

Exploratívny výskum lucidného snívania

Peter Marman

Katedra psychológie, Filozofická fakulta,
Univerzita Komenského v Bratislave
marman@fphil.uniba.sk

Abstrakt:

Lucidné snívanie ako stav, pri ktorom človek sníva, ale zároveň si uvedomuje, že sníva, navyiac je si vedomý svojej identity a má prístup ku svojim spomienkam z bdélého života, môže byť cennou metódou pri výskume nevedomia. Napriek tomu, že tento stav vedomia je spojený s metodologickými problémami vymedzenia hranice medzi vedomím a nevedomím, je možné k nemu pristupovať aj experimentálnymi metódami. Pri našom exploratívnom výskume sme sa pokúsili sumarizovať súčasné poznatky v danej oblasti a zamerali sa na prieskum výskytu rôznych stupňov tohto stavu počas spánku u dospelaj populácie dotazníkovou metódou (N=101). Výsledky ukazujú, že pri lucidnom snívaní ide o bežný fenomén, s ktorým má pri rôznych jeho formách skúsenosti väčšina populácie.

Kľúčové slová: lucidné vnímanie, vedomie

Lucid Dreaming

Abstract:

A lucid dream is a dream in which the sleeper is aware that he is dreaming. Moreover, sleeper is aware of his identity and can have access to his remembrance from awakedness. Therefore, lucid dreaming can be a valuable method of exploring unconsciousness. Despite the fact that this state of mind is associated with methodological problems of defining boundaries between consciousness and unconsciousness, experimental methods can be

applied to its research. We tried to summarise available information in this area. We focused on the research of various levels of this state of mind during the sleep of adult population with using an answer sheets (N=101). Results has shown, that lucid dreaming is a common phenomenon and the major part of population has experience with some of its forms.

Key words: lucid dream, consciousness, unconsciousness

Lucidné snívanie môžeme vymedziť ako stav, pri ktorom človek v spánku sníva, ale na rozdiel od bežného snívania je splnených niekoľko nevyhnutných podmienok: sebauvedomuje sa, je si vedomý svojej reálnej dennej identity, má prístup ku spomienkam z bdélého denného života, ale popri tom sa prežíva vo vnútornej snovej realite, a má možnosť túto realitu do určitej aj miery meniť. Napriek pomerne značným ťažkostiam s objektívnou verifikáciou aspektov fenoménu lucidného snívania, keď z pochopiteľných dôvodov introspektívne pozorovanie na jeho preukázanie nestačí, je tento postačujúco objektívne doložený:

- Existujú výskumy dokladujúce psychofyziologické koreláty, resp. experimentálne ho overujúce (Erlacher, Schredl, 2004; Fenwick et al. 1984; Tyson et al. 1984, Ogilvie et al. 1982).

- Sú známe látky, ktoré stav lucidného snívania vyvolávajú (Sergio, 1988).

- Je známe množstvo výcvikových metód, ktorými ho možno dosiahnuť (LaBerge, 2006).

- Je používaný aj ako terapeutický prostriedok proti nočným morám (Brylowski, 1990; Spoormaker, van den Bout, 2006).

Aj keď vidíme viaceré veľmi sľubné možnosti experimentálneho využitia tohto fenoménu - sen je koniec koncov podľa Freuda kráľovská cesta do nevedomia, my sme sa o neho v rámci tohto výskumu zaujímali hlavne z pohľadu výskumu vedomia. Ak uvážime, že hranica medzi vedomím a nevedomím je skôr oblasť ako deliaca čiara a ďalej, že vedomie sa javí skôr ako holistická

mozaika poskladaná zo špecifických parciálnych psychických fenoménov, potom by sme mali aj na lucidné snívanie nazerat' z iného uhla pohľadu. Nie ako na relatívne zriedkavý a tak trochu exotický jav, ktorý sa buď vyskytne alebo nie, ale skôr ako na pomerne častý a bežný jav, ktorý má viaceré úrovne a samotné finálne štádium nadobudnutia plného vedomia počas sna je už len vyústením jeho dlhodobých nevedomých procesov.

Výskum

Preto sme si položili za cieľ identifikovať čiastkové procesy nadobúdania vedomia počas sna a ku nim dotazníkovou metódou prostredníctvom jednoduchých otázok na ich opis skúmať početnosť ich výskytu u dospelaj populácie (mladá dospelosť).

Zvolili sme prirodzene sa núkajúcu dotazníkovú metódu. Pri koncipovaní dotazníka sme kládli dôraz na jednoduchosť - jeho časovo krátke vyplnenie tak, aby bolo možné pokryť výber čo najväčším záberom. Potencionálne sme rátali s možnosťou nasadenia dotazníka na internete. Preto sme pre odpovede nepoužili škálu.

Vysokoškolskí študenti a internetoví používatelia vo vekovom rozmedzí 19-28, muži i ženy. Dotazník sme nasadili postupne v štyroch rôznych skupinách, z toho jedna bola administrovaná prostredníctvom internetovej stránky (zabezpečil P. Horváth), zvyšné tri boli skupiny študentov (psychológovia, andragógovia).

V príprave sme postupne identifikovali nasledujúce procesy čiastkového nadobúdania vedomia počas snového spánku, ktoré sa blížia k fenoménu lucidného snívania: živé sny, subjektívne stieranie rozdielov medzi snovým a bdelym stavom, úmyselne menenie reality sna počas snívania, pohyb na hranici medzi bdením a snením, prehrávanie snových scén počas snívania ako vo filme. Na zachytenie týchto procesov sme formulovali cieleňé otázky. K nim sme pridali doplňujúce otázky na subjektívne prežívanie okolností spánku pre potenciálne vyhodnotenie možných korelácií. Všetky otázky sú uvedené vo výsledkoch.

Výsledky

Percentuálny výskyt kladných odpovedí pre skúmané procesy zosumarizovaný podľa jednotlivých otázok pre všetky administrované skupiny je nasledujúci:

Tabuľka č. 1: Otázky dotazníka s percentuálnym výskytom kladných odpovedí

Č.	Otázka	Výskyt
1	Sníval sa Vám niekedy živý, mimoriadne presvedčivý sen?	90%
2	Mali ste už niekedy sen, v ktorom ste snívali (snívalo sa Vám, že snívate)?	50%
3	Snívalo sa Vám niekedy, že ste sa zobudili, ale neskôr ste precitli naozaj a zistili, že sa Vám to len snívalo?	68%
4	Snívalo sa Vám niekedy, že spíte, ale neviete sa zobudiť?	24%
5	Zobudili ste sa niekedy a nevedeli, či snívate alebo bdiete?	66%
6	Vedeli ste niekedy v sne, že spíte a už musíte vstávať, ale chceli ste ešte snívať ďalej?	71%
7	Lietali ste niekedy počas sna?	51%
8	Zobudili ste sa niekedy v sne, t. j. nadobudli ste plné vedomie a sebauvedomenie v snovej realite a sen pokračoval ďalej?	50%
9	Stalo sa Vám, že ste zmenili realitu svojho sna, keď ste ju chceli mať inú?	57%
10	Posívali ste niekedy pri snívaní svoje sny podobne ako vo filme, dopredu alebo dozadu?	20%
11	Viete sa vedome pohybovať na hranici sna a bdelosti a prechádzať cez ňu tam a späť?	19%
12	Líšia sa veľmi Vaše sny svojou povahou od Vášho denného života?	35%
13	Snívate rada/rád?	88%
14	Pamätáte si základný obsah svojich snov takmer každý deň?	40%
15	Pohybovali ste sa niekedy už fyzicky (stačí aj posadenie), ale pritom ste ešte spali?	43%
16	Hovorili Vám niekedy, že ste rozprávali zo sna?	67%
17	Pocítujete subjektívne nejaký problém so spánkom (ľubovoľný)?	30%
18	Zaspávate priemerne viac ako pol hodiny?	25%
19	Povedali by ste, že sa budíte sa ťažko?	40%
20	Prebúdzate sa relatívne často uprostred noci (viac ako 2x za týždeň)?	25%
21	Máivate nočné mory?	33%

Probandi boli inštruovaní zaškrtnúť odpoveď ÁNO iba v prípade jednoznačnej istoty.

Porovnanie výskytu kladných odpovedí pre jednotlivé skupiny osobitne rekapituluje nasledujúci graf:

Graf zachytáva celkovú konzistenciu v odpovediach na jednotlivé otázky po skupinách, štatisticky citlivé sa z tohto hľadiska zdajú byť otázky č. 7, 8, 9 ako aj 15, 20 a 21, kde sa jednotlivé skupiny navzájom líšia. To môže byť samozrejme spôsobené štatistickou odchýlkou. Ale z bližšieho skúmania prostredníctvom skupinového interview hlavne skupina A1 pri otázkach č. 8 a 9 vykazovala subjektívne väčšiu mieru skúsenosti s lucidným snívaním a väčšina členov bola s fenoménom lucidného snívania oboznámená.

Opačne reagovala skupina práve P2, ktorá má v uvedených otázkach nižší výskyt kladných odpovedí. Eventuálna spojitosť otázok č. 7, 8, 9 a otázky č. 20 prípadne č. 21 bola skúmaná, ale korelácie v tejto oblasti sa celkovo nepotvrdili.

Graf č. 1: Porovnanie odpovedí

Legenda:

Skupina P1: psychológovia 1. skupina

Skupina P2: psychológovia 2. skupina

Skupina A1: andragógovia

Skupina I1: internetoví používatelia

Záver

Výsledky je potrebné interpretovať v kontexte informácie, že ide o predvýskum a výber nie je reprezentatívny. V každom prípade však výsledky predčili naše očakávania. Jednoduché zosumarizovanie výskytu jednotlivých čiastkových procesov nadobúdania vedomia vypovedá, že zrejme ide naozaj o celkom bežné javy, s ktorými má väčšina populácie skúsenosti. Výnimkou sú len situácie: keď sa človeku sníva, že sa nemôže zobudiť, pričom vie, že sníva, prehrávanie snov ako vo filme, vedomé pohybovanie sa na hranici sna a bdelosti. Aj v týchto situáciách sa však výskyt blíži k štvrtine populácie.

Na druhej strane výskum poukázal na nemalé metodologické ťažkosti. Je otázne, či subjektívne kladné odpovede na výskyt plného nadobudnutia vedomia počas sna sú skutočne hodnoverné. Ide o problém dotazovania sa na zážitok, ktorý človek nemusí poznať, prípadne si neuvedomuje, že ho má. Medzistavy medzi bdením a snívaním výsledky tiež skresľujú. Všetky tieto problémy bude potrebné pred ďalším masovejším nasadením dotazníka minimalizovať.

Potenciálne korelácie medzi výskytom lucidných snov a bdením sa zo spánku resp. výskytom nočným môr sa nepotvrdili.

Lucidné snívanie je zo strany psychologickej obce až príliš nedoceňovaným fenoménom. Uvedomiť si je potrebné zvlášť fakt, že v spánku priemerne strávi človek približne tretinu svojho života. Už z princípu si nemôžeme činiť nárok na univerzalitu svojho poznania dovtedy, pokiaľ túto tretinu plne neobjasníme. Empirické experimentálne metódy (funkčné zobrazovacie metódy, EEG a pod.) sú síce silné po stránke objektívnosti dosiahnutých výsledkov, ale zo svojej podstaty míňajú dôležitú stránku výskumu vedomia - zážitok vedomia.

Lucidné snívanie môže naopak túto medzeru vyplniť. Metódy jeho výskumu však musia zohľadniť potrebu objektivizácie získaného poznania. Je možné vôbec prekročiť hranicu subjektivity pri spánku alebo nie? V každom prípade tento výskum naznačuje, že parciálne lucidné aspekty snového spánku sú bežnejšie ako by sa zdalo.

Literatúra

- BRYLOWSKI, A. ,1990, Nightmares in crisis: clinical applications of lucid dreaming techniques, *Psychiatric Journal of the University of Ottawa*, 15, 2, 79-84.
- ERLACHER, D., SCHREDL, M., 2004, Time required for motor activity in lucid dreams, *Perceptual and motor skills*, 99, 3 Pt 2, 1239-42.
- FENWICK, P., SCHATZMAN, M., WORSLEY, A., ADAMS, J., STONE, S., BAKER, A., 1984, Lucid dreaming: correspondence between dreamed and actual events in one subject during REM sleep, *Biological psychology*, 18, 4, 243-52.
- LABERGE, S., 2006, *Lucidní snění*. Praha, DharmaGaia.
- OGILVIE, R. D., HUNT, H. T., TYSON, P. D., LUCESCU, M. L., JEA KINS, D. B., 1982, Lucid dreaming and alpha activity: a preliminary report, *Perceptual and motor skills*, 55, 3 Pt 1, 795-808.
- SERGIO, W. , 1988, Use of DMAE (2-dimethylaminoethanol) in the induction of lucid dreams, *Medical hypotheses*, 26, 4, 255-7.
- SPOORMAKER, V. I., VAN DEN BOUT, J. , 2006 Lucid dreaming treatment for nightmares: a pilot study, *Psychotherapy and psychosomatics*, 75, 6, 389-94.
- TYSON, P. D., OGILVIE, R. D., HUNT, H. T. , 1984, Lucid, Prelucid, and nonlucid dreams related to the amount of EEG alpha activity during REM sleep, *Psychophysiology*, 21, 4, 442-51.