



TAJEMSTVÍ SNŮ A JAK HO ROZLUŠTIT



Le Petit Prince
Tatána Kročková

Bizbooks®

Tajemství snů a jak ho rozluštit

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.bizbooks.cz
www.albatrosmedia.cz

Bizbooks®

Taťána Kročková
Tajemství snů a jak ho rozluštit – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2021

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

Tajemství snů a jak ho rozluštit

Tajemství snů a jak ho rozluštit

Tatána Kročková

Snová

Mezi světy prolínajícími
spěcháme v ústrety oblakům líným
a tmavé hvězdné noci
co tápe bez pomoci
když měsíc spí...

A hledáme svoje obrysy
abychom znovu mohli pevně držet hrany
opřít se o všechny čtyři strany
nikdy se v nekonečnu neztratit
... bez záchrany...

Proplouvat mlhovou
tam, kde se bojí doletět i ptáci
kde sídlí andělé a kde duše se rády vrací
kde brána střeží stezku přímou
co na obzoru se pak ztrácí

Kde není moře lidských slz
bolesti a krve z hříchů světa
v němž hloupost dennodenně vzkvétá
kde není beznaděje a vše, co je pevné,
se i přesto občas chvěje...

Tatána Kročková

Obsah

Úvodem	11
Proč se některým lidem nezdají sny	15
Jaké sny se nám zdají v období koronaviru	25
Co všechno ovlivňuje naše sny	33
Jak si lépe zapamatovat sny	39
Jak založit snový deník	42
Kniha snů Jacka Kerouaca	44
Snář Emanuela Swedenborga	48
Proč bychom neměli věřit snářům	55
Jaké poselství přinášely sny našim předkům	59
Jak se sny vykládají dnes	60
Pohádky a archetypy v našich životech i snech	62
O čem se lidem nejčastěji zdá	67
Nejčastější sny a co znamenají	72
Sny o kalné vodě	72
Sny o vypadaných zubech	76
Sny o ztrátě vlasů	84
Sny o jízdě dopravními prostředky	90
Sny o svatbě	100
Sny o těhotenství	105
Sny o lásce	108
Sny o výkalech	110

Jak se projevují úzkost a agresivita ve snech	117
Sny o pronásledování a zabíjení, agresivita, sebeustrukce	122
Sny o útěku z hořícího domu	133
Sny o uvíznutí ve výtahu	135
Sny o tom, že se vracíme do školy	140
Sny o setkání s naším Stínem	145
Jak sny předpovídají nemoc	149
Jak nás sny mohou léčit	153
Ukázky opakovaných snů s léčebným efektem	155
O čem se zdává dětem	165
S jakými zvířaty se nejčastěji setkáváme ve snech	175
Ukázky snů o zvířatech	177
Jak poznáme erotickou touhu ve snech	187
Jak komunikujeme ve snech se zemřelými	193
Co mají společného spánková paralýza a lucidní snění	211
Závěrem	219
Použitá literatura	221

Úvodem

Rozhodnutí napsat knihu o snech padlo už dávno. Čekala jsem jen na ten správný čas. Jakmile přišel (vždycky to poznáte, prostě víte), začala jsem realizovat svou představu utvářenou po dlouhé měsíce a roky ve své mysli. Realizovat svůj sen. Co vlastně můžeme v životě udělat víc, než si začít plnit své sny?

Sny nás provázejí celým naším životem a vlastně by se dalo říct, že jsou mnohem důležitější, než si vůbec dokážeme představit. Navzájem se často odbýváme slovy: „To nic, to byl jen sen“ anebo třeba: „Sni dál“, dehonestujeme svoje vlastní sny, touhy a přání, degradujeme je na pouhé produkty našich nízkých pudů nebo emocí, opěvujeme realitu jako jediný ze všech možných světů. Ale co svět fantazie, snů, pohádek, mýtů a bájí? Není to právě ten prazákladní smysl toho, proč jsme vlastně tady? Není to prapůvodní příčina existence světa a lidského života i jeho kvalit vůbec?

Právě v těžkých dobách, kdy máme za sebou více než rok života ve strachu a omezení z jednoho obyčejného malého nepřítele, kterého ani nelze spatřit pouhým okem, se lidé více začali obracet sami k sobě, do nitra svých světů a ke svým snům. Nedalo se nevšimnout, jak se nám za poslední rok života během pandemie koronaviru změnily sny, o čem se nám zdá a že sníme tak nějak více a častěji, což je možná i proto, že tak méně žijeme svůj život v realitě plné strachu a omezení.

Tajemství snů a jak ho rozluštit

Ráda bych v této knížce, která by měla být zábavnou učebnicí nejen o tom, co pro nás znamenají sny a jak jim můžeme lépe porozumět, přiblížila vše o snech a jejich výkladu jasnou a srozumitelnou formou. Nečekejte žádná složitá vědecká pojednání, ale ani snadno se nabízející ezoteriku (přesto ji úplně nevynechám, neboť ona právem do mého života i do světa snů patří). Vycházím především z vlastní zkušenosti, z pozorování a analyzování snů druhých, jež nejsou obroušeny racionálními úvahami ani brzděny vědeckými poučkami z uznávaných studií a mnoha psychologických příruček. Ta čistá snová látka, pronikavá iracionalita, smyslová zkušenost i mystika se umí krásně propojit s vědeckými škatulkami a poznatky těch, kteří výzkumu snů zasvětili spoustu let svého života. Záleží na úhlu pohledu, proto dokážeme sen vysvětlit a vyložit mnoha způsoby a jazyky tak, aby mu rozuměl každý subjekt (snící člověk) a zároveň tak, aby sen neztratil žádný ze svých významů.

O snech už toho bylo napsáno mnoho. Přesto je to pro nás stále velká neznámá, tajemný svět, který si každý tak nějak chápeme po svém. I pokusy některých osobností zveřejnit svůj osobní snář a snový deník obvykle nebyly velmi populární, protože sny mají skutečný a hluboký význam pouze pro snícího, druhé lidi moc zajímat nebudou. Každý je spíše fascinován svými vlastními sny, kterým chce porozumět. Proto si myslím, že je velmi důležité, abychom se naučili především porozumět sami sobě, dívat se dovnitř a rozumět tomu hlasu či jazyku, kterým k nám naše sny promlouvají. Nahlédnout budete moci například do snového deníku bouřliváka Jacka Kerouaca i osvěcenského mystika Emanuela Swedenborga.

Jednotlivé kapitoly o snech jsou napsány jako odpovědi na otázky, které představují názvy kapitol. Tento systém jsem vymyslela především proto, že lidé se rádi ptají a dozvídají něco nového. Zajímají je otázky typu proč a jak, nepotřebují hltat kvanta nicneříkající teorie. Proto vždy v názvu kapitoly čekejte otázku, na níž byste po přečtení textu měli dostat uspokojivou odpověď.

Děkuji S. Freudovi i C. G. Jungovi za jejich celoživotní výzkum a práci, děkuji E. Frommovi, R. Descartovi, Aristotelovi, A. Schopenhauerovi, E. Swedenborgovi a dalším mnoha filozofům, kteří se sny zabývali – (ne)překvapivě jich není zrovna málo. Lidé byli odjakživa fascinováni svými sny a snažili se z mnoha hledisek chápat, co nám sny vlastně sdělují. Sny se zabývali mnozí učenci i umělci, všem jsem vděčná za jejich poznatky a zkušenosti, které uchovali (například Jacku Kerouacovi za jeho *Knihu snů*, Vladimíru Sadkovi za *Doteky duše*, Jacku Londonovi za *Tuláka po hvězdách*). Děkuji také svým nejbližším, že mě v psaní knihy podpořili, děkuji svým rodičům, mým úžasným a milovaným dětem a dalším lidem – za jejich sny. Mnohé z nich, včetně těch mých vlastních, provázejí tuto knihu. Jména osob u příkladů snů byla, až na některé, pro zachování anonymity změněna.

Když bylo mému synovi osm let, zdál se mu zajímavý sen. Dočtete se o něm v kapitole o dětských snech. Když jsem ho požádala, abych si tento jeho sen mohla zapsat, souhlasil a pak řekl:

„Maminko, až bude konec světa, každý člověk by si měl najít všechny své zapsané sny. Měl by si je pamatovat, vzpomenout si na ně a pomocí nich zachrání Zemi. Já pomocí všech svých snů zachráním tři sta kilometrů planety a všichni lidé na celém světě by to měli udělat taky. Díky těm snům se může planeta zachránit.“

Proč se některým lidem nezdarují sny

„Každý, koho zajímají jeho sny, by měl postupovat tak, že je uloví včas, dříve než se navždy ztratí.“

(Úvod ke *Knize snů* Jacka Kerouaca)

Proč se některým lidem nezdarují sny? Tuto otázku považuji za velmi důležitou, proto by měla být zodpovězena hned na začátku. Vlastně si nejsem jistá, zda na ni kdy kdo dostal spolehlivou odpověď. Setkala jsem se s tím, že jakmile se někde nadneslo téma snů, jako první se hlásili ti, kterým se nic nezdaruje. Tohle byla vlastně úplně první položená otázka nebo konstatování. „Ale mně se nic nezdaruje...“ Nedávno se mě kamarádka ve vlaku zeptala:

„Jak to, že se mi nic nezdaruje?“

„Protože žiješ rychle,“ odpověděla jsem jí. Obě jsme se tomu upřímně zasmály.

Jsou lidé, kteří se domnívají, že prosní celou noc. Pak jsou ale také ti, kteří mají pocit, že se jim žádné sny nezdarují, a všem tvrdí, že (naštěstí) o svých snech vůbec nic neví. Pravdou je, že si spíše své sny nedokážou (anebo nechtějí) zapamatovat a vybavit. Existuje několik důvodů,

proč se lidem nezdaří sny anebo proč alespoň mají ten pocit, že tomu tak je.

V prvé řadě jde o to, že tito lidé o své sny vlastně ani vůbec nestojí. Možná si říkáte: Proč by někdo nechtěl sny? Sny jsou přece nádherné. Pomáhají nám odpoutat se od reality, odpočinout si od tíhy každodenního života. Umožňují nám prožít to, co bychom v realitě jinak nezažili. Zpřístupňují nám dosud nepoznané světy, kdesi daleko za hranicemi reality. Právě o to tu ale jde. I ten nejpraktičtější, nejracionálnější a nejprizemnější člověk má své sny. Možná že v noci sní o to více, o co méně si dovoluje v realitě být spontánní, emotivní, radostný. O co méně si dovolí nemít nade vším tak přísnou kontrolu. Totéž však platí naopak. Čím více žijeme naplno v realitě a čím více žijeme rychle, tím méně v noci sníme a tím méně máme na své sny čas.

Důvodem, proč se některým lidem nezdaří sny, může být ale i to, že tito lidé své sny automaticky vytěsňují a po probuzení si je nepamatují, protože si své sny nepřejí, nechtějí jim věnovat pozornost. Nejčastěji to bývá z toho důvodu, že je jejich sny děsí. Znamý psychoanalytik **Sigmund Freud** (1856–1939) se domníval, že právě ve snech si lidé dovolí prožít všechno, nad čím ve skutečnosti mají přísnou vědomou kontrolu. To znamená, že veškeré vytěsněné pudové obsahy sexuálního rázu, závist, incest, perverze a další lahůdky, které se nám přičí a které bychom si vědomě nikdy nepřiznali či je v realitě nikdy nechtěli prožít, se nám mohou objevit ve snech. Stejně tak ale i noční můry, spánková paralýza, setkání s duchy, projekce traumatu a podobně jsou pro mnohé lidi něčím, co v nich vyvolává strach.

Strach jako velmi silná emoce pak někdy lidem ani nedovoluje usnout. Pak může dojít k tomu, že své sny vytěsníme a rozhodneme se žít pouze život v realitě. Umění popřít či zablokovat si své sny není snadné. Jsou ale lidé, kteří to dokážou. Říká se, že čím více prožíváte svůj život naplno a žijete v přítomnosti, v realitě, tím méně toho prožijete ve snech. A platí to samozřejmě naopak, do snů často utíkají lidé, pro které se svět stává zlým místem plným beznaděje; jejich životy jsou neutešené a oni hledají krásný a naplněný život právě ve svých snech.

Za poslední rok pandemie koronaviru je skutečně u mnoha lidí pozorovatelný nárůst různých snů, a nejsou to jen kompenzační sny, kterými si vynahrazujeme neutěšenou realitu, jsou to i úzkostné a prognostické neboli věstecké a varovné sny. Jakmile totiž omezíme svůj život v realitě, dáváme prostor snům, bez kterých bychom nemohli existovat. To ony utvářejí naše životy a běh dějin.

Není však pravidlem, že lidé, kteří mají hodně živých a barevných snů, neumí žít naplno. Je pravda, že se říká, kde bývá na jedné straně přidáno, bývá na druhé ubráno. Ale jsou také lidé, kteří stejně tak jako naplno sní, tak i žijí. Nejen jak žijeme, ale i to, kým jsme, odpovídá tomu, jak v noci sníme a jaké jsou naše sny. Způsob a obsah našeho snění vždy koresponduje s naším životem.

Čím více svým snům věnujeme pozornost, tím více si je uvědomujeme a pamatujeme. Pokud si ve své hlavě nastavíme, že sny nemáme a nechceme o nich nic vědět, pokud si tuto cestu zatarasíme a zablokujeme, přesně tak to i bude. Tyto **obranné mechanismy ve snech**, neboli **snová cenzura**, které umožňují vytěsnit všechno nežádoucí a nepotřebné, fungují naprosto spolehlivě.

Mírek měl děsivé sny jako následek experimentování s drogami. Když se jich zbavil, nechtěl o svých snech nic vědět.

„V období svého dospívání jsem měl velmi nepříjemné sny, které se mi často opakovaly. Byly to vyloženě hororové vize, ztrácel jsem kontakt s realitou a vlastně jsem nevěděl, kdy spím a kdy jsem vzhůru. Až po letech jsem zjistil, že moje stavy mohly být nerozpoznaná schizofrenní epizoda jako následek experimentování s drogami. Jakmile jsem se z toho dostal a přestal s drogami, sny ustaly. Vytvořil jsem si blok a začal jsem vědomě popírat všechno to, co se mi zdálo, jenom abych si to nemusel pamatovat a trápit se tím. Nechtěl jsem to vědět a přestal jsem tomu věnovat pozornost. Věděl jsem, že tam je pro mě nebezpečný svět, který respektuji, ale nepotřebuji se jím zabývat a začleňovat jej do svého života. Své sny jsem vytěsnil a každé ráno se probouzím do pro mne jediného existujícího světa,“ vypráví dvaatřicetiletý Mírek svou zkušenost.

Tajemství snů a jak ho rozluštit

„Svět snů mě v zásadě nezajímá. Jsem praktický a racionální člověk. Pro mě je důležité to, co vnímám svými smysly v realitě. Přesvědčil jsem se o tom, jak vše na světě funguje, a nepopírám ani nejvyšší autoritu, kterou je pro mě Bůh. Ale nějaké výklady snů a řešení toho, proč se mi něco zdálo, to mě fakt nezajímá,“ dodává.

„Život je tady a teď, myslím, že sny se zbytečně přeceňují. Je pravda, že sny určitě nějakým způsobem odrážejí to, na co člověk myslí a co má třeba sám v sobě nevyřešené, ale právě proto je dobré to jednou provždy vyřešit a udělat si v sobě pořádek.“

Nebudeme hodnotit, zda Mirek jen něco **vytěsnil** a utekl před tím, jen aby s tím nemusel být konfrontován. Možná je to úplně jinak a Mirek si silou své vůle naprogramoval svůj život tak, jak mu to vyhovuje, a skutečně jej již jeho sny netrápí, protože jim vlastně nevěnuje žádnou pozornost. Existuje spousta cest, jak se zbavit zlých snů a jak si je do svého života znovu nepřivolávat. Jednou z těchto cest je právě snaha žít jen to, co chceme naživu udržet. To, čemu nevěnujeme pozornost, přestane fungovat. Zakrní to. Třeba jako svaly, když se nehýbeme, jako mozkové buňky, když si nebudeme procvičovat mozek. V každém z nás žijí dva vlci, ten dobrý a ten zlý, tvrdili staří indiáni. A jen ten vlk, kterého krmíme, zůstává naživu. A tohle vlastně ve svém životě můžeme vztáhnout na cokoliv.

Pokračovatelka významného psychoanalytika **C. G. Junga** (1875–1961) **Verena Kastová** ve své knize **Sny: Práce se sny v psychotherapeutické praxi** (2013) píše, že „schopnost vybavovat si sny souvisí samozřejmě i s tím, jestli jsme schopni akceptovat, co nám nevědomí nabízí, nebo to raději vytěsňujeme (...). Obranné mechanismy můžeme chápat i tak, že díky nim máme tlustší kůži, takže se nám pod ni hned tak něco nedostane.“

Jsou i lidé, kteří si své sny přejí, přesto se jim ale stává, že si je špatně pamatují, nedokážou si je tak dobře vybavit, probouzejí se s pocitem,

že se jim nic nezdálo, a opět rychle vystartují z postele vstříc novému dni. Na vině tomu, proč se těmto lidem nezdají sny, může být každodenní velký stres, nevhodná životospráva, a hlavně i spánkový deficit nebo narušení přirozeného spánkového rytmu. Pokud spíte málo, usínáte ve stresu, vstáváte brzy ráno na zazvonění budíku či máte-li hlavu plnou myšlenek a starostí, na sny tam již nezbude místo. Tento příliš rychlý život neumožňuje v noci snít. Vy vlastně ani spát a odpočívat uvolněně nechcete a nemůžete, protože jste v neustálém stresu, co jste ještě nestihli a co musíte následující den vykonat, na spánek a odpočinek se ani netěšíte. Neumíte vypnout.

Andrea začala fungovat jako stroj. Ráno vstávala na budík, v noci usínala vyčerpáním, jako když ji do vody hodí.

Příkladem vystresovaného a rychle žijícího člověka, který nemá čas na své sny, je velmi energická třicetiletá podnikatelka Andrea. *„Ráno vstanu na budík v pět hodin a začne mi celodenní kolotoč. Nemám čas na své sny myslet, ani nevěnuji pozornost tomu, abych si je vybavila. A pokud si přeje jen něco po probuzení matně pamatuji, do deseti minut to zapomínám. Moje hlava je plná toho, co všechno musím stihnout zařídit a na co nesmím zapomenout. Mám dvě děti a naplno šlapající firmu, denně najezdím desítky kilometrů, musím pracovat i v noci a připravovat si podklady a objednávky, usínám, jako když mě do vody hodí, a o svých snech nevím vůbec nic.“*

Nebylo tomu tak ale vždy. Andrea zatím vše zvládá a má dostatek energie, i když si někdy připouští únavu a stres. V zásadě jí nevádí, že si sny nepamatuje, a nemá zrovna potřebu zakládat si snový deníček, ale přiznala, že se těší, až se pořádně vyspí, odpočine si a až se jí budou zdát hezké sny. Věří tomu, že sny mají svůj význam a že nám něco zásadního sdělují na úrovních, které v běžném životě za plného vědomí nedokážeme vnímat.

Co je to bezesný spánek

Bezesný spánek je slovní spojení, které má vlastně doslovný význam. Je to zkratka spánek beze snů. Setkat se s ním můžeme přesně v těch životních situacích, kdy jsme opravdu hodně unavení a vyčerpaní a kdy si potřebujeme odpočinout. Ne nadarmo se tvrdí, že když sníme, prožíváme jinou realitu v jiné dimenzi, což nás poněkud vyčerpává. Lucidní snílci a astrální cestovatelé mohou dosvědčit, že celou noc zažívají ne skutečná dobrodružství, která je stojí velkou spoustu energie, a ráno se probouzejí s pocitem, jako by celou noc skládali vagón uhlí anebo jako by vlastně vůbec nespali.

Náš organismus sám dobře ví, co si kdy může dovolit. Bezesný spánek se dostavuje tehdy, kdy už pro sny zkratka není žádné místo a ani krapet energie navíc. Přesně v těchto náročných životních obdobích mohou lidé zaznamenat, že si méně pamatují své sny a mají pocit, že se jim ani nic nezdá. Abychom si své sny dokázali lépe zapamatovat, důležité je také upravit si spánkový režim a nechat si dostatek prostoru na přirozené prostrídání **spánkových fází REM a NREM**. Jaký je vlastně mezi nimi rozdíl a co je pro tyto spánkové fáze typické? Nebudeme zacházet do silně vědeckých podrobností, pokusím se to vysvětlit tak, aby tomu rozuměl každý. Tohle je totiž pro naše snění naprosto zásadní.

REM spánek nám umožňuje snít

REM spánek (Rapid Eye Movement = spánek s rychlými očními pohyby) je přesně ta spánková fáze, která nám umožňuje snít. Právě v této fázi spánku se lidem zdá nejvíce snů, které si po probuzení mohou poměrně snadno vybavít. Sny v REM spánkové fázi bývají více živé, emotivní a pro nás důležité. Tyto sny rozhodně stojí za výklad a za vynaložení snahy jim lépe porozumět, i když působí zdánlivě nelogicky. Ale hledat logiku ve snech bychom určitě neměli. Během REM spánkové fáze

dochází k přirozenému zvýšení mozkové aktivity a ke ztrátě napětí svalů ovládaných vůlí. Proto v této spánkové fázi lidé mohou astrálně cestovat a lucidně snít, aniž by opustili postel. Zní to vtipně, ale ačkoliv na svých snových výletech máte pocit, že jste plně pohybliví, ve skutečnosti nehnutě spíte v té poloze, v jaké jste usnuli, protože jste kompletně ochrnutí. Svobodu mají pouze svaly očí (proto se objevují rychlé oční pohyby), dále pochopitelně srdeční sval a hladké svalstvo.

Také se obecně ví, že právě REM fáze spánku převládá u novorozenců a potom postupně klesá. Zatímco novorozenec spí v REM fázi z 80 % celkové doby spánku, u dospělého zdravého člověka představuje REM fáze asi přibližnou čtvrtinu z celkové doby spánku, tedy 25 %. To vše je samozřejmě také dáno délkou spánku. Vzhledem k tomu, že novorozenec prospí více než šestnáct hodin, je to zcela přirozené. Dospělý člověk kolikrát nemá ani čas se pořádně vyspat a **čím méně spí, tím méně i sní** (v REM spánkové fázi).

NREM spánek nám umožňuje si odpočinout

NREM spánek (non Rapid Eye Movement = spánek bez rychlých očních pohybů) je spánková fáze, kdy dochází k hluboké regeneraci organismu. Tvoří většinové procento celkové doby spánku. Mozková činnost je utlumená, metabolismus a veškeré vegetativní funkce také. Ovšem jinak je tomu v případě svalů – ty zůstávají v pohotovosti. Snění v této spánkové fázi však obvykle za moc nestojí, protože člověk spí, jak se říká, jako by jej do vody hodil, a jde spíše o takzvaný bezesný spánek, který byl popsán výše. Protože je však pro NREM spánek typický pohyb, i když tvrdě spíme, může se objevit **náměšičnost** nebo také **noční děsy**, které bývají častější u dětí.

Pro náměšičnost i noční děsy je charakteristický pohyb. Budto vstaneme z postele a strašíme po domě, aniž bychom o tom věděli, protože tvrdě spíme, anebo sebou v posteli házíme, bojujeme s neviditelným nepřitelem, případně také mluvíme ze spaní. K tomu všemu potřebujeme

Tajemství snů a jak ho rozluštit

mít aktivní svaly, jinak by to ani nebylo možné. Noční děsy je třeba odlišit od nočních můr. Zatímco noční děsy jsou zmatené děsivé vjemy, které si po probuzení našťestí většinou nepamatujeme, noční můry se vyskytují až v REM spánkové fázi. Noční děsy se také velmi často objevují u malých dětí. Trvají krátce, dítě může křičet, kopat, v náměsíčné fázi běžet do postele rodičů, po probuzení si ale obvykle nic nepamatuje.

Z NREM spánku totiž není snadné člověka probudit, stejně jako není snadné probudit náměsíčného člověka. Tento typ spánku je velmi hluboký, člověk se probouzí zmatený, obvykle pak znovu hned usne. NREM spánek tvoří většinu noci a slouží především k tomu, abychom si odpočinuli. Pojdme si tedy shrnout možné příčiny toho, **proč se lidem nezdají sny**:

- člověk spí jen krátkou dobu, trpí nespavostí a různými poruchami spánku, je ve stresu;
- člověk žije rychle, je velmi energický, stačí mu málo spánku, věnuje pozornost životu, nikoliv spánku a snění;
- člověk je fyzicky nemocný, duševně nemocný, užívá psychofarmaka či jiné léky, může být pod vlivem návykových látek, alkoholu a podobně;
- člověk trpí depresemi, úzkostí a strachem, což souvisí s duševními problémy a nemocemi a s poruchami spánku, případně s užíváním psychofarmak (například **užívání antidepressiv zhoršuje schopnost vybavovat si sny**);
- člověk, který se probudí v NREM fázi spánku (pravděpodobně hlasitým zvukem budíku či jinou osobou).

Verena Kastová ve své knize *Sny: Práce se sny v psychoterapeutické praxi* uvádí také fakta získaná dle různých studií, a sice že „... lidé s depresemi vypravují výrazně méně snů než lidé zdraví, a to i při probouzení ve spánkové laboratoři...“ a také že „... vybavování snů mění psychofarmaka. L-DOPA a látky zabraňující stoupání hladiny serotoninu vzpomínání na sny zlepšují, zatímco tricyklická antidepressiva je zhoršují...“

Kdybychom se vrátili k otázce: „Proč se lidem nezdají sny?“, nabízí se nyní jasná odpověď. V souvislosti s tím, co bylo uvedeno výše, kdo rychle žije, ten rychle i spí, a lidé, kteří spí velmi málo, se vesměs pohybují v NREM spánkové fázi, aby si jejich tělo odpočinulo. Proto spí tvrdě a vůbec si své sny nepamatují, nedokážou si je vybavit. Ty skutečně zajímavé a živé sny se lidem totiž zdají až v REM fázi spánku a po probuzení z REM spánkové fáze si také mnohem lépe dokážeme vybavit, co se nám zdálo.

Nejvíce snů si lidé pamatují **před probuzením**. Je to naprosto logické, navíc právě v této době je již tělo odpočaté. Záleží také na tom, jakým způsobem se probouzíme.

Zásadní tedy je, abychom spali tak dlouho (a chodili brzy spát), aby se u nás vystřídaly všechny potřebné spánkové fáze a aby si naše tělo odpočinulo.