

## **1. Během spánku jsme ochromeni**

I když tomu lze jen těžko uvěřit, tělo je ve spánku virtuálně ochromené – a to proto, aby se zabránilo jakékoli činnosti těla ve snu. Žlázy začnou vylučovat hormon, který přispívá ke stavu ospalosti, neurony vysílají signály k míše, a nutí tak tělo, aby se uvolnilo a později úplně ochromilo.

## **2. Do snů nám pronikají různé stimuly**

Tento jev se nazývá začlenění do snu a většina lidí jej zažila. Do našeho snu pronikne nějaký zvuk z reálného světa a začlení se do určitého kontextu. Jiným příkladem, který však nevychází z vnějších podnětů, je žízeň, již náš mozek začlení do snu. Jestliže ve snu vypijete velkou sklenici vody, žízeň je nakrátko zažehnána, ale objeví se znovu a nakonec vás donutí, abyste se vzbudili a napili se.

## **3. Ti, kdo přestanou kouřit nebo pít alkohol...**

Journal of Abnormal Psychology uvádí toto překvapivé zjištění: „Z 293 kuřáků, kteří se vzdali na jeden až čtyři týdny svých cigaret, 33 % jich přiznalo, že se jim alespoň jednou zdálo o cigaretách. Ve většině snů tito lidé s překvapením zjistili, že kouří, a měli z toho nepříjemné pocity, jako je panika či pocit viny. Sny se dostavily zároveň s nedostatkem tabáku, neboť 97 % z nich takové sny nezažilo, dokud nepřestali kouřit.“

## **4. Sny neznamenají to, o čem jsou**

Když se nám zdá o nějakém subjektu, ne vždy je to sen o tomto subjektu. Sny mají hluboký symbolický význam. Naše podvědomí se pokouší srovnat obrazy ze snu s něčím podobným. Je to, jako kdybyste psali báseň a řekli si, že mravenci jsou jako stroje, které se nedají zastavit. Nikdy však nebudete srovnávat stejnou věc, jako například: „Tenhle krásný východ slunce je jako každý krásný východ slunce.“ Takže ať si váš sen vybere jakýkoli symbol, je velmi málo pravděpodobné, že by to byl symbol identický.

## **5. Ne všichni mají barevné sny**

Přibližně 12 % lidí má výhradně černobílé sny. Ostatní sní v barvách. Tito lidé však mají sklon mít ve snu společná témata, jako situace spojené se školou, pronásledování, pomalý běh, sexuální zkušenosti, pády do prázdna, zpoždění, úmrtí, vypadání zubů, létání atd. Není však znám přímý účinek vyvolaný noční můrou na osoby, které sní v barvách, na rozdíl od těch, kdo sní černobíle.

## **6. Sníme jen o tom, co známe nebo co jsme znali**

Naše sny jsou často plné cizích lidí, kteří v nich mají různé úlohy. Víte, že nejsou výplodem vaší mysli – jsou to tváře skutečných lidí, se kterými jste se v životě setkali, i když si na ně nevzpomínáte. Každý z nás viděl v životě desetitisíce tváří, takže máme k dispozici bezpočet typů, které můžeme ve snu využít.

## **7. Sny jsou předzvěstí psychózy**

V nedávné studii o spánku byly studované subjekty probuzené předtím, než začaly snít. A přestože se jim dopřálo běžných osm hodin spánku, už po třech dnech měly potíže se soustředěním, byly vznětlivé, měly halucinace a vykazovaly známky psychózy. Když se jim umožnilo vstoupit do fáze REM, mozek prostřednictvím prodlouženého REM spánku ztracený čas dohnal.

## **8. Sny se zdají všem**

Sny se zdají každé lidské bytosti (s výjimkou těžkých případů psychické dysfunkce). Avšak muži a ženy mají odlišné sny a rozdílné reakce. Muži mají sklon ve snu pobývat s jinými muži, zatímco ženy ve snu pobývají stejnou měrou mezi muži a ženami.

Jak ženy, tak muži mají erotické reakce, i když sen erotický není. Muži mívají občas erekci, u žen se projevuje vyšší prokrvenost ve vnějších částech pohlaví.

## **9. 90 % snů zapomeneme**

V prvních pěti minutách po probuzení polovinu snů zapomeneme. Za deset minut jich zcela určitě zapomeneme 90 %.

Proslulý básník Samuel Taylor Coleridge se jednou ráno vzbudil po báječném snu. Vzal pero a papír a začal své snové vidění popisovat, až se z toho později stala jedna z nejznámějších anglických básní Kublaj Chán. Po 54 verších ho někdo nakrátko vyrušil, a když se vrátil k psaní, nevzpomněl si už na nic. Báseň nebyla nikdy dokončena. A příkladů tohoto druhu bychom našli více.

## **10. Slepým lidem se zdají sny**

Lidé, kteří po narození oslepnou, mohou ve snu vidět obrazy. Lidé, kteří se jako slepí narodili, obrazy ve snech nevidí, zato ve snu uplatňují jiné smysly, čich, sluch, zakoušejí pohnutí mysli, dotýkají se předmětů. Projevuje-li organismus silnou vůli spát, mozek může virtuálně využívat všech smyslů.