

Alice Robbová

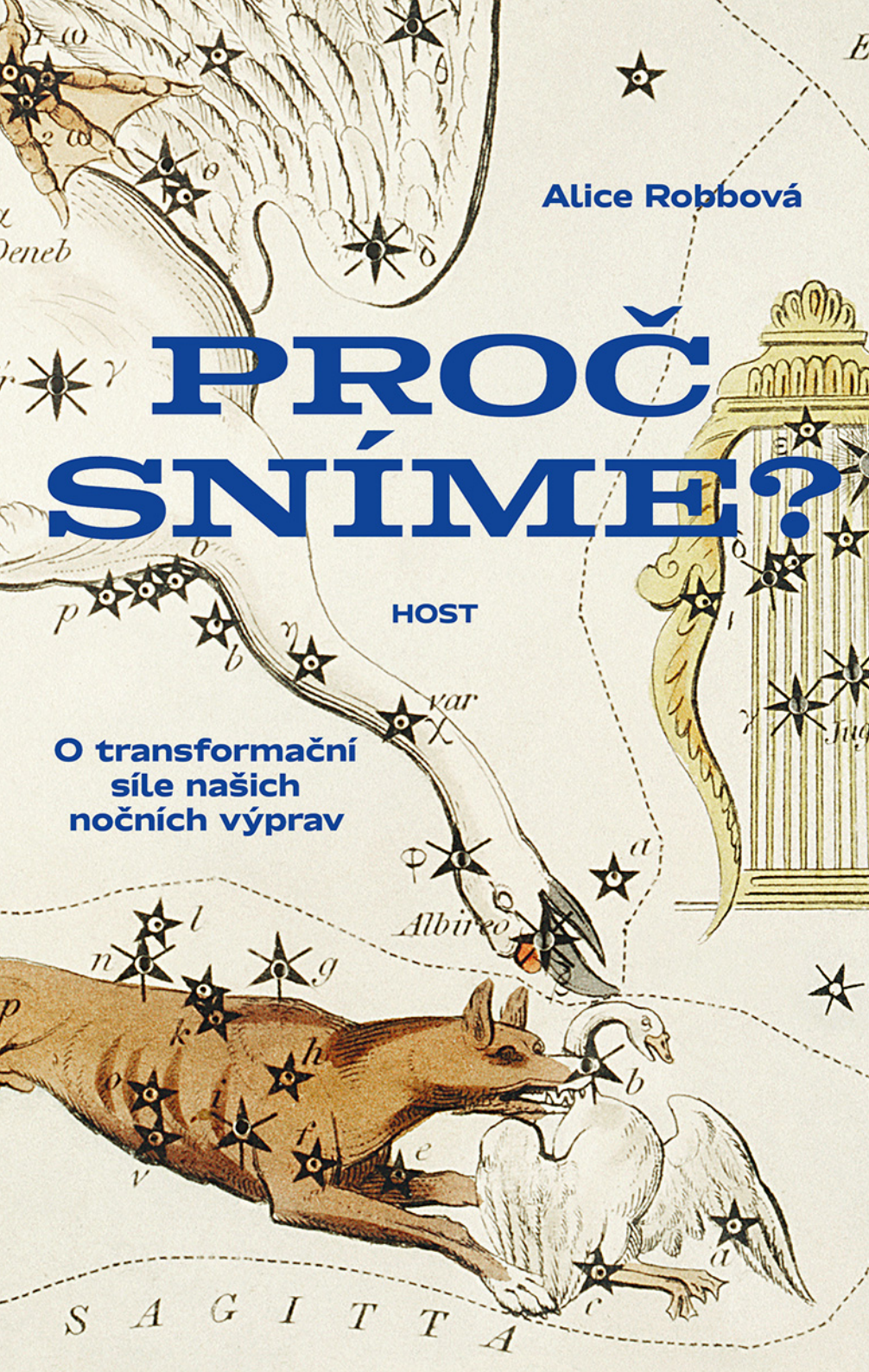
PROČ SNÍMĚ?

O transformační
síle našich
nočních výprav

HOST

Albireo

S A G I T T A





ALICE ROBBOVÁ

PROČ SNÍME?





Přeložila Julie Tesla



Alice Robbová

PROČ SNÍMĚ?

o transformační
síle našich
nočních výprav

Brno 2020

Why We Dream

Copyright © 2018 by Alice Robb

All rights reserved

Cover and interior pictures from Sidney Hall's (1831) astronomical
chart illustration by Library of Congress / rawpixel

Translation © Julie Tesla, 2020

Czech edition © Host — vydavatelství, s. r. o., 2020
(elektronické vydání)

ISBN 978-80-275-0239-4 (PDF)

Chápu, proč většina lidí nepřikládá snům velký význam. Nic totiž neváží — a lidé většinou připisují vážnost tomu, co se dá zvažít. Slzy jsou vážné, dají se posbírat do džbánu. Sen je ale jen vzduch, stejně jako úsměv. Sny i úsměvy rychle mizejí.

*Co kdyby však zmizela tvář a úsměv zůstal? —
Susan Sontagová, Dobrodinec (The Benefactor)*

OBSAH

11	Úvod
23	I. kapitola: Jak jsme na své sny zapomněli
59	II. kapitola: Průkopníci
81	III. kapitola: Sny pronikají do laboratoře
95	IV. kapitola: Renesance výzkumu spánku
109	V. kapitola: Řešení problémů
135	VI. kapitola: Příprava na život
169	VII. kapitola: Noční můry
191	VIII. kapitola: Diagnóza
215	IX. kapitola: Snové skupiny
239	X. kapitola: Kontrola
269	Závěr: Můj noční život
277	Poděkování
279	Poznámky
315	Jmenný rejstřík

ÚVOD

Léto roku 2011 jsem strávila kopáním jam a debatováním o svých snech. Romány, které jsem si vzala do odlehlé andské vesnice Nepeña, kde jsem se svými spolužáky a peruánským profesorem vykopávala pozůstatky močické kultury, jsem přečetla během dvou týdnů. Většinu kufru mi zabralo objemné oblečení do deště a sklenice arašídového másla pro případ nouze — netušila jsem, že budu mít tolik volného času, protože můj přístup k internetu bude záviset na rozmarech nevyzpytatelného majitele kavárny. Když mi tedy můj kamarád James půjčil ošoupaný paperback, který měl na obalu obrázek lidského mozku prostoupeného oblaky a světelnými paprsky, přinutila jsem se odsunout stranou svůj skepticismus.

Prohlédla jsem si obsah a nad názvy kapitol jako „Život je sen“ nebo „Nácvik na život“ jsem chtě nechtě protáčela panenky a ušklíbala se nad seznamem cvičení, například tajuplnou „technikou zdvojených těl“, směšným „snovým lotosem a technikou plamenu“ nebo zlověstnou „technikou bez těla“. Kniha *Objevování světa*

lucidního snění (Exploring the World of Lucid Dreaming) od Stephena LaBerge vypadala jako nefalšovaný New Age škvár, ovšem nejbližší knihkupectví s anglicky psanou literaturou jsem měla šest hodin cesty autobusem, takže jsem jí vzala zavděk.

„Říká se, že život je krátký, což je nepopíratelný fakt,“ psal LaBerge. „A jako by to nestačilo, musíme čtvrtinu až polovinu z něj strávit spánkem. Většina z nás má ve zvyku svými sny proplouvat doslova ‚jako ve snách‘. Nevědomě prospíme tisíce příležitostí být plně při vědomí a naživu.“¹ V „lucidních snech“, jak je LaBerge nazval, si prý spící člověk může uvědomit, že sní, a s trochou praxe obsah svého snu řídit. Měl mě v hrsti.

Lucidní sny někdy zažije většina lidí, ale jen deset až dvacet procent je mívá pravidelně.² A pro některé je lucidní snění tak příjemné, že se pro ně stane koníčkem nebo určitým druhem terapie. Lucidní sny nám mohou připadat živější než realita, mohou nás dostat do stejně intenzivního „rauše“ jako psychedelika, a dokonce nám mohou přinést sexuální uspokojení. (Jistá psychologka prohlásila, že v jedné třetině svých lucidních snů dosahuje orgasmu, a měření amplitudy vaginálního pulzu ukázalo, že ženský orgasmus ve snu koresponduje s reálnými fyziologickými změnami.)³ Někdo sny využívá k tomu, aby zkrotil své noční můry nebo si natrénoval obtížné situace ze skutečného života. U mě je ze všech vzpomínek na ono léto v Peru — popíjení pisca v poušti, nález mumifikovaného miminka a jeho rozbalení v ne úplně optimálních podmínkách — tou nejsilnější právě vzpomínka na můj první lucidní sen.

V devět hodin jsem unavená z monotónního kopání zalezla do postele a zachumlala se do spacáku. Budík

jsem si nastavila na pátou ráno a téměř okamžitě jsem usnula — byla jsem tak vyčerpaná, že jsem si v duchu ani nestihla projít všechny své obvyklé úzkosti. A pak se scéna změnila. Bylo letní odpoledne, ale ne andské léto s jeho vzácným teplem a oblačnými večery. Bylo to opravdové parné léto, kdy skočíte do vody a na slunci hned uschnete, a já jsem si vychutnávala horko, po němž jsem tak toužila, a šlapala vodu v jakémsi malebném jezírku, které jsem nikdy předtím neviděla. Ve skutečnosti si plavání nijak zvlášť neužívám, nemám totiž ráda žádný pohyb, při kterém se nemohu rozptýlit poslechem podcastů nebo Pandory. Tentokrát to bylo ale jiné, nenucené a smyslové. Intenzivně jsem si uvědomovala každíčkový kousek svého těla, fyzicky jsem cítila chlad vody, čistý vzduch i fantaskní les, obklopující jezírko svou nádherou zelení. Probudila jsem se v euforii.

Tato vzpomínka v sobě neměla nic z mlhavosti běžných snů a její detaily zůstaly v mé paměti i po letech dokonale ostré. Necítila jsem ovšem jen radost, celý ten výjev byl i nejasně znepokojivý. Neležela jsem ve spacáku v prašné peruánské ubytovně — přenesla jsem se na jakési vzdálené, mnohem příjemnější místo. Výlet k jezírku zamával s mým vnímáním reality a já jsem ho nedokázala vysvětlit, aniž bych si připadala jako blázen. Věděla jsem jenom, že ho chci zažít znovu.

Zbytek léta jsme s Jamesem trénovali podle LaBergeových instrukcí. Během seškrabávání hlíny ze starověkých hrnců jsme si vyprávěli sny z uplynulé noci. Do omrzení jsme si opakovali LaBergeovu mantru: „Dnes budu mít lucidní sen.“ Vymýšleli jsme si vlastní mantry: „Dnes poletím na Měsíc.“ Učili jsme se rozpoznávat signály, že sníme, například létání nebo setkání s mrtvými

lidmi. Každých pár hodin jsme prováděli test reality, jak tomu LaBerge říkal, a ptali se sami sebe, jestli spíme, nebo jsme vzhůru — trik, který prý po zakořenění spustí lucidní snění.

Když trávíte většinu dne seškrabáváním písku lopatkou, začnete za dobré téma ke konverzaci považovat v podstatě cokoli, přesto jsem na sny nemohla přestat myslet ani po odjezdu z Peru, kdy jsem kolem sebe měla víc než čtyři lidi a k dispozici vysokorychlostní internet a knihovny plné knih. Byly o tolik bohatší, o tolik tajuplnější, než jsem si kdy dokázala představit.

Začala jsem si vést snový deník. Všechno, co jsem si ze svých snů pamatovala, jsem si každé ráno zapsala do koženého notesu — přečetla jsem si totiž, jak je důležité každý den si něco zaznamenat, i kdyby to měly být jen nudné úryvky. Výsledky se dostavily téměř okamžitě. Během několika týdnů se mé zápisky změnily z poctivého „Nic si nevybavuju“ a krátkých, nejistých útržků („Sleduju *Louskáčka*?“ „Je tam pavouk?“) ve dva nebo tři dlouhé, spleťtité příběhy každou noc. Ohromilo mě, že můj nový noční život je stejně aktivní — a minimálně stejně zábavný — jako ten denní: uvědomila jsem si, že mám takové sny odjakživa, jen jsem je rychle zapomínala a nechávala vyblednout a zmizet, jako by se nikdy neodehrály. Jaká dobrodružství jsem asi zažila a pak na ně zapoměla? Jaké příležitosti — získat novou perspektivu nebo si prostě jenom odpočinout od reality — jsem si nechala utéct?

Většinou je těžké osvojit si nové dovednosti, obzvlášť ty, které mají změnit náš způsob vnímání světa. Naučit se nový jazyk zabere roky intenzivního studia. Meditace vyžaduje trpělivost a pravidelný a někdy otravný trénink. Úspěchy přicházejí pomalu a často bývají sotva

postřehnutelné. Ke zlepšení snového života ovšem stačí věnovat myšlenkám na sny jednu nebo dvě minuty denně, vyšetřit si chvilku před spaním a zaměřit se na to, abychom si své sny zapamatovali, nebo si je každé ráno zapsat či namluvit na smartphone. Jde o bezbolestný proces s bleskovým pokrokem, který vám změní život. Začít si uvědomovat své sny je jako ponořit se do studny dosud nepřístupných fantazií a strachů, signálů z podvědomí a originálních řešení vlastních projektů a problémů.



Vědci nedávno přišli na to, jak si zlepšit vybavování snů a jak systematicky těžit z jejich síly. O sny se však lidé zajímají už celá tisíciletí a někteří odborníci jsou toho názoru, že jeskynní malby, nejstarší umělecká díla našich předků, byly inspirovány nočními vizemi jejich autorů. A snové deníky patří k nejranějším příkladům literatury — nalézáme je v pozůstatcích starověkého Řecka i středověkého Japonska.⁴ Žijeme ve světě postaveném na snech. Sny byly všude na zemi a napříč dějinami nekonečným zdrojem fascinace i poučení. Lidé je vnímali jako proroctví budoucnosti i stopy minulosti, jako poselství od bohů i od vlastní psyché. Umožňují nám prožít to, o co jsme přišli, i to, co jsme nikdy neměli. Ochnutí lidé mohou ve snech chodit a slepí v nich vidí.⁵ Lékaři je využívají při určování diagnózy, umělci se k nim obracejí pro inspiraci. Umírající nacházejí útěchu v živých snech o minulosti, které boří hranice vědomí a zpochybňují realitu. Politici i bájní hrdinové k nim vzhlíželi při rozhodování a odvolávali se na ně, když chtěli ospravedlnit války. Vůdcům slouží k šíření dobra (když Gándhí v roce 1919

protestoval proti omezování občanských svobod Indů, prohlásil, že se mu zdál sen o tom, že země zažije stávkou⁶ i zla (nahrávky zveřejněné po útocích z jedenáctého září odhalují, jak Usáma bin Ládín a jeho stoupenci zmiňují sny o pilotech, letadlech a padajících budovách).⁷ I pro ona tři procenta populace, která tvrdí, že si své sny nikdy nepamatují, je důležité chápat je jako významnou, i když přehlíženou sílu stojící za slavnými uměleckými díly, náboženskými konverzemi i politickými událostmi.⁸

Opomíjení snového života v dnešní době není jen historickou anomálií, ale také zvláštním paradoxem naší kultury. Lidé jsou posedlí nejnovějšími výzkumy na poli spánku, byť vědci ještě nedosáhli konsenzu ohledně toho, proč každou noc usínáme. Zajímáme se o to, jak jsou naše spánkové rytmy ovlivňovány obrazovkami a současným životním stylem. Klikáme na studie, které nás varují, že nám spánek kratší než osm hodin zničí zdraví, krásu i štěstí, nebo naopak přísahají, že šest hodin je dost a že některým lidem stačí i tři nebo čtyři hodiny.

A mezitím zapisujeme, sledujeme a optimalizujeme svůj čas, kupujeme si chytré náramky a různé mobilní aplikace, které nám počítají minuty věnované cvičení, práci a koníčkům, a strachujeme se, že nám něco uteče. Zanedbáváním svých snů však zahazujeme příležitost zažít dobrodružství a posílit své duševní zdraví. Při průměrné délce života se jedná zhruba o pět nebo šest let (dvacet až pětadvacet procent celkového času stráveného spánkem). Spánek bývá většinou vnímán jako prostředek k dosažení nějakého cíle — k ujištění, že den byl produktivní, ke zlepšení paměti, k regulaci metabolismu a k udržení funkčního imunitního systému. LaBerge se ovšem ptá: „Tváří v tvář celému vesmíru zkušeností,

který se vám takto otevírá, pokud musíte třetinu života prospat — a zdá se, že musíte —, vážně chcete prospat i své sny?“⁹

Až donedávna neexistovalo nic jako věda o snech. Tajemství snění byly z praktických i filozofických důvodů odsunuty do říše magie a náboženství. Sny se nedají zavřít do laboratoře, je těžké je přesně popsat, a přestože Japonci vyvinuli monitorovací zařízení, které zvládne „přečíst“ určité motivy ve snech, stále není možné je ověřit. A odborníci, kteří se snům rozhodli věnovat, málokdy vypadají jako typičtí upjatí vědci, kteří by mohli toto téma na veřejnosti prezentovat nejlépe. Tento obor přitahuje víc než dost geniálních podivínů — introvertních fanatiků ochotných dát všanc celou kariéru kvůli záhadě, kterou nejspíš stejně nikdy nerozluští. I když se však hrdinové tohoto příběhu občas zatoulají mimo hranice vědecké ortodoxnosti — provádějí beznadějně experimenty zaměřené na telepatickou povahu snů, tvrdí, že sny dokážou předpovídat budoucnost, kombinují důkazy s vlastní intuicí —, jejich otevřená mysl jim pomáhá odhalit překvapivé pravdy. Uvědomila jsem si, jak tenká může tato hranice být, jak se uznávání vědci dokážou nadchnout pro neuvěřitelné myšlenky a jak mohou z nepravděpodobných míst vzejít skvělé nápady. Harvardská psycholožka Deirdre Barretová přijala do vědeckého magazínu *Dreaming*, který vede, i navzdory protestům některých svých kolegů, článek o mimosmyslovém vnímání.¹⁰ „Můj názor je takový, že vědecký výzkum je vymezen přístupem a provedením,“ řekla mi. „Trvat na výsledku je v rozporu s vědou.“

Díky několika šťastným laboratorním objevům a současnému boomu spánkového výzkumu si sny konečně získávají pozornost a věda jim začíná připisovat čím

dál větší věrohodnost. Počet spánkových laboratoří ve Spojených státech je na historickém maximu, ze čtyř set v roce 1998 vzrostl na víc než dva a půl tisíce.¹¹ Začínáme si uvědomovat význam spánku pro zdraví, lidé po celém světě utrácejí za uspávací prostředky přes padesát miliard dolarů ročně a odborníci očekávají, že průmyslové odvětví zabývající se nespavostí dál poroste.¹² Několik amerických univerzit začalo nabízet kurzy, a dokonce i celé studijní programy zaměřené na sny a jejich psychologii. Filozofové sny vnímají jako jádro teorií o podstatě vědomí a propojení těla a mysli.¹³

K revoluci ve výzkumu snů přispěl i technologický pokrok, který vědcům umožnil shromažďovat popisy snů rychleji než kdy dřív a od různorodějších demografických skupin. Ve dvacátém století se experimenty prováděly většinou s bílými vysokoškolskými studenty, ale během několika posledních let se vynořily webové stránky jako Dreamboard nebo DreamsCloud, kam své sny nahrávají lidé všech věkových skupin z celého světa a které jsou pro vědce studnicí dat.

Ukazuje se, že důvody, proč sníme, jsou podivnější a významnější, než by kdo hádal. Sny hrají zásadní roli v některých z našich nejdůležitějších emočních a kognitivních systémů, pomáhají nám vytvářet vzpomínky, řešit problémy a chránit naše psychické zdraví.

Během snění začleňujeme do své už existující sítě vědomostí nové informace — mozek se probírá změtí nedávných zážitků a označuje nejvýznačnější vzpomínky pro dlouhodobé uskladnění. Snění o nové dovednosti nám pomáhá zlepšit se v ní a procvičování určitého úkolu nebo nového jazyka ve spánku může být stejně efektivní jako drilování v reálném životě.

Ze snů čerpaly inspiraci příběhy, které přinášejí radost celým generacím čtenářů, i vědecké objevy, které změnily svět. Vděčíme jim za šicí stroj nebo periodickou tabulku prvků. Obrovské množství malířů a spisovatelů — včetně takových velikánů jako Beethoven, Salvador Dalí, Charlotte Brontëová, Mary Shelleyová nebo William Styron — může za některá ze svých nejslavnějších děl poděkovat snům.

Sníme, abychom zpracovali své úzkosti a připravili se na každodenní život, trénujeme na zkoušky a testy, abychom se pak v reálném životě cítili jistější. V prostředí, kde nám nic nehrozí, čelíme nejhorším možným scénářům a ve skutečnosti nám pak tato situace připadá jako hračka. Lidé, jimž se zdá o neznámých bludištích, se pak lépe orientují v těch reálných. Studenti, kteří mívají noční můry kvůli zkouškám, si vedou lépe než jejich spolužáci, kteří jimi netrpí. Sny o traumatických událostech nám je mohou pomoci překonat. Naopak, při poruchách nálad, jako je deprese, bývá normální snění často narušeno — a člověk ochuzený o REM spánek, v němž se většina snů odehrává, je náchylný k nervovému zhroucení. Sebevražedné myšlenky bývají spojovány se ztrátou snů nebo sníženou schopností si je pamatovat.

Sny nám také mohou pomoci začít si lépe uvědomovat sebe sama, odhalují totiž hluboko zakořeněné úzkosti a touhy a nutí nás čelit nadějím i obavám, které si nechceme připustit. Jsou oknem do naší psyché — sen může být klíčem k rozpoznání emočního problému.

Pokud nepodnikneme jednoduché kroky k tomu, abychom si své sny zapamatovali a pochopili je, pak jako bychom zahazovali dárek od svého vlastního mozku, aniž bychom se ho obtěžovali rozbalit. Některé kognitivní

funkce snů (například utváření vzpomínek) budou za předpokladu, že se normálně vyspíme, samozřejmě probíhat dál. Sny nám budou vždycky pomáhat získávat nové informace a ukládat do dlouhodobé paměti nové zkušenosti, ať už si toho všimneme, nebo ne.

Jestliže je však budeme ignorovat, připravíme se o jejich největší přínos. Díky tomu, že jim budeme věnovat pozornost, můžeme získat přístup k myšlenkám, které by se jinak rozplynuly v temnotě noci. Pokud je budeme průběžně sledovat, můžeme nabýt jistoty ve stresujících situacích.

Půjdeme-li ještě dál a svěříme se s nimi terapeutům nebo lékařům, sklidíme jejich další plody: mohou nám odkryt duševní i fyzické problémy, které by naší pozornosti jinak pravděpodobně unikly. A pokud najdeme odvahu podělit se o své sny se širším publikem — ať už s podobně smýšlejícími přáteli, nebo skupinami nadšenců —, možná lépe pochopíme jejich zastřené metafory a symboly. Můžeme se naučit porozumět řeči snů.

Tradice lucidního snění na Západě je sice dlouhá, ale moderní vědci je začali uznávat a zkoumat teprve nedávno. Přestože zmínky o něm najdeme už u Aristotela a Augustina, k objevu, jak tento fenomén studovat, se vědci dobrali až v sedmdesátých letech dvacátého století a jejich techniky začínají nést ovoce — odhalují nám terapeutickou moc lucidního snění i metody, jak je spolehlivě navodit.

20 Během hledání informací pro tuto knihu jsem experimentovala s nejnovějšími technologiemi, jako je léčba nočních můr pomocí virtuální reality, i s primitivními praktikami, které nevyžadovaly nic jiného než moji mysl, tužku a papír. Naučila jsem se konkrétní postupy, jak si

zlepšit vybavování snů, přemocť noční můry a převzít nad obsahem svých snů kontrolu. Vylíčím, jaké metody jsem otestovala a jaké na mě fungovaly, jak jsem se od občasných vzpomínek posunula až k vybavení si snu „na povel“ a jak se mé sny proměnily v delší, živější a lucidnější.

Tato kniha je o vědě a historii. Vypráví o tom, jak předchozí kultury na své sny zapoměly a jak je my konečně znovu objevujeme. Doufám, že jakmile zjistíte, jak bohatý je váš vnitřní život během spánku, budete si chtít vlastní sny pamatovat častěji a možná se pustíte i do experimentů s lucidním sněním. Podaří-li se mi vás přesvědčit, že na snech záleží, možná zjistíte, že si jich bez zvláštního úsilí pamatujete víc — ke zlepšení snového života často stačí pouhý zájem o něj. Dalším snadným způsobem, jak si vybavování snů zlepšit, je trochu víc o nich přemýšlet, k čemuž patří i čtení této knihy. (Lidé mi často říkají, že poté, co si se mnou o knize povídali, byly jejich sny nezvykle živé.) Nezbytným předpokladem lucidního snění je dobrá paměť na sny — pokud si ihned začnete vést snový deník, budete o krok dál, až vám později vysvětlím, jak lucidní sny navodit.

Nastává ten vzrušující okamžik, kdy se vydáme na cestu. Její otázky jsou staré jako lidstvo samo a badatelé na tomto záhadném území někdy zjišťují, že se ocitli na stejných stezkách jako jejich předci. Nové výzkumy na poli přírodních věd a psychologie však na smysl a účel snů vrhají dlouho očekávané světlo — občas až znepokojivě shodné se starodávnými a mystickými vírami.



I. KAPITOLA

JAK JSME NA SVÉ SNY ZAPOMNĚLI

Až do devatenáctého století jsme se sny zabývali spíš v kontextu duchovna než vědy. V různých náboženských tradicích jsou vnímány jako kanál, jehož prostřednictvím se obyčejní lidé mohou podívat do jiného světa a proroci uhodnout vůli bohů. Biblický Josef získal svou pozici u královského dvora díky tomu, že faraonovi vložil jeho sny a vysvětlil mu, že sedm tlustých a sedm hubených krav představuje nadcházejících sedm let hojnosti a sedm let hladomoru. Azán, muslimské svolávání k modlitbě, bylo prý inspirováno snem jednoho z Mohamedových společníků. Pro samotného Mohameda byly sny útěchou ve chvílích pochyb a ujišťovaly ho, že je na správné cestě.¹ Hinduistické posvátné texty učí, že sny obsahují spolehlivé, i když kontraintuitivní předpovědi: ztráta zubu ve snu věští smrt, zatímco noční můra o popravě je proroctvím dlouhého života. Narození Buddha prý předpověděl sen, v němž jeho matka, královna Mája, viděla bílého slona s lotosovým květem v chobotu, který kolem ní chodil v kruhu a pak jí vstoupil do lůna.²



Sny bývaly často ceněny jako okno do budoucnosti. Lékaři ve starověku je brali jako jakýsi magický rentgen a hledali v nich indicie k určení pacientova stavu. „Tyto počátky [nemocí] se tedy zřejmě musí projevit ve spánku dříve než v bdělém stavu,“ napsal ve čtvrtém století před naším letopočtem Aristoteles.³ Řecký lékař Hippokrates si liboval v diagnostické hodnotě snů a bral je doslovně — prohlašoval například, že sny o rychle proudících řekách značí nadbytek krve v těle.⁴ O několik století později tvrdil Galén, že „zachránil mnoho životů, když aplikoval lék předepsaný ve snu“.⁵ Svých pacientů se kromě fyzických příznaků ptal i na jejich sny a na lehkou váhu nebral ani své vlastní — zásluhy za svou životní cestu připisoval snu, v němž mu oblíbený bůh léčení a snů Asklépios přikázal stát se lékařem.

Tento řecký bůh ve svých přívržencích probouzel až fanatickou oddanost. Poutníci a invalidé z celého Středozeemí ho po tisíce let — tedy dlouho po zhroucení civilizace, z níž vzešel — putovali uctívat do jeho chrámu ve městě Epidauros, kde přespávali ve vnitřní svatyni zvané abaton a modlili se za diagnostický nebo léčivý sen. Relikvie nalezené v Asklépiových svatyních — terakotové údy a hlavy, prst s rakovinovou bulkou — vypovídají o obrovské moci, jež mu byla připisována. Jeden z nápisů zmiňuje muže jménem Lucius, který kvůli bolesti v hrudi cestoval do Asklépiova chrámu v Římě. Tam mu sen přikázal, aby vzal popel z oltáře, smíchal ho s vínem a aplikoval si elixír na bok. Jiný popisuje slepého vojáka, který ve snu obdržel instrukce, aby si vyrobil balzám z medu a krve bílého kohouta a potřel si jím oči.⁶



Sny bývají tak realistické, jejich příčiny tak záhadné a dozvuky tak silné, že nám někdy mohou jejich nadpřirozená vysvětlení znít téměř logicky. Sny o komunikaci s bohem nebo návštěvě mrtvých dokážou i v nejzatvrzelejším ateistovi vzbudit posvátnou úctu a u duchovně založených mohou vyvolat otázku, zda nepřekročili nějaký nebeský práh. Mohou nás dokonce i obrátit na víru. Jistý metodistický misionář si jednou postěžoval, že jeho ovečky „začaly brát náboženství ‚vázně‘ většinou kvůli ‚varováním ve snu‘, a ne díky kázání“.⁷

Podle některých odborníků má ve snech a našich snahách jim porozumět původ dokonce samotné náboženství. Psycholog Kelly Bulkeley a neurovědec Patrick McNamara jsou přesvědčeni, že lidé si vytvořili náboženství jako způsob, jak pochopit mystický prožitek snění.⁸ Dokonce i běžné sny nás vtahují do alternativních světů, do vesmírů s odlišnými nebo chybějícími pravidly, kde se lidé mohou měnit v nestvůry a kde mají nadpřirozené bytosti problémy smrtelníků — do světů popisovaných v mýtech. Víze, ať už jsou to ty ve spánku, nebo v bdělém stavu, nás podněcují k hledání odpovědí. Některé výzkumy ukazují, že schizofrenici (pro jejichž nemoc jsou typické halucinace) tíhnou k náboženství víc než běžná populace.

Sny jsou významným mechanismem při utváření konceptů boha nebo nadpřirozených činitelů — inteligentních ne-lidských bytostí s vlastní vůlí. Psychologové Richard Schweickert a Čuang-čuang Si zanalyzovali vzorek snů, které lidé nahráli na webovou stránku DreamBank, a v jednom snu našli v průměru devět „případů teorie

myslí“, v nichž snící přisoudil postavě ze snu samostatnou vůli či vnitřní pocity. („Upír se bál hlavního upíra“, oživlá mrtvola „chtěla odejít“, „někdo byl ohromený“, když snící osoba přešla po stole v kolečkovém křesle.)⁹ Lidé snovým postavám přisuzují pohnutky a emoce, podobně jako si domýšlejí vůli duchů či bohů.

Bulkeley a McNamara poukazují na paralely v tom, jak si lidé vykládají význam snů a jak analyzují náboženské texty. „Pokaždé když se rozhodneme ‚číst‘ sen, očekáváme zároveň, že budeme nad událostmi a obrazy ze snu několikrát během dne hloubat,“ napsal McNamara pro časopis *Aeon*. „Sen je ostatně prakticky nemožné pochopit napoprvé... Stejný paradoxní interpretační postoj se objevuje také tehdy, když čteme posvátné texty, posloucháme náboženské příběhy nebo se snažíme interpretovat své vlastní náboženské prožitky (pokud jsme ‚věřící‘).“ Probuzení se ze živého snu je stejně jako dočtení posvátné knihy jen začátek interpretačního procesu, protože ani v jednom případě prožitek zkrátka nebereme doslovně. Naopak se oddáváme čerstvé síle vzpomínky a víme, že se k ní ještě vrátíme. Brzy se nad textem nebo snem znovu zamyslíme a zanalyzujeme jeho význam, čímž spustíme cyklus „nekonečné exegeze, interpretace a reinterpretace“ vedoucí „k novým významům“, a dokonce „novým rituálními postupům“.¹⁰ Chemické prostředí vznikající v mozku při REM spánku nahrává dramatickým, psychologicky intenzivním vizím — aktivují se totiž části mozku produkující emoce, zatímco oblasti, které je drží pod kontrolou, jsou utlumeny. „Lidé se vždycky podívovali nad tím, proč sny tak snadno generují náboženské ideje,“ řekl McNamara. „Sny mají k vytváření tohoto konceptu nadpřirozených činitelů přirozený kognitivní mechanismus.“



Dokonce i v poměrně skeptických dobách se všeobecně věřilo, že sny mají nadpřirozený původ. V období vrcholného osvícenství v nich racionální Evropané hledali rady a záblesky budoucnosti. „V rané Americe byli vykladači snů stejně běžní jako padělatelé, prodavači různých všeléků a další šejdíři,“ napsal historik Andrew Burstein v knize *Lincolnovi se zdálo, že zemře: Půlnoční vize významných Američanů od koloniálních dob až po Freuda (Lincoln Dreamt He Died: The Midnight Visions of Remarkable Americans from Colonial Times to Freud)*.¹¹ Nesmyslné snáře („je dobré snít o bílé, fialové, růžové nebo zelené, naopak hnědá a černá jsou poněkud zlověstné“) vycházely jako na běžícím pásu. Noviny publikovaly varovné příběhy pošetilců, kteří na své sny nedbali. Newhampshirský *Freeman's Oracle* napsal o ženě mladého námořníka, která ve snu viděla tělo svého manžela, jak se houpe na vlnách, a prosila ho, ať nechodí na palubu na večeri s kapitánem — on její varování ignoroval a utopil se.

Sny nebyly jen teritoriem nevzdělaných a pověřivých. Ezra Stiles, jenž byl v osmnáctém století prezidentem Yale College, si do svých deníků svědomitě zapisoval prorocké sny svých známých. Prezident John Adams a lékař Benjamin Rush si o svých snech dopisovali a předháněli se v tom, čí „noční život“ je bujařejší. Na Adamse obzvlášť zapůsobil sen, v němž vysvětloval lvům, slonům a vlkům, že by měli ustanovit „vrchovanou zvířecí vládu“.

V devatenáctém století zájem o nadpřirozeno na Západě ještě vzrostl díky závratnému tempu technologických změn. Obyčejným lidem, ohromeným novou možností cestovat a komunikovat na dříve nemyslitelné

vzdálenosti, připadaly železnice nebo telegraf stejně fantastické jako jasnovidci a duchové. V osmdesátých letech devatenáctého století založila skupina předních britských učenců a filozofů Společnost pro psychický výzkum (Society for Psychical Research). Sbírali příběhy o přenosu myšlenek a pozorování duchů a sestavili z nich tisícistránkový důkazní materiál o existenci paranormálních jevů. Více než pět tisícům lidí poslali dotazníky s žádostí, aby popsali jakékoliv sny o nějakém úmrtí, jež později skutečně nastalo, a došli k závěru, že tyto sny jsou tak časté, že se nedají svést na náhodu.

V novinách se objevovaly sny čtenářů o politice, jako by snad mohly předpovědět budoucnost země. Noviny *New York World* Josepha Pulitzera vyhlásily celostátní soutěž o „nejlepší sen“ a stovky tisíc svých čtenářů vyzvaly, aby posílali své nejpozoruhodnější vize. „Nejlepšího snílka“ vybral syn Nathaniela Hawthornea Julian a stal se jím bývalý profesor z Marylandu, který svůj dopis podepsal J. E. J. Buckey. Tomu se prý jednou v noci zdálo, že zastřelil cizího člověka a díval se, jak mu z krku prýští krev. Na druhý den šel do práce, pořád ještě omámený z toho podivného snu, a najednou zahlédl muže ze své noční můry. Ten muž ho údajně také poznal, obrátil se k němu a začal prosit, ať nestřílí. Buckey si byl jistý, že ví, co se stalo: „Oběma se nám zdál stejný sen.“



28 Francouzský lékař Louis Alfred Maury se v padesátých letech devatenáctého století stal jedním z prvních vědců, kteří se sny pokusili zkoumat empiricky. Dělal sám sobě pokusného králíka a hrál si s vnějším prostředím, aby

zjistil, zda své sny dokáže ovlivnit. Jeho asistent ho ve spánku lechtal peříčkem na nose a jemu se zdálo, že mu někdo z obličeje strhává masku. Když mu na čelo kapal vodu, zdálo se mu, že se potí a pije víno. Došel k nekompromisnímu závěru: sny nepocházejí od bohů, nýbrž ze světa kolem nás.¹²

Uplynulo další století, než vědci konečně uznali roli snů při řešení problémů, ovšem už v roce 1892 se vývojový biolog Charles Child zeptal dvou stovek vysokoškolských studentů, jestli si někdy ve snu uvědomili něco, co jim pomohlo vyřešit problém z reálného života. Zhruba čtyřicet procent studentů odpovědělo, že ano, a několik jich tvrdilo, že v noci vyřešili algebraické příklady. Jeden student si vybavil situaci ze střední školy, kdy mu sen pomohl s domácím úkolem a on ráno odevzdal dokonale přeloženou pasáž z Vergilia.¹³

Na přelomu století pozvedl sny na novou úroveň Sigmund Freud, když jim poprvé zajistil určitý stupeň akademické legitimacy. Udělal z nich středobod nové vědecké disciplíny, psychoanalýzy, a velebil je jako „královskou cestu do nevědomí“. Prohlásil, že „psychoanalýza je založena na analýze snů“.

Ve své knize *Výklad snů* (*Die Traumdeutung*) tvrdil, že pacienti — nebo jejich psychoanalytici — mohou skrze sny objevit svá tajná přání a odhalit své nevědomí a díky tomu se vyléčit ze svých neuróz. Jelikož sny pramení z naší vlastní mysli, všechny jejich prvky — cizí lidé, milenci, neživé předměty — symbolizují určitý aspekt našeho já.¹⁴

Jedním z Freudových nejradikálnějších tvrzení bylo, že sny nám umožňují uspokojit vědomé touhy a přání, které nedokážeme přiznat ani sami sobě. Mohou to být

přání jak hlubokomyslná, například vrátit se do dětství a získat lásku emočně chladného rodiče, tak i prostá, jako utišit noční pocit hladu. Když bylo Freudově dceři Anně devatenáct měsíců, pozvracela se z jahod a zbytek dne už nebyla schopná nic sníst. Tu noc ji slyšel křičet ze spaní: „Anna Freudová, jahoda, borůvka, omeleta, kašička!“ Usoudil, že tím uspokojovala svůj hlad.

Většinou však touhy nebývají tak čitelné. Freud věřil, že tato nejasná povaha snů představuje ochrannou vrstvu, která nám umožňuje klidně spát a nenechat se zatěžovat tématy v jádru snu — stejně jako sluneční brýle chrání sítnici před přímým slunečním světlem, ochraňuje nás tato vrstva před tím, s čím se nedokážeme vypořádat. Rozlišoval mezi „manifestním obsahem“ snu (zápletky a výjevy, jak si je pamatujeme) a jeho „latentním obsahem“ (potlačované touhy, které jej vyvolávají). Byl přesvědčený, že na naši mysl přes den dohlíží mechanismus zvaný „cenzor“, který drží na uzdě společensky nepřijatelné nebo nebezpečné myšlenky. Domníval se, že během spánku se cenzor vypíná a nechává část nevhodných myšlenek proniknout do vědomí.

V některých snech je latentní obsah důkladně zamaskován a v jiných, například v dětských snech, je přístupnější. Prostřednictvím procesu, jemuž Freud říkal „snová práce“,⁴⁵ se mlhavé latentní myšlenky mění v čitelnější manifestní obsah. Jestliže psychoanalytik projde pozpátku jednotlivé kroky — zhuštění, přesun, převádění myšlenek na vizuální obrazy a druhotné zpracování —, měl by odhalit význam snu a identifikovat problém v jeho jádru.

30

Při zhuštění se propojují různé prvky ze života snícího člověka a bortí se zákony časoprostoru. Určitá postava může mít tělo jednoho člověka, ale jméno někoho

jiného nebo se může objevit v nějakém neodpovídajícím prostředí. Po kanceláři se nám může procházet známý ze základní školy a rodičovskou lekcí nám může udělit veřejně známá osobnost. Jde o jeden z nejpodivnějších rysů snů. Jak se v románu *Totožnost (L'Identité)*¹⁶ zamýšlel Milan Kundera, sny „nastolují nepřijatelnou rovnost různých období téhož života, nivelizující časový souběh všeho, co člověk kdy zažil; znevažují přítomnost tím, že jí upírají její privilegované postavení“.

V souvisejícím procesu, přesunu, kombinuje spící mysl důležité s bezvýznamným. Hlavní zápletkou snu se pak může stát nějaká triviální záležitost a jeho podstata může vypadat jako nevýznamný detail. Ve třetím kroku dochází k převádění myšlenek ve vizuální obrazy. Freud tento proces přirovnal k psaní básně: stejně jako básník tvoří verše z pocitů a myšlenek, tak i snící člověk vytváří obrazy z latentních snových myšlenek. V posledním kroku, druhotném zpracování, mysl podlehe svému přirozenému sklonu měnit chaos v řád a „hadry a záplatami ucpává mezery ve skladbě snu“,¹⁷ čímž nesourodé elementy sjednocuje do víceméně uceleného příběhu.

Převážná většina symbolů podle Freuda odkazuje na sex nebo anatomii. K věcem představujícím „mužské orgány“ patří „všechny do délky se táhnoucí předměty“, jako deštníky (jejichž otevření „lze přirovnat k erekci“), nože, pušky, kladiva, zbraně a náradí, dámský klobouk, pánská kravata, protože visí na těle směrem dolů, a také „všechny složité stroje a aparáty“. Mezi symboly ženy a lůna patří duté předměty jako krabice, bedny, skříně, lodě a plavidla, pokoje, protože mají vchod. „Stoly, prostřené stoly a prkna jsou rovněž ženy, asi pro protiklad, který zde odstraňuje vypoukliny těla.“¹⁸ Stoupání

a sestupování po žebříku symbolizuje pohlavní styk. Děti jsou symbolem pro genitálie, jelikož „muži i ženy označují své pohlavní ústrojí mazlivě jako ‚svého maličkého‘, ‚svou malinkou‘“. ¹⁹ Hraní si s dítětem tudíž znázorňuje masturbaci. Jedné své pacientce Freud tvrdil, že růžová barva, kterou si spojovala s karafiáty, tedy anglicky „carnations“, ve skutečnosti značí její „karnální“ čili tělesnou touhu: „U ‚pinks‘, které pak nazývá [snící dívka] ‚carnations‘, je mi nápadný vztah tohoto slova k ‚tělesnému‘“. ²⁰

Jedním z pacientů ovlivněných touto teorií byl ruský aristokrat Sergej Pankejev, jehož Freud nazýval „Vlčím mužem“. Po letech neúspěšné analýzy došel k názoru, že Pankejevova deprese má původ v dětském traumatu, na něž by téměř zapomněl — kdyby si ovšem nepamatoval noční můru, kterou toto trauma vyvolalo. Čtyřletý Pankejev uviděl ve snu smečku bílých vlků sedících za oknem na větvích stromu a strnulý hrůzou je z postele sledoval. Freud si všiml, že vlci se nehýbou, a usoudil, že jeho pacient touží po klidu, protože byl doma svědkem nějakého vzrušeného či násilného jednání. Z toho dále odvodil, že Vlčí muž přistihl své rodiče při sexu.

Výklad snů v roce 1900 propadl — během šesti let po vydání se prodalo jen pár stovek výtisků. Jeho vliv ovšem, stejně jako reputace Freudova psychoanalytického hnutí, za několik dalších let vzrostl a zapříčinil přesunutí pozornosti ke snům. Jedním z Freudových prvních obdivovatelů byl nadějný švýcarský psychiatr Carl Jung. Jung svým snům důvěřoval a ve chvílích důležitých rozhodnutí se jimi řídil. Například po škole se nemohl rozhodnout, co studovat dál — fascinovaly ho přírodní vědy, ale uchvacovala ho i historie a filozofie. Vyjasnily mu to