

VÝZKUM POMOCÍ LUCIDNÍHO SNĚNÍ
OD ROKU 1977 PROVÁDĚNÝ STEPHENEM LABERGEM NA STRATFORDSKÉ
UNIVERZITĚ

Lucidní snění je fenomén, který strašil od pradávna i takovou špičku ve výzkumu snů, jako byl např. Sigmund Freud. Ten totiž tvrdil, velice zjednodušeně, že sen je jakási změř představa, které produkuje mozek, když spíme. Tyto představy vycházejí podle Freuda z nevědomí a nejsme schopni je ovlivnit. Na druhém pólu, ale stojí odborníci, kteří tvrdí, že sen sice může vznikat jaksi náhodně, ale na základě cviku a soustředění jsme schopni uvědomit si že sníme, což nám umožňuje vnímat snovou realitu všemi svými bdělými smysly. Tato skutečnost nám nepřináší jen nové neobvyklé zážitky, ale také otvírá dveře k výzkumu snů úplně jiným způsobem, než to bylo možné doposud.

Paradigma fenoménu lucidního snění vychází z buddhistického cvičení zvané joga. Historie tohoto směru sahá daleko do minulosti. „*Už od 8. století provozovali tibetští buddhisté určitou formu jógy, zaměřenou na udržení bdělého vědomí v průběhu snění. Tito lidé měli k dispozici bohaté zkušenosti a jednoznačné vědomosti o snech, postavené na chápání snu jako čistě duševního výtvaru snícího člověka. Toto pojetí je zcela na úrovni našich současných vědeckých a psychologických poznatků.*“¹

Cílem výzkumu Laberga a jeho týmu na Stratfortské univerzitě bylo zjistit, zda snové tělo ovlivňuje fyzické tělo snícího. Tzn. jestli se obsah našich snů, projeví i na našich fyziologických pochodech. Témata výzkumů byly: snový čas, dýchání, zpívání a počítání a sexuální aktivita.

Hlavní metodou výzkumu byl experiment prováděný během lucidního snu. S rozvojem technologií bylo totiž dokázáno, že je lucidně snící člověk schopen vyslat signál do reálného světa pomocí pohybu očí, který je zachycen na EOG (elektrookulogram).

Laberg uskutečnil tento výzkum v rámci své disertační práce pod vedením Lynna Nagela. V jeho doktorandské komisi byl mimo jiné i doktor Karl Pribram.

Pro všechny výzkumy potřeboval osoby, které jsou schopny lucidně snít i ve spánkové laboratoři. Osoby, které toto dokázali a účastnili se jeho výzkumů, nazíval „Oneironauti“²

¹ LABERGE, S., Lucidní snění, Praha: Dhatma Gaia. 2006, ISBN 80-86685-63-2, str. 28

² volně přeloženo: cestovatele do snu

Průběh a výsledky výzkumu

Snový čas

Před uskutečněním tohoto experimentu převažovala mezi vědci teorie, že sen trvá jen malý zlomek času, i když si myslíme, že sníme celou noc. Tento pokus měl dokázat, že snový čas plyne stejně rychle jako reálný.

„Oneironauti jsou instruováni, aby vyslali signál v okamžiku, kdy si ve snu uvědomí, že sní, a pak odhadli desetivteřinový interval tak, že napočítají do desíti. Poté opět vyšlou signál na znamení, že odhadovaná doba uběhla, což lze následně porovnat se záznamem polygrafu.³“

Výsledkem bylo, že průměrná délka odhadovaného času, se shodovala s délkou odhadovaného času v bdělém stavu.

Dýchání

Cílem pokusu bylo zjistit, do jaké míry odpovídá dýchání snícího skutečným změnám v jeho respiračním systému. Snové tělo sice dýchat nepotřebuje, ale pokud by se podařilo zjistit, že tento vztah existuje, byl by to veliký krok kupředu.

Experimentu se účastnili 3 osoby, které dostali za úkol dýchat rychle či pomalu nebo zadržet dech úplně a před každým začátkem a ukončením úkolu vyslat signál pohybem očí. Na základě výsledků polygrafu a výpovědí oneironautů výzkumníci došli k závěru, že *„vědomá kontrola mentálního obrazu dýchání během lucidního snu vyvolává ve skutečném dýchání odpovídající změny“⁴.*

Zpívání a počítání

Je obecně známo, že každá ze dvou mozkových hemisfér vykazuje aktivitu, při různých činnostech. Levá polokoule při používání jazyka a analytického myšlení, pravá např. při úkonech souvisejících s vnímáním prostoru a při holistickém⁵ myšlení.

Cílem experimentu bylo zjistit, jestli počítání (levá h.) a zpívání (pravá h.), jež zaměstnává každé jinou hemisféru, ve snu, bude znatelné i na fyzickém těle a zachycené na polygrafu.

³ LABERGE, S., Lucidní snění, Praha: Dhatma Gaia. 2006, ISBN 80-86685-63-2, str. 82

⁴ LABERGE, S., Lucidní snění, Praha: Dhatma Gaia. 2006, ISBN 80-86685-63-2, str. 85

⁵ tzn. celkovém

Výsledkem byla zvýšená aktivita levé hemisféry při počítání a pravé při zpívání, což znamená, že „*mozek vykazuje stejné vzorce selektivní aktivace během REM spánku jako během bdění*“⁶.

Sexuální aktivita

Mezi vědci i laiky jsou známé tzv. mokré sny. Vědci již také dokázali, že se sny se sexuální podtextem zdají častěji ženám než mužům.

Experiment, který měl za cíl zjistit, zda všechno co cítíme při snové sexuální aktivitě, je zřetelné i na našich fyziologických procesech (kromě standardně monitorovaných funkcí i vaginální tep u žen, či zvětšení penisu u mužů⁷), dosáhl nevídaných výsledků.

U ženských oneironautů byly zjištěny zvýšené hodnoty u frekvence dechu i vaginální svalové aktivity. Nicméně srdeční rytmus byl jen mírně zvýšený.

U mužů se projevilo totéž, až na ten rozdíl, že i když bylo vypovězeno, že ve snu muž zažil orgasmus, jeho fyzické tělo ho nezažilo. Všechny hodnoty byly stejně jako u žen zvýšené, až na srdeční tep, který zůstal po celou dobu experimentu téměř v normálu.

Výzkumníci tedy došli k zajímavému závěru, že sex během lucidního snění je velice výhodný pro kardiaky, kteří si toto potěšení v realitě již nemohou ze zdravotních důvodů dopřát.

Závěr

Výsledky experimentů Laberga a jeho týmu jsou pro mě něčím úžasným. Pokud jsme schopni připustit, že lucidní sny jsou stejně reálné jako cokoli v bdělém stavu, otvírají se nám velké možnosti. V rámci lucidních snů nemusíme zkoumat pouze sen jako takový, ale i jeho vliv na osobnostní rozvoj jedince na jeho kreativitu a další schopnosti.

Jediné, co by se snad dalo Labergovy vytknou je malé množství oneironautů, za jejichž pomoci byly experimenty prováděny. Pokud ale vycházíme z faktu, že výzkumy podobného typu jsou teprve u zrodu, jejich počet se v budoucnu jistě zvýší.

⁶ LABERGE, S., Lucidní snění, Praha: Dhatma Gaia. 2006, ISBN 80-86685-63-2, str. 88

⁷ K měření sexuální reakce u mužů slouží tzv. senilní extenzometr (dutý pružný kroužek, naplněný rtutí). Když se tento kroužek během erekce roztáhne, zvýší se jeho elektrický odpor, a tak je možné průběžně polygraficky monitorovat tzv. senilní tumescenci (zvětšení penisu).