. *Práca so snami v psychoterapii*. Vyd. 1. Trenčín: Vydavateľstvo F. 301 s. ISBN 978-80-88952-49-7.
- HOLZINGER, B. 2009 Lucid Dreaming – Dreams of Clarity. In *Contemporary Hypnosis* [online]. 26 (4), pp. 216-224 [cit.2014-02-21]. ISSN 1557-0711. Dostupné na internete: <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&sid=9b6c970b-8ba7-4274-b947-0313c026881e%40sessionmgr4003&hid=4201>
- HOLZINGER, B., S. LABERGE and L. LEVITAN. 2006. Psychophysiological correlates of lucid dreams. In: *Dreaming* [online]. 16 (2), pp. 88-95 [cit.2014-02-21]. ISSN 1053-0797. Dostupné na internete: <http://web.a.ebscohost.com/ehost/detail?vid=6&sid=4c5e2664-7721-49a7-9d0a-9ddeb65c385a%40sessionmgr4004&hid=4209&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtbGl2ZSZzY29wZT1zaXRI#db=a9h&AN=21900264>
- KAHAN, T.L. and S.P. LABERGE. 2011. Dreaming and Waking: Similarities and differences revisited. In: *Consciousness and Cognition* [online]. 20, pp. 494-514 [cit.2014-02-27]. ISSN 1053-8100. Dostupné na internete: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1053810010001686>
- KAUFMANN, J.-C. 2010. *Chápající rozhovor*. Vyd. 1. Praha : Slon. 151 s. ISBN 978-80-7419-033-9.
- KUNZENDORF, R. G. et al. 2007. The sense of Self in lucid dreams: „Self as subject“ vs.

„Self as agent“ vs. „Self as object“. In: *Imagination, Cognition and Personality* [online]. 26 (4), pp. 303-323 [cit. 2013-12-29]. ISSN 0276-2366. Dostupné na internete:

<http://search.proquest.com/docview/196608152/143442EB0BD7DFE8BD4/1?accountid=17229>

LABERGE, S. 2006. *Lucidní snění*. Praha: DharmaGaia. ISBN 80-86685-63-2.

NEVŠÍMALOVÁ, S. a K. ŠONKA et al. 2007. *Poruchy spánku a bdění*. 2. Praha: Galén. 345 s. ISBN 978-80-7262-500-0.

Oxford Dictionaries. Oxford: Oxford University Press [online]. [cit. 2014-04-05]. Dostupné na internete: <http://www.oxforddictionaries.com/>

PLHÁKOVÁ, A. 2013. *Spánek a snění*. Vyd. 1. Praha: Portál. 264 s. ISBN 978-80-262-0365-0.

PLICHTOVÁ, J. 2002. *Metódy sociálnej psychológie zblízka. Kvalitatívne a kvantitatívne skúmanie sociálnych reprezentácií*. Bratislava: Média. 350 s. ISBN 80-967525-5-3.

SCHREDL, M. and D. ERLACHER. 2004. Lucid dreaming frequency and personality. In: *Personality and Individual differences* [online]. 37 (7), pp. 1463–1473 [cit. 2013-12-04]. ISSN 0191-8869. Dostupné na internete: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886904000352>

SCHREDL, M., J. HENLEY-EINION and M. BLAGROVE. 2012. Lucid dreaming in children: The UK library study. In *International Journal of Dream Research* [online]. 5 (1), pp. 94-98 [cit. 2013-02-11]. ISSN 1866-7953. Dostupné na internete: <http://archiv.ub.uni-heidelberg.de/ojs/index.php/IJoDR/article/view/9274/pdf>

SLOBODA, R. 2005. *Rozum. Stratený raj*. Bratislava: Petit Press. 477 s. ISBN 84-9819-147-5.

SOFFER-DUDEK, N., WERTHEIM, R. and SHAHAR, G. 2011. Lucid dreaming and resilience in the face of exposure to terrorism. In: *Journal of Traumatic Stress* [online]. 24(1), pp. 125-128 [cit. 2013-12-04]. ISSN 1573-598. Dostupné na internete: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/jts.20601/full>

- SPARROW, S. 1972-2010. *Lucid dreaming: Dawning of the Clear Light*. USA, VA: Are Press. 65 s. ISBN 0876041454.
- SPARROW, S. and M. THURSTON. 2010. The Five Star Method: A Relational Dream Work Methodology. In: *Journal of Creativity in Mental Health* [online]. 5, pp. 204-215 [cit. 2014-01-29]. ISSN 1540-1391. Dostupné na internete: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15401383.2010.485113#.Ux13xz95Pwo>
- SPOORMAKER, V. I. and J. VAN DEN BOUT. 2006. Lucid Dreaming Treatment for Nightmares: A Pilot Study. In: *Psychotherapy and Psychosomatics* [online]. 75, pp. 389-394 [cit. 2014-02-26]. ISSN 0033-3190. Dostupné na internete: <http://search.proquest.com/docview/235469783/C1818B51E8984481PQ/1?accountid=17229>
- STUMBRY, T., D. ERLACHER, M. SCHÄDLICH and M. SCHREDL. Induction of lucid dreams: A systematic review of evidence. In: *Consciousness and Cognition* [online]. 21 (3), pp. 1456-1475 [cit. 2014-02-03]. ISSN 1053-8100. Dostupné na internete: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1053810012001614>
- STUMBRY, T., D. ERLACHER and M. SCHREDL. 2013. Testing the involvement of prefrontal cortex in lucid dreaming. In: *Consciousness and Cognition* [online]. 22, pp. 1214-1222 [cit. 2014-02-03]. ISSN 1053-8100. Dostupné na internete: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1053810013001098#>
- TYSON, OGILVIE, HUNT. 1984. Lucid, Prelucid and Nonlucid Dreams Related to the Amount of EEG Alpha Activity during REM Sleep. In: *Psychophysiology* [online]. 21 (4), pp. 442-451 [cit. 2014-02-03]. ISSN 1469-8986. Dostupné na internete: <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=8&sid=4c5e2664-7721-49a7-9d0a-9ddeb65c385a%40sessionmgr4004&hid=4209>
- UHROVÁ, E. D. 2005. *Imaginácia ako zrkadlo*. Vyd. 1. Nové Zámky: Psychoprof. 144 s. ISBN 80-968798-5-5.
- VANĚK, J. 2010. *Lucidní snění jako coping mechanismus*. Vyd. 1. Praha: Triton. 120 s. ISBN 978-80-7387-363-9.

- VOSS, U. et al. 2013. Measuring consciousness in dreams: The lucidity and consciousness in dreams scale. In: *Consciousness and Cognition* [online]. Elsevier, 22 (1), pp. 8-21 [cit. 2013-12-04]. ISSN 1053-8100. Dostupné na internete: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1053810012002103>
- VOSS, U., et al. 2012. Lucid dreaming: and age-dependent brain dissociation. In: *Journal of Sleep Research* [online]. 21, pp. 634-642 [cit.2014-02-26]. ISSN 1365-2869. Dostupné na internete: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1365-2869.2012.01022.x/pdf>
- VOSS, U. 2011. Unlocking the Lucid Dream. In *Scientific American Mind* [online]. 22 (5), pp. 33-35, [cit.2013-02-11]. ISSN 1555-2284. Dostupné na internete: <http://web.ebscohost.com/ehost/detail?sid=514e9dd8-46df-4806-963dd67322e3e4f5%40sessionmgr110&vid=3&hid=118&bdata=Jmxhbmc9Y3Mmc2l0ZT1laG9zdC1saXZlJnNjb3BIPXNpdGU%3d#db=f5h&AN=69655073>

Príloha č.1: Otázky štruktúrovaného interview

1. Stáva sa, že si si počas snívania plne vedomý skutočnosti, že snívaš a sen pritom pokračuje ďalej?
2. Uvedomuješ si počas sna že Ja, ktoré prežívaš v lucídnom sne, nie je totožné s tvojim Ja z bdélého života?
3. Stáva sa, že si počas lucídneho sna pamätáš svoj reálny, bdely život?
4. Si si schopný vybaviť počas lucídneho sna svoj zámer robiť v sne určité veci?
5. Mávaš v lucídnom sne schopnosť ovplyvniť jeho priebeh podľa vlastného prania?
6. Stáva sa, že máš v lucídnom sne schopnosť ovládať alebo riadiť iné snové postavy spôsobom, ktorý by bol v bdelom stave nemožný?
7. Je tvoje rozhodovanie sa a konanie v lucídnom sne z morálneho hľadiska také, aké by bolo v skutočnom živote?
8. Cítiš sa počas lucídneho sna dobre naladený až euforický?
9. Mávaš počas lucídneho sna úzkostné alebo iné silne negatívne pocity?
10. Osvojoval si si nejaké techniky na lepšie zapamätávania si snov?
11. Osvojoval si si nejaké techniky na privolanie lucídneho sna?
12. Ako dlho mávaš takéto lucídne sny?

Príloha č.2: Otázky pološtruktúrovaného interview

1. Aká bola tvoja prvá skúsenosť s lucídnym snom? Menilo sa to v priebehu ďalších snov nejakým spôsobom?
2. Čo v sne predchádza lucidite? Aká udalosť spôsobí to, že si uvedomíš „toto je len sen“? Čo robíš v sne cielene preto, aby si dosiahol lucídny stav?
3. Ako prežívaš ten samotný stav, keď si plne uvedomuješ že sníváš? Počas celej doby trvania snu rovnako? Stáva sa, že to niekedy nevnímaš tak jasne?
4. Akú podobu nadobúdaš v lucídnych snoch? Ako vidíš svoje telo? Ako vnímaš sám/sama seba – svoje Ja?
5. Akými spôsobmi sa v lucídnych snoch pohybuješ? Dokážeš si vybaviť spôsob a trasu pohybu medzi jednotlivými snovými scénami?
6. Ako vidíš alebo vnímaš ostatné snové postavy? Akým spôsobom s nimi komunikuješ?
7. Zvykneš v lucídnych snoch cítiť teplo alebo chlad? Rôzne chute, vône alebo zvuky? Ako pociťuješ v lucídnych snoch bolesť?
8. Dokážeš vnímať snové prostredie a postavy do detailov? Stáva sa, že pri zameriavaní sa na určité detaily, napríklad tváre postáv, vidíš, ako sa snová realita dotvára?
9. Dokážeš vytvárať snové prostredie podľa vlastného prania? Akým spôsobom?
10. Dokážeš ovládať snové postavy podľa vlastného prania? Akým spôsobom? Sú situácie, v ktorých sa ti nedarí ich riadiť, i keď to predtým bolo možné?
11. Experimentuješ v lucídnych snoch? Stalo sa, že bolo niečo, čo si sa snažil/snažila vykonať a nepodarilo sa ti to?
12. Premýšľaš počas lucídneho sna o jeho priebehu? Dokážeš si plánovať svoju činnosť?
13. Premýšľaš v sne niekedy o jeho význame?
14. Aké témy alebo motívy sa v твоjich lucídnych snoch objavujú? Sú nejaké, ktoré sa opakujú?
15. Aká činnosť ti v týchto snoch spôsobuje radosť? Aký druh činnosti vykonávaš najčastejšie?
16. Aké je tvoje emocionálne prežívanie lucídnych snov? Prežívaš v lucídnom sne niekedy hnev? Radosť? Smútok? Strach? Pocity viny? V akej situácii?
17. Mávaš zlé sny alebo nočné mory?
18. Sú nejaké rozdiely medzi твоjimi bežnými a lucídnymi snami? Je niečo, čo majú naopak spoločné?

19. Keď počas sna prichádza nejaký vonkajší podnet, ako napr. budík, chrápanie suseda, električka popod okno, dokážeš v rozpoznať, že ide o zvuk z vonkajšej reality?
20. Pokúsil/pokúsila si sa niekedy využiť lucídne sny na riešenie problému, ktorý pochádzal z tvojho skutočného života? O akú situáciu išlo a aký bol jej výsledok?
21. Aký lucídny sen ti najviac utkvel v pamäti? Mohol/mohla by si ho vyrozprávať?
22. Akými spôsobmi končia tvoje lucídne sny? Ako sa zvykneš prebudiť?
23. Aký význam má pre teba lucídne snívanie v tvojom živote? Skús tento fenomén niekoľkými slovami popísať.

Príloha č.3: Informovaný súhlas

Vážený participant/Vážená participantka,

zúčastňujete sa na kvalitatívnom výskume lucídneho snívania, ktorý je súčasťou diplomovej práce. Jeho cieľom je popísanie zákonitostí lucídnych snov, identifikovanie rozdielov a podobností v zážitkoch rôznych ľudí.

Vašou úlohou bude účasť na interview (dve stretnutia). Dĺžka trvania prvého je 15-20 min., a druhého interview 60-120 min. Počas rozhovoru bude vytváraný audiozáznam, slúžiaci ku transkripcii a analýze informácií. Získané informácie budú použité výlučne na výskumné účely diplomovej práce a prístup k nim budú mať iba realizátori tohto výskumu. Audiozáznamy z rozhovorov budú po ukončení analýzy odstránené. Vo výskume je Vám zaručená anonymita.

Účasť vo výskume je dobrovoľná. V priebehu výskumu má každý právo kedykoľvek odstúpiť. Participácia so sebou prináša zároveň niekoľko možných pozitívnych a negatívnych aspektov. Náročnosť interview môže na Vás pôsobiť vyčerpávajúco. Sny pokladáme za veľmi osobnú tému a preto je možné, že zdieľanie týchto informácií nemusí byť pre Vás vždy príjemné. Výskum na druhej strane ponúka možnosť podrobného prebádania Vašich skúseností s lucídnyim snívaním, a tým dáva priestor určitej sebareflexii. Vaša účasť je takisto prínosom pre rozšírenie poznatkov v tejto oblasti.

Účasťou na interview vyjadrujete svoj súhlas s účasťou vo výskume a súhlas s použitím poskytnutých informácií podľa vyššie uvedených podmienok.