

Co neurověda odhaluje o snech
a jejich vlivu na náš život i zdraví

PROČ SNÍMĚ



Rahul Jandial

Jan Melvil
publishing

Volně šiřitelná ukázka z knihy Proč sníme: Co neurověda odhaluje o snech a jejich vlivu na náš život i zdraví

Proč sníme



Volně šiřitelná ukázka z knihy Proč sníme: Co neurověda odhaluje o snech a jejich vlivu na náš život i zdraví

Rahul Jandial

Proč sníme

Co neurověda odhaluje o snech
a jejich vlivu na náš život i zdraví

Jan  Melvil
publishing

Rahul Jandial
PROČ SNÍME

Co neurověda odhaluje o snech a jejich vlivu na náš život i zdraví

Copyright © Rahul Jandial 2024

Photo © Michael Becker

Podle anglického originálu *This Is Why You Dream: What Your Sleeping Brain Reveals About Your Waking Life* vydalo v edici Pod povrchem nakladatelství Jan Melvil Publishing v Brně roku 2024. Žádná část této knihy nesmí být nijak použita či reprodukována bez písemného svolení, s výjimkou případů krátkých citací jako součásti kritických článků a recenzí.

Překlad Filip Drlík

Odpovědná redaktorka Vendula Kusá

Jazyková redaktorka Lenka Čížková

Šéfredaktor Marek Vlha

Redakční spolupráce Tomáš Baránek, Martina Rybičková,

Jitka Vlha Stříšková

Odborná spolupráce Ondřej Volný

Grafická úprava a sazba Stará škola (staraskola.net)

Obálka Alex Gutrai

Fotografie autora Michael Becker

Jazyková korektura Vilém Kmuniček

Tisk a vazba PBtisk, a. s., Příbram

Vydání první

Jan Melvil Publishing, 2024

Všechny naše knihy najdete na

www.melvil.cz



Chyby a připomínky: melvil.cz/chyby

Recenze a pochvaly: melvil.cz/kniha-proc-snime, libisemi@melvil.cz

Knihy vychází také elektronicky a jako audiokniha.

ISBN 978-80-7555-240-2

Obsah

Úvod: Noční dávka údivu / 9

1. Snění nám přinesla evoluce / 13
2. Noční můry potřebujeme / 39
3. Erotické sny: Ztělesnění touhy / 59
4. Snění a kreativita: Jak sny odemykají kreativitu / 74
5. Snění a zdraví: Co sny prozrazují o našem stavu / 99
6. Lucidní sny: Hybrid bdělé a snící mysli / 122
7. Jak navodit lucidní sny / 140
8. Budoucnost snění / 155
9. Výklad snů / 169

Závěr: Transcendentní moc snů / 182

Poděkování / 185

Poznámky / 187

Bibliografie / 194

Rejstřík / 234

Volně šiřitelná ukázka z knihy Proč sníme: Co neurověda odhaluje o snech a jejich vlivu na náš život i zdraví

Erotické sny: Ztělesnění touhy

Erotické sny patří k lidské přirozenosti. I kdybyste chtěli sebevíc, nezastavíte je. Neskončí s menopauzou a nevymýtí je ani chemická kastrace. A vůbec nezáleží na tom, jestli jste sexuálně aktivní, žijete v celibátu, jste ženatí nebo svobodní. Erotické sny jsou univerzální.

Průzkumy provedené mezi obyvatelstvem různých zemí světa odhalily, že sexuální sny má 90 procent Britů, 87 procent Němců, 77 procent Kanadánů, 70 procent Číňanů, 68 procent Japonců a 66 procent Američanů. Formulujeme-li otázku širěji a zahrneme nejen sexuální, ale všechny erotické sny, číslo povyskočí na více než 90 procent respondentů. Jediným dalším typem snů, který se vyskytuje takto univerzálně, jsou noční můry. Jak noční můry, tak erotické sny mají na náš bdělý život obrovský vliv – což možná indikuje, že to je jejich účel.

Podle odhadů se sexuální představy vyskytují v každém dvanáctém snu. Studie se v tomto ohledu sice úplně neshodují, ale nejčastějšími představami obsaženými v erotických snech jsou (v uvedeném pořadí): líbání, pohlavní styk, smyslné objímání, orální sex a masturbace. Prvenství líbání by nás nemělo příliš překvapovat. Zmapujeme-li oblasti mozkové kůry s ohledem na to, s jakými smyslovými vjemy se pojí, jazyku a ústům je věnována nepoměrně větší plocha.

Ať už sníme o líbání, nebo o něčem víc, erotické sny lze jen těžko ignorovat. Dokážou v nás vyvolat potěšení nebo žárlivost. Často jsou zneklidňující. Ale co když se vám zdá o bývalém partnerovi? Co to znamená? A co když se vašemu partnerovi zdá erotický sen o někom jiném? Měli byste se sny vašeho partnera nebo svými vlastními znepokojovat? Odhalují něco o našich skutečných touhách?

Erotické sny jsou další formou představivosti

Budeme-li se ptát, jak vztah ovlivňuje erotické sny, zjistíme, že svobodní muži mají erotické sny častěji než muži ve stabilním partnerském vztahu. Ženy zase uvádějí častější výskyt sexuálních snů, když se jim stýská po partnerovi nebo když naplno prožívají milostnou aféru, přičemž muži v těchto situacích podobný nárůst četnosti erotických snů neuvádějí. V jednom ohledu se však snění mužů i žen shoduje: ve snech téměř všichni podvádíme.

Co bychom z toho měli vyvodit? Coby tvůrci vlastních snů sami vybíráme, kdo figuruje v našich nočních dramatech, kde se odehrávají a co se při nich děje. Sny jsou smyslovými výtvoři. A když tedy ve snu podvádíme partnera, není to náhodou znamením, že chceme být nevěrní, nebo že jsme tomu přinejmenším otevření? Nejsou-li erotické sny projevem nezřízeného, nespoutaného libida, čím tedy jsou?

Před zodpovězením této otázky si nejprve musíme říct, jak vlastně erotické sny vznikají. Jak jste se už dočetli dříve, všechny sny jsou produktem naší představivosti a imaginativní sítě; vizuálními a emocionálními příběhy, které se vymykají pravidlům a logice bdělého života. Během snění je exekutivní síť nečinná a imaginativní síť neomezená, může svobodně nacházet volné asociace a souvislosti v našich vzpomínkách a mezi těmi, kdo

nás obklopují. Pohlížíme-li na svět z nových hledisek, můžeme díky tomu lépe pochopit minulé zkušenosti a získat jasnější představu o tom, co nás čeká v budoucnosti. Tento nespoutaný stav myslí nám ve snech umožňuje zkoumat scénáře, které bychom si v bdělosti nedokázali nebo nemohli představit, a zároveň nás může dovést k překvapivým, znepokojivým, a dokonce erotickým úvahám o lidech v našem životě.

Vzhledem k tomu, že logická exekutivní síť je během snění vypnutá, neumíme erotické úlety hned zkraje utnout. Ze stejného důvodu je ani nemůžeme soudit. Ve snech si můžeme představovat sexuální situace a scénáře, které by v bdělém stavu byly zapovězené nebo nepředstavitelné.

Záznamy snů shromážděné vědci poukazují na to, jak svobodní ve svých snech vlastně jsme. Erotické sny zpravidla nejsou pouhou rekonstrukcí sexuálních zážitků z bdělého života; a pokud jsme ve vztahu, ve většině erotických snů navíc stávající partner ani nefiguruje. Místo toho v těchto snech v mnohem větší míře inklinujeme k bisexualitě a obecně k neobvyklým sexuálním interakcím.

Ve snech můžeme být, s kým chceme. Po kom toužíme ve svých snech, máme-li takovouto možnost volby? Možná vás to překvapí, ale do hlavních rolí v erotických snech neobsazujeme ideální sexuální partnery. Nevytváříme si žádné chiméry, žádné vysněné fantazie disponující žádoucími vlastnostmi. Obvykle si představujeme někoho blízkého, často někoho obyčejného – možná dokonce odpudivého – z našeho bdělého života. Proto v erotických snech obvykle figurují nám známí lidé: bývalí partneři a partnerky, šéfové a kolegové, přátelé a sousedi, a v mladším věku dokonce i členové rodiny. Ve čtyřech z pěti erotických snů vystupuje někdo, koho snící dobře zná, a setkání probíhají obvykle na známém místě.

Rovněž to znamená, že existují i sexuální noční můry. Sny o zvláštním sexu s podivnými nebo nepřijemnými lidmi nás mohou

znepokojit, ale může se také jednat o pouhou snahu imaginativní síťe o prozkoumání jiného druhu sociální kognice, mocenské dynamiky zasazené do erotického kontextu.

V erotických snech samozřejmě mohou vystupovat i celebrity a jiné veřejné či historické osobnosti. Za to vděčíme takzvanému neuronu Halle Berry. Výzkumníci ve spolupráci s neurochirurgy zjistili, že se v mozku vyskytují konkrétní neurony vyhrazené našim největším oblíbeným a místům, kam se rádi vracíme. Patří mezi ně členové rodiny, domov z dětství, slavné osobnosti a ikonická místa. Jeden neuron se například může aktivovat při pohledu na budovu opery v Sydney nebo na Eiffelovu věž. Stejně tak máme neurony, které se rozsvěcují při pohledu na některé celebrity.

K tomuto překvapivému objevu dospěl profesor Rodrigo Quiroga z Leicesterské univerzity v Anglii. Zkoumal pacienty, kterým byly před chirurgickou léčbou epilepsie do mozkové kůry zavedeny tenké drátky – elektrody sloužící k detekci elektrických signálů.¹ Za normálních okolností v mozku probíhá vydatná elektrická aktivita; epilepsie ji narušuje.

Epilepsii si lze představit jako elektrickou bouři v mozku, jako neřízené mozkové vlny, které přebíjejí normální mozkovou aktivitu. Zpravidla se dá zastavit pomocí léků, pokud však neúčinkují, pacienti se mohou rozhodnout podstoupit operaci. Úspěšnost takové operace závisí na přesném určení místa původu záchvatů (takzvané epileptogenní zóny) a způsobu jejich šíření. Při následném mapování mozku stráví pacienti několik dní až týdnů v nemocnici; lékaři sledují jejich mozkové vlny a čekají, až nastane záchvat. Jakmile určí místo vzniku a nervovou dráhu, po níž se záchvaty šíří, mohou je zastavit chirurgickým odstraněním mozkové tkáně v tomto místě.

Quiroga a jeho kolegové zavedli pacientům intrakraniální elektrody do míst, kde předpokládali původ záchvatů, do mediotemporálních laloků, který se začíná těsně nad horní částí uší

a táhne se hluboko ke středu mozku. V mediotemporálním laloku se nacházejí dva klíčové útvary související s pamětí, hipokampus a amygdala.

Quiroga chtěl zjistit, co se děje na úrovni jednotlivých neuronů. Využil zavedené mikroelektrody a techniku zvanou „měření jednotkové neuronální aktivity“ a na základě signálů z intrakraniálních elektrod určoval, zda se aktivují konkrétní neurony. Můžete si to představit například jako pozorování vln v oceánu během přílivu a odlivu. Starší měření jednotkové neuronální aktivity během výzkumů na Kalifornské univerzitě v Los Angeles ukázala, že jednotlivé neurony aktivované v mediotemporálním laloku dokážou rozlišovat tváře i neživé objekty a také specifické projevy emocí, jako jsou štěstí, smutek, hněv, překvapení, strach a znechucení.

Díky měření jednotkové neuronální aktivity se Quirogovi podařilo prokázat něco ohromujícího: Jednotlivé neurony selektivně reagovaly na obrázky celebrit. U jistého pacienta reagoval jeden neuron na fotografie americké herečky Halle Berry, ale při pohledu na obrázky jiných lidí a míst zůstal nečinný. Aktivoval se při předložení její fotografie v kostýmu, a dokonce i při pouhé zmínce jejího jména. U jiného pacienta reagoval konkrétní neuron na obrázky Jennifer Aniston, přičemž zcela ignoroval ostatní slavné i neznámé osoby, stejně jako obrázky zvířat a budov.

Tato reakce mozku na obrázky celebrit na buněčné úrovni poukazuje na to, jak velký vliv mají tito lidé na náš život. Je to fascinující. Celebrity doslova zapustily kořeny do naší nervové architektury. Naše reakce svědčí o tom, že jsou nám stejně blízké jako dlouholetý přítel nebo soused. Jelikož se usadily v našem mozku až na úrovni neuronů, dají se sny o celebritách opodstatněně zařadit mezi snění o důvěrně známých lidech.

Ať už v erotických snech vystupuje sousedka, nebo celebrita, znamenají tyto sny vůbec něco? A pokud ano, co z toho lze vyvodit?

Tyto otázky se v zásadě týkají vztahu snové osoby a našeho skutečného já a vztahu světa snů a bdělého světa. Kdyby sny přesně odrážely skutečnost a naše snové já bylo totožné s tím bdělým, pak by cokoli, co ve snu uděláme, odpovídalo tomu, co bychom dělali (nebo bychom si přáli dělat), když jsme vzhůru. Kdyby tomu tak bylo a sny byly pouhým pokračováním našeho každodenního života, potom by se nedaly odlišit od deníkových zápisů.

Jak už víme, ve skutečnosti to tak vůbec nefunguje. Jak úzké je tedy propojení bdělého a snícího já? Co pohání naše erotické sny?

Co pohání erotické sny?

Vědci se již dlouho snaží popsat, jak naše bdělé činnosti souvisejí se vznikem erotických snů. V průzkumech zjišťovali podrobnosti ohledně sexuální aktivity účastníků; zjišťovali, nakolik jsou šťastní v milostných vztazích a zda žárlí. Mimo to se vyptávali také na další chování a osobní charakteristiky v bdělém životě. Dokonce se snažili vyvolat erotické sny tím, že účastníky požádali, aby před nocí strávenou ve spánkové laboratoři sledovali pornografii. Dospěli k překvapivému zjištění. Erotické sny nesouvisí s množstvím sexu ani s masturbací. Nesouvisí ani s tím, jak často se díváte na pornografii. Nejlepším prediktorem erotického snění je čas strávený erotickými představami během dne.

Zamyslete se na chvíli nad provokativností této myšlenky: erotické sny neživíme tím, co během bdění děláme, ale tím, na co myslíme.

Proč se erotické sny pojí s denními fantaziemi? Neměly by souviset spíše s reálným sexuálním chováním? Při zvažování podobných otázek je důležité vzít v potaz tvůrčí pohon snových příběhů: imaginativní síť. Pokud je naše představivost v bdělém stavu aktivnější a často se uchylujeme k dennímu snění, pravděpodobně budeme mít kreativnější sny. A totéž může platit pro

erotické představy – pohráváme-li si s nimi během dne více, můžeme být v noci erotickým snům otevřenější.

Mezi denními fantaziemi a erotickými sny je však jeden velmi důležitý rozdíl. Když se během dne touláme v představách, naše erotické myšlenky i sexuální tužby omezuje exekutivní síť. Takovéto krocení erotické představivosti však ve snech nefunguje, takže erotické sny mohou být velmi kreativní a objevné.

Jsou-li denní fantazie vizemi nějakého vytouženého, byť nepravděpodobného sexuálního zážitku, noční erotické sny jsou z tohoto hlediska spíše necudnými myšlenkovými experimenty. Ve snech můžeme změnit pohlaví nebo se stát bisexuálními, přestože by nás to ve dne nenapadlo ani v těch nejodvážnějších představách. Nemusí to nutně souviset s potlačovanými touhami, o kterých psal Sigmund Freud, ale může se jednat o určitou kognitivní platformu, na níž se pro blaho našeho druhu rozvíjí sexuální fluidita a vynalézavost. Jak už jste se dozvěděli dříve, tyto snové „žolíky“ nám jako živočišnému druhu možná pomohly přizpůsobit se neočekávaným událostem, černým labutím, k jejichž zvládnutí je zapotřebí tvořivost a houževnatost. Divoce kreativní a dobrodružné erotické sny vnášejí do našich tužeb flexibilitu a připravují nás na rozmnožování. Když v minulosti polovinu kmene vyhubila nemoc nebo pozabíjel nepřítel, erotické sny mohly naše předky připravit na nové závazky a vztahy v rámci kmene. To by také mohlo vysvětlovat, proč erotické sny zpravidla nejdou „mimo kmen“ a drží se známých tváří. Postavy v erotických snech jsou zřídka kdy nevěsní; oproti tomu interakce, které se v nich odehrávají, často neotřelé jsou.

Erotické sny tedy představují víc než skutečné touhy: ztělesňují touhu jako takovou. Erotické sny nás připravují na sexuální exploraci a fluiditu pomocí široké škály sexuálních podnětů. Uvědomíme-li si, že základním biologickým imperativem života je přežít alespoň tak dlouho, aby se člověk rozmnožil, dává to smysl.

Erotické sny předcházejí erotickému chování

Jako dvanáctiletá žákyně sedmé třídy si Izzy začala zapisovat své sny ve chvíli, kdy se jí začaly zdát sexuální a romantické sny o jedné celebritě. Deník si vedla až do svých dvaadvaceti let, celkem se jí zdálo více než 4 300 snů a nakonec zápisník věnovala internetovému archivu snů a výzkumné iniciativě DreamBank.² Vedle příležitostných snů o členech rodiny Izzy v deníku podrobně popisuje dlouhou řadu snů prozrazující její milostné city ke spolužákům nebo hercům. Ve svých třinácti letech si zapsala sen, kde vystupovala jako chlapec a měla sex s jednou ze svých kamarádek. V sedmnácti se jí zdálo, že je v rámci natáčení filmu aktérkou intimní scény s mužem.

Je pozoruhodné, že Izzy do svých pětadvaceti let nebyla sexuálně aktivní, jak sdělila výzkumníkům. Jak je možné, že měla erotické sny dříve než jakoukoli přímou zkušenost? Mohly tyto sny posloužit jako kognitivní impulz k přípravě mozku na sexuální aktivitu?

Před zodpovězením těchto otázek bychom si nejprve měli povědět víc o rozdílu mezi mozkiem a myslí. Když mluvím o mozku, odkazuju tím na jeho fyzickou strukturu: všechny ty laloky, které dohromady tvoří 1,5 kilogramu vážící myslící orgán. Mysl je jiná. Mysl je to, co vzniká v této fyzické struktuře – spojení mezi jednotlivými laloky a jejich koordinace, způsob, jakým neurony vysílají vzruchy, a tak podobně. Mozek si lze představit jako mapu města zobrazující ulice a budovy, rozvodnou síť a tunely metra. Mysl je oproti tomu pohyb lidí a vozidel zapojených do různých činností dohromady tvořících život. Nebo můžeme použít přirovnání k počítači. Je-li fyzický mozek hardware, mysl je software. Ovšem s jedním podstatným rozdílem. Software vzniká mimo počítač a následně se stahuje

na pevný disk, zatímco mysl a mozek jsou neoddělitelně propojené. Mозek vytváří mysl, ale mysl dokáže měnit mozek, z něhož vznikla. Vztah mezi nimi je reciproční. Mysl utváří mozek a zároveň z něj vychází.

A proto se zdá, že erotické sny mohou nejen odhalovat to, co prožíváme, ale také řídit to, co *musíme* prožít. Podívejme se na to blíže.

Po narození se mozek stále ještě vyvíjí a k jeho rozvoji je zapotřebí učení a zkušenosti. Rodíme se s větším počtem neuronů, než máme v dospělosti, a ponecháváme si jen ty, které jsou užitečné. Zkušenosti „prořezávají“ nečinnné mozkové buňky a zároveň rozvíjejí rozvětvená spojení mezi neurony, které používáme. Pokud se například dítě učí hrát na klavír, jeho mozek se mění v místech, která se podílejí na hře na nástroj – především v motorických oblastech, ale také ve sluchové oblasti a v útvaru *corpus callosum*, který spojuje obě polokoule mozku. Jinými slovy, aktivní části mozku vzkvétají, zatímco ostatní chřadnou. Co nepoužíváš, o to přijdeš („use it or lose it“).

Každému z pěti smyslů odpovídají v mozku konkrétní oblasti na tenké vnější vrstvě nervové tkáně zvané mozková kůra. Sluch se nachází ve sluchové kůře, chuť v chuťové kůře, čich v čichové oblasti, zrak v týlní kůře a hmat v senzorické kůře. V dospívání se však rozvíjí i další typ vjemů z méně známé části mozku: z genitální kůry. Jedná se o rozšíření smyslové kůry, což je řada zvláště záhybů povrchu mozku, která se táhne od horní části uší k vrcholku lebky.

Genitální kůra představuje smyslové zastoupení a mapu pohlavních orgánů na povrchu mozku. U každého z nás má specifické souřadnice, u mužů a žen se vůbec nijak neliší a je stabilně rozpoznatelná na topografické mapě mozku. Věřím, že co se sexuální vzrušivosti týká, jsme si všichni rovni.

Sexuální myšlenky dokáže vyvolat i sebemenší elektrický impuls vyslaný do genitální kůry. Jeden pacient, jehož mozek byl

v přítomnosti několika výzkumníků mapován pomocí elektrické stimulace genitální kůry a jejího okolí, například uvedl: „Byl to příjemný pocit. Docela vzrušující. Nedokážu to vysvětlit.“

Jak ukázaly nedávné studie, signály do genitální oblasti mozkové kůry mohou vysílat nejen pohlavní orgány. Mezi erotogenní zóny patří mnoho dalších částí těla: bradavky, hrudník, záda, stehna, a dokonce i prsty na nohou. Proto by bylo přesnější tuto oblast nazývat „erotogenní kůra“ nebo „erotická kůra“, protože je otevřená veškeré smyslnosti – pocházející z jakéhokoli intimního doteku kdekoli na těle.

Tato neobvyklá posloupnost událostí nervového vývoje – sexuální sny, následně rozšíření oblasti mozku umožňující vnímat erotický náboj doteků, a teprve pak samotný sexuální život – silně naznačuje, že mysl může skutečně utvářet a kultivovat mozek. Čím dál častěji se ukazuje, že myšlenky a emoce mohou v některých případech formovat mozek prostřednictvím procesu zvaného „myelinizace závislá na aktivitě“.

Když opakovaně přemýšlíme nebo jednáme určitým způsobem, zodpovědné neuronální okruhy v mozku se pokoušejí zvýšit svou účinnost tím, že obalí výběžky neuronů, tzv. axony, myelinovou pochvou – můžete si to představit třeba jako umělohmotnou izolaci elektrického kabelu. Myelin je tvořen mimo jiné omega-3 tukem, tzv. prospěšným tukem, který umožňuje rychlejší proudění elektrických vzruchů a jejich šíření. Myelinizace závislá na aktivitě představuje základní proces, jak může mysl měnit samotnou strukturu, z níž vzniká.

Na základě pořadí událostí (erotické sny následované erotickým dotekem) lze vyslovit elegantní hypotézu, že erotické sny formují mozek prostřednictvím podpory růstu genitální kůry během prepubertálního období. Jakmile se genitální kůra vyvine, je možné prožívat erotogenní dotek. Díky tomu se spustí lavina hormonů, která aktivuje tělesné sexuální zrání.

Mozek je náš nejmocnější sexuální orgán

Erotické sny jsou bezesporu nesmírně příjemné. Průzkum mezi vysokoškolskými studenty v Číně³ přinesl převážně kladné odpovědi na následující tvrzení:

- Někdy doufám, že se ponořím do sexuálního snu a nikdy se neprobudím.
- Mám štěstí, že mám sexuální sny.
- Po probuzení ze sexuálního snu cítím smutek, protože si uvědomím, že to byl jen sen.
- Po probuzení ze sexuálního snu se v něm snažím pomoci své představivosti pokračovat.

Jak je možné, že představy o sexu mají takový emocionální náboj a dopad na libido? Jde koneckonců o jedinečné výtvořiny imaginace, které nedokážeme vědomě ovlivnit. Může nám proto připadat nepravděpodobné, že by mohly mít takový význam, ale mají.

Možná je na to jen jediná odpověď: Erotické sny mají takovou moc, protože mozek je nejmocnější sexuální orgán.

Erotické sny nejsou pouhým odrazem či dílem nespoutaných emocí, představivosti a libida. Mohou vyvolat stejně intenzivní potěšení jako skutečný sex. A v některých ohledech jsou dokonce ještě lepší. Podívejme se na neuroanatomii erotického snění.

Nejprve si však něco upřesníme. Při snění zažívají fyzické vzrušení muži i ženy. Fyzické vzrušení během spánku probíhá odděleně od samotných snů. Tělo může být vzrušené, i když mysl není. Ke zvýšenému prokrvení pohlavních orgánů dochází dokonce i u kojenců. Nikdo neví jistě proč.

Během erotických snů mozek nepřijímá žádné signály napovídající, že by se člověk něčeho dotýkal nebo že se by se ho dotýkal někdo jiný. Erotické sny probíhají pouze v mozku. Přesto více než

dvě třetiny mužů a více než třetina žen tvrdí, že při erotickém snu zažily orgasmus.

Jak to, že mají erotické sny takovou sexuální sílu? Abychom získali odpověď, musíme tuto otázku obrátit naruby. Co se děje v mozku během fyzického sexuálního aktu?

Smyslová a sexuální aktivita zapojuje všechna nervová vlákna nervové soustavy: centrální nervovou soustavu (mozek a míchu), periferní nervovou soustavu (nervy propojující míchu s každým milimetrem pokožky) a autonomní nervovou soustavu. O autonomní nervové soustavě se často mluví jako o „automatické“, protože funguje nezávisle na naší vůli. Pokrývá naše vnitřnosti, tedy plíce, břicho a pánev, a zahrnuje jak sympatické nervy – které dokážou spouštět reakci „útok, nebo útek“, zaplavovat tkáňě adrenalinem, urychlovat srdeční tep a pozastavovat trávicí systém –, tak parasympatické nervy, které vrací srdeční tep a činnost vnitřností do normálu. Představují protiváhu reakce „útok, nebo útek“. Autonomní nervová soustava se nachází především ve středu těla, v oblasti žaludku, hrudníku a pánve. A to je možná důvod, proč jsou orgasmy tak niterné, expanzivní a hluboké.

Během sexu do mozku proudí signály z periferní, sympatické a parasympatické nervové soustavy. A mozek tyto signály dokáže interpretovat. Vezměte si například jednoduchý dotek. Dejme tomu, že se vás někdo dotkne stejnou silou a stejným způsobem na to samém místě – a podle toho, jak dotek vyhodnotí, ho mozek může ignorovat jako bezvýznamný, nebo ho interpretovat jako vzrušující či něžný. Nezáleží na tom, na které části těla k doteku dojde. Dotek může být erotický kdekoli na těle. Právě mozek způsobuje, že nás někdo přitahuje (nebo nepřitahuje), že se nám zrychlí dech (nebo nezrychlí), že se nám rozbuší srdce (nebo nerozbuší) a že se vzrušíme (nebo nevzrušíme).

Během sexu přenáší thalamus, umístěný hluboko ve středu mozku, sexuální signály přicházející z periferních nervů prostřed-

nictvím míchy. Mediální prefrontální kůra (mPFC), nejmladší část imaginativní síť, která se podílí na sociální kognici a dotváření příběhů, erotické podněty kategorizuje a dotváří, když popouští uzdu fantazii. Amygdala, která zodpovídá za instinktivní reakci na strach, pak vtiskuje emocionální význam jakémukoli zážitku, včetně sexu.

Nyní se vrátíme k erotickým snům. Při erotických snech tělo mlčí. Periferní a autonomní nervové soustavy nevysílají signály do mozku. Nezapomínejme, že během nejživějších snů je autonomní nervová soustava přístupná, ale svaly jsou od krku dolů v podstatě paralyzované. Mozek nereaguje na signály z těla, ale jedná podle vlastních představ. Není co interpretovat. Tělo a mozek považujeme za propojené nádoby a v mnoha ohledech tomu tak je. Během snění však mozek může jednat a většinou také jedná autonomně.

Jak ukazují erotické sny, mozek zbytek těla vůbec nepotřebuje. I bez signálů z těla si dokáže vytvořit vlastní scénu, postavy a děj. Mysl je sama o sobě erotogenní zónou a sny mohou navozovat tělesné požitky bez zapojení těla – tedy s výjimkou mozku. Jedná se o další příklad kognice nezávislé na stimulech.

Pokud se vám to zdá nemožné, zvažte další aspekty toho, jak vnímáme a jak reagujeme na svět. Kupříkladu zrak. Když jsme vzhůru, vnímáme svět očima. Čočka a rohovka společně lámou a zaměřují světlo na sítnici v zadní části oka, kde se zobrazují zrcadlově převrácené předměty. Levá je pravá a pravá je levá. Každým okem navíc vidíme objekty z mírně jiné perspektivy, což poznáte, když nejprve necháte zavřené jedno a pak druhé oko. Zraková kůra v mozku oba zrcadlové, mírně odlišné pohledy zpracovává do podoby jednoho jasného pohledu na svět. Bez mozku nevidíme.

Erotické sny fungují podobně. Mozek vytváří a vnímá plnohodnotný požitek, aniž by se mu dostávalo jakýchkoli smyslových podnětů. Sex a další erotická potěšení ve snech pocítujeme úplně stejně jako v bdělém životě, protože z hlediska mozku v tom není žádný rozdíl. Mozek žádné falešné orgasmy nezná; všechny jsou

pro něj skutečné. A jelikož během snu se dokáže emoční limbický systém vybudit na vyšší úroveň, než když jsme vzhůru, můžeme se oprávněně domnívat, že nás snový orgasmus dovede do emočních výšin, do kterých bychom při sexu v bdělém stavu nedospěli.

Co prozrazují erotické sny o našich vztazích

Díky neurovědě a zápisníkům snů víme, že sny o nevěře pravděpodobně nepředstavují signál, že chceme být nevěrní, a že jde spíše jen o projev aktivní imaginativní sítě. Podvádění partnera ve snu může být spíše známkou zvědavosti a přirozeného sexuálního vzrušení než touhy opustit vztah.

Ani sny, kdy zkoumáme jinou sexuální orientaci, nejsou znamením tajné nebo potlačované touhy. Zdá se, že i v tomto případě jde spíše o zvědavost, libido a představivost; o způsob, jak mozek připravuje náš živočišný druh na rozmnožování.

Ale i přesto nám erotické sny mohou hodně napovědět jednak o tom, jak zdravé jsou naše milostné vztahy, a jednak o tom, jak jsme se sice dokázali vyrovnat s rozchodem, ale možná ne tak, jak bychom očekávali. Erotické sny mohou vyvolat silné pocity touhy, žárlivosti, lásky, smutku nebo radosti. Mohou být natolik intenzivní, že ovlivní naše pocity vůči partnerovi pro celý následující den. Vědci zjistili, že konflikt s partnerem ve snu může přerůst i v reálný konflikt po probuzení.

V nezdravých vztazích jsou sny o nevěře provázeny oslabením pocitů lásky a intimity v následujících dnech. Rád bych zdůraznil, že k podobnému útlumu pocitů docházelo pouze v nezdravých vztazích. Na zdravé vztahy nemají sny o nevěře téměř žádný dopad.

To, co cítíme k partnerovi, když jsme vzhůru, může ovlivnit i naše sny. Pocity žárlivosti během dne mohou vést ke snům o nevěře, které následně ovlivňují naše chování vůči partnerovi. Zdá

se, že v takových případech se sny a realita zdánlivě vzájemně neustále přizívají a dostáváme se do začarovaného kruhu.

Výzkum mezi vysokoškolskými studenty⁴ ukázal, že žárliví partneři budou pravděpodobněji ve svých snech nevěrní a následující den tím utrpí vzájemná intimita. Podobné to bylo s účastníky, kteří zažili partnerovu nevěru – častěji se jim zdály sny, kde je partner podváděl. Z výzkumu tedy vyplývá, že negativní emoce v erotickém snu o partnerovi pravděpodobně mohou sloužit jako důležitý detektor vašich citů k tomuto člověku. Emoce spojené s erotickými sny mají mnohem větší význam než samotná dějová linka snu. Vzhledem k hyperaktivitě emočních struktur limbického systému, který řídí emoce, to platí pro sny obecně a jedná se o jeden z klíčových ukazatelů při hledání významu snů (o tom si povíme víc v deváté kapitole).

Takže kde je pravda, představuje erotický sen o současném partnerovi dobré, nebo špatné znamení? Odpověď je zřejmá: To záleží. Pokud vám to ve vztahu klapě, sexuální sen o partnerovi patrně přispěje den nato k větší intimitě. Pokud vám to neklapě, sny o sexu následuje pokles v důvěrnostech. Není zcela jasné, proč tomu tak je, byť je možné, že nesoulad mezi příjemným erotickým snem a problematickým vztahem umocňuje pocit nespokojenosti.

Jestliže se vám nebo vašemu partnerovi zdá o nevěře, neznamená to, že jde o skutečné tužby. I když se probudíte rozrušení nebo naštvaní, nezapomínejte, že sny nás mají přimět k odlišnému uvažování, a to i o našem sexuálním životě. Přestože se zdá, že ve zdravých vztazích jsou negativní dopady snů o nevěře menší, nezáleží vlastně ani tak na tom, co se v našich či partnerových erotických snech odehrává, ale jak na to zareagujeme.

Erotické sny nám mohou napovědět víc nejen o současném vztahu, ale také o těch minulých. Bývalí partneři nás mohou navštěvovat ve snech i dlouho poté, co přestanou být součástí našeho života. Barb Sanders, která přispěla do DreamBank, internetové

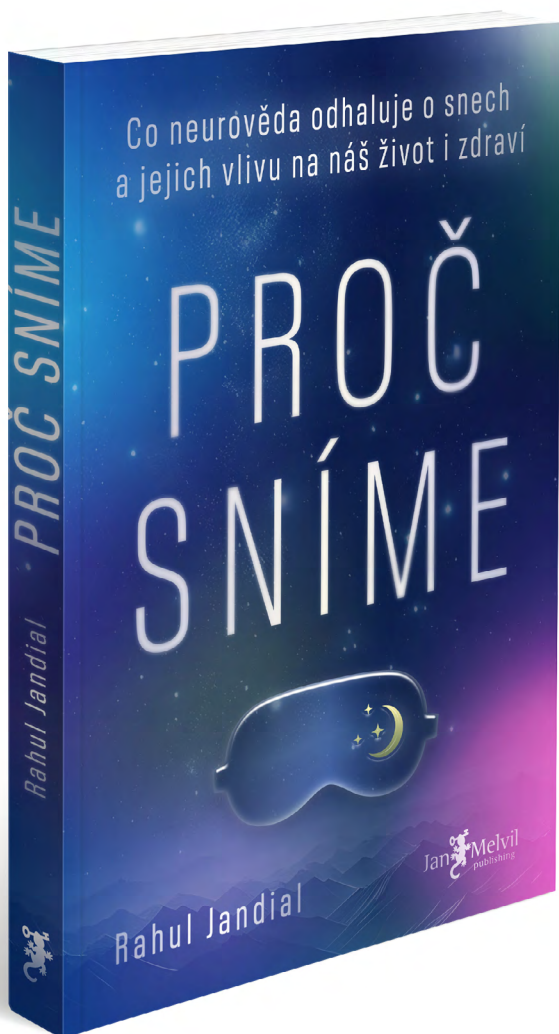
kolekce zaznamenaných snů, se zdálo o jejím bývalém manželovi asi v pěti procentech případů i dvacet let po rozvodu.⁵ A zatímco sny o současných partnerech často zahrnují společné aktivity, sny o bývalých partnerech bývají spíše erotické. Můžeme si to vykládat tak, že toužíme po bývalém partnerovi. Řada studií však ukazuje na pravý opak. Podle všeho nám takové sny pomáhají na bývalé partnery zapomenout.

Přemýšlíme-li nad významem erotických snů o bývalých partnerech, je třeba zopakovat, že emocionální reakce, kterou sen vyvolává, je přinejmenším stejně důležitá, a možná ještě důležitější než jednání ve snu. Sny – dokonce i ty erotické – mohou zkrátka představovat způsob, jak zpracovat emoce z rozchodu. Podrobněji se tomu budu věnovat v páté kapitole.

Nesmíme zapomínat, že sny obecně silně tíhnou k emocionálnímu, sociálnímu, vizuálnímu a iracionálnímu světu. Jde o výtvary imaginativní sítě, která se neomezuje tím, co je běžné a přijatelné. A přestože zápletky erotických snů často bývají nepravděpodobné, až nežádoucí, emoce, které se za nimi skrývají, mohou nabízet důležitý pohled na váš současný nebo minulý vztah.

Pomineme-li vztahy, náš mozek se z hlediska biologie vyvinul tak, že je silně naladěný na erotické myšlení. Fantazie, erotické snění – a nakonec i naše sexualita – pramení ze základního nutkání k rozmnožování. Rozvíjejí se však i nezávisle na fyzickém sexu a dotýkají se hlubin emocí, vzrušení a touhy, které dokáže vykouzlit pouze mysl.

Volně šiřitelná ukázka z knihy Proč sníme: Co neurověda odhaluje o snech a jejich vlivu na náš život i zdraví



Kupte si papírovou nebo elektronickou verzi knihy
za skvělou cenu na www.melvil.cz