

Стивен Лаберж, Ph.D.  
Осознаваемое сновидение

*Как сохранять бодрствующий ум и осознаваемость, находясь во сне*

Центр изучения сна при Стэнфордском университете

Предисловие Роберта Орнштейна

Первая страница

"В книге Лабержа описана техника, которую сновидцы могут использовать для преобразования внутреннего мира своих сновидений. Написанная с необычайной ясностью, наполненная новым материалом, книга будет понятна читателю. Я настойчиво рекомендую эту удивительную работу". Д-р Патриция Гарфилд, автор книги "Творческий сон"

"Осознаваемые сновидения – довольно редкое явление, но Лаберж убеждает нас, что их может пережить любой, кто искренне захочет этого". Уиллис Хартман, д-р философии и Ховард Рейнголд. Авторы "Высшего творчества"

"Стивен Лаберж научно доказал, что человек может спать и видеть сон, сохраняя при этом бодрствующее сознание. Книга Лабержа предлагает множество советов и техник, помогающих осознать себя во сне и научиться практически использовать это состояние для стимуляции внутреннего роста... и решения творческих задач. Вдохновляющая и увлекательная книга, полная идей и открытий". Д-р Роберт Е. Орнштейн, автор "Психологии сознания"

Lucid Dreaming

Stephen LaBerge, Ph.D.

Foreword by Robert Ornstien, Ph.D.

Ballantine books, New York

Осознаваемое сновидение

Стивен Лаберж, д-р философии

Предисловие Роберта Орнштейна, д-ра философии

Перевод В. Локая

Трансперсональный институт, 1995

Посвящается моим родителям

## Содержание

### Предисловие Роберта Орнштейна

1. Проснитесь в своих снах!
2. Истоки и история осознаваемого сновидения
3. Новый мир осознаваемых сновидений
4. Исследование мира сновидений: Осознаваемое сновидение в лаборатории
5. Переживание осознаваемого сновидения
6. Обучение осознаваемому сновидению
7. Возможные применения практики осознаваемого сновидения
8. Функции и значение сновидений
9. Сновидения, иллюзия и реальность
10. Сновидение, смерть и трансцендентное

### Эпилог

### Ссылки

### От автора

Говорят, оригинальность – это лишь бессознательный плагиат. Идеи этой книги взяты из такого множества источников, что я не всегда могу вспомнить, у кого и что позаимствовал. Благодарю всех и приношу извинения за возможно неточное цитирование.

Дэниэл Гоулман и Роберт Экхард были первыми, кто воодушевил меня на эту книгу. Холмс-центр холистических исследований здоровья и фонд Монтеверди любезно предоставили мне средства.

Хочу поблагодарить д-ра Уильяма Демента, предоставившего для моих экспериментов лабораторию в Стэнфордском Центре изучения сна и д-ра Линна Нейджела за необходимую поддержку в самом начале нашей работы. Благодарю также своих помощников и всех онейронавтов, принявших участие в нашем проекте, особенно д-ра Беверли Кедзиерски.

Я благодарю всех, кто читал и помогал мне править многочисленные черновики этого манускрипта, в том числе Лорну Катфорд, Генри Гринберга, Дороти Мэри Джонс, Линн Левитан, Роберта Орнштейна, Ховарда Рейнголда и Джона Сингера. Хочу выразить признательность Джереми Тарчеру за мудрый совет, а также Ханку Стину и Лори Лаберж, героически отредактировавшим всю книгу.

Наконец, я благодарен Л. П., и только она знает насколько сильно.

### Предисловие

Стивен Лаберж сделал нечто необычное: он показал, что считавшееся ранее невозможным в области сознания на самом деле совершенно реально. Он научно доказал, что человек может сохранять бодрствующий ум и в то же время видеть сновидения. Увлекательная история о том, как ему это удалось, изложена в первой части книги.

Доказательства Лабержа важны потому, что лишний раз демонстрируют, что возможности человеческого сознания намного шире, чем мы предполагаем. Многие ученые считали сновидения иррациональными и бессознательными по своей природе. Поэтому осознаваемое сновидение не входило в рамки их интересов.

Неверная концепция очень часто служит барьером для понимания и заслоняет собой потенциальные возможности. В качестве примера можно привести тот факт, что когда-то считалось немыслимым пробежать милю быстрее четырех минут. Такая убежденность была серьезным барьером для бегунов до тех пор, пока одному из них это не удалось. Вскоре после устранения этого барьера многие обнаружили в себе способность преодолеть эту дистанцию еще быстрее. Так что мы пытаемся делать лишь то, что кажется нам возможным.

Этот же принцип сдерживает наше сознание, поэтому демонстрация Лабержем возможности сознательных и намеренных действий в сновидениях предлагает нам не только вдохновение. Советы и техники помогут нам стать осознаваемо сновидящими и научиться практически использовать это состояние для внутреннего роста, укрепления уверенности в себе, укрепления ментального и, возможно, физического здоровья и решения творческих задач.

Д-р Лаберж написал вдохновляющую и увлекательную книгу. Читатели заключительной части "Осознаваемого сновидения" будут щедро вознаграждены идеями и открытиями, которые, говоря словами Уильяма Джеймса, не допустят "скоропостижной кончины наших взаимоотношений с реальностью". Автор показывает нам, что, подобно любой другой активности, осознаваемое сновидение, практикуемое открытым и чувствительным разумом, может привести к более целостному пониманию сущности сознания.

Роберт Е. Орнштейн, д-р философии

Проснитесь в своих снах!

Бредя по сводчатому коридору, уводившему вглубь огромной крепости, я невольно остановился, восхищаясь величием архитектуры. Каким-то образом, созерцание великолепного окружения заставило меня понять, что это сновидение! Впечатляющее великолепие замка показалось моему прояснившемуся сознанию еще более удивительным. В состоянии сильнейшего возбуждения я стал исследовать воображаемую реальность своего "воздушного замка". Спускаясь в холл, я чувствовал холод камня под ногами и слышал эхо собственных шагов. Каждый элемент этого зачаровывающего зрелища казался реальным, несмотря на то что я прекрасно осознавал, что вижу сон!

Это может показаться фантастичным, но, невзирая на крепкий сон, я полностью сохранил все способности бодрствующего состояния. Я мог думать так же ясно, как всегда, свободно вспоминать подробности моей бодрствующей жизни и действовать намеренно, полагаясь на сознательные реакции. И ничто из этого набора способностей не могло уменьшить яркости моего переживания. Как это ни парадоксально, я бодрствовал в собственном сновидении!

Оказавшись перед развилкой коридора, я решил испытать свободу собственной воли, решил повернуть направо и оказался перед лестницей. Меня заинтересовало, куда она может привести. Я мягко перелетел через ступеньки и оказался перед огромным подземным ходом. От подножия лестницы пещера медленно уходила вниз, утопая в непроглядной тьме. Внизу, в нескольких сотнях ярдов, я смог разглядеть нечто вроде фонтана, украшенного мраморной скульптурой. Мною овладело желание искупаться в его воде, казавшейся такой освежающей. Я направился вниз по склону. Однако я не шел: в своем сновидении я мог свободно перелетать с места на место – туда, куда хотел. Приземлившись возле водоема, я сильно испугался, обнаружив, что фигура, воспринимавшаяся как статуя, на самом деле была угрожающе живой. Над фонтаном возвышался огромный, жутковатого вида джинн. Каким-то образом я мгновенно узнал в нем Стража Весны. Все мои инстинкты кричали: "Беги!". Но я вспомнил, что это ужасающее зрелище всего лишь сновидение. Приободренный этой мыслью, я отбросил страх и не побежал прочь, а уверенно направился к призраку. Как только я оказался достаточно близко, то по каким-то волшебным законам сновидения мои размеры стали равны размерам призрака, и я мог смотреть ему в глаза. Осознав, что причиной появления столь страшного чудовища являлись мои страхи, я решил обнять то, чего так трусливо старался избежать. Раскрыв объятия и сердце, я положил руки призрака себе на плечи. Сон стал медленно таять, и казалось, что сила чудовища переходит ко мне. Проснувшись, я ощутил себя наполненным вибрирующей энергией. Я был готов сделать что угодно.

Сновидение, которое я только что описал, является примером проявления малоизученного и зачаровывающего мира внутренних переживаний. Способность "проснуться в собственном сне" предоставляет человеку возможность уникальных и невероятных приключений, которые вряд ли выпадут ему в обычной жизни. Уже одно это способно вызвать интерес к осознаваемым сновидениям (именно так называются переживания, в которых человек видит сон и полностью понимает, что спит). В то же время среди всего разнообразия причин, побуждающих нас обучаться осознаваемому сновидению (а ему можно научиться, как вы узнаете из главы 6), приключения могут оказаться наименее важными. Осознаваемые сновидения обладают, например, необычайным потенциалом для внутреннего роста, саморазвития, повышения уверенности в себе, укрепления психического и физического здоровья, решения творческих задач и дальнейшего продвижения по пути самосовершенствования.

Этот список может показаться преувеличением, но я утверждаю, что есть множество веских доводов в пользу его адекватности. Возможны, конечно, исключения, обусловленные тем или иным применением, но для выработки общего мнения польза этой способности несомненна. Все перечисленные возможности применения осознаваемого сновидения имеют много общего. Каждое из них так или иначе обладает потенциалом, позволяющим повысить качество нашей жизни и улучшить наше самочувствие. Каждое из них обогащает, расширяет и радикально преобразует доступные человеческому существу переживания.

Осознаваемые сновидения могут внести значительный вклад в улучшение как ночной, так и дневной жизни. Мудрость, которую человек приобретает в осознаваемых сновидениях, остается при нем и способна помогать ему во время бодрствования. Более того, верно и обратное. Уроки, полученные во время бодрствования, с успехом можно использовать во время осознаваемого сновидения. К сожалению, это правило неприменимо к обычным сновидцам, которым недостает связи между сновидениями и повседневной жизнью. Типичный неосознаваемо сновидящий страдает специфической формой амнезии. Проснувшись, он лишь с огромным трудом может вспомнить свое сновидение. Во время же сна он способен обращаться к своему жизненному опыту только через множество кривых зеркал, затемненных и искажающих. Вы можете справедливо спросить: "Неужели это так плохо? Неужели имеет какое-то значение то, живем мы одной жизнью или двумя?". Чтобы ответить на этот вопрос, я воспользуюсь аналогией. Допустим, что по какой-то причине четные и нечетные числа месяца оказались для вас никак не связанными. Каждый день вы способны вспомнить действия и мысли только одной из "половин" (четной или нечетной) вашей прошлой жизни. Постарайтесь сами решить, плохо это или нет. В состоянии осознаваемого сновидения вуаль амнезии приподнимается и с помощью памяти, осознаваемость строит мост между днем и ночью.

Скептики могут назвать такую аналогию непоследовательной. Четные и нечетные дни бодрствующей жизни одинаково значимы для нас. Может ли мир осознаваемых сновидений предложить нам нечто такое, что сравнимо с миром бодрствующей реальности? Нужен ли нам мост между бодрствованием и сновидениями? Каково вознаграждение за время и энергию, потраченные на серьезные занятия сновидениями вообще и осознаваемыми в частности?

На эти вопросы есть множество ответов. В качестве одного из аргументов можно выдвинуть концепцию Фрейда, согласно которой сновидения – это "Via Regia" – королевская дорога в бессознательное. Каждый, кто заинтересован во внутреннем росте, не сможет игнорировать открытия, сопутствующие изучению собственных снов. И для достижения в этом максимального результата осознаваемость просто необходима. Короче говоря, работа со сновидениями настоятельно рекомендуется всем, кто стремится к самосовершенствованию.

Однако оставим в стороне психическое здоровье. Что еще способен дать нам мир сновидений? Первое, что приходит в голову, – это "физическое здоровье". Но не так-то просто провести четкую грань между "психическим" и "физическим", поэтому предоставим решать эту проблему престарелым философам. Более современный, "комплексный", взгляд на здоровье основывается на интегральном, целостном подходе к личности. "Интеграция" выступает здесь в роли связующего звена человека как биосистемы. Для homo sapiens она проявляется во взаимодействии трех уровней организации: биологического, психологического и социального. Смысл такой концепции здоровья в общем-то кажется понятным. Посему вполне оправданно использование слов "целостность", "исправность" и "бодрость" в качестве синонимов слова "здоровье".

Мне хочется еще раз подчеркнуть концепцию целостности, которая впоследствии поможет лучше понять важность процесса самоинтеграции. Кроме того, эта концепция может стать основой для описания схемы влияния событий в сновидениях на биологическое функционирование организма, открытой в исследовательском центре Стэнфордского университета. Учитывая, что большинство болезней хотя бы частично обусловлены психосоматическими расстройствами, в качестве средства излечения психосоматической их компоненты можно предложить осознаваемые сновидения.

Стоит упомянуть еще об одной возможности использования осознаваемых сновидений. Это – решение творческих задач и принятие решений. На протяжении всей истории человечества сновидения нередко становились источником возникновения творческих идей в самых разных областях, включая литературу, науку, технику, изобразительное искусство, музыку, кино и даже спорт. В качестве примера одного из первых творческих сновидцев можно упомянуть Роберта Льюиса Стивенсона. Его произведения во многом обязаны сновидениям, взять хотя бы "Странную историю доктора Джекиля и мистера Хайда". Более известный пример – Сэмюэл Тейлор Колридж и его поэма "Кубла хан", написанная под влиянием опиумного сновидения. Среди ученых можно назвать немецкого химика-органика XIX века Фридриха Августа Кекуле, открывшего во сне строение молекулы бензола, и навеянный сновидением эксперимент австрийского физиолога Отто Леви, продемонстрировавший химическую природу нервных импульсов и принесший ученому (совместно с Г.Х. Дейлом) Нобелевскую премию в 1936 году. В области техники имеется целый ряд изобретений, сделанных во сне (например, швейная машинка Элиаса Хау). Уильям Блейк и Пауль Клее оставили после себя два документально подтвержденных случая. В сновидениях черпали вдохновение многие музыканты: Моцарт, Бетховен, Вагнер, Тартини, Сен-Санс и др. В области кинематографии создано немало фильмов, навеянных сновидениями. Примером тому могут служить "Последний год в Мариенбаде" Алана Реснейса, "Час волка" Ингмара Бергмана, и постановка пьесы Юдит Гэст "Обычные люди". Наконец, знаменитый игрок в гольф Джек Никлос заявил однажды, что сделал во сне открытие, сократившее на десять ударов время прохождения дистанции! Если вы верили, что нередко в сновидениях рождаются творческие идеи, то значит приведенные примеры сделали свое дело.

До последнего времени мы практически не умели управлять возникновением творческих сновидений. Однако с этого момента фантастический и прежде непокорный творческий потенциал состояния сна вступает в область наших возможностей, давая шанс сознательно использовать его в осознаваемых сновидениях. Здесь стоит привести слова Ф.А. Кекуле, сказанные им после выступлений перед коллегами по поводу своего открытия: "Джентльмены, – спешу добавить от себя: "и леди", – давайте учиться видеть сны!"

От столь прозаического приложения осознаваемых сновидений давайте перейдем к более возвышенному. Не ошибусь, если скажу, что в сновидениях скрыта драгоценная жемчужина, сокровище, во много раз превосходящее все, что вам до сих пор приходилось находить. Однако, чтобы отыскать его, необходимо научиться просыпаться в своих снах. Почему? А вы скажите, как легче найти пропажу – скажем, ключи от дома, – с открытыми или закрытыми глазами? То, что очевидно для внешнего видения, с успехом может быть применено к внутреннему.

Во время большинства сновидений наше внутреннее око закрыто – мы просто спим. Мы не осознаем, что видим сон. В этом состоянии у нас имеются огромные возможности, однако мы не можем ими воспользоваться, так как осознаем их только после пробуждения. Такое неведение превратилось в правило, но и здесь, к счастью, есть исключения. Они проявляются в тех случаях, когда у нас получается "проснуться" в собственных сновидениях, не тревожа и не прерывая состояния сна. Во время таких "осознаваемых"

сновидений мы сохраняем полное сознание того, что спим и видим сон. То есть мы одновременно бодрствуем и спим.

Спать, но сохранять сознание? Сохранять сознание и видеть сон? На первый взгляд это может показаться слишком противоречивым. Но это лишь кажущееся противоречие. Оно основано на предположении, что сон и осознаваемость – две разные вещи. Осознано сновидящие спят по отношению к внешнему миру и полностью лишены чувственной связи с ним. Однако по отношению к миру внутреннему они бодрствуют и сохраняют с ним сознательный контакт. Вот в чем точный смысл того, что я называю "бодрствованием во время сновидения".

Определяя понятия, я говорил, что человек, сновидящий осознаваемо, сохраняет сознание. Что же это означает на самом деле? Обычно считают, что человек действует сознательно, если он отдает отчет своим действиям и может понятно их объяснить. Поэтому, если во время сновидения вы можете сказать себе: "Сейчас я вижу сон", – значит, вы действительно сохраняете осознаваемость.

И во сне, и во время бодрствования большинство поступков человека относительно бессознательны. Сознание ограничено: в какое-то мгновение мы способны сосредотачивать наше внимание на одной, максимум на нескольких вещах. Мы не в состоянии относиться сознательно сразу ко всему, что нас окружает. Кроме того, мы склонны быть менее сознательными, чем это возможно, потому что внимание требует заметных умственных усилий. При нормальных обстоятельствах мы позволяем себе расслаблять сознание настолько, насколько позволяет обстановка. Точнее говоря, мы стремимся уделять внимание лишь тому, что считаем необходимым для достижения текущих целей.

В большинстве случаев наша действительность настолько предсказуема, что всего желаемого мы можем добиться, полагаясь лишь на бессознательные привычки. Если, например, вы привыкли ездить на работу в собственном автомобиле, то дорога отнимает у вас не много внимания. Иногда вы можете обнаружить, что автоматически едете к месту работы, когда вовсе и не собирались туда ехать! Вашу машину ведет привычка, в то время как вы сами намеревались отправиться в магазин и купить книгу (почему бы нет?) про осознаваемые сновидения! Осознав, что автоматическое поведение не способствует достижению цели, вы можете намеренно изменить курс вашего следования и добраться до книжного магазина.

Все это говорит о специфической пользе осознаваемости – способности к намеренным действиям. Эта способность делает вас более гибким, дает возможность творчески подходить к неожиданным и непривычным ситуациям. Подобную пользу осознаваемость приносит и во время сновидений. Пробудившись во сне, вы получаете уникальную возможность творчески реагировать на любые неожиданности. Гибкий контроль, характерный для осознаваемых сновидений, открывает перед вами широкий диапазон возможностей – от удовлетворения самых смелых фантазий до постижения вершин духа.

Кроме намеренных действий, осознаваемость готовит еще один подарок для обладающих ею сновидцев. Осознаваемо сновидящий обычно способен ясно мыслить и помнить прошлые переживания и намерения. Он способен полностью вспомнить конкретный план действий, которые собирался предпринять во время сновидения. Все это помогает выработке новых подходов к научным исследованиям сна и сознания, о которых будет рассказано дальше. Однако подобная способность очень полезна и для простого сновидца. Он получает возможность противостоять собственным страхам, исследовать новые области переживаний, работать во сне над какой-нибудь конкретной проблемой.

Это новое измерение, открывающееся в мире сновидений, позволит разглядеть живые цвета там, где раньше были видны лишь черно-белые тени. Внезапное проявление осознаваемости может оставить очень глубокое впечатление. Тот, кто видел "Волшебника страны Оз", вряд ли забудет реакцию Дороти, обнаружившей, что какая-то волшебная сила перенесла ее из черно-белого Канзаса в необыкновенно цветную страну Оз. Любопытно осознаваемо сновидящий согласится с заключением восхищенной Дороти, с которым та обратилась к щенку, сопровождавшему ее в путешествии по радуге: "Тото, мне кажется, мы уже не в Канзасе!" Этот кинематографический пример иллюстрирует то возбуждение и эмоциональный подъем, которые обычно сопровождают первое переживание полной осознаваемости. И эти чувства не исчезли из моих осознаваемых сновидений даже после девяти сотен подобных переживаний, записываемых мною с 1977 года.

Эмоциональное воздействие осознаваемого сновидения пропорционально ясности и полноте изменения сознания. Существует несколько степеней осознаваемости. Обычное пробуждение от кошмара, осознаваемого как сон, представляет собой низшую ее степень (зачем же бежать от того, что "всего лишь сон"?) Такое переживание зачастую сопровождается чувством относительного успокоения. Однако по-настоящему насыщенное осознаваемое сновидение, в котором сновидец продолжает видеть сон в течение времени, достаточного для того, чтобы пережить изумление, может ассоциироваться с электризующим чувством рождения заново и открытием мира новых переживаний.

Новички зачастую бывают просто переполнены восторгом от того, что им удалось пережить сновидение всем существом, бодрствуя во время сна! Один сновидец, описывая ощущение полноты жизни, полученное в результате яркой вспышки осознаваемости, рассказывал, что он чувствовал, что обладает "невиданной ранее свободой". Его сновидение было наполнено такой одухотворенностью, что "сама темнота казалась живой". Мысль, с неумолимой силой возникшая в сознании, заставила его воскликнуть: "Я никогда раньше не просыпался!"

Это особый, но вместе с тем и очень характерный пример эмоционального состояния, явившегося следствием возникновения осознаваемости. Другой пример – первое осознаваемое сновидение одной молодой женщины. Накануне вечером она прочла небольшой отрывок из книги Скотта Спэрроу "Осознаваемые сновидения и процесс эволюции". В нем говорилось, что состояние обычного сна представляет собой "уровень, на котором человек остается ребенком", а развитие способности к осознаваемому сновидению сравнивалось с развитием сознания у первобытного человека. Автор неоднократно ссылался на понятие "инфантильного эго" и настаивал на важности умения "взять на себя ответственность" за все конфликтные и незрелые аспекты собственной личности. Очевидно, эти идеи произвели на разум девушки (и сознательный, и бессознательный) глубокое впечатление. Она легла спать с сильным желанием увидеть осознаваемое сновидение. На рассвете ей приснился сон, в котором она "чувствовала себя ответственной за ребенка, сидевшего на горшке и казавшегося очень грязным". (Образ "ответственности" за "инфантильное эго"!) "Ничего не замечая", девушка решила отыскать ванную и помыть ребенка. Подняв его на руки она внезапно обнаружила, что "ребенок оказался гораздо старше" и что он был "не таким уж беспомощным". Она пристально взглядела в его лицо и увидела, что оно наполнено мудростью. В этот момент девушка поняла, что спит. В возбуждении она "пыталась припомнить советы из прочитанной книги", однако единственным, что приходило на ум, была собственная фраза: "Невероятное переживание". Оставив в стороне все связанное с вечерним чтением, она ощутила "блаженное чувство... таяния и погружения в цвета и свет", которое продолжало усиливаться, "раскрываясь навстречу полнейшему "оргазму". После этого девушка продолжала "мягко парить в



бодрствующем сознании" и проснулась с чувством бурлящей радости, которое не оставляло ее на протяжении целой недели.<sup>1</sup>

Этот пример показывает, что характерной особенностью осознаваемых сновидений являются позитивные чувства, переносимые в состояние бодрствования. Сновидения, даже позабытые, способны окрасить наше дневное настроение яркими красками. Если негативные сновидения создают впечатление, что мы "встали не с той ноги", то позитивные, наоборот, дарят нам эмоциональный подъем и позволяют начать день уверенно и энергично. В результате подобных переживаний осознаваемые сновидящие могут обрести сильный стимул, способный обеспечить личностный рост и позитивные перемены в бодрствующей жизни. Во время осознаваемых сновидений мы безбоязненно можем испытывать новые формы поведения. Такие сновидения дают нам уникальную возможность для экспериментирования над собой и являются одновременно лабораторией и полигоном для выработки нового стиля жизни.

Осознаваемые сновидения воздействуют на ум сновидца не меньше, чем первое проявление осознаваемости воздействует на его эмоции. Чтобы понять глубину этого воздействия, рассмотрим сначала, каким образом обычный сновидец воспринимает свое пребывание в мире снов. Как правило, он бывает поглощен переживаемым видением. Играет ли он во сне главную роль или является пешкой, он относится к своему переживанию так же, как и ко внешней реальности. Мир сновидений превращается для него в своеобразную тюрьму, стены которой непреодолимы, несмотря на свою иллюзорность.

Осознаваемо сновидящие, напротив, понимают, что сами содержат в себе весь мир сна. Они способны выйти за его пределы, так как знают, что это плод их воображения. Таким образом, приход осознаваемости переворачивает мир сновидца вверх ногами. Вместо того чтобы казаться себе частью целого, он сам вмещает содержание сна. Осознаваемо сновидящий способен вырваться за стены этой тюрьмы и приступить к исследованию огромного мира разума.

Несмотря на то что, обретя осознаваемость, человек обычно продолжает играть роль, отведенную ему в сновидении, он больше не идентифицирует себя с этой ролью. Такое обособленное, но не лишенное заинтересованности состояние сознания позволяет ему противостоять кошмарам и страхам, разрешать внутренние конфликты и двигаться в своем психологическом развитии навстречу самоинтеграции и внутренней гармонии.

Примером того, как осознаваемое сновидение помогает справиться с беспокойством и сделать шаг к гармонии, может служить одно из моих собственных переживаний. Мне приснилось, будто я оказался среди взбунтовавшегося класса. Вокруг бесновалась дикая толпа, расшвыривающая стулья и раздающая тумаки налево и направо. Огромный, омерзительный варвар с рябым лицом – настоящий Голиаф – заключил меня в железные объятия, из которых я отчаянно пытался вырваться. В этот момент я понял, что происходящее – сон. Я вспомнил, что с подобными ситуациями, случавшимися и прежде, я уже научился справляться и поэтому просто прекратил сопротивление. Я понял, что причиной борьбы был конфликт внутри меня самого. Отвратительный варвар служил лишь воплощением того, от чего я стремился избавиться. Возможно, он воплощал человека, который мне не нравился, или одно из его качеств. Однако если это тронуло меня настолько, что стало причиной сновидения, то для достижения внутренней гармонии был лишь один путь: принять все, что я мог обнаружить в себе, даже такого одиозного варвара. Подобный поступок безусловно разрешил бы мой сновидческий конфликт и приблизил меня к самоинтеграции. Мое переживание продемонстрировало, что, по крайней мере в мире

сновидений, лучший и, возможно, единственный способ прекратить ненависть и конфликт – это полюбить врага, как самого себя.

Обретя осознаваемость в этом сновидении и прекратив бороться (с самим собой), я стал абсолютно уверен в дальнейшем развитии действия. Я знал, что только любовь разрешит внутренний конфликт. Стоя лицом к лицу с великаном, я попытался его полюбить. Поначалу это было нелегко, я ощущал лишь отвращение и неприязнь: великан был слишком уродлив (таковой была моя внутренняя реакция). Однако я отвлекся от его облика и стал искать любовь в собственном сердце. Найдя ее, я взглянул в глаза мучителю, веря, что интуиция подберет верные слова. Как только прекрасные слова одобрения вырвались из меня, мерзкий варвар растаял. Что же касается бунта, то он исчез без следа. Сновидение закончилось, и я проснулся, ощущая удивительное спокойствие.

До сих пор я говорил только о потенциальных возможностях. К настоящему времени в большей или меньшей степени развита лишь одна область применения осознаваемых сновидений. Я имею ввиду использование осознаваемых сновидений в качестве инструмента научных исследований психофизиологической природы состояния сна, которые, в свою очередь, являются источником материала для изучения человеческого сознания. Уже несколько лет в лаборатории сна Стэнфордского университета мы используем осознаваемые сновидения для исследования взаимосвязей ума и тела. Впервые в истории появилась возможность получать по ходу сновидений информацию из их мира. И в Стэнфорде, и во всех остальных лабораториях осознаваемо сновидящие, физиологически оставаясь в состоянии сна, оказались способны подавать сигналы внешним наблюдателям.

Такие послания доказывают, что осознаваемые сновидения происходят исключительно в фазе сна, именуемой стадией быстрого движения глаз (БДГ-фаза). Это удивительное состояние называется еще парадоксальным сном, так как в конце 50-х годов было установлено, что оно намного активнее, допускаемого традиционной концепцией, считавшей сон состоянием пассивного отчуждения от внешнего мира. Активная БДГ-фаза длится обычно 10-30 минут и наступает через каждые 60-90 минут на протяжении всей ночи (четыре или пять раз на ночь). Она циклически сменяется относительно спокойной фазой сна, называемой "не-БДГ-сном", "медленным сном" и т.д.

В процессе сна все нормальные люди проходят последовательно через спокойные и активные состояния. Эксперименты показывают, что во время БДГ-периодов каждый человек, еженощно видит сновидения, независимо от того, помнит он о них впоследствии или нет. На протяжении всех четырех-пяти БДГ-периодов, через которые вы пройдете сегодня ночью, ваш сновидящий мозг будет проявлять гораздо большую активность, чем та, которую он проявляет сейчас, если только вы не читаете эту книгу, не прыгаете, не занимаетесь любовью или не тонете в реке! Несмотря на все парадоксальные и неожиданные особенности БДГ-сна все эксперты (в один голос!) соглашаются с тем, что он является "bona fide" настоящего сна.

К сожалению, осознаваемые сновидения не могут похвастаться таким же отношением к себе. Они действительно являются самым удивительным парадоксом парадоксального сна. Этим они обязаны возможности сновидящего сохранять, находясь в состоянии сна, вне чувственной связи со внешним миром, полное осознание и располагать умственными способностями, присущими бодрствованию. Большинство профессиональных исследователей сна с трудом доверяют таким наблюдениям. До тех пор, пока наши эксперименты в Стэнфорде не увенчались успехом, считалось, что все сообщения о так называемых "осознаваемых" сновидениях являются результатом бодрствующей фантазии сверхвпечатлительного воображения. Большинству ученых кажется, что такие явления

вообще не могут иметь место во время сна. А если они не могут быть феноменами сна, значит, их возникновение объясняется другими причинами, выходящими за рамки научных исследований. Философы также склонялись к тому, чтобы считать сообщения об осознаваемых сновидениях неправдоподобными и даже абсурдными. Все это говорит о том, что уже само существование этого феномена представляет концептуальную важность. Доказательство существования осознаваемых сновидений бросает вызов множеству заблуждений относительно природы сна, сознания и реальности.

"Сновидения – это сокровищница знаний и опыта, – пишет Тартанг Тулку, современный тибетский учитель, – но их часто недооценивают как транспортное средство для познания действительности".<sup>2</sup>

Среди множества подобных средств осознаваемые сновидения могли бы стать своего рода ковром-самолетом. Путешествуя с их помощью, можно сделать много удивительных находок, дающих ключи к неразгаданным тайнам мира, таким, как вопрос, почему сновидения кажутся реальными.

Однако факт остается фактом, и сновидения регулярно вводят нас в заблуждение, заставляя принимать за реальность все, что в них происходит. Почему? Просыпаясь, люди склонны связывать сновидения скорее с фантазией, чем с действительностью. Но если сновидение не больше чем игра воображения, то мы должны быть обладать способностью осознавать их истинную природу с той же легкостью, с какой мы отделяем дневные мечты от реального восприятия или воспоминания о таком восприятии от их источника. Возможно мы и "должны" без дополнительных усилий осознавать сновидения, но мы не способны этого сделать. Если аргумент приводит к ложному заключению, то одна или более из его посылок должны быть ошибочными. В нашем случае ошибочной посылкой оказывается попытка слишком тесно связывать сновидения с воображением, отделив от них процесс восприятия. В действительности же, серия наших экспериментов доказала, что с точки зрения мозга сновидца (и тела, в меньшей степени), выполнение какого-либо действия во сне похоже на выполнение его в действительности больше, чем простое воображение этого действия в состоянии бодрствования. Именно поэтому, полагаю я, сны кажутся нам такими реальными.

Чем же сновидения обязаны столь почетному статусу? Отчасти тем, что они вовсе не "дети бездействующего мозга", они – результат его активной работы. Вследствие этого сны могут оказывать на человека такое же огромное влияние, как и переживания в состоянии бодрствования. Явления, происходящие в сновидениях, кажутся даже "более реальными, чем реальность". К примеру, сексуальная активность в осознаваемом сне воспринимается как яркое и приносящее удовлетворение переживание. К тому же наши эксперименты показали, что такая сексуальная активность производит в организме физиологические изменения, подобные наблюдаемым в реальной жизни (см. главу 4). То есть сновидения оказывают на мозг и тело реальное и существенное воздействие, и мы должны относиться к ним более серьезно, чем это принято в современном западном мире.

Как уже говорилось ранее, в глубинах нашего разума могут скрываться несказанные богатства, "сокровища неизмеримой ценности", по утверждению древних учений. Если вы сумеете найти эту самую драгоценную жемчужину, то преобразование вашей жизни будет удивительнее "самого дикого сна". Думаю, вы понимаете, что здесь разговор идет не о том богатстве, которое можно положить на счет в банке. Как говорили алхимики, "наше золото – не золото дикарей". Так случилось, что множество разнообразных духовных традиций связывают это "сокровище", "жемчужину" или "золото" со способностью разгадать тайну самого себя. В этой связи суфийский мастер Тарикави писал, что, встретив самих себя, "вы обретете непреходящий дар знания, которому нет равных на земле".<sup>3</sup>

Тибетские буддисты, начиная по крайней мере с VIII века, уделяют огромное внимание осознаваемым сновидениям в деле самоисследования. Тартанг Тулку писал, что "осознание сновидения как сновидения может принести огромную пользу". Например, "мы можем использовать сновидческий опыт для развития внутренней гибкости" и "можем научиться преобразовывать самих себя". В результате этих занятий "наша бодрствующая жизнь может стать более яркой и разнообразной... Этот вид осознанности, основанный на опыте сновидений, поможет установлению внутреннего баланса", поскольку не только "питает разум и обучает весь организм", но и "освещает невидимые ранее грани ума и указывает путь к исследованию невиданных измерений реальности".<sup>4</sup>

Есть известный анекдот о человеке, который искал на улице под фонарем ключи, потерянные в доме. На все недоуменные вопросы он отвечал: "Здесь же светлее!" Так же и люди ищут драгоценную жемчужину, о которой я говорил (по аналогии с анекдотом – ключи от собственной сущности), во внешнем мире. Возможно, там больше света, но ключ-то находится в доме (во внутреннем мире). Не легче ли искать его в темноте, наощупь? Свет осознанности способен рассеять тьму бессознательного в мире сновидений и облегчить поиски сокровища.

Рихард Вагнер, возможно, познал вкус осознаваемых сновидений, так как постиг тайну, которую талантливые музыканты оставляли далекому будущему. Он превратил бессознательное в сознательное. Воодушевление Вагнера передалось множеству знаменитых личностей, включая отца современной психологии сновидений – Зигмунда Фрейда. Девизом Фрейда и его психоаналитическим боевым кличем было: "Wo Es war, soll ich werden!", что на русский можно перевести как: "Где Оно [бессознательное, или ид], там и Я [сознательное, или эго]". В этом Карл Юнг, один из самых непослушных учеников Фрейда, соглашается со своим учителем. Он видел цель психоанализа, как средства "завершения индивидуализации", в объединении двух полюсов личности – сознательного и бессознательного. Недавно один из последователей юнговской школы, подробно останавливаясь на только что упомянутой нами связи, предположил, что кульминацией процесса индивидуализации "является осознаваемое сновидение, которое наконец объединяет человеческое сознательное и бессознательное".<sup>5</sup>

Какими бы интригующими ни были описания осознаваемых сновидений и их возможные области применения, тот факт, что подобные сновидения в "нашей" жизни встречаются очень редко, может в немалой степени остудить энтузиазм. Действительно, для многих из нас осознаваемые сновидения – явление довольно необычное. Большинство людей переживают их по крайней мере раз в жизни, для некоторых они являются лишь мгновенными озарениями, однако, это никого не устраивает, и поэтому их польза может быть справедливо поставлена под сомнение. Так что пока эта ситуация не преодолена, дальнейшее расширение области применения осознаваемых сновидений будет оставаться несбыточным сном. И пока осознаваемые сновидения будут оставаться редким исключением из общего правила бессознательного сна, они будут представлять собой всего лишь теоретический интерес для экспертов и философов.

К счастью, сейчас осознаваемому сновидению можно обучаться. Это позволит видеть осознаваемые сны не случайно и чаще. Благодаря недавно разработанным методикам вы можете научиться "устраивать" себе подобные сновидения так часто, как захотите, дело лишь в тренировке. Тот факт, что осознаваемое сновидение – вырабатываемый навык, возвращает надежду на дальнейшее развитие его приложений во всех рассмотренных нами областях.

Можно назвать множество причин, по которым кто-то захочет развить у себя подобную способность. Почти все они основываются на желании раздвинуть рамки собственной жизни. Оно может принимать форму стремления обогатить и расширить область своих переживаний, форму поиска приключений или желания найти самого себя. Возможно, вы захотите, говоря словами Бодлера, открыть "вкус к бесконечности". Или направить свои усилия на поиск и развитие скрытых талантов. Вы можете ощутить, как ваша жизнь наполняется смыслом. Вы сможете раскрыть и устранить внутренние конфликты. Возможно, вас мучат кошмары, и вы хотите обрести спокойный сон и избавиться от страха. Возможно, вы ощущаете себя одиноким, неполноценным или вы погружены в депрессию. А может, вас просто влекут новые приключения?

Но даже если вы полностью удовлетворены качеством своей жизни, все равно остается последний и очень убедительный аргумент, который подтвердит, что осознаваемые сновидения стоят вашего внимания. Как насчет "количества" жизни? Не кажется ли вам, что она слишком коротка? И что же, вы считаете это неизбежным? Но ведь не секрет, что треть своей жизни мы проводим во сне! Если считать сон формой относительного небытия, можно прийти к выводу, что треть нашей жизни принадлежит ночи, и такая ситуация покажется беспросветной.

Однако, как и все остальное, ночь имеет свою светлую сторону. Каждую ночь миражи сновидений воскрешают нас из могилы сна. Сны видит каждый, но не каждый о них помнит. Можно подсчитать, что в течение жизни мы входим в мир сновидений миллион раз. Подобное состояние дел ставит нас перед выбором: пренебречь или воспользоваться миром собственных снов, превратить его в пустыню или в сад. Как говорится, что посеешь, то и пожнешь. Перед вами открывается вселенная новых переживаний. Обречены ли вы проспать треть своей жизни? По-видимому, да. Однако согласны ли вы проспать и собственные сновидения?

## Глава 2

### История и истоки осознаваемого сновидения

"Нередко, когда человек спит, □ пишет Аристотель, то нечто в его сознании позволяет ему понять, что все происходящее, лишь сон"<sup>1</sup>. Из этого можно заключить, что в среде склонных к философии афинян явление осознаваемого сновидения было хорошо известно уже в IV веке до н.э. То же самое можно сказать и о сороковом веке до н.э. Ведь вполне вероятно, что люди переживали случайные осознаваемые сновидения с тех пор, как начали употреблять слово "сон". Тем не менее письменные свидетельства об осознаваемых сновидениях появились лишь в IV веке н.э.

Самое первое в истории Запада сообщение об осознаваемых сновидениях содержится в письме, написанном в 415 году н.э. Блаженным Августином. Обсуждая возможность существования после смерти, когда физические чувства уже угасли, Августин рассказывает о сновидении Геннадиуса, доктора из Картеджа. Геннадиусу, пребывавшему в мучительных сомнениях в отношении загробной жизни, приснился юноша "прекрасной наружности и величественной стати", который обратился к нему с приказом: "Иди за мной!" Покорно проследовав за этим ангелоподобным юношей, Геннадиус оказался в городе, где услышал пение. Оно было настолько возвышенным и прекрасным, что не походило ни на что слышанное им ранее. Поинтересовавшись, откуда эта музыка, Геннадиус получил ответ, что это "Гимн блаженных и святых". После этого он проснулся и понял, что все пережитое было "лишь сном". На следующую ночь ему снова приснился юноша, который спросил, узнал ли его Геннадиус. Когда доктор ответил "конечно!", юноша спросил, помнит ли он, где они познакомились. Геннадиуса не подвела память, и он "смог дать достойный ответ", перечислив события предыдущего сна. Тогда юноша спросил, где, по мнению Геннадиуса, произошли эти события, во сне или в реальной жизни. Когда Геннадиус ответил, что во сне, юноша продолжил: "Ты хорошо помнишь произошедшее. Ты прав, все это действительно происходило во сне, но я хочу, чтобы ты понимал, что ты и сейчас спишь".

Тут Геннадиус осознал, что видит сон. Далее, в ходе сновидения, теперь уже осознаваемого, юноша спросил: "Где сейчас твое тело?" Геннадиус ответил: "В постели", - и сновидный спутник продолжил свою речь: "Понимаешь ли ты, что твои веки тяжелы и закрыты, а глаза ничего не могут видеть?" - "Я знаю это", □ ответил Геннадиус. "Тогда чьими глазами ты видишь меня?" □ этим вопросом сновидческий учитель закончил свою речь. Геннадиус был не в состоянии разгадать эту загадку и хранил молчание. Тогда проводник "раскрыл ему, что с помощью всех этих вопросов пытался научить его", и торжественно воскликнул: "Ты сейчас спишь и лежишь в своей постели, твои веки сомкнуты, однако ты можешь видеть меня и наслаждаться тем, что видишь; значит, и после смерти, когда глаза твои полностью ослепнут, в тебе останется жизнь, которой ты сможешь жить, и та же способность восприятия, которая доступна тебе сейчас. Пускай же отныне тебя оставят тревожные сомнения о продолжении жизни после смерти"<sup>2</sup>.

Блаженный Августин рассказывает, что все сомнения сновидца были полностью развеяны. Убедительность таких аргументов (если бы они не сопровождалась осознаваемым сновидением) весьма слаба. Юноша, утешавший Геннадиуса, мог объяснить природу глаз, которыми тот видел во сне, не лучше самого Геннадиуса. Несмотря на все доводы Аристотеля, для Геннадиуса и большинства его современников "видеть" означало "верить". Что-то увиденное во сне было для них не просто образом, а реальным объектом, существовавшим где-то вне сновидца. Поэтому все эти видения пылкий ум человека объяснял реальным существованием сновидческих глаз. Аналогичные размышления приводили к предположениям о наличии у тела сновидения, как и у реального физического тела, органов чувств. Это второе тело, тело сновидения, могло нормально функционировать,

когда физическое тело оставляло все дела и засыпало. Из всего этого легко было заключить, что эти два тела полностью независимы.

Теперь переместимся на несколько веков вперед и станем свидетелями удивительного развития утонченной техники сновидения. Тибетские буддисты еще в VIII веке н.э. практиковали разновидность йоги, созданную для сохранения бодрствующего сознания в состоянии сна. Они были первыми людьми, которые располагали экспериментально подтвержденным и ясным пониманием того, что сновидения являются творением исключительно ума сновидца. Такая концепция полностью согласуется с открытиями современной медицины и психологии.

Во многом восточные мастера далеко опередили современную западную психологию. Например, древнее руководство для будущих йогов утверждало, что некоторые упражнения по контролю над сновидениями развивают способность переживать во сне любое воображаемое событие. Однако, вырабатывая в себе такую силу, йоги-сновидцы преследовали цели, далеко выходящие за рамки тривиального развлечения. Для них осознаваемые сновидения были инструментом познания, благодаря которому они постигали субъективную природу как состояния сна, так и бодрствования. Считалось, что такое постижение имеет глубочайший смысл. С помощью осознаваемых сновидений,

йогин учится понимать, что материя или форма, в ее размерных (большое-малое) и количественных (множество-единство) аспектах, полностью субъективна для того, кто заметно развил в себе силу ума с помощью йоги. Другими словами, используя психические эксперименты, йогин, на реальных переживаниях, учится тому, что характер любого сна можно изменить или преобразовать усилием собственной воли. Продвигаясь дальше по пути обучения, он понимает, что разнообразие сюжета сновидений — это лишь игра его ума и что оно является зыбким миражем. Еще через некоторое время ученик постигает, что сущность формы и всех вещей, воспринимаемых в состоянии бодрствования органами чувств, настолько же нереальна, как и их отражение в сновидениях. Оба эти состояния являются проявлениями сансары. Последний шаг приносит Великое Постигание: внутри сансары ничто не может быть реальнее сновидений<sup>3</sup>.

Те читатели, для которых эти слова нуждаются в дополнительных объяснениях, возможно найдут их в главе 10. Там мы вернемся к этой теме.

Очевидно, аналогичная практика примерно в то же время существовала и в Индии. Несмотря на то что тантра была в основном устной традицией, передававшейся от учителя к ученику, сохранился тантрический текст, датированный X веком, посвященный методам сохранения осознаваемости после засыпания. Однако описание их очень непонятно и почти не поддается расшифровке. Например, в тексте говорится о достижении власти над сновидениями через "промежуточное состояние", возникающее в результате погружения в "глубокое созерцание" и перехода в "состояние слияния сна и бодрствования"<sup>4</sup>.

Несколько веков спустя, в период расцвета ислама, появляются новые упоминания об осознаваемых сновидениях. В XII веке известный арабский суфий Ибн-аль-Араби, известный под именем Величайший Мастер, утверждал, что "во время сна человек может управлять своими мыслями. Тренировка подобной бдительности... приносит личности огромную пользу. Каждый должен пытаться развивать у себя эту полезную способность"<sup>5</sup>.

Столетие спустя св. Фома Аквинский вскользь коснулся темы осознаваемых сновидений, цитируя предположение Аристотеля о том, что иногда во время сна чувства не исчезают полностью. Он утверждал, что это случается "в конце сна у спокойных людей, наделенных сильным воображением". И далее: "...но не одно лишь воображение сохраняет свободу, отчасти свободен и здравый смысл. Иногда во время сна человек способен понимать, что видит сновидение, и различать вещи и их образы"<sup>6</sup>. У нас есть доказательства того, что в средневековой Европе осознаваемые сновидения были хорошо известны. Однако репутация сновидений была в то время не из лучших, зачастую их рассматривали как проделки бесов.

Поэтому открытое обсуждение осознаваемых сновидений могло стать поводом для аудиенции у местной инквизиции.

В XIX веке пришло понимание, что мозг способен на гораздо большее, чем мы думаем, что за светлой, но ограниченной областью сознания открывается огромное и непроглядное поле бессознательного. Явное знание — то, о чем мы можем подробно рассказать, — является лишь небольшой частью нашего разума. Большая часть является бессознательной — подразумеваемой, скрытой, не поддающейся описанию. Бессознательное — это фундамент, на котором зиждется сознание. Умственные процессы, такие, как сознательно направленное мышление, развиваются из первичных структур бессознательного мышления и в значительной степени зависят от них.

В девятнадцатом столетии снам перестали приписывать сверхъестественную природу, их больше не считали вестниками мира мертвых или обители богов. Теперь мы знаем, что мир сновидений, "подземелье" человеческого разума, — это мир бессознательного. С пониманием этого психологи и физиологи получили возможность начать научное исследование сновидений.

Многие ученые для проникновения в мир бессознательного изучали состояние сна. Однако мне хотелось бы обратить внимание читателя на тех из них, кто откликнулся на призыв Рихарда Вагнера превратить бессознательное в сознательное и занялся исследованием осознаваемых сновидений.

Ярким их представителем является Маркус д'Эрви де Сен-Дени. Днем он был профессором-китаистом, а ночью — настойчивым и самоотверженным экспериментатором, усердно записывающим свои сны (записи велись им с тринадцати лет). Зигмунд Фрейд, родившийся в день тридцатичетырехлетия Сен-Дени, называл его "самым энергичным оппонентом тех, кто выискивал уничижительные физические объяснения сновидениям"<sup>7</sup>.

Его замечательная книга "Сновидения и как ими управлять", вышедшая в 1867 году и недавно в сокращенном варианте переведенная на английский<sup>8</sup>, является документом, повествующим о более чем двадцатилетних исследованиях. К сожалению, оригинальное издание никогда не было широко доступно. Фрейд, например, упоминает, что ему не удалось достать копию, "несмотря на все усилия"<sup>9</sup>. Остается только сожалеть, что основатель психоанализа был лишь поверхностно знаком с возможностями осознаваемых сновидений и управления ими.

В первой части книги Сен-Дени описывает последовательное развитие своей способности управлять снами: сначала возрастала способность вспоминать сновидения; затем появилось понимание того, что происходящее — сон; затем шло обучение просыпаться усилием воли и, наконец, была выработана способность направлять ход сна. Во второй части автор описывает существовавшие ранее теории сновидений и предлагает собственные идеи, основанные на многочисленных экспериментах с самим собой. Приведенная ниже цитата поможет получить некоторое представление об идеях Сен-Дени:

"Я спал и отчетливо видел все мелкие детали, украшавшие мой кабинет. Мое внимание привлек фарфоровый пенал, в котором я держал ручки и карандаши. На него был нанесен необычный рисунок... Внезапно я подумал, что в реальной жизни всегда видел этот пенал только целым. А что, если я разобью его во сне? Как разбитый пенал будет выглядеть в моем воображении? И я немедленно разбил его вдребезги. Подобрал все кусочки, я внимательно осмотрел их. Края разлома были остры, а в нескольких местах трещины пересекали декоративный рисунок. Очень редко мне приходилось видеть сновидение подобной яркости"<sup>10</sup>.

Возможно, многие эксперименты Сен-Дени терпели неудачу из-за недооценки силы намерения. Наши исследования в Стэнфорде показывают, что намерение является очень важным детерминантом того, что происходит как в осознаваемом, так и в обычном сновидении. Если, проводя сновидческий эксперимент, вы намереваетесь получить



определенный результат, то очень вероятно, что вы его получите. В эту ловушку зачастую и попадался и этот исследователь. Тем не менее никакая критика не способна преуменьшить его вклад в описываемую область. Сен-Дени продемонстрировал возможность сознательного переживания сновидений.

Но не каждый, кто предпринимал попытки развить подобную способность, добивался такого же успеха. Фредерик У.-Х. Майерс, классический ученый из Кембриджа и один из основателей Общества психических исследований, жаловался, что, несмотря на "настойчивые усилия", лишь во время трех из трех тысяч ночей ему удалось осознать, что он видит сон. Тем не менее он внес в общее дело свою скромную лепту: пример Майерса будет всегда напоминать о необходимости не "старательных", а эффективных усилий. В 1887 году в статье, посвященной феномену автоматического письма, Майерс мимоходом отвлекается от темы и пишет следующее:

"Я долго размышлял над тем, что мы слишком ленивы по отношению к собственным снам. Мы пренебрегаем прекрасной возможностью экспериментирования, отказываясь прилагать волевые усилия... Мы должны постоянно представлять себе, что хотим узнать и испытать в сновидении. Отправляясь спать, мы должны внушать себе, что собираемся предпринять эксперимент □ провести в сновидение часть бодрствующего сознания, которая способна напомнить нам, что мы действительно спим, и побудить к психологическому экспериментированию".

Дальше Майерс приводит собственный "любопытный сон", надеясь, что "его банальность в чем-то, возможно, отведет подозрения в преувеличении":

"Казалось, что я стою в собственном кабинете, однако обстановка была лишена обычной отчетливости □ все вокруг было неясным и словно бы ускользало от прямого взгляда. Меня осенило, что причиной этого могло быть то, что я вижу сновидение. Это открытие обрадовало меня, предоставив возможность для экспериментирования. Я предпринимал усилия, пытаясь сохранять спокойствие и боясь пробуждения. Больше всего мне хотелось увидаться и поговорить с кем-нибудь, сравнить его с реальным человеком и понаблюдать за поведением. Я вспомнил, что моя жена и дети в это время отсутствовали (это было действительно так), и не подумал о том, что реальное отсутствие не может помешать им появиться в сновидении. Поэтому я решил встретиться с кем-то из слуг, но боялся позвонить в звонок, чтобы не проснуться от шока. Сначала я хотел направиться в рабочую комнату, но потом сообразил, что скорее всего смогу увидеть кого-нибудь в кладовой или в кухне, и осторожно спустился по лестнице. Спускаясь, я внимательно осматривал ковровую дорожку, пытаясь сравнить свое зрение во сне и наяву. Я обнаружил, что сновидный ковер отличался от реального: это была тонкая истертая дорожка, обобщающая, по-видимому, смутные воспоминания о домиках на морском берегу. Добравшись до двери кладовой, я остановился и снова заставил себя успокоиться. Тут открылась дверь и появился слуга. Он не был похож ни на кого из тех, кто служил в моем доме. Вот и все, что я могу рассказать, так как возбуждение, последовавшее за пониманием, что мое сознание создало нового персонажа, сразу заставило меня пробудиться. Сновидение со всей яркостью стояло у меня перед глазами, оно вызвало огромный интерес и глубоко отпечаталось в сознании. Беру на себя смелость сказать, что и до сих пор помню все в точности так, как описано мною"11.

Перед тем как оставить XIX век, приведем ряд коротких высказываний, способных дополнить описание ситуации, в которой в то время находилось осознаваемое сновидение. Все эти высказывания ни больше ни меньше чем просто свидетельства "за" или "против" существования осознаваемых сновидений. Тогда, как, впрочем, и всегда, существовали люди, рассматривавшие способность пробуждения во сне как невообразимую химеру.

Среди таких скептиков наиболее знаменитыми были французский психолог Альфред Маури и английский психолог Хейвлок Эллис. Несмотря на то что Маури считается пионером научных исследований сна, он, по-видимому, не был лично знаком с феноменом

осознаваемых сновидений. Поэтому очень часто цитируется его мнение, что "такие сновидения не могут являться сновидениями". Эллис, известный даже больше, чем Маури, заявлял о своем недоверии к осознаваемым сновидениям: "Я не верю в то, что такие вещи возможны, хотя о них и свидетельствуют множество философов, начиная от Аристотеля". Ни один из этих психологов никогда больше ни словом не обмолвился о явлении, которое они считали лишь диковинкой.

С другой стороны, Эрнст Мах из Венского университета подкреплял свое мнение о том, что он называл проявлением инертности внимания в сновидении, следующим высказыванием: "Иногда интеллект спит лишь отчасти... в состоянии сна мы можем реагировать на сновидения, опознавать их по необычности происходящих событий, но немедленно снова успокаиваемся". В этой же заметке прославленный психолог продемонстрировал свое личное знакомство с осознаваемыми сновидениями: "В то время я был очень увлечен вопросом восприятия пространства, и мне приснилось, что я гуляю в лесу. Внезапно, я обратил внимание на неправильное расположение деревьев в перспективе и благодаря этому понял, что сплю. Искажение перспективы при этом сразу исчезло"<sup>12</sup>.

Наконец, в работах самого маститого философа XIX века Фридриха Ницше тоже можно встретить короткое упоминание об осознаваемых сновидениях. Обсуждая возможность использования сновидений для экспериментирования с различными жизненными ситуациями, Ницше говорит, что "вся "Божественная комедия" жизни и Ад (разворачивающиеся перед сновидцем) - это не только... картины на стене, он (сновидец) живет и страдает в этих сценах". Далее философ делает недвусмысленную ссылку на осознаваемые сновидения: "Эти сцены не лишены ощущения присутствия. Возможно многие, так же как и я, могут припомнить случаи, когда посреди опасностей и ужасов сновидения их вдруг радостно осеняло: "Это лишь сон! Я могу продолжать спать!"<sup>13</sup>. Таким образом, мы видим, что и Ницше - "пророк современности" □ переживал осознаваемые сновидения. Кроме того, по признанию самого Фрейда, он был пророком психоанализа и умер в 1900 году, когда, кстати, вышел фрейдовский шедевр "Толкование сновидений" ("Die Traumdeutung").

В первом его издании нет ни одного прямого упоминания об осознаваемых сновидениях. Тем не менее во втором издании Фрейд замечает, что "существует множество людей, которые могут достаточно ясно осознавать, что спят и видят сон, и, таким образом, обладают возможностью сознательного направления своих сновидений. Если, например, подобный сновидец оказывается неудовлетворенным течением сновидения, он может, не просыпаясь, прекратить его и начать все снова □ так популярный драматург под давлением может придумать для своей пьесы счастливый конец"<sup>14</sup>.

У Фрейда есть еще одно упоминание об осознаваемых сновидениях, по-моему, больше говорящее не о феномене, а о самом Фрейде: "Если же такой человек видит сновидение, приводящее его в сексуальное возбуждение, он может сказать себе: "Я не хочу, чтобы это продолжалось и окончилось поллюцией. Я сдержусь и подожду реальной ситуации"<sup>15</sup>. С помощью психоаналитических методов в герое фрейдовского замечания - безмянном сновидце из издания 1909 года □ можно с легкостью узнать самого Фрейда. Основываясь на этой интерпретации, можно сделать предположение, что Фрейд изредка переживал осознаваемые сновидения, однако под давлением своего моралистичного "суперэго" был вынужден придумывать для своих сновидений "правильные", но не всегда счастливые окончания. Чрезмерная стыдливость и чувство вины за сексуальные фантазии, свойственные XIX веку, могут быть более чем достаточным объяснением воздержания от реализации своих желаний во сне. Несмотря на свое интеллектуальное любопытство к вопросам сексуальности, Фрейд был викторианцем. Возможно, приведенный ниже отрывок проливает свет на наклонности, обусловившие относительную стерильность взглядов Фрейда на мир сновидений.

Во всех последующих работах ко всему сказанному об осознаваемых сновидениях Фрейд не добавил ничего, кроме разве единственного параграфа в четвертом издании книги о снах

(1914 г.): "Маркус д'Эрви де Сен-Дени... заявлял, что приобрел способность ускорять течение сновидений по своему усмотрению и сознательно изменять их содержание. Создается впечатление, что в его случае желание спать заменяется другим сознательным желанием □ увидеть сновидение и наслаждаться им. С подобным желанием сон согласуется так же, как и с умственной установкой, заставляющей проснуться в случае достижения определенных условий"<sup>16</sup>. Такой подход позволяет предположить, что, в отличие от Сен-Дени, у Фрейда не было желания наслаждаться сновидениями. Чувство вины, вызываемое любимым наслаждением, возможно, было причиной столь редкого возникновения у него осознаваемых сновидений. Применяв теорию психоанализа к ее основателю, можно заключить, что Фрейд обладал собственной установкой: просыпаться всякий раз, когда понимал, что спит и находится в опасности компромисса со своей жесткой моралью.

Фредерику Уиллемсу ван Эдену, нидерландскому психиатру и известному писателю, мы должны быть благодарны за термин "осознаваемые сновидения" и первые серьезные исследования в этой области. На протяжении многих лет ван Эден вел дневник своих сновидений, с особой старательностью отмечая случаи, когда быстро засыпал, "полностью помнил о своей дневной жизни и мог сознательно действовать". Увлекаясь всеми аспектами сновидения, ван Эден отмечал, что осознаваемые сны вызывали у него "ревностный интерес". Первые свои наблюдения он в аллегорической форме описал в романе "Невеста сновидений". Позже ван Эден объяснял это тем, что под вымышленной маской он мог "свободнее обращаться с деликатным материалом".

В 1913 году ван Эден представил доклад в Общество психических исследований, в котором сообщал о своих 312 осознаваемых сновидениях, за период с 1898 по 1912 год. "В этих осознаваемых сновидениях, □ писал он, □ реинтеграция психических функций настолько полна, что спящий достигает состояния совершенного осознания, становится способен управлять своим вниманием и свободно предпринимать различные волевые действия. В то же время с полной определенностью можно утверждать, сон остается спокойным, глубоким и восстанавливающим силы"<sup>17</sup>.

По удивительному стечению обстоятельств, первое осознаваемое сновидение ван Эдена было похоже на приведенное ранее сновидение Маха. "Первый проблеск осознания □ пишет ван Эден, □ я ощутил при следующих обстоятельствах. Мне снилось, что я парю над долиной, поросшей голыми деревьями. Я знал, что сейчас апрель, и заметил, как отчетливо и естественно выглядит каждая веточка. Затем, продолжая спать, я отметил, что мое воображение никогда бы не смогло создать сложную картину, в которой вид каждой веточки изменялся бы в точном соответствии с моим перемещением над деревьями"<sup>18</sup>.

Ван Эден, как и Сен-Дени, которого он цитирует, уделял большое внимание экспериментированию со своими сновидениями. Иллюстрацией этого может служить следующий отчет:

"9 сентября 1904 года мне приснилось, что я стою у стола возле окна. На столе располагалось множество различных предметов. Я прекрасно осознавал, что сплю, и раздумывал, какой бы эксперимент предпринять. Начал я с того, что попытался камнем разбить стеклянный предмет. Положив небольшой бокал на два камня, я ударил по нему. Бокал не разбился. Тогда я взял со стола бутылку хорошего вина и изо всех сил ударил по ней кулаком, сообразив, что в реальной жизни такой эксперимент мог бы иметь опасные последствия. Бутылка осталась целой. Однако, когда некоторое время спустя я снова взглянул на нее, она оказалась разбитой"<sup>19</sup>.

"У меня все получилось, □ продолжает ван Эден, □ но с некоторой отсрочкой, подобно тому, как это бывает с актером, пропустившим черед своей реплики". Он объясняет, что благодаря этому у него создалось любопытное впечатление, что он находится "в поддельном мире, искусно сделанном, но с небольшими неувязками". И далее: "Я поднял разбитую бутылку и выбросил ее в окно в надежде услышать звон осколков. Я услышал

ожидаемый звук и увидел даже, как побежала прочь пара псов. Я подумал, что этот комический мир на самом деле является довольно неплохой имитацией"20.

Примерно в то же время, когда ван Эден проводил свои исследования в Нидерландах, французский биолог Ив Делаж занимался похожим изучением собственных осознаваемых сновидений. Вот как он описывает свои переживания:

"Я говорю себе: "Итак, я оказался в ситуации, которая может быть и ужасной и приятной, однако я хорошо знаю, что она абсолютно нереальна". С этого мгновения я полностью понимаю, что в сновидении мне ничто не угрожает, и позволяю чувствам свободно раскрываться. Я становлюсь на позицию заинтересованного зрителя, наблюдающего несчастные случаи или катастрофы, которые не могут на него воздействовать. Если я оказываюсь в окружении людей, стремящихся убить меня, и пытаюсь убежать, то внезапно осознаю, что сплю, и говорю себе: "Бояться нечего и можно смело встретиться со своими врагами. Я могу бросить им вызов, могу даже начать драку и посмотреть, что из этого выйдет". Несмотря на то что я уверен в иллюзорности ситуации, мои действия, которые могли бы показаться неблагоприятными в реальной жизни, требуют преодоления инстинктивного чувства страха. Несколько раз я таким образом бросался навстречу опасности только для того, чтобы посмотреть, чем это закончится"21.

Подобный же сон можно легко найти и в заметках Сен-Дени. Оба француза, похоже, имели одинаковый рациональный и экспериментальный подход к своим сновидениям.

На противоположном берегу Ла-Манша миссис Мэри Арнольд-Форстер также занималась исследованием мира сновидений. Благодаря своим экспериментам она пришла к заключению, о котором не следует забывать и в наши дни: "Сновидение сновидению рознь, и мы должны отказаться от предположения, что все они похожи друг на друга"22. Несколько снов, приведенных в ее книге, были осознаваемыми. Стоит отметить здесь описание ее успешных попыток научиться воспринимать пугающие сны, как "просто сны". Неплохих успехов она добилась в обучении этому методу детей, и эта практика заслуживает должного внимания. Тем не менее стоит отметить, что уровень развития навыков осознаваемости в сновидениях был у Мэри Арнольд-Форстер невысок. Объясняется это тем, что из ранее опубликованных трудов, посвященных осознаваемым сновидениям, ей были известны лишь работы Майерса, а о более информативных книгах Сен-Дени и ван Эдена она ничего не знала.

Примерно в то же время соотечественник Мэри Арнольд-Форстер, Хью Кэллоуэй, предпринял более широкие эксперименты над осознаваемыми сновидениями и близкими к ним состояниями. Публикуя свои оккультные произведения под псевдонимом Оливер Фокс, он, по-видимому, совершенно самостоятельно открыл осознаваемые сновидения и добился в них высокого профессионализма. В 1902 году, в Лондоне, будучи шестнадцатилетним студентом, изучавшим электротехнику, он пережил осознаваемый сон, положивший начало его исследованиям. Он пишет:

"Мне приснилось, что я стою на тротуаре возле своего дома. Над Римской стеной висело солнце, а воды залива Блетчинген искрились в утреннем свете. По краям дороги можно было видеть высокие деревья, над Сорока Ступенями возвышалась верхушка старой серой башни. Волшебство утреннего солнечного света делало картину удивительно прекрасной.

Тротуар был довольно необычным и состоял из голубовато-серых прямоугольных камней, длинные стороны которых были перпендикулярны бордюру. Перед тем как войти в дом, я бросил на эти камни беглый взгляд. Мое внимание приковал удивительный феномен, настолько необычный, что я не поверил собственным глазам: оказалось, что камни в тротуаре поменяли свое расположение: их длинные стороны были теперь параллельны бордюру!

Разрешение этой загадки осенило меня как вспышка молнии: несмотря на всю кажущуюся реальность великолепного летнего утра, я видел сон!

После этой догадки качество сновидения изменилось, причем характер этого изменения очень трудно описать тому, кто сам не переживал чего-либо подобного.

В одно мгновение яркость жизни увеличилась в сотни раз. Никогда прежде море, небо и деревья не сияли таким волшебным светом. Даже обычные дома казались живыми и были мистически прекрасными. Никогда я не чувствовал себя настолько хорошо, настолько ясно и невыразимо свободно! Ощущения были выразительнее любых слов, но все это продолжалось лишь несколько минут, после чего я проснулся"23.

Фокс называл свои осознаваемые сновидения Снами Знания, "потому что только тот, кто обретает (в них) знание, видит истинные сновидения". Он рассказывал, что в Снах Знания он чувствовал себя "свободным, как воздух, и спокойным в осознании полной безопасности". "Я знал, - читаем у него, - что в случае любой неприятности всегда могу проснуться. Я двигался подобно маленькому богу, любуюсь волшебными пейзажами Мира Снов"24.

Русский философ Петр Успенский, желая "проверить довольно фантастичную идею", пришедшую ему в молодости, спросил себя: "Возможно ли сохранять сознание в сновидении, то есть, зная, что спишь, продолжать думать сознательно, так же как в бодрствовании?"25 Как и предшественники, Успенский получил положительный ответ. Его интерес к осознаваемым сновидениям, или "состояниям полусна", как он их называл, заключался в простом наблюдении за возникновением и трансформацией сновидений. Он писал:

"Все сновидения, пережитые мною в "состоянии полусна" были обычными. Однако я полностью сохранял сознание, мог видеть и понимать, как и из чего создаются сновидения, легко мог проследить их причину и следствие. Кроме того, в "состоянии полусна" я владел определенным контролем над сновидениями. Я мог создавать их и видеть то, что хотел, однако это не всегда удавалось, и такой феномен не должен быть понят буквально. Обычно я давал лишь начальный импульс, а далее сновидение разворачивалось само собой, иногда очень удивляя меня неожиданными и странными оборотами"26.

Вот описание одного из "полуснов", пережитых Успенским:

"Я помню, что однажды увидел себя в пустой комнате без окон. Рядом со мной был лишь маленький черный котенок. "Я сплю, □ сказал я себе. □ Но могу ли я удостовериться в этом? Нужно попробовать. Пусть этот черный котенок, превратится в большую белую собаку. В реальной жизни это невозможно, и, если превращение произойдет, это будет означать, что я сплю". Не успел я закончить свою речь, как котенок немедленно превратился в собаку. В этот же момент исчезла противоположная стена, и за ней открылся горный пейзаж, украшенный лентой реки.

"Любопытно, □ сказал я, □ но я не заказывал этот пейзаж. Откуда он взялся?" Во мне начали оживать смутные воспоминания. Я вспомнил, что где-то уже видел этот пейзаж и он был как-то связан с белой собакой. Однако я чувствовал, что если буду продолжать воспоминания, то забуду важную вещь, которую должен запомнить, а именно то, что я сплю и сохраняю сознание..."27

В 1936 году в статье "Сновидения, в которых сновидец знает, что спит", опубликованной в "Журнале психопатологии", Олвард Эмбури Браун сообщал о "почти сотне" собственных осознаваемых сновидений. Как видно из статьи, он был знаком со всеми ранними работами в этой области, за исключением работ Сен-Дени. Избавленный от необходимости проверять "само существование феномена", Браун в основном был занят противостоянием своим

коллегам, считавшим осознаваемые сновидения не более чем "фантазерством". Брауну удалось показать различие между этими состояниями на примере некоторых осознаваемых сновидений, в которых ему случалось фантазировать (воображать). Кроме того, он ввел значимый и впоследствии широко используемый критерий, позволяющий человеку определить спит он или нет: Браун предлагал подпрыгнуть и проверить действие гравитации. Статья Брауна была одной из двух работ, посвященных теме осознаваемых сновидений, которые можно было выудить из потока информации по научной психологии за последние несколько лет.

Вторая статья появилась в немецком психологическом журнале два года спустя. Автор, д-р Харольд фон Моерс-Мессмер, описал и прокомментировал двадцать два осознаваемых сновидения, пережитых им между 1934 и 1938 годами. Моерс-Мессмер умел удивительно логично мыслить, что можно определить из следующего отрывка:

"Стоя на вершущке невысокого и необычного холма, я оглядывал равнину, простиравшуюся до горизонта. Внезапно я сообразил, что не знаю, какое сейчас время года. Я посмотрел на солнце. Оно висело почти прямо надо мной и поражало своей яркостью. Внезапно я вспомнил, что сейчас осень и совсем недавно солнце было значительно ниже. "Если солнце перпендикулярно экватору, - подумал я, □ то здесь оно должно быть видно под углом примерно 45 градусов. Поэтому если моя тень не соответствует моему росту, значит, я сплю". Я решил проверить это. Тень была на 30 сантиметров длиннее. Мне пришлось приложить заметные усилия, чтобы поверить, что этот ослепительно яркий пейзаж и все его особенности □ лишь иллюзия<sup>28</sup>.

Научившись просыпаться во сне, Моерс-Мессмер решил воспользоваться этой способностью для удовлетворения научного любопытства и произвел множество экспериментов с осознаваемыми сновидениями. После того как его "нерушимый интеллект" погрузился в осознаваемое сновидение:

"...Внезапно стало темно. Через некоторое время снова зажегся свет. Слово, которое давно держалось у меня на языке, наконец вырвалось: "Волшебство!" Я оказался в городе, на широкой, относительно пустынной улице. Возле одного из ближайших домов я увидел ворота. Они были закрыты, справа и слева располагались выступающие колонны. Колонны состояли из пяти кубических камней, поставленных один на другой, между ними было протянуто нечто в виде каменной гирлянды. "Это все должно вырасти!" □ выкрикнул я. Поначалу ничего не случилось, даже несмотря на то, что я изо всех сил пытался вообразить, что ворота становятся больше. Внезапно второй большой блок слева стал рассыпаться огромным количеством мелких камней. Они все сыпались и сыпались, смешиваясь с песком, и вскоре от блока ничего не осталось, лишь огромная куча щебня лежала на земле. Я заглянул в образовавшуюся дыру и увидел серую противоположную стену"<sup>29</sup>.

Этот отрывок иллюстрирует использование Моерсом-Мессмером различных слов (например, "волшебство"), способных напомнить ему то, что он хотел предпринять в сновидении. В другом сне он хотел проверить, действительно ли люди разговаривают в сновидениях:

"...Я был на широкой улице, по которой проходили люди. Несколько раз я хотел заговорить с кем-нибудь, но в последний момент начинал робеть. Наконец я собрал все свое мужество и обратился к проходившему мужчине: "Вы, обезьяна". Я выбрал эту фразу, чтобы спровоцировать его на грубый ответ. Он остановился и посмотрел на меня. Мне было неудобно, и я готов был извиниться. Но затем я услышал его голос: "Я ждал этого. Это уже давно тяготило ваш разум". Я не помню, видел ли я, как он говорит. Он продолжил свою

речь тоном проповедника, однако я понимал, что скоро все забуду. Я схватил записную книжку и вытащил ее из кармана. Осознав всю абсурдность такого намерения, я отбросил книжку в сторону"<sup>30</sup>.

Десять лет спустя американский психиатр Натан Раппорт описал радость осознаваемого сновидения в статье, озаглавленной "Приятных снов!". Согласно Раппорту, "природа сновидений лучше всего поддается изучению в тех редких случаях, когда человек осознает, что спит", и я полностью с этим согласен. Его метод вхождения в осознаваемое сновидение очень похож на метод Петра Успенского: "Перед сном, лежа в постели, экспериментатор должен периодически прерывать поток своих мыслей, настойчиво припоминая каждую мелочь, стремящуюся в этот момент исчезнуть из сознания". Привычка такой интроспекции вскоре станет распространяться и на сами сновидения. Энтузиазм Раппорта можно передать словами, которыми он заканчивает свою статью:

"Почему бы не попытаться описать то волшебное великолепие сновидений, которое вспоминается так редко? Эти магические фантазии, странные, но прекрасные сады, это сияющее великолепие - все это может наблюдать только тот, кто проявляет активный интерес, изучая все восприимчивым бодрствующим разумом, благодарным за великолепие, превосходящим самые совершенные таланты изобретаемые реальностью. Поразительная красота сновидений может сторицей воздастся тому, кто их изучает. Но есть и более высокая цель. Уделяя внимание снам, мы сможем лучше познать и исцелить наш ум, не соприкасающийся в этот момент с реальностью. В приятных сновидениях скрывается множество секретов загадочного явления под названием "жизнь".

Несмотря на то что осознаваемые сновидения известны со времен античности, лишь в XIX веке люди на Западе поняли всю значимость этого феномена и занялись его исследованием. Здесь можно усмотреть параллель с электричеством. О нем знали еще греки, однако на протяжении тысячелетий оно считалось диковинкой. Научные исследования электричества заложили основу удивительному технологическому прогрессу, и оно получило множество неожиданных приложений. Одно из самых неожиданных будет описано в следующей главе, и относится оно к научным исследованиям осознаваемых сновидений.

### Глава 3

#### КАК ВСПОМИНАТЬ СНЫ: ВОСЕМЬ ОСНОВНЫХ СОВЕТОВ

Осознание того, что модель моей жизни, имеющая смысл, существует, пришло любопытным образом. Вскоре после переезда на виллу Сёра я начал записывать свои сновидения. И не только сновидения, но и ассоциации, которые вызывал процесс их расшифровки. Делая это в течение нескольких месяцев, я внезапно начал видеть, "видеть вдруг", как сказано где-то у Сарояна. Полная смысла фраза □ для тех, у кого есть опыт. Выражение, у которого есть только одно значение: видеть новыми глазами.

Генри Миллер

Однако начать увлекательную работу над сновидениями невозможно, пока они прежде не будут восстановлены в памяти. Большинство взрослых людей не помнит своих сновидений, хотя практически у всех нас в жизни есть один-два настолько живых и странных сна, что мы можем легко вспомнить их даже через годы. Я уверен, что первопричина этой всеобщей проблемы с запоминанием снов □ уже упоминавшееся современное предубеждение против сновидений. Когда это предубеждение преодолено, когда мы принимаем решение, что для

нас действительно важны наши сновидения и их смысл, в запоминании сновидений обычно происходят заметные улучшения.

Однако независимо от того, насколько четко помнится сновидение при пробуждении, оно практически всегда исчезает из памяти за несколько минут или часов, если каким-либо образом не записать его. Поэтому важно подкрепить изначальное решение помнить сновидения определенным практическим действием по их записи.

Для этого существует множество способов. Все они предполагают, что вы подготовите средства для записи снов перед тем, как ложиться спать, и поместите их под рукой так, чтобы ими можно было воспользоваться мгновенно после пробуждения. Есть несколько "приспособлений", которыми можно вооружиться для упрощения этого процесса: магнитофоны, включающиеся звуком, обычные магнитофоны, ручки с подсветкой и тому подобное. Представьте, я читал об английских исследователях, разработавших прототип биоуправляемой машины, которая включается быстрым сном и затем будит спящего низким звуком, когда период быстрого сна подходит слишком близко!

В этой связи стоит упомянуть исследования по лишению сновидений □ эксперименты, проводившиеся в 1960-е годы в "сонных" лабораториях, где спящим позволялось спать во время всех фаз сна, кроме быстрой. Когда спящий входил в быстрый сон, ученые будили его. Результаты этих исследований показали, что чем чаще прерывались периоды быстрого сна, тем быстрее спящий входил в состояние быстрого сна после возвращения ко сну. Когда такие разрушения цикла сна продолжались в течение нескольких дней, испытуемые начинали демонстрировать быстрое ухудшение умственных способностей и эмоциональной устойчивости, в конце концов начиная галлюцинировать в бодрствующем состоянии, несмотря на то, что остальные фазы сна не прерывались. Таким образом, выяснилось, что видеть сны необходимо для умственного и эмоционального здоровья, независимо от того, помнятся ли они после пробуждения. Хотя более свежие исследования лишения быстрого сна дали менее драматичные результаты, отмечались симптомы возрастающей раздражительности и расстройства восприятия, достаточно сходные с симптомами белой горячки. Это и стало сейчас основным аргументом мнения медиков, что белая горячка является прямым результатом подавления быстрого сна повышенным содержанием алкоголя в крови. Алкоголь, марихуана, кокаин, барбитураты и миорелаксанты оказывают отрицательное воздействие на продолжительность быстрого сна и даже еще более отрицательное воздействие на последующее восстановление сновидений в памяти. Я упоминаю об этом, чтобы подчеркнуть очевидный факт: если биоуправляемые машины, подобные британскому прототипу, будут работать неисправно, даже только слегка, последствия могут быть гораздо более пагубными, чем простое прерывание ночного сна.

У меня есть несколько знакомых, которые настоятельно рекомендуют магнитофон как первоначальное средство для записи сновидений. Тем не менее, опыт показывает, что для серьезной работы над сновидениями первостепенное значение имеет письменная запись, так как с увеличением собранного материала проблемы каталогизации и поиска на пленке становятся очень сложными и обременительными. Людям, для которых магнитофон стал лучшим средством фиксации памяти о сновидениях, как показывает мой опыт, свойственны две вещи: они обычно спят отдельно и достаточно умело печатают. Их метод состоит в наговаривании воспоминаний о сновидении на магнитофон и последующей расшифровке их на машинке, как правило, в течение нескольких дней, обычно в тот же день. Основная причина, по которой они предпочитают этот кажущийся обременительным процесс, заключается в том, что именно во время "дополнительного этапа" печатания расшифровки озарения и вспышки интуиции приходят наиболее последовательно.

Мне лично этот процесс кажется слишком обременительным и беспокоящим моего партнера по сну, поэтому основным инструментом для первичного фиксирования воспоминаний о сновидении я сделал "световое перо". Речь идет о маленьком фонарике с прилаженной к нему ручкой, освещающей только ту часть страницы, на которой вы пишете. Несколько видов ручек с подсветкой поступают в продажу, но все они представляются мне



неудовлетворительными. Эти ручки изначально предназначались для больничного персонала □ они позволяли заносить записи в карточки пациентов ночью, при этом не будя их. Вначале такие ручки можно было получить только через медицинские посылторги и фирмы по снабжению больниц. Сейчас они уже доступны всем и продаются в отделах канцелярских принадлежностей большинства универмагов. Основная проблема этих фабричных ручек с подсветкой □ достаточная дороговизна (мне не верится, что можно раздобыть такую ручку меньше чем за 10 долларов). Кроме того, паста в них заканчивается очень быстро □ ведь шариковый стержень для них весьма короток, чтобы поместиться в корпусе вместе с батарейкой и лампочкой. Когда это случается, вы обычно обнаруживаете, что там, где вы покупали ручку, не продают стержни, и что придется писать напрямую изготовителю, платить почти столько же, сколько вы заплатили за ручку, и ждать доставки полтора-два месяца. Все это совершенно излишне, потому что великолепную ручку с подсветкой можно легко смастерить самому из компонентов, которые вы найдете любой аптеке.

Самым удобным мне кажется следующий метод сборки: берется фонарик-"ручка", и к нему гладкой пластиковой изолянткой прикрепляется металлический шариковый стержень. Такая ручка будет работать гораздо дольше, а когда понадобится менять детали, их можно недорого раздобыть где угодно.

Конечно же, проще всего просто положить карандаш и бумагу рядом с кроватью. Каким бы методом вы ни воспользовались, важно, чтобы вам не пришлось подниматься, или, проснувшись, двигаться слишком много.

После того, как вы приготовили физические средства записывания ваших воспоминаний о сновидениях, перед тем, как ложиться спать, важно также сконцентрировать свое внимание. Таких ритуалов засыпания множество. По моему опыту, самые эффективные из них имеют одно общее свойство □ отвлечение от отрицательных образов, которые могут присниться, и ясное и чистосердечное изъявление желания помнить и изучать сновидения.

Некоторые люди стали фанатичными приверженцами ритуалов засыпания, при которых задаются особые вопросы или "заказываются" отдельные виды сновидений. Такие методы имеют древнюю родословную и уходят корнями в ритуалы "инкубации сновидений", которые использовались во всем мире, чтобы привлечь излечивающие и "боговдохновенные" сновидения. Современные ритуалы засыпания разнообразны, от простого утверждения в тот момент, когда вы собираетесь заснуть, что вы будете помнить и понимать свои сновидения, до тщательно продуманных медитаций, которыми занимаются перед тем, как идти спать, и в кровати перед тем, как заснуть окончательно.

После того, как вы внешне и внутренне приготовились к вашим ночным странствованиям и заснули, вы можете проснуться в течение ночи, помня сновидение. Когда это происходит, всегда неплохо проснуться до такой степени, чтобы сделать заметки. Я не рекомендую просыпаться полностью и записывать весь сон посреди ночи (если только это не один из тех "больших", необычных и удивительных снов, которые просто не дадут вам заснуть, пока вы их не запишите и не обдумаете). Чаще всего, несколько ключевых слов или образов, кратко записанных ручкой с подсветкой или нашептанных на пленку, утром существенно помогут гораздо подробнее и полнее вызвать сновидение в памяти. Может случиться, что неразборчивые записи или сонный голос будут слишком искажены, чтобы быть понятыми утром, но чаще всего пометки, сделанные ночью, будут стимулировать гораздо более детальное восстановление сновидения в памяти после окончательного пробуждения.

Людам, которые остановились на записывании как их средстве первоначального фиксирования воспоминаний о сновидении, я бы порекомендовал как минимум один раз попробовать метод записи на магнитофон. Когда вы первый раз слышите свой голос на пленке, это, как правило, шокирует и озадачивает. Услышать голос, искаженный сном, часто даже более поражающе и поучительно. Письменная речь во сне распадается на части, то же самое происходит и с голосом, поэтому вы можете услышать множество разных голосов.

Есть еще один ритуал засыпания и пробуждения, заслуживающий особого упоминания. Многих отталкивает перспектива прерывания их ночного сна даже случайными, частичными пробуждениями, которых требует запись заметок. Чтобы сохранить ночной сон в неприкосновенности, многие из них сосредоточились на медитативной практике, которая использует концентрацию сознания и памяти перед сном и после пробуждения. Этот метод предполагает, что последним вашим действием перед тем, как заснуть, будет восстановление в памяти всего вашего дня задом наперед. Вы ложитесь в кровать и говорите себе: "Вот я лежу, готовый заснуть. Вот я проверяю, все ли готово для записи моих сновидений утром. Вот я переодеваюсь в пижаму; вот я умываюсь; вот я чищу зубы; вот я разбираюсь с котом" и т.д., проходя события дня в обратном направлении, пока не доберетесь до "...вот я просыпаюсь утром, помня свои сновидения". Затем вы засыпаете, не беспокоя себе ночными заметками, даже если ночью вы невольно проснетесь. Проснувшись утром, вы повторяете процесс, но в этот раз задом наперед просматривается ночной сон: "Вот я просыпаюсь, вот я сплю и вижу сон, вот сон (пауза, чтобы сделать заметки); вот я сплю без сновидений; вот я вижу более ранний сон (опять пауза для заметок)" и т.д. Людям, использующим этот ритуал, иногда удается уловить четыре-пять снов за ночь, даже не просыпаясь ночью.

Иногда, даже при самых тщательно продуманных ритуалах и приготовлениях, люди все равно просыпаются, не помня сновидений. Когда это происходит, все же есть вещи, которые вы можете сделать, чтобы вызвать память о ваших "потерянных" приключениях во сне. Первое, что стоит попробовать в такой ситуации — медленно и медитативно пройти через серию положений тела, которые вы обычно принимаете ночью. У каждого есть более или менее особенные, но повторяющиеся положения тела, которые он или она принимают во время сна, и простое принятие вашим телом этих поз часто может стимулировать восстановление сновидения в памяти, наверное, того, которое снилось, когда вы ночью приняли именно это положение.

Если это упражнение не приносит немедленных результатов, часто полезно представить в воображении и сформировать зрительные образы лиц людей, с которыми вы имеете наиболее тесную эмоциональную связь или на которых вы сильнее всего эмоционально реагируете в жизни наяву. Часто одно или несколько таких лиц появятся в вашем сознании вместе с фоном или окружением, которое вы осознаваемо не представляли. Вы можете достичь тех же результатов, формируя зрительные образы мест, где вы живете и работаете, мест, где вы жили и работали в прошлом (особенно дома вашего детства), любимых уголков природы и так далее, ведь это также элементы, которые весьма вероятно могли появиться в сновидениях, которые вы пытаетесь вспомнить.

Если, несмотря на все ваши усилия, проблемы с запоминанием сновидений продолжают, неплохо проверить вашу диету на содержание витаминов В. Витамины В важны в биохимии сновидений некоторых людей, равно как и полезны для совладания со стрессом. Витамины В растворимы в воде, поэтому они выводятся фактически из всех готовых блюд и полуфабрикатов. Даже если вы едите свежие овощи с вашего собственного огорода и готовите их кипячением или на пару, скорее всего витамины В большей частью уйдут к тому времени, как овощи попадут на стол. По этой причине большинство людей в индустриально развитых странах испытывают недостаток витаминов В. В продажу поступают несколько хороших добавок комплекса витаминов В; особенно следует отметить добавки, в которые входит доля витамина С. Так как витамины В растворимы в воде, они не накапливаются в организме. "Передозировка" витаминов В может вызвать усиленное мочеиспускание, но угроза токсичности от накопления в организме, которая существует для других витаминных добавок, для витаминов В не существует.

Практически однозначно увеличивает вспоминаемость сновидений наличие близкого человека или группы людей, с которыми можно поделиться вашими сновидениями. Я убежден, что одна из главных причин, по которым взрослые не запоминают свои сновидения регулярно, заключается в том, что у большинства взрослых нет социального стимула делать это. Чаще всего в обществе рассказы о сновидениях встречаются насмешками и скукой. С

другой стороны, когда создается благоприятное социальное окружение, мотивация запоминания сновидений, чтобы поделиться с друзьями или любимыми, намного возрастает. Даже участие в "группе сновидцев", состоящей из чужих друг другу людей, должно увеличить вспоминаемость снов.

В течение многих лет изучения и обучения технике работы над сновидениями я несколько раз встречал людей, участвующих в группе, которые хронически не помнили своих сновидений. Многие из них людей начинают вспоминать по одному сновидению за сеанс, обычно сновидение, приснившееся утром в день сеанса. Когда эти люди получают возможность рассказать и проработать более чем одно сновидение за сеанс, их вспоминаемость соответственно имеет тенденцию к увеличению.

## Подведем итоги: КАК ВСПОМИНАТЬ СНЫ: ВОСЕМЬ ОСНОВНЫХ СОВЕТОВ

1. Простое принятие решения, что вас действительно интересуют ваши сновидения, и желание помнить их являются важнейшим шагом в восстановлении снов в памяти.
2. Решите, какие средства вы будете использовать для записи ваших сновидений, сделайте все приготовления и поместите все необходимое рядом с кроватью, чтобы вам было легко им пользоваться □ чтобы не приходилось вставать или даже "очень" просыпаться и много двигаться.
3. Перед тем, как ложиться спать, сконцентрируйте ваше внимание на запоминании и понимании ваших сновидений. Эти "инкубационные" ритуалы засыпания могут быть простыми или сложно выстроенными, особенными или общими □ все зависит от вашего желания.
4. Если вы проснулись в течение ночи, помня сновидение, запишите несколько ключевых снов или образов. Как правило, после пробуждения это окажется существенным для гораздо более полного восстановления сновидения.
5. Если после пробуждения вы не можете вспомнить ни одного сновидения, попробуйте принять положения тела, в которых вы обычно спите. Часто это простое действие может разбудить память сновидений.
6. Если вы по-прежнему не помните ничего из своих сновидений, попробуйте представить лица людей, на которых вы сильнее всего эмоционально реагируете в жизни наяву. Часто одно или несколько таких лиц появятся в каком-либо эпизоде или окружении; это часть памяти сновидений, и одно озарение может потянуть за собой цепочку сновидений.
7. Проверьте, достаточно ли в вашем рационе витаминов В. Они важны в химии памяти сновидений некоторых людей и полезны для совладания со стрессом.
8. Обдумайте, не стоит ли делиться вашими сновидениями с близкими людьми. Обдумайте, не вступить ли в "группу сновидцев", не создать ли такую группу самому. Наличие людей, с которыми можно поделиться сновидениями, дает социальный стимул, который часто имеет существенное воздействие на восстановление сновидений в памяти.

## Глава 4

### Исследование мира сновидений: Осознаваемое сновидение в лаборатории

### Картография мира сновидений

Возможная связь между миром физическим и миром сновидений всегда волновала человечество. Об этом свидетельствует история, насчитывающая не одно тысячелетие.

Однако, проблеме сновидческой реальности, как и вопросам: "Почему небо синее?" или "Что находится на обратной стороне Луны?", вплоть до недавнего прошлого пришлось ждать технологического развития, делающего возможным ее разрешение. Некоторый прогресс был достигнут и в психофизиологическом исследовании сновидений, но этот метод имеет заметные ограничения применительно к неосознаваемо сновидящим.

Если исследователей интересовало, например, сопровождалось ли сообщаемое сновидцем перемещение взгляда соответствующим физическим движением глаз, то они сталкивались со множеством проблем. Во-первых, необходимо было заметить движение глаз сновидца, что достаточно просто сделать с помощью ЭОГ (электроокулограммы). Затем нужно было пронаблюдать за глазами сновидца на протяжении всего БДГ-периода, ожидая (и в этом основная сложность) пока он случайно не совершит четкую последовательность движений глазами. Такая последовательность очень редко носила необычный характер, как, например, в случае сновидения о пинг-понге (глава 3), и впоследствии она могла быть определенно идентифицирована сновидцем и связана со сновидением. Среди многих тысяч попыток, имевших место в течение последних десятилетий исследования сна и сновидений, такие случаи можно пересчитать по пальцам. Если смысл опыта сводится к ожиданию подобных результатов, то экспериментатору потребуется масса времени, прежде чем испытуемый случайно сделает то, чего от него ожидают.

Рассмотрим еще один пример, подтверждающий, что успех таких исследований ограничивается не только внимательностью экспериментатора. Предположим, что нашего исследователя интересует, проявляет ли мозг повышенную активность (измеренную с помощью ЭЭГ (электроэнцефалограммы) в связи с поставленной умственной задачей, например, пением или счетом. В бодрствующем состоянии у большинства правшей во время пения активизируется правое полушарие мозга, а во время счета – левое. Сможет ли исследователь дожидаться случая, когда испытуемый запоет и начнет считать в одном и том же неосознаваемом сновидении? И как он сможет определить, что испытуемый делает в данный момент?

Основная проблема такого психофизиологического отношения к исследованию сновидений состоит в том, что в случае неосознаваемо сновидящего у исследователя нет способа удостовериться в соответствии содержания сновидения целям конкретного эксперимента. Это не намного легче, чем охотиться в темноте. Вполне понятным кажется снижение интереса к подобным исследованиям после целого ряда лет, потраченных впустую, и бесконечных миль бумажной ленты, безрезультатно прокрученной полиграфом. В итоге некоторые ученые совсем отказались от психофизиологического подхода и занялись чисто психологическими исследованиями. Дэвид Фоулкес, известный исследователь в области сновидений, писал: "...сейчас стало очевидным, что психофизиологические исследования не оправдывают затраченных средств, поэтому для тех, кто занимается психологией сновидений, было бы не слишком мудро продолжать тратить на них ограниченные ресурсы". Это заключение несомненно справедливо, но лишь в том случае, когда касается традиционных психофизиологических методов, использующих обычных сновидцев. Использование же осознаваемо сновидящих устраняет основные недостатки старого подхода и позволяет исследователям успешно проводить эксперименты. Это может послужить возрождению психофизиологического метода.

Тот факт, что осознаваемо сновидящий понимает, что спит, способен помнить о ранее оговоренных действиях и подавать сигналы в бодрствующий мир, открывает возможности для новых подходов к исследованию сновидений. Специально подготовленные онейронавты могут выполнять разнообразные задачи и действовать во сне и в качестве испытуемого, и в качестве исследователя. В первую очередь, спящий может сигнализировать о точном

времени конкретного события во сне, что позволяет убедиться в правильности предположений, которые не могут быть проверены другим способом. Исследователь может попросить сновидца выполнить во сне определенные действия, и тот может исполнить их в точности. Сигнализирование позволяет также построить карту взаимодействия тела и ума.

Наши исследования в Стэнфорде проводились во многих направлениях и показали связь между изменениями в организме осознаваемого сновидящего и разнообразными действиями, выполняемыми им во сне. Наша работа была посвящена широкому кругу связей: между относительным временем сновидения и временем реальным; между действиями в сновидении (движение глаз, речь и дыхание) и ответными мускульными реакциями; между пением и счетом во сне и соответствующей активацией левого и правого полушарий мозга; между сексуальной активностью во сне и изменением разнообразных генитальных и не генитальных физиологических параметров.

### Время во сне

Как быстро способны мы войти в сновидение, и как долго оно длится? Эти вопросы интересовали человечество на протяжении многих веков. Традиционный ответ состоит в том, что сновидение длится совсем недолго. В качестве примера можно привести историю о Ночном путешествии Мохаммеда. Непосредственно перед отправлением (на летающем коне) в путешествие по семи небесам, где он должен был повстречать семерых пророков, множество ангелов и самого Бога, Пророк опрокинул кувшин с водой. Когда же, насладившись всеми прелестями рая, Мохаммед вернулся, то обнаружил, что вода еще не успела вылиться из перевернутого кувшина.

Пионер исследования сновидений Альфред Маури на закате своей жизни вспоминал сон, каким-то образом связанное с Французской Революцией, который он видел много лет назад. После наблюдения нескольких сцен убийства, он сам предстал перед революционным трибуналом. После долгих разбирательств, с участием Марата, Робеспьера и других героев революции, Маури был приговорен к смерти, и его повели к месту казни под улюлюканье глумящейся толпы. Ожидая своей очереди среди остальных осужденных, он наблюдал за быстрой и страшной работой гильотины. Вскоре подошел его черед, и он поднялся на эшафот. Палач привязал Маури к плахе. Лезвие упало... и в этот критический момент Маури в ужасе проснулся и к своему неописуемому восторгу обнаружил, что голова все еще держится на плечах. Почти сразу он понял, что произошло: спинка кровати упала ему на шею. Маури заключил, что его длинное сновидение было вызвано ее ударом, а потому, должно было длиться всего лишь какой-то миг! (Если вы считаете, что такое мнение могло существовать только в прошлом, то могу сказать, что недавно, в 1981 году, один уважаемый исследователь сновидений опубликовал статью, в которой поддержал гипотезу, утверждающую, что сновидения происходят в течение короткого времени перед самым пробуждением.<sup>1</sup>)

Несмотря на то что подобные сновидения действительно иногда случаются, существуют доказательства, согласно которым время действия во сне примерно совпадает со временем, необходимым на то же действие в реальной жизни. Демент и Клейтман будили испытуемых через каждые пять или пятнадцать минут после начала БДГ-периода и спрашивали, сколько, по их мнению, длилось сновидение. Четверо из пяти были способны назвать правильное время. Это же исследование показало, что сновидения, о которых испытуемые сообщали после пятнадцати минут БДГ-периода, были заметно длиннее, чем те, что длились пять минут. Эти данные опровергают мнение о мгновенных сновидениях. Однако они не доказывают, что время во сне полностью совпадает с реальным, а говорят только об общей пропорциональности между ними.

Субъективная длительность сновидения может быть прямо и просто измерена при содействии осознаваемо сновидящих. Онейронавты могут подать один сигнал, как только поймут, что видят сновидение, а затем, просчитав, например, до десяти, измерить интервал времени, равный десяти секундам. По окончании этого интервала, они могут подать повторный сигнал, который может быть зафиксирован с помощью полиграфа.

В наших экспериментах<sup>2</sup> было обнаружено, что измеренный таким образом отрезок в десять секунд в среднем был равен тринадцати секундам реального времени, тем же тринадцати секундам равнялось и субъективное восприятие испытуемыми десятисекундного интервала во время бодрствования. Одна из наших испытуемых – Беверли – провела подобный эксперимент для телевизионной передаче Би-би-си. Вот как она описывает это событие:

В этот раз, поздним утром, я очень хотела пережить осознаваемое сновидение. Перед съемочной группой, ожидавшей от меня успеха, я ощущала чрезвычайно сильную мотивацию. Поэтому, почувствовав, что нахожусь в точке перехода между бодрствованием и сном, я "помогла" этому переходу произойти. Мое тело сновидения повисло в воздухе над кроватью, очень похожей на ту, в которой уснуло мое физическое тело. Я подождала некоторое время, чтобы удостовериться, что действительно сплю. И тут я вдруг ощутила, что нечто мешает мне воспарить еще выше. Это были электроды. Однако, поняв, что это всего лишь электроды из сновидения, я решила не позволять сновидению управлять "мною"! В этот момент я отлетела от кровати, ни мало не заботясь об электродах, которые для меня больше не существовали. Пролетев через комнату, я стала сигнализировать – "левый-правый-левый-правый" – о том, что обрела осознаваемость. Все это длилось несколько секунд. Я начала отмерять десять секунд, считая "тысяча один, тысяча два...", и тем временем, пролетев сквозь стену, попала в комнату отдыха. Все казалось очень темным, и я думала, что не очень крепко сплю, пока не увидела в зеркале свое слабое отражение. Я смотрела на него, а комната становилась все светлее и естественнее. Продолжая считать, я решила совершить несколько действий, о которых могла бы рассказать в отчете. Я схватила стул и играючи подбросила его в воздух, наблюдая, как он взлетел и поплыл. Окончив считать до десяти, я снова подала сигнал. После этого я решила засечь десять секунд, не используя счет. Мне показалось очень интересным оказаться в комнате, в которой был расположен полиграф, и самой понаблюдать, как записываются подаваемые мною сигналы. Мне нужно было успеть за десять секунд, поэтому я полетела прямо сквозь примыкающие комнаты, заваленные коробками и стульями. Мне пришлось даже подняться выше, чтобы ничего не задеть. Я хотела успеть к полиграфу до того, как придет время подавать следующий сигнал. Откуда-то издалека до меня доносился голос, похожий на мой, который продолжал считать, несмотря на мое решение не делать этого. Это меня немного озадачило и очень заинтриговало. Точно в срок я оказалась возле полиграфа и увидела нескольких людей, собравшихся вокруг. Я крикнула: "Эй, я делаю это "живьем"!", просигналила в третий раз и увидела, как дико взметнулось перо полиграфа.

Этот эксперимент показывает, что время во сне примерно равно времени, измеренному часами, по крайней мере во время осознаваемых сновидений.

Многие читатели, возможно, возразят мне: "Но мне несколько раз приходилось видеть сновидения, события в которых, казалось, длились многие годы". Такое случалось с каждым, однако этот феномен можно объяснить по аналогии с фильмами и театральными постановками. Если в фильме мы видим, что герой гасит свет в полночь, а через несколько минут просыпается на рассвете, то с легкостью верим, что прошло семь-восемь часов, хотя знаем, что это обман. Я думаю, что тот же механизм помогает сновидению создать иллюзию

длинного промежутка времени. Я не вижу в этом никакого противоречия с предложенной концепцией равенства времени во сне и времени реального. Результаты наших экспериментов со временем показывают, что и в сновидении, и в реальной жизни схожие действия требуют примерно одинаковых временных затрат.

Такие результаты не должны никого удивлять. В конце концов, существует психофизиологическое ограничение на скорость обработки информации мозгом. Если я спрошу вас, умеет ли петь канарейка, вам потребуется несколько секунд, чтобы ответить, а ответ на вопрос, может ли канарейка летать, потребовал бы даже чуть больше времени. Почему же на такие простые вопросы мы не можем отвечать мгновенно? Да потому, что нашему мозгу требуется определенное время, чтобы среди миллиардов воспоминаний отыскать тот ответ, который действительно является верным. Поэтому в сновидениях мы не можем ничего делать мгновенно: мозгу необходимо время, чтобы сгенерировать такое сновидение.

Мы предприняли эксперимент с целью проследить параллели между дыханием во сне и изменением обычного дыхания у спящего человека. Очевидно, что тело сновидения не нуждается в дыхании, ведь оно является лишь умственным образом физического тела сновидца. То, что во время бодрствования мы ни на секунду не перестаем дышать, обусловлено в основном подсознанием. Обычно мы осознаем этот процесс, когда что-то привлекает к нему наше внимание: если нам, например, не хватает воздуха или по каким-то причинам нам нужно задержать дыхание.

Из-за того что мы не слишком часто осознаем, что дышим, во время бодрствования, мы редко обращаем на это внимание и во сне. Впервые проблема такого рода заинтересовала меня в возрасте пяти лет. Тогда для меня было привычным "делом" на протяжении нескольких ночей смотреть похожие сны. В одном из таких сериалов я был подводным пиратом и однажды очень разволновался из-за того, что слишком долго находился под водой, гораздо дольше, чем обычно мог задерживать дыхание. Но затем с огромным облегчением я вспомнил, что в "этом сне" могу дышать под водой. Означало ли это, что мне не нужно было дышать в сновидении? Я не считал так и на протяжении последующих тридцати лет больше не волновался по этому поводу.

Мы заинтересовались, задерживается ли физически дыхание сновидца во время подобного действия во сне. Получить ответ на этот вопрос было бы очень сложно, используя мы старую методологию исследования сновидений, но помощь осознаваемо сновидящих облегчила нашу задачу. Трое онейронавтов согласились присоединиться ко мне в этом эксперименте. Мы пытались совершить во сне предварительно оговоренную последовательность вдохов и выдохов – после того как поймем, что спим. С помощью сигналов глазами мы отмечали начало и конец пятисекундного промежутка времени, в течение которого должны были участвовать или задержать дыхание. Каждому из нас пришлось провести по две-три ночи в лаборатории сна, где контролировалось наше дыхание и проводились обычные физиологические измерения для определения стадий сна.

В общей сложности мы получили отчеты о двенадцати осознаваемых сновидениях, в которых поставленная задача была выполнена. Записи полиграфа были отданы независимым исследователям для достоверного выявления случаев задержки или учащения дыхания. Исследователи могли точно идентифицировать такие случаи. Вероятность случайных совпадений равнялась 1/4096. Поэтому мы можем с уверенностью сказать, что волевое управление дыханием умственного образа приводит к соответствующим изменениям реального дыхания.

Однако это вовсе не означает, что любое изменение дыхания во время БДГ-сна связано с содержанием сновидения. Например, отмеченная полисомнографом задержка дыхания не обязательно свидетельствует о задержке дыхания во сне. Но если такая задержка была, то она будет отмечена прибором. Многие факторы разных уровней психофизиологической организации человека оказывают свое влияние на дыхание как во время бодрствования, так и во время сна. Некоторые из этих факторов являются физиологическими, другие – психологическими. Вместе они формируют сознательно переживаемое содержание сновидения.

Как показали наши исследования, изменение дыхания во сне влияет на действительное дыхание спящего. Этот результат перестанет казаться удивительным, если взглянуть на него в нужном свете. Похожую связь можно обнаружить и в бодрствовании, в разговоре или другом виде активности, если отвлечься от того, что во время БДГ-сна большинство мышц парализовано. Подавляя мышечную активность во время БДГ-сна, система ствола головного мозга уберегает нас от непроизвольного вскакивания посреди ночи и бегания с закрытыми глазами – занятий опасных для нас в той же мере, в какой они были опасны для наших предков, обитавших в джунглях. Однако во время БДГ-сна не все группы мышц одинаково бездействуют. Вряд ли мы смогли бы причинить себе какой-либо вред, двигая глазами, поэтому во время сна экстраокулярные мышцы сохраняют активность. Более того, именно этот факт и определил общепринятое название активной стадии сна. В БДГ-фазе не парализуются и дыхательные мышцы, которые остаются активными по вполне понятной причине.

#### Пение и счет

Человеческий мозг разделен на два полушария. Для большинства людей левое полушарие проявляет повышенную активность во время речи и аналитического мышления, тогда как правое активно при выполнении задач, связанных с пространственным и абстрактным мышлением. Несмотря на то что степень такой специализации полушарий мозга сильно преувеличена в популярной прессе, многочисленные научные разработки доказывают справедливость различия в активности правого и левого полушария. Кроме того, эти различия в каждый отдельно взятый момент в значительной мере зависят от рода умственной деятельности человека.

Все эти исследования проводились, разумеется, с бодрствующими испытуемыми. Поэтому возникает вопрос, сохраняются ли подобные различия во время БДГ-сна. И вновь на это могут ответить только осознаваемо сновидящие. Мы решили сравнить счет и пение во сне – два вида активности, в которых проявляется деятельность соответственно левого и правого полушария.<sup>4</sup> Почему именно эти два вида? Выбор определила практическая сторона вопроса. В отличие от других задач счет и пение не требуют от тела сновидения никакой другой деятельности, кроме как движения языком – привычного занятия для онейронавтов!

Я был первым, кто попытался поставить подобный эксперимент. В самом начале одной из ночей, проводимых в лаборатории, я проснулся и решил воспользоваться своим мнемоническим методом вхождения в осознаваемое сновидение (МВОС). Через некоторое время я вновь проснулся из неосознаваемого сновидения и опять решил попробовать МВОС. Результат был разочаровывающим. Казалось, что и третья попытка провалилась. Я лежал в постели, проснувшись уже в четвертый раз за ночь и с беспокойством думал о том, что со мной произошло: неужели я утратил способность после стольких лет? И вдруг я обнаружил, что летаю высоко над полем. С огромным облегчением я мгновенно осознал, что это тот осознаваемый сон, которого я ждал! Я подал сигнал глазами и начал петь:



Плывет,                      плывет,                      плывет                      твоя                      лодка  
Медленно                      вниз                      по                      течению.  
Весело,                      весело,                      весело,                      весело,  
Жизнь – это лишь сновидение.

Продолжая летать над лугом, я подал второй сигнал глазами и стал медленно считать до десяти. Окончив счет, я подал третий сигнал, отметив окончание выполнения экспериментальной задачи. Я был крайне обрадован своим успехом и стал кувыркаться в воздухе. Через несколько секунд сон растаял.

Мы записали мозговые волны обоих моих полушарий, для того чтобы количество альфа-активности во время выполнения каждой из задач могло быть подсчитано на компьютере. Ритмические альфа-волны обычно свидетельствуют о покое и невозбужденности мозга. Поэтому, если во время выполнения задания одно из полушарий больше занято работой, то другое должно проявлять большую альфа-активность. Так как правое полушарие вовлечено в процесс пения, а левое в процесс счета, то большая альфа-активность левого полушария ожидалась во время пения. Именно это мы и обнаружили. Повторение подобного эксперимента с двумя другими испытуемыми принесло согласующиеся результаты. Таким образом, и во время БДГ-сна, и во время бодрствования мозг проявляет схожую избирательную активность в процессе пения и счета.

#### Сексуальная активность

Сексуальная активность является существенной деталью осознаваемых сновидений для многих людей, в особенности женщин. Патриция Гарфилд сообщала, что две трети ее осознаваемых сновидений имели сексуальный характер, и половина из них заканчивалась оргазмом. В книге "Путь к экстазу" Гарфилд рассказывает, что все оргазмы в ее снах отличались "глубочайшей" насыщенностью. "Ощущая необычайную целостность, которую редко встретишь в бодрствовании", она оказывалась "охваченной взрывами, потрясавшими душу и тело".

Не будет преувеличением сказать, что это невероятно впечатляющие переживания. Отчеты нескольких наших онейронавтов содержат похожие свидетельства. Меня заинтриговала возможность проведения эксперимента с целью обнаружить соответствие физиологических изменений во время сексуальной активности во сне и в бодрствовании.<sup>5</sup>

В нескольких экспериментах мне помогал Уолтер Гринлиф, выпускник Стэнфорда, занимавшийся исследованиями сексуальности человека. Мы решили начать с женщин, так как они сообщали об оргазмах во сне гораздо чаще мужчин. Я попросил нескольких онейронавтов помочь мне. Первой, кто согласился, была Миранда (имя вымышленное). Когда она спала в нашей лаборатории, мы по шестнадцати каналам следили за различными физиологическими данными, включая ЭЭГ, ЭОГ, ЭМГ (электромиограмма), частоту дыхания, пульс, вагинальную ЭМГ и амплитуду вагинальных сокращений. Две последние величины измерялись с помощью зонда, вводимого на время сна во влагалище. Зонд регистрировал активность вагинальных мышц с помощью двух электродов на его поверхности. Амплитуда сокращений и интенсивность кровообращения в стенках влагалища фиксировались инфракрасным источником света и фотоэлектрическим приемником, также установленными на поверхности зонда. Свет, излучаемый зондом, возвращался к приемнику через промежуток времени, пропорциональный интенсивности вагинального кровообращения. Эксперименты, проведенные в бодрствующем состоянии, показали, что в момент сексуального возбуждения женщины амплитуда вагинальных сокращений заметно

возрастает. Такое же возрастание мы ожидали обнаружить и во время сексуальной активности во сне.

Мы попросили Миранду просигнализировать нам из осознаваемого сновидения четыре раза, используя стандартное движение глаз. Первый сигнал должен был быть подан в тот момент, когда она поймет, что спит; второй – в момент начала сексуальной активности; третий – в момент оргазма; и последний – только тогда, когда она почувствует, что полностью пробудилась.

Примерно через пять минут после начала БДГ-сна Миранда вошла в осознаваемое сновидение, где успешно выполнила поставленную задачу. В своем отчете она пишет, что ощущала себя бодрствующей. Она лежала в кровати, а чьи-то руки гладили ее шею. Осознав невозможность того, чтобы кто-то оказался в ее комнате, она предположила, что спит, и решила проверить свою догадку, попробовав взлететь. Поднявшись в воздух она окончательно уверилась в том, что видит сновидение, и, паря по комнате, подала условленный сигнал. Не обнаружив никого в комнате с полиграфом, Миранда сквозь запертое окно вылетела наружу. Продолжая летать, она оказалась в студенческом городке, напоминавшем одновременно и Оксфорд и Стэнфорд. Подобно облаку, Миранда свободно парила в холодном вечернем воздухе, то и дело останавливаясь, чтобы полюбоваться прекрасными каменными изгибами стен. Через несколько минут, она вспомнила об эксперименте. Пролетев под аркой, Миранда обнаружила группу людей – туристов, осматривающих городок. Опустившись вниз, она приглядела себе в этой группе мужчину. Когда Миранда обняла его за плечи, он повернулся к ней с видом человека, точно знающего, что надо делать. В этот момент Миранда подала еще один сигнал, отмечающий начало сексуальной активности. В последствии она рассказала, что уже была возбуждена полетом, поэтому кульминация наступила через пятнадцать секунд. Когда последние волны стали угасать, она просигналила в третий раз, отмечая переживание оргазма. Вскоре Миранда позволила себе проснуться и просигналила в последний раз, как только ощутила, что лежит в кровати. Она сказала, что оргазм в сновидении не отличался особой продолжительностью или интенсивностью, однако определенно был настоящим.

График изменений вагинального кровообращения в течение нескольких минут осознаваемого сна хорошо согласовывался с отчетом Миранды. Во время сексуальной активности во сне, между вторым и третьим сигналами глаз, частота дыхания, активность вагинальных мышц и вагинальное кровообращение достигали наивысшего уровня. Частота сердечных сокращений возросла лишь незначительно. Усиление дыхания и вагинального кровообращения полностью согласовывалось с результатами, наблюдаемыми во время оргазма в бодрствующем состоянии. Этот эксперимент оказался первым подтверждением возможности переживать живой реалистичный секс в осознаваемых сновидениях.

Перед тем как оставить эксперимент с Мирандой, я хотел бы отметить, что этот сон, по крайней мере отчасти, произвел бы благодное впечатление на Фрейда, оказался бы тот нашим современником. Я говорю о полете, который, если учитывать короткий интервал между началом сексуальной активности и оргазмом, сыграл роль очень эффективной подготовки. В чем же смысл сновидений с полетами? Согласно доктрине Фрейда, это не что иное, как выражение сексуального желания! В данном случае такая интерпретация может быть принята безо всяких натяжек.

Изучив впечатляющую сексуальную реакцию женщин, мы заинтересовались возможностями мужчин. Несмотря на то что мужчины реже сообщают об оргазмических осознаваемых сновидениях, мы все-таки решились на проведение подобного эксперимента. Рэнди (условно), первоклассный онейронавт, вызвался добровольцем на это рискованное задание.

Во время сна Рэнди мы проводили те же измерения, что и в случае с Мирандой. Исключением служило только то, что мы экипировали его эректометром (кольцом из гибкой трубки, диаметром в дюйм, наполненным ртутью) – прибором, обычно используемым для измерения сексуальной реакции. Перед тем как уснуть, Рэнди надел это кольцо на основание пениса. В момент эрекции кольцо растягивалось, что приводило к возрастанию электрического сопротивления ртути и позволяло следить за увеличением пениса с помощью полиграфа. Несмотря на то что вхождение в БДГ-состояние зачастую сопровождается спонтанной эрекцией, мы надеялись заметить ее дальнейшее возрастание во время сексуальной активности во сне.

Рэнди согласился подать те же сигналы, которые подавала Миранда. После нескольких ночей практики ему это удалось. Однажды, проснувшись после БДГ-периода, он написал следующий отчет:

Причудливость обстановки помогла мне понять, что я сплю. Я подал сигнал глазами и, подобно Супермену, пролетел сквозь крышу. Приземлившись на заднем дворе, я захотел женщину. Привлекательная юная девушка в сопровождении матери вышла из дома. Оказалось, что мать знает меня, подмигнув она отправила свою дочь поиграть со мной. Мы вышли во двор, и я просигнализировал о начале сексуальной активности. Через мгновение блузка девушки оказалась на земле, и я увидел соски ее расцветающей груди. Она опустилась на колени и стала целовать меня невероятно возбуждающим образом. Я почувствовал, что приближаюсь к кульминации, и закрыл в экстазе глаза. Испытав оргазм, я подал сигнал. Когда я открыл глаза, то обнаружил, что проснулся после "мокрого" сна. Я был очень обрадован, что эксперимент удался, однако вскоре понял, что это лишь ложное пробуждение. В этот момент я проснулся окончательно. Несмотря на то что эякуляции в действительности не было, я ощущал покалывание в позвоночнике и удивлялся, насколько реальна была картина, сотворенная разумом.

Как и в случае с Мирандой, записи полиграфа у Рэнди полностью согласовывались с описанием осознаваемого сновидения. Во время тридцатисекундного промежутка сексуальной активности, отмеченного вторым и третьим сигналами, наблюдалось увеличение темпа дыхания. Измерительное кольцо зафиксировало, что в этот период эрекция, начавшаяся одновременно с БДГ-фазой, достигла максимального уровня. Интересно заметить, что медленное уменьшение пениса началось сразу после оргазма.

Во время оргазма у Рэнди, так же как и у Миранды, не наблюдалось значительной активизации сердечной деятельности. Подводя итог, можно сказать, что оба эксперимента продемонстрировали схожесть физиологических реакций организма во время оргазма во сне. Особенно хорошо это проявлялось в возрастании темпа дыхания у обоих испытуемых. Самым главным выводом может стать утверждение о том, что оргазм во сне оказывает такое же сильное влияние на тело спящего, как и реальный.

Справедливость этого утверждения, возможно, относительна, если учитывать различные типы сновидцев и различные проявления сексуальной активности. Одним из важных половых различий может стать, например, то, что во время своего оргазма Миранда испытывала сокращение вагинальных мышц, тогда как у Рэнди не наблюдалось соответствующего сокращения мышц таза. Отсутствие эякуляции у Рэнди, несмотря на яркое ее ощущение, полностью совпадает с моими переживаниями подобного рода. Среди приблизительно девятисот записей моих личных осознаваемых сновидений можно отыскать около дюжины описаний оргазма в них. Все эти переживания сопровождало яркое ощущение эякуляции, настолько яркое, что обычно влекло за собой ложное пробуждение, в

котором я, казалось, просыпался после "мокрого" сна. Однако, проснувшись реально, я обнаруживал, что ошибался.

Опираясь на эти данные, столь типичные для сексуальной активности осознаваемо сновидящих, можно предположить, что "мокрые" сны, переживаемые подростками и мужчинами, лишенными регулярной сексуальной разрядки, происходят по совершенно иным причинам. Многие из описаний "мокрых" снов полностью лишены сексуального и эротического компонента. В то же время почти каждое сновидение сопровождается спонтанной эрекцией, поэтому "мокрые" сны могут объясняться стимуляцией гениталий и рефлексом эякуляции.

Несмотря на естественность неэротических "мокрых" снов, их нельзя считать обычным явлением. Отчего же тогда возникают "мокрые" сновидения, принимающие облик сексуальных взаимоотношений? Я полагаю, что такие переживания являются результатом переработки во сне чувственной информации, поступающей от гениталий. Естественно, что такая обработка стремится создать "достоверную историю", объясняющую сексуальное возбуждение. Исходя из этого, можно сказать, что "мокрые" сны – это результат реальных эротических ощущений, интерпретированных мозгом сновидца. Короче говоря, сначала появляется эякуляция, а затем "мокрый" сон.

Во время оргазма во сне происходит обратное. Сначала возникает эротический сон, который приводит к ощущению оргазма в мозге. Очевидно, что в этом случае импульсы, посылаемые мозгом к гениталиям, могут подключить рефлекс эякуляции. Поэтому осознаваемое сновидение может быть "мокрым" только во сне.

Наши данные были получены в результате только одного исследования с привлечением двух испытуемых, поэтому при дальнейшей их интерпретации необходима определенная осторожность. Тем не менее я рискну заключить, что сексуальная активность и переживание оргазма во время осознаваемого сновидения вызывают в организме физиологические изменения, очень схожие с теми, что происходят во время подобной активности в состоянии бодрствования.

Важным исключением является незначительное увеличение сердечной деятельности в момент сновидного оргазма. Во время бодрствующей сексуальной активности этот показатель в два-три раза выше. Этот факт может иметь практическую пользу. Для людей с больных сердцем секс является опасным, а иногда и фатальным упражнением. Секс в сновидении безопасен для всех, а для многих парализованных людей, он может стать единственной формой сексуальной разрядки.

#### Значение проведенного эксперимента

Мы показали, что секс в сновидении похож на секс реальный, пение и счет похожи на реальное пение и счет, время сновидения похоже на реальное время. Ну и что? Вы вправе спросить, какое значение все это имеет для вас. Позвольте мне объяснить, каким образом все полученные результаты могут приобрести огромную важность для каждого сновидца.

В эксперименте с пением и счетом мы просили испытуемых сделать две вещи: во-первых, выполнить поставленную задачу во время бодрствования, а во-вторых, всего лишь представить себе, ее выполнение. Рассмотрев воображаемое пение и счет, мы обнаружили, что ни одно из этих действий не влечет заметного повышения активности мозга. В то же время пение и счет во время осознаваемого сновидения повышает эту активность почти так же, как и реальное выполнение этих действий. Это говорит о том, что осознаваемое

сновидение (а значит, и любое сновидение вообще) больше похоже на реальное действие, чем на работу воображения.

Согласно теории, поддерживаемой многими психологами и нейрофизиологами, мозг человека, воображающего какой-то объект, работает примерно так же, как и во время действительного восприятия этого объекта. Если это так, то воображение (или память) и восприятие различаются лишь степенью, определяющей яркость и насыщенность переживания. Однако воображаемое яблоко нельзя ни пощупать, ни попробовать.

Образы и воспоминания – это лишь смутные отражения, лишенные яркости настоящего восприятия. С другой стороны, иногда бывает очень трудно различить внутренние и внешние переживания, как это бывает с людьми, склонными к галлюцинациям. Наша способность отличать воспоминания прошлых переживаний от текущего восприятия несомненно помогает нам выжить. Если бы наш далекий предок, встретившийся лицом к лицу с саблезубым тигром, был охотником, которого часто бы посещали яркие образы всех виденных им тигров, то он наверняка не знал бы, от кого из них убежать, и был бы съеден! В результате у него не было бы потомства и никому бы из нас не досталось такого ужасного воображения! Поблагодарим эволюцию за то, что большинство из нас унаследовало способность различать внутренние и внешние события, исключая, конечно, сновидения. Это исключение объясняется тем, что во время БДГ-сна часть мозга, подавляющая яркость образов, сама оказывается подавленной и позволяет воспоминаниям и умственным образам существовать с не меньшей яркостью, чем при восприятии во время бодрствования. Именно так мы обычно их и переживаем, ошибочно принимая за внешнюю реальность, пока не посчастливится обрести осознанность.

Есть основания полагать, что различие в степени яркости восприятия имеет нейрофизиологическую основу и объясняется соответствующим различием в интенсивности разрядки нейронов в мозге. Свидетельства осознаваемых сновидящих, так же как и результаты описанных ранее экспериментов, позволяют сделать вывод, что уровень активности мозга во время осознаваемых сновидений совпадает, а очень часто и превосходит, подобный уровень, сопровождающий восприятие во время бодрствования.

Яркость восприятия – самый главный критерий, с помощью которого мы судим о реальности происходящего. В известной истории Самуэль Джонсон пнул камень, для того чтобы продемонстрировать, что он считает реально реальным. Однако если бы каким-то невероятным образом он в этот момент очутился в сновидении, то камень, который бы он пнул во сне, мог с легкостью оказаться довольно твердым и "реальным". С точки зрения мозга все, что кажется реальным, реально на все сто процентов.

Если собрать воедино все результаты нашей работы в Стэнфордской лаборатории, то они явятся убедительным доказательством того, что события, происходящие во внутреннем мире сновидений (в особенности осознаваемых), вызывают в мозге сновидца физические изменения, не менее реальные, чем аналогичные события внешнего мира. Результаты экспериментов, собранные в этой главе, доказывают, что некоторые виды деятельности во сне воздействуют на мозг и тело спящего так же, как и соответствующие реальные действия. Это хорошо соотносится с тем фактом, что обычные сновидения, переживаемые сновидцем, полностью реальны, и нет ничего удивительного в том, что некоторые из них (особенно осознаваемые) кажутся даже реальнее, чем физический мир. Можно поспорить с бытующим на Западе мнением, что сновидения – всего лишь ничто, лишенное смысла и реальности. Напротив, все, что мы делаем в сновидениях (или оставляем не сделанным), может воздействовать на нас во много раз сильнее, чем то, что мы делаем (или не делаем) во время бодрствования.

Я верю, что наши открытия найдут себе множество великолепных применений. Основными областями их использования могут стать философия, психофизиология и нейрология. Все эти три дисциплины уже давно проявляют интерес к взаимосвязи между умственным и физическим миром. Проблема "разума-тела" на самом деле является совокупностью проблем, вернее, одной, но принимающей множество форм. Среди этого разнообразия форм достойное место занимает возможность связи между субъективными (ментальными) событиями сна и объективными (физическими) событиями, происходящими в мозге сновидца. На это я отчасти могу дать ответ: события во сне тесно переплетаются с событиями в мозге. Для того чтобы эта модель психофизиологического переплетения могла дать более точную картину реальности, требуются дополнительные исследования. И даже если в дальнейшем обнаружатся некоторые недостатки нашей модели, все равно эмпирически она доказала несостоятельность дуалистических концепций сновидений, таких как традиционное мнение о том, что душа (или "астральное тело") летает по миру сновидений, полностью освободившись от тела и мозга.

Результаты наших исследований могут вдохновить психологов, нейрофизиологов и психофизиологов на продолжение попыток поиска связи между объективно измеренными физиологическими реакциями и субъективными переживаниями. Мы находимся в самом начале пути к определению взаимоотношений мозга и разума, однако возможно, что наша работа в Стэнфорде позволит человечеству приблизить тот день, когда микрокосмосу человеческого мозга откроется структура разума.

## Глава 5

### Переживание осознаваемого сновидения

Давайте сразу предоставим слово сновидениям: "В компании своего друга я брел по постепенно поднимающейся горной тропе. Насколько хватало глаз, единственным, что двигалось здесь, был молчаливый туман, окутывавший тайной величественные пики. Внезапно мы очутились возле узкого, шаткого моста, соединяющего края ущелья. Когда я посмотрел вниз, в бездонную пропасть, меня вдруг сковал страх; казалось, ничто не в состоянии заставить меня продолжить путь. "Знаешь, Стивен," – сказал мой друг, заметив это, – "ты ведь не обязан идти дальше, и можешь вернуться обратно". Он повернулся в ту сторону, откуда мы пришли, – пройденный путь казался мне огромным. В тот же момент в сознании промелькнула мысль: "Если бы я мог осознать, что это сон, у меня не было бы причин бояться высоты". Было достаточно нескольких секунд, чтобы окончательно увериться в том, что я действительно сплю. Ко мне вернулось самообладание, я перешел мост и проснулся."

В другом сне, описываемом Энн Фэрэдай, анонимная сновидица оказалась перед неприятной дилеммой: ей нужно было либо отдаться "фантастическому любовнику" и впоследствии быть задушенной им, либо просто никогда больше не заниматься любовью. Энн Фэрэдай пишет, что возрастающее желание жить полной жизнью и не превращаться в живого мертвеца заставило женщину выбрать первое. Но когда ее вывели на арену, она вдруг обрела осознаваемость. Стремясь получить как можно больше от своего осознаваемого сновидения, она решила перехитрить всех, продолжив игру. В тот момент, когда она улыбнулась, представив, как проснется и в конце концов будет свободна, пространство сна расширилось, а краски стали ярче. Она стала подниматься вверх. Когда сцена сменилась, женщина, почувствовала, что летит... Позднее в своем осознаваемом сне она обнаружила, что "по-прежнему страстно стремится к любви", однако теперь не было

причин беспокоиться о возможной потере, потому что она смогла насладиться более приятным переживанием.

Вот как Оливер Фокс описывает один из своих осознаваемых снов:

... оставив позади карнавал и фейерверк, мы вдруг оказались на желтой тропинке, пересекавшей диковатую вересковую долину. Когда мы вступили на тропу, она стала подниматься и превратилась в широкую, залитую золотым светом, дорогу, простиравшуюся от земли к зениту. Внезапно в этой сияющей янтарными красками дымке появилось бесчисленное множество разноцветных фигур. Это были фигуры людей и чудовищ, воплощавшие в себе различные стадии эволюции человеческой цивилизации. Потом фигуры поблекли, дорога утратила золотой цвет и превратилась в мириады пурпурно-синих вибрирующих шаров, напоминавших лягушачью икру. Эти шары, в свою очередь, превратились в "павлиньи глаза". Кульминацией стало видение огромного павлина, распущенный хвост которого заслонил небеса. "Видение Вселенского Павлина!" – воскликнул я, обращаясь к жене. Пораженный великолепием увиденного, я громким голосом произнес мантру. После этого сон прекратился.<sup>2</sup>

Три отрывка, процитированные здесь, иллюстрируют многообразие форм и содержания осознаваемых снов. Вполне возможно, что после прочтения огромного количества свидетельств людей, переживших осознаваемые сновидения, вы вдохновитесь идеей самостоятельно испытать нечто подобное. Осознаваемые сновидения, описанные в данной книге, позволят вам довольно полно представить всю сложность этого феномена. Вы будете хорошо информированы о том, что говорят сновидцы о своих переживаниях. Однако сможете ли вы по-настоящему понять, что из себя представляют осознаваемые сновидения? Вам никогда не узнать, что такое огонь, если вас не согрело (а может, даже обожгло!) его пламя, вы не сможете представить вкус фрукта, которого вы не ели, или звучание струнного квартета Бетховена, которого никогда не слышали. Точно так же вам ни за что не понять до конца, на что похожи осознаваемые сновидения, пока вы сами не переживете что-нибудь подобное. Однако я все же постараюсь приблизить вас к пониманию этого явления, обобщая некоторые наиболее схожие с ним переживания, встречающиеся в обычной дневной и ночной жизни.

Уделите несколько минут тому, чтобы определить нынешний уровень вашей подготовленности. В первую очередь, обратите внимание на то, способны ли вы различать образы, цвета, движения, размерность, то есть, доступно ли вашему зрительному восприятию все многообразие и яркость окружающего мира. Затем остановите свое внимание на различных звуках, воспринимаемых слухом. Диапазон интенсивности, и высоты тона включает в себя и привычное чудо речи, и таинство музыки. Оцените границы восприятия, доступные каждому из ваших чувств: вкусу, обонянию и осязанию. Продолжение такого самоанализа позволит вам раскрыть свою душу, прячущуюся внутри, в центре удивительной вселенной чувственного восприятия. Постарайтесь заметить тонкую, но очень важную особенность: любое ваше переживание сопровождается процессом отражения. Вы в состоянии не только воспринимать чувственные впечатления, но, если постараться, сможете осознавать сам процесс восприятия.

Обычно разум фокусируется на объектах, находящихся вне нас, но иногда он может обращаться и вовнутрь. Сосредоточить внимание на том, кто сосредоточивает свое внимание, означает примерно то же, что оказаться перед зеркалом, лицом к лицу со своим отражением. Состояние внутреннего самоотражения называется сознанием. Предупреждаю читателей, что ввожу этот термин, только для обозначения описанного выше состояния самоотраженного разума. (Некоторые писатели используют слово сознание, говоря об

умственных способностях атомов водорода! Это не совсем то, что я имею в виду, однако достаточно красноречиво.)

Я верю, что вам удалось раскрыть "внутреннее око" своего сознательного самоотражения. И что же теперь? Для чего это может сгодиться? Если вы высоко цените свободу, то точно так же должны отнестись и к сознанию, этого требует логика. Почему? Да потому что именно сознание и позволяет вам действовать свободнее и гибче. Действуя по привычке, мы можем делать только то, что делаем всегда. Лишь сознание способно направить нас и даровать нам свободу, чтобы намеренно поступать так, как мы не поступали никогда прежде. В любом случае с помощью сознания мы получаем возможность уделять внимание именно тому, что нам нравится. Вы можете сейчас отложить в сторону эту книгу, не перевернув дальше ни страницы. Вы можете свободно припомнить огромное количество фактов из вашей жизни. Вы можете, если понадобится, ясно размышлять.

Приведенный набросок вашего нынешнего восприятия вполне может служить описанием осознаваемого сновидения, но лишь с некоторыми важными оговорками. Во-первых, в этом состоянии вы знаете, что все происходящее – сон. Мир, окружающий вас способен перестраиваться и трансформироваться (включая персонажи, участвующие во сне) гораздо сильнее, чем мы привыкли в тому в повседневной жизни. Могут случаться невероятнейшие вещи, и когда вы начнете потирать глаза, отказываясь верить в происходящее, образ, вместо того чтобы растаять, может вдруг разрастись, наполнившись новой силой и яркостью. Более того, если вы согласитесь и сможете принять этот сон как собственный, то увидите, что все окружающее сотворено вами. Вы поймете, что ответственны за происходящее. Вслед за этим придет удивительное чувство свободы: для человека, осознающего свой сон, нет ничего невозможного! Вдохновленные, вы сможете летать, поднимаясь к ранее недоступным высотам. Вы сможете смело встретиться лицом к лицу с тем, кого или чего вы всегда опасались. Вы сможете позволить себе эротическую интрижку с самым что ни на есть желанным для вас партнером. Вы сможете нанести визит давно умершему любимому, стоит пожелать. В своих снах вы сможете познать себя и обрести мудрость – ваши возможности бесконечны. Однако и для прозаических снов остается достаточно места. Очень важно иметь определенную цель, знать, что бы вы хотели испытать, оказавшись в следующий раз в осознаваемом сне. Хотя содержание осознаваемых снов редко в чем-то повторяется, тем не менее существует несколько особенностей, характерных для большинства из них (если не для всех).

Кто такой сновидец?

Осознаваемое сновидение подразумевает наличие осознаваемого сновидящего. Очевидно, и здесь есть свои тонкости. Во-первых, кто такой осознаваемо сновидящий? Является ли он человеком, которого мы ощущаем во сне, или же он тот, кто уснул и видит сон? Вопрос об идентификации сновидца не так-то прост. Для того чтобы решить его, необходим полный список "подозреваемых".

Наиболее вероятно, что первым в этом списке окажется сам спящий. Потому что мозг этого человека является своего рода полигоном для сновидений. Однако у спящего прекрасное алиби: он не может находиться в сновидении, потому что во время сна, как, впрочем, и в любое другое время, он остается в постели. Спящие принадлежат к миру внешней, а не внутренней реальности. Мы всегда можем увидеть и удостовериться в том, что они спят. Сновидцы же находятся полностью во внутренней реальности, и мы не можем видеть, кто, как и что видит во сне. Поэтому обратим наше внимание непосредственно на обитателей мира снов.



В каждом сне обычно присутствует персонаж, роль которого исполняет спящий. Именно глазами этого персонажа мы и следим за событиями, происходящими во сне. Именно этим персонажем мы и ощущаем себя все время, пока длится сон. Поэтому он вполне может стать следующим "подозреваемым". Но ведь в действительности нам только снится, что мы являемся этим героем. Персонаж сна – всего лишь наш представитель. Я называю этот персонаж "актером сна" или "эго сна". Точка зрения эго сна, независимо от того, вольным или невольным участником оно является, всегда находится внутри многомерного мира (сна), оно воспринимает происходящее почти так же, как мы воспринимаем наше обычное существование.

Но и "актер сна" не может быть сновидцем. Это подтверждается тем фактом, что существуют сны, в которых мы не принимаем никакого участия. В этих снах мы лишь наблюдаем со стороны за развивающимися событиями. Например, иногда нам снится, что мы смотрим пьесу. Мы кажемся себе зрителями, а на сцене тем временем разворачивается действие. В таких случаях мы в меньшей степени ощущаем себя существующими и лишь пассивно наблюдаем за происходящим. Известный пример такого типа сна можно найти в Ветхом Завете (Бытие 41:1-7):

...Фараону снилось: вот он стоит у реки; и вот, вышли из реки семь коров, хороших видом и тучных плотью, и паслись в тростнике; но вот после них вышли из реки семь коров других, худых видом и тощих плотью, и стали подле тех коров, на берегу реки; и съели коровы худые видом и тощие плотью семь коров хороших видом и тучных. И проснулся фараон...

В других случаях сновидца может вовсе не быть во сне, как это случилось с фараоном, когда он опять уснул:

... и заснул опять, и снилось ему в другой раз: вот, на одном стебле поднялось семь колосьев тучных и хороших; но вот, после них выросло семь колосьев тощих и иссушенных восточным ветром; и пожрали тощие колосья семь колосьев тучных и полных. И проснулся фараон и понял, что это сон.

Такую бестелесную перспективу я называю "наблюдателем сна". Наблюдателя никогда нет внутри сна, он всегда остается снаружи.

В каждом сне всегда существует исходная точка, с которой мы идентифицируем себя, – роль, исполняемая нами в собственном загадочном театре. Природа той роли, в которой мы оказываемся или которую выбираем, подразумевает различную степень вовлеченности, – от активного участия актера сна, до полной обособленности наблюдателя. Поэтому на вопрос, кто такой осознаваемо сновидящий, можно ответить так: "Это тот, кто сочетает в себе качества отчасти эго сна или актера, отчасти наблюдателя".

В каждом сне рядом с нами обычно присутствует кто-то или что-то еще. Одушевленные и неодушевленные предметы пополняют собой список действующих лиц. Если среди них находится тот, с кем мы полностью идентифицируем себя в данный момент, то именно и он становится воплощением эго сна. Например, нам может присниться, что мы смотрим пьесу, сидя в зрительном зале. В этом случае мы идентифицируем себя со сторонним наблюдателем. Однако, стоит нам лишь представить себя актером на сцене, как может случиться, что мы тут же превратимся в этого актера. Обычно в этот момент мы забываем, что всего мгновение назад были кем-то другим. Тенденция к самоидентификации настолько сильна, что, играя роль, мы забываем о себе.

Какой же из уровней идентификации характеризует осознаваемо сновидящего – участник или наблюдатель? Ответом может быть только сочетание обоих. Подводя итог, можно сказать, что эго сна всегда находится внутри сна и является его частью, наблюдатель же всегда вовне. Сочетание этих двух состояний характеризует осознаваемое сновидение и позволяет сновидцу быть во сне, но не быть его частью.

Можно предположить, что для осознаваемых сновидений необходима сбалансированность между обособленностью и участием. Человек, прочно связанный с ролью, исполняемой во сне, окажется еще сильнее втянутым в происходящее и не сможет отступить назад, чтобы увидеть свою роль как роль. Тот же, кто чересчур обособляет себя ото сна, будет обособлен еще больше, и вряд ли его будет волновать происходящее.

В моих собственных опытах участие было необходимым условием осознаваемых сновидений. У меня были случаи, когда в своем сне я оказывался простым наблюдателем, но ни один из таких снов я не осознавал. Почти во всех девятистах осознаваемых снах, записанных мною, я находился в своем привычном теле. Только в трех случаях я осознавал себя человеком, отличным от Стивена Лабержа. Эти исключения довольно интересны: однажды я чувствовал себя бестелесным источником света; в другой раз – удивительным фарфоровым сервизом; наконец, я был Моцартом. Однако все это продолжалось лишь до тех пор, пока я не обретал осознаваемость, потому что после этого я ощущал себя "Стивеном-Моцартом", актером, играющим свою роль, и я знал, что это всего лишь роль. Каким-то образом, скрываясь за маской я не был кем-то другим, я был самим собой. Может быть, это лишь индивидуальное свойство, но полное ощущение тела (ощущение себя центром действий) является для меня неотъемлемым требованием обретения осознаваемости.

Наряду с этим, необходима определенная степень обособленности, для того чтобы отступить на шаг от роли эго сна и сказать: "Все это сон". А казать такое может лишь тот, кто по крайней мере частью себя, наблюдает сон. Поэтому, чтобы осознать себя во сне, нужно уметь посмотреть на происходящее в нем взглядом наблюдателя. Таким образом, осознаваемо сновидящий должен обладать по меньшей мере двумя разными уровнями восприятия.

В моих осознаваемых снах нередко возникала путаница из-за такого дуалистического восприятия. Вспомним пример, приведенный в начале этой главы. Сначала я подумал о том, что если бы я находился в осознаваемом сне, то у меня не было бы причин для страха. Мгновение спустя, я понял, что действительно сплю. Имеют место случаи, когда осознаваемо сновидящие ощущают, будто тело, принадлежащее им во сне, не соответствует их реальному телу. Эти факты заслуживают отдельного разговора, и мы коснемся их позже. Отметим пока лишь один важный момент: такие сновидцы рассматривают собственное эго как модель самих себя, и это избавляет их от ошибочного представления о реальности такого эго.

### Познавательные функции

Форма, которую принимает осознаваемое сновидение, зависит от уровня умственного развития сновидца. Во сне, так же как и в бодрствующем состоянии индивидуальные способности памяти, мышления и воли сильно различаются. Обычно сновидцы могут ясно мыслить, свободно запоминать и действовать по своему усмотрению, полагаясь на рефлекс. Однако иногда не все умственные способности могут быть доступны в полной мере, это зависит от степени осознаваемости. Только относительно опытные сновидцы могут действовать на уровне, сравнимом с лучшими моментами бодрствования.

В осознаваемых сновидениях нередко встречаются небольшие изъяны в мышлении. Например, некоторым сновидцам нелегко удерживать в сознании четкое различие между миром сна и реальностью. Сен-Дени писал, что всегда испытывал трудности, пытаюсь убедить себя, что персонажи его осознаваемых снов не являются реальными людьми, разделяющими его переживание. Он описывает сон, в котором вместе с товарищем поднялся на колокольню и восхищался оттуда великолепной панорамой, раскинувшейся перед ними. Он отлично знал, что это сон, однако просил друга запомнить все происходящее, чтобы завтра они могли его обсудить.

Тем не менее, осознаваемо сновидящие очень редко не понимают, что персонажи, сопровождающие их во сне, всего лишь вымышленные люди. Гораздо чаще их сбивают с толку те роли, которые они играют. Сновидцы считают себя реальными, а окружающих воспринимают как плод своего воображения. Только настоящие осознаваемо сновидящие отдают себе отчет в том, что все персонажи сна, включая собственное "эго", не более чем образы.

Способность к запоминанию также приводит к различному восприятию происходящего во сне. Может показаться странным, но уровни сознания и памяти связаны между собой. Низкий уровень сознания в обычных снах сопровождается забыванием того, что человек недавно уснул. Все связанное с произошедшим во сне человек склонен объяснять, прибегая к небылицам – историям, ошибочно возникающим в памяти и никак не связанным с реальной памятью о событиях. Например, если вас спрашивают во сне, откуда взялись деньги, находящиеся у вас в руке, вы скорее всего ответите: "Я нашел их в водосточной трубе", вместо того чтобы вспомнить, что в действительности вы нашли их во сне! В противоположность этому полное вхождение в осознаваемое сновидение приносит с собой свободный доступ к памяти. Например, осознаваемо сновидящий всегда может вспомнить, где он спит в данный момент, – немаловажный факт для лабораторных исследований.

Индивидуальные характеристики памяти различаются у отдельных осознаваемо сновидящих так же, как мыслительные и волевые способности. Один довольно опытный сновидец сообщал, что "ни в одном из осознаваемых снов не мог мыслить так ясно и помнить так полно, как во время бодрствования". В противовес множеству экспериментов, проводимых нами в Стэнфордской лаборатории сна, тот же сновидец заявлял: "Ни в одном эксперименте мне не удавалось уверенно вспомнить где я спал".<sup>3</sup> Нужно всегда помнить, что в состоянии осознаваемого сна у людей могут встречаться ощутимые индивидуальные различия в доступе к умственным способностям. Тем не менее наиболее часто проявляются те из них, которые доступны человеку в бодрствующем состоянии.

## Мотивации и ожидания

Мотивации – это то, что заставляет нас действовать. Во сне, так же как и во время бодрствования, они приобретают различные формы. Мы способны разделять четыре уровня мотиваций, влияющих на происходящее во сне, независимо от степени его осознаваемости. Низшим уровнем мотивации являются инстинкты (drives), которые, к примеру, побуждают нас в случае необходимости посещать во сне ванную. К следующему уровню относятся желания (desires), которые могут заставить нас оказаться в постели с любимой кинозвездой. Затем идут ожидания (expectations) и, наконец, идеалы (ideals) или цели (goals). Если ожидания характеризуют уровень нашего привычного поведения, то идеалы по своей природе надуманны. Следовать им мы можем, опираясь лишь на свое сознание. Таким образом, только в осознаваемых снах мы можем действовать в полном соответствии со своими идеалами. Позже, когда в главе 10 мы обсудим трансперсональные сновидения, эта особенность покажется нам чрезвычайно важной. Так как в своем поведении мы чаще

пользуемся привычками, а не надуманностями, то бесспорным оказывается тот факт, что в снах, как и в обычной жизни, мы, руководствуемся, в основном, ожиданиями, а не идеалами.

Привычный набор ожиданий, руководящий нами во время бодрствования, оказывает на нас первостепенное влияние и во время обычного сна. В обоих случаях мы молчаливо предполагаем, что бодрствуем, и наше восприятие сна искажено, чтобы соответствовать такому предположению. В качестве примера позвольте привести известный психологический опыт с картами. В 1949 году в одном из экспериментов Брюнер и Постмен предложили испытуемым идентифицировать игральные карты, разложенные перед ними на короткий промежуток времени. Уловка состояла в том, что некоторые карты были нестандартными: например, красный пиковый туз. Поначалу испытуемым казалось, что это туз червей. И только после того, как карты стали оставлять на более длительный промежуток времени, некоторые испытуемые начали замечать нестандартные карты. Для большинства же понадобилось дальнейшее увеличение времени. После подсказок со стороны исследователей: "Пики обычно черные, но может оказаться...", многим испытуемым удавалось изменить восприятие и довольно быстро отыскать необычные карты. Однако некоторых такие подсказки, наоборот, смущали, и для правильного определения карт, им требовалось больше времени.

Здесь можно провести аналогию с осознаваемыми сновидениями: подобно тому как испытуемые в нормальном состоянии полагают, что пики черные, а черви красные, сновидцы считают себя в обычном сне бодрствующими. Когда нам снятся причудливые события, а такое часто бывает во время БДГ-сна, мы каким-то образом воспринимаем их как нечто обыденное. Если приходится замечать или переживать что-то необычное, то мы в любой момент способны это рационализировать. Такая способность основана на уверенности, что в (иллюзорной) концептуальной модели мира для сновидца всегда "существует логическое объяснение".

Случалось, что люди, узнав от меня о существовании осознаваемых сновидений, в первую же ночь переживали этот феномен. Эта категория людей очень походит на тех испытуемых, которые легко воспринимают подсказки. Они знают, что, хотя для некоторых несоответствий в реальном мире и можно найти "логические объяснения", лучшим объяснением для аномалий служит иногда осознание того, что ты спишь.

Наши сознательные и бессознательные ожидания и предположения удивительным образом влияют на форму, которую приобретает осознаваемое сновидение. Как я уже говорил, аналогичное влияние они оказывают и на нашу обычную жизнь. В качестве примера сознательного ограничения человеческих способностей можно привести известный миф о невозможности пробежать милю быстрее, чем за четыре минуты. На протяжении многих лет это казалось невероятным... пока кто-то не пробежал, сделав невозможное возможным. Почти сразу многие другие смогли повторить это достижение. Концептуальный барьер был преодолен.

Есть основания полагать, что мире снов ожидания играют еще более важную роль. В конце концов, в физическом мире существует множество ограничений, связанных со строением нашего тела, не говоря уже о законах физики. И хотя барьер "четырехминутной мили" не оказался непреодолимым, существуют абсолютные пределы человеческой скорости: обладая нашим сегодняшним физическим телом, пробежать ту же милю за минуту невозможно. Между тем в мире снов физические законы полностью игнорируются: в снах, например, нет гравитации.

Эквивалентом физических законов в мире снов являются законы психологические. Именно эти законы, обусловленные функциональной ограниченностью человеческого мозга, сдерживают поведение осознаваемо сновидящего. Например, осознаваемо сновидящий иногда обнаруживает, что не в состоянии прочесть больше одного-двух слов. Как отмечал Моэрс-Месмер, буквы в осознаваемых снах катастрофически не желают оставаться в покое. Когда он пытался сфокусироваться на словах, буквы превращались в иероглифы. Заметьте, я не говорю, что мы не можем читать во сне. Мне самому несколько раз снилось, как я делал это, однако это были не осознаваемые сны, в которых написанное появляется в результате сознательного напряжения воли. Следующий пример возьмем из свидетельств Сен-Дени, который рассказывал, что часто оказывался не в состоянии изменить уровень освещенности в собственных осознаваемых снах. Мне приходилось испытывать аналогичную трудность, которую Хирн окрестил феноменом "выключателя света". Конечно, психологические ограничения кажутся незначительными по сравнению с теми, какие оказывают влияние на нашу обычную жизнь физические законы. Тем не менее, слишком большое количество психологических обусловленностей может ухудшать качество осознаваемых сновидений.

Переживания, испытываемые конкретным сновидцем, подвергаются мощному давлению со стороны ожиданий. Приводимые ниже примеры красочно иллюстрируют это. Русский философ Успенский, основываясь на теоретическом фундаменте, полагал, что "спящий не может думать о себе до тех пор, пока эта мысль сама не станет сном". Отсюда он заключал, что "человек не может во сне произнести своего имени". Неудивительно, что, по словам Успенского, можно "ожидать", что "если я произнесу во сне свое имя, то немедленно проснусь".<sup>4</sup> Эксперимент, скорее даже упражнение, предложенное Успенским, должно было ясно продемонстрировать влияние, которое переживание оказывает на события, происходящие во сне.

Одна из испытуемых Селии Грин, называемая "Субъектом С.", услышав об этом упражнении, решила поэкспериментировать с эффектом произношения собственного имени во время осознаваемого сна. Вот что она сообщает об этом: "Я подумала о феномене, описанном Успенским, и ощутила своеобразный провал в сознании. Мне не удавалось найти два нужных слова. Все это сопровождалось чувством какого-то головокружения, и я остановилась".<sup>5</sup>

А вот как Патриция Гарфилд описывает собственный осознаваемый сон, который можно отнести к тому же разряду: "Я подошла к двери, на которой было вырезано мое имя. Попытавшись прочитать его, я поняла, почему Успенский полагал невозможным произнесение своего имени в осознаваемом сне. Все вокруг начало дрожать и греметь, и я проснулась".<sup>6</sup> П. Гарфилд, пережившая нечто схожее с переживанием Субъекта С, заключает: "Нет ничего невозможного в том, чтобы произнести свое имя в осознаваемом сне, однако это действует разрушительно".

Когда я читал Успенского, то не намерен был принимать ни его выводов, ни его предпосылок. Я абсолютно не видел причин, мешавших кому-либо произносить во сне свое имя. Я решил проверить собственные ожидания, и в одном из моих ранних осознаваемых снов мне удалось произнести магические слова: "Стивен, я – Стивен". Я услышал звук своего голоса, однако больше ничего не произошло. Единственным объяснением этому может служить то, что переживания Успенского, Субъекта С. и Патриции Гарфилд были обусловлены их предварительными ожиданиями. Кроме того, вполне возможно, что описанный феномен объясняется нашей привычкой слышать во сне свое имя только в тот момент, когда нас кто-нибудь будит.

Другой иллюстрацией влияния ожиданий на осознаваемое сновидение могут служить два разных подхода к сексуальности в подобного рода снах. В первом случае женщина утверждала: "Осознание того, что спишь, приносит удивительное чувство свободы – расширяются рамки восприятия, и можно испытать все, что хочешь". "Природа осознаваемых сновидений, – добавляет она, – позволяет достигнуть мистических переживаний, однако существует некое неотъемлемое сопротивление всему эротичному (курсив мой)".<sup>7</sup>

Свидетельства Патриции Гарфилд совершенно противоположны. Она сообщает, что "добрые две трети" ее осознаваемых сновидений были наполнены "сексуальной энергией. Половина таких сновидений достигала кульминации и заканчивалась вспышками оргазмов". И далее: "Оргазм – естественная часть осознаваемого сновидения (выделено ею). Собственные переживания убедили меня в том, что сознательное сновидение, это оргазмическое сновидение... Многие мои ученики, – продолжает она, – рассказывали о схожих экзотических переживаниях во время осознаваемых сновидений, подкрепляя феномен моих индивидуальных особенностей".<sup>8</sup>

Дело не в том, являются осознаваемые сновидения "естественно" эротичными или нет, потому как они, возможно, не являются ни теми, ни другими. Скорее, всего "каков сновидец, таков и сон".

Из приведенных примеров можно извлечь два полезных урока. Первый из них заключается в том, что предположения, касающиеся потенциального развития событий в осознаваемом сне, полностью или частично определяют то, что в действительности происходит. Второй урок, это логическое следствие первого: индивидуальные особенности оказывают очень существенное влияние на феноменологию осознаваемых сновидений.

Разнообразие действий: К вопросу о контроле

Поступки осознаваемо сновидящих отличаются таким же разнообразием, как и поступки бодрствующих людей. Некоторые из наших действий чисто рефлекторны. Находясь в осознаваемом сновидении, мы можем, например, ходить, не теряя равновесия. Другие – инстинктивны: если нас что-то испугало, мы бежим. Большинство действий обусловлены привычкой: мы не теряем способности вести машину даже тогда, когда понимаем, что спим. Наконец, существуют намеренные действия: иногда мы сдерживаем желание убежать, даже несмотря на пугающие события, происходящие в осознаваемом сновидении. (Отказ от действия – это форма намеренного действия.) Я перечислил здесь четыре формы действий – от самых бессознательных и автоматичных до наиболее сознательных и добровольных. Чем выше уровень наших действий, тем большей свободой мы обладаем. Свобода – это выбор. Нередко этот выбор пугает нас, и мы, как правило, выбираем одно и то же. Однако во многих случаях намеренное действие более приемлемо, чем привычное или инстинктивное. Намеренное действие может заставить нас не бежать от опасности, добровольно встретиться лицом к лицу со своими страхами и преодолеть их. Большинство наших поступков представляют собой сложное сочетание всех четырех уровней действий. Наивысший уровень, доступный нам, определяется тем, насколько в данный момент мы руководствуемся своим сознанием.

В отличие от обычных людей, поступки осознаваемо сновидящих носят более добровольный характер и более сознательны. Опытный осознаваемо сновидящий способен проявлять во сне такую же свободу выбора, как и в обычной жизни. Так же как вы можете решить, читать вам следующее предложение или нет, осознаваемо сновидящий может выбрать то, что будет делать дальше. Проиллюстрируем это сном Сен-Дени:

... Мне снилось, что погожим днем я прогуливался верхом. Вдруг я понял, что сплю, и решил определить, могу ли я применить волю для управления своим поведением во сне. "Ладно, – сказал я себе, – эта лошадь – лишь иллюзия. Местность, по которой я проезжаю, не более чем сценическая декорация. Даже если бы все вокруг не было плодом моего воображения, я все равно мог бы управлять всем этим". Я решил перейти на галоп – и перешел. Решил остановиться – и остановился. Я оказался перед дорожной развилкой. Правая дорога уходила в густой лес, левая вела к развалинам какого-то поместья. С особой ясностью я ощутил, что могу выбрать любую, заставив тем самым свое воображение дорисовывать образы либо развалин, либо леса.<sup>9</sup>

Нет сомнений, что способность добровольного действия является одной из самых замечательных особенностей осознаваемых сновидений. Сновидцы испытывают неопиcуемый восторг, открывая, что могут делать почти все, что хотят. Они могут, например, отменить закон тяготения и воспарить в небеса. Они могут отправиться в Гималаи и взобраться на высочайшую вершину без страховок и проводников. Они могут даже заняться исследованием Солнечной системы, отказавшись от скафандра!

Возникают два вопроса, касающиеся контроля над осознаваемыми сновидениями. Первый звучит так: как далеко может заходить этот контроль? Это зависит от множества факторов: от опытности сновидца, от степени психологического развития, достигнутой в бодрствующем состоянии, от ожиданий относительно собственного поведения в мире осознаваемых сновидений.

В один ряд с перечисленными психологическими факторами стоит поставить и психологическое состояние. Мгновенное состояние мозга осознаваемо сновидящего ограничивает степень доступности намеренного контроля. В особой мере это касается способности управления обстановкой сна – специфической формы "эго сна". Сам Сен-Дени отмечал, что ему никогда не удавалось руководить всеми частями сновидения. С другой стороны, тибетцы утверждают, что мастера йоги сновидений могут делать в своих снах все, что захотят, включая визиты на любые уровни существования.

Второй вопрос касается того, какой тип контроля наиболее желателен и приемлем. Существуют два его вида. Один из них – магическое манипулирование персонажами сна, отличными от "эго". Иными словами, это управление "ими" или "этим". Именно этот тип контроля чаще всего не срабатывает для большинства из нас (исключая опытных мастеров). Однако подобное ограничение поистине благословенно. Дело в том, что, научившись в осознаваемых снах решать свои проблемы с помощью магического участия, мы можем начать ошибочно надеяться на то же самое в реальной жизни. Допустим, например, что в своем сне о великане мне бы захотелось обратить своего противника в жабу и что я действительно был бы способен разрешать всевозможные неприятности таким образом. Смогла бы помочь мне эта способность, если бы я однажды столкнулся в конфликте со своим боссом или другой авторитетной фигурой, кажущейся мне настоящим великаном, несмотря на мое бодрствующее состояние?

Другой тип контроля, доступный осознаваемо сновидящим, это самоконтроль – управление нашим собственным "эго" во сне. Мы можем соразмерять нашу ответственность за содержание сна, эту способность можно с успехом применять и в бодрствующей жизни. Таким образом, сны могут научить нас лучше жить и ночью и днем. Например, сражаясь с великаном в своем сне, я приобрел достаточное количество самоконтроля и уверенности в себе – качеств, полезных и в обычной жизни. По этой причине я хочу дать совет тем осознаваемо сновидящим, которые хотят стать мудрыми: "Управляйте собою, а не сном".

## Эмоциональные качества

Что чувствует осознаваемо сновидящий? Этот вопрос могут задать многие читатели. Как уже говорилось, чувства, испытываемые в осознаваемых сновидениях, как положительных, так и сравнительно нейтральных, могут представлять весь диапазон человеческих эмоций – от агонии, смягченной пониманием, что "это только сон", до экстаза, сексуального или религиозного.

Понимание того, что вы спите, часто сопровождается очень позитивными эмоциями. Это могут подтвердить высказывания Раппорта и Фэрэдай. Для Раппорта обретение осознаваемости "мгновенно" трансформировало его сон в "сказочно прекрасное видение".<sup>10</sup> Для Фэрэдай "свет внезапно приобрел невероятную интенсивность... пространство показалось шире и глубже, примерно так, как это бывает после приема психоделических препаратов".<sup>11</sup> Нечто похожее испытал Ирам (1967): "... превращение было мгновенным. Словно повинувшись магическому заклинанию, мое сознание вдруг стало необычайно чистым, как в лучшие моменты бодрствующей жизни".<sup>12</sup> Фокс (1962) по-своему описывает первое переживание осознаваемых сновидений: "Внезапно яркость жизни возросла в сотни раз... никогда прежде я не чувствовал себя настолько хорошо, настолько ясно, наделенным божественной мощью и невыразимо свободным".<sup>13</sup>

Несомненно, это наиболее яркие примеры. Однако даже самые прозаические осознаваемые сны всегда начинаются с ощущения восторга и восхищения, которые ни с чем не спутать. Для меня это остается правдой даже после сотен осознаваемых снов, пережитых мною, – уходит новизна, но остается трепет.

Эмоциональный подъем, сопровождающий наступление осознаваемости и характерный для всех сновидцев, в особенности для новичков, может создать некоторые проблемы. Например, послужить причиной немедленного пробуждения, особенно если осознаваемость приходит во время кошмара. Как справиться с этим? Очень просто: без паники и сохраняя спокойствие. Поначалу это легко сказать, но трудно сделать, однако с опытом такая реакция станет автоматической и не будет требовать особых усилий.

Согласно утверждению Селии Грин, "опытные сновидцы почти в один голос настаивают на том, что для продолжения переживания и достижения высокой степени осознаваемости очень важно освободиться от влияния эмоций".<sup>14</sup> Следует рассмотреть две особенности, связанные с этим. Первая из них касается борьбы за сохранение осознаваемости. Опасность эмоциональных потрясений состоит в том, что сознание сновидца может быть снова поглощено сном. Как только осознаваемо сновидящий испытывает такое эмоциональное поглощение, он полностью идентифицируется со своей ролью во сне. Начинаящие сталкиваются с такой проблемой чаще, чем опытные сновидцы. По мере накопления опыта все легче становится удерживать себя в состоянии осознаваемости, несмотря на все эмоциональные ловушки.

Другая особенность, связанная со стремлением продлить осознаваемое сновидение, также требует высокой степени эмоционального контроля. Как бы то ни было, об этом единодушно твердят все осознаваемо сновидящие. "Субъект А" Селии Грин категорично заявляет, что "эмоциональная независимость имеет первостепенное значение".<sup>15</sup> Оливер Фокс, кажется, чувствовал то же самое:

В загадочном мире сна очень трудно было сохранить за собой роль безличного наблюдателя. Я понимал, что если позволю эмоциям взять контроль над своим поведением, то сон тут же



прекратится. Я мог войти в ресторан и заказать себе что-то, однако после нескольких распробованных кусков блюда просыпался...

Я мог пойти в театр, но, после того как поднимался занавес, мне не удавалось сохранять осознаваемость дольше нескольких минут, растущий интерес к пьесе лишал меня контроля над происходящим. Я мог встретиться с великолепной женщиной и разговаривать с ней, но малейшая мысль о возможности объятий становилась фатальной.<sup>16</sup>

Вполне вероятно, что причиной поспешных пробуждений, часто угрожающих осознаваемо сновидящему, становятся не сами эмоции, а эмоциональные конфликты. То, что имел в виду Оливер Фокс, говоря, что "малейшая мысль... становилась фатальной" для его сновидения, в случае других, возможно, менее закомплексованных сновидцев, заходило еще дальше. Патриция Гарфилд писала, например, что в своих ранних опытах с осознаваемыми сновидениями немедленно просыпалась перед оргазмом, во время или сразу после него. Позднее, когда она набралась опыта и, кроме того, стала более сексуально раскованной в обычной жизни, она "стала переживать во сне оргазмы, отличавшиеся глубиной, силой, захватывающие ее целиком и редко встречавшиеся в бодрствующем состоянии. Я испытывала невероятное, потрясавшее тело и душу переживание".<sup>17</sup>

### Качество восприятия

Наряду с познавательным и эмоциональным аспектами, большой вклад в разнообразие осознаваемых сновидений вносит качество восприятия. Одни образы могут быть подернуты дымкой или лишены четких очертаний, другие – доводить до головокружения своим редкостным великолепием и экстравагантностью деталей. Некоторые могут показаться даже "реальной реальности". Обычно осознаваемый сон воспринимается намного ярче обычного сна. Существует по крайней мере два источника, подтверждающие такое положение вещей. Косвенным доказательством могут служить наши психологические исследования, подтверждающие, что осознаваемое сновидение характеризуется относительным увеличением активности мозга, которая, возможно, и вызывает увеличение яркости восприятия.

Психолог Джейн Гакенбах является самым авторитетным исследователем осознаваемых сновидений. Вместе со своими единомышленниками из Университета Северной Айовы она занималась интенсивным изучением личностных факторов, влияющих на способность переживать осознаваемые сновидения, а также отличий этих сновидений от обычных. Опыты Джейн Гакенбах лишней раз продемонстрировали, что осознаваемые сновидения на самом деле ярче обычных.<sup>18</sup>

Мы завершаем нашу прогулку по измерениям мира осознаваемых сновидений. Мы разобрались с тем, как себя чувствует человек, оказавшийся в осознаваемом сне. Давайте теперь зададимся вопросом: как он туда попадает.

### Вхождение в состояние осознаваемого сновидения

Осознаваемые сновидения можно определить как совокупность двух различных состояний – сна и осознаваемости. Таким образом, их можно рассматривать с двух точек зрения: с одной стороны, это такое состояние сна, в котором сознание человека активно, с другой – это сознательное состояние, в котором человек видит сны. Во втором случае основной характеристикой является бодрствующее сознание, в первом же – обычный, неосознаваемый сон.

Самой распространенной формой вхождения в осознаваемое сновидение является понимание сновидцем того, что он видит сон. Это понимание может быть и постепенным, и сравнительно внезапным. Постепенное понимание обычно делится на две фазы. Пример осознаваемого сновидения, приведенный в начале этой главы, хорошо иллюстрирует этот двухэтапный процесс. В другом своем сне я, словно волшебник, управлял обстановкой сна и, вдруг, понял, что обрету осознаваемость, стоит мне лишь войти в дверь, перед которой стою. Так и случилось.

К новичкам осознание состояния сна приходит, как правило, во время кошмаров и тревожных снов. Мы уже приводили немало примеров осознаваемых снов, вызванных тревогой. Другие сильные эмоции, такие как замешательство или восторг, тоже очень часто ассоциируются с возникновением осознаваемых снов. Для многих сновидцев фактором, пробуждающим осознаваемость является распознавание во сне аномалий, несоответствий и странностей. В большинстве случаев такие вещи не замечаются и воспринимаются спящим как вполне нормальное явление. Степень осознаваемости, приобретаемая сновидцем, зависит от степени оценки и проверки реальности, в которой он находится. Оливер Фокс полагал, что критическое мышление может стать ключом к осознаваемости. Он приводит великолепное описание того, как изменяется реальность в результате обострения восприятия аномалий:

Предположим, мне снится, что я нахожусь в кафе. За соседним столиком сидит женщина, которая могла бы быть очень привлекательной, если бы не одна особенность: у нее четыре глаза. Приведу несколько иллюстраций степеней активности критического восприятия.

1. Во сне я не обращаю на это никакого внимания, однако, проснувшись, я припоминаю, что в облике этой женщины было нечто странное. Внезапно до меня доходит: "Ну конечно, у нее было четыре глаза!"

2. Во сне я испытываю легкое удивление и говорю: "Как странно, у этой женщины четыре глаза! Ей это не идет". Однако с тем же успехом я мог бы сказать: "Как жаль, что у нее сломан нос! Интересно, где это ее угораздило?"

3. Критическое восприятие обострено, и четыре глаза кажутся чем-то ненормальным. Однако этот феномен не оценивается должным образом. "Боже мой! – восклицаю я, и, успокаиваясь, добавляю, – Наверное это какое-нибудь шоу в цирке". Таким образом, я приближаюсь к самому краю осознаваемости, но все же не достигаю его.

4. Моя способность критического восприятия полностью активна, я абсолютно отказываюсь удовлетворяться такими объяснениями. Я продолжаю анализировать: "Мне никогда не приходилось слышать о таких фокусах! Нормальный человек с четырьмя глазами? Это невозможно! Я сплю".<sup>19</sup>

Очень часто человек, у которого возникают сомнения в реальности происходящего, уверен в том, что он бодрствует. Сновидения, в которых сновидец сталкивается с такими сомнениями, но не приходит к верным выводам, называются "предосознаваемыми". Предосознаваемые сновидения обычно являются результатом неадекватной оценки реальности (как в третьей стадии Фокса). Сновидцы, предполагающие, что они спят, могут испытывать свое состояние разнообразными способами. Однако только некоторые из этих способов по-настоящему эффективны. Например, человек, находящийся в состоянии предосознаваемого сновидения, очень часто не может поверить в то, что все окружающее его лишь сон, поскольку реальность обстановки кажется устойчивой и яркой. Человек может

попытаться ущипнуть себя, полагаясь на классический способ. Однако чаще всего это не ведет к пробуждению, а только производит убедительное ощущение щипка!

Наилучшей проверкой, используемой большинством осознаваемо сновидящих, является попытка взлететь. Повысить эффективность этого метода можно, попытавшись подольше продлить прыжок вверх. В продолжение приведу достаточно приемлемый тест из собственного опыта: я пытаюсь отыскать какую-нибудь надпись и читаю ее (если могу), затем отвожу ненадолго взор, после чего опять перечитываю, пытаюсь определить, осталась ли она прежней. Сны, как правило, отличаются от бодрствования не яркостью, а непостоянством. Рассуждая о проверке реальности происходящего, хотелось бы напоследок привести соображение, высказанное Чарльзом МакКрири. Он утверждал, что в состоянии бодрствования нам никогда не придет в голову сомневаться в реальности окружающей обстановки. Поэтому если у вас возникли сомнения, то вы, скорее всего, спите!

С опытом, ощущение аномальности становится непосредственным источником осознаваемости во сне и не требует никаких дополнительных проверок. Когда мне видится нечто причудливое, я уже не спрашиваю себя, сплю ли я, а прямо осознаю это. Попытаюсь проиллюстрировать это следующим сном:

Я прогуливался по знакомой улице, когда вдруг заметил, что впервые вижу на ней очень большую церковь. Приглядевшись получше, я обнаружил, что на самом деле это гигантская мечеть. Я вспомнил, что был на этой улице неделю назад и, конечно же, не мог бы не заметить столь впечатляющей достопримечательности. Это, должно быть, сон! Смесь замешательства и трепета сопровождала мое удивление, как вдруг из огромного раскрытого окна вырвались величественные звуки органа, потрясшие землю под ногами. Это была тема из фильма "Тесные контакты третьего рода". Я был поражен, когда "догадался", что стою возле замаскированного космического корабля. Поднявшись по ступенькам, я пошел навстречу сверкающему свету, вырывавшемуся из открытых дверей.

О том, что было дальше, я не могу рассказать. После пробуждения все попытки восстановить в памяти подробности этого видения оканчивались неудачей.

Зачастую память имеет важное значение для обретения осознаваемости. Иногда сновидцы осознают, что спят в результате своеобразного *deja reve* – истинной или мнимой памяти о том, что такой сон уже когда-то был. Это можно проиллюстрировать другим моим переживанием: "Гуляя вместе с М., я ощутил, что мне уже снилось место, в котором мы находились, – "музей неизобретенных изобретений" – и, следовательно, все это сон. Мне было интересно, как М. относится к этому осознаваемому сновидению, но я знал, что М. лишь персонаж, а не мой настоящий друг. Несмотря на это, я предложил ему попытаться осознать, что происходящее – сон". Возможно, это ему удалось, я не могу судить, потому что проснулся!

В тесной связи со всем только что описанным находятся осознаваемые сновидения, вызванные своеобразными подсказками памяти. В целом сериале осознаваемых снов я понимал, что сплю, после того как обнаруживал, что мои контактные линзы "размножаются". Однажды я заметил такое изменение в обычном сне и решил, что впредь оно должно помогать мне обретать осознаваемость. Вскоре я снова столкнулся с удивительным превращением моих линз и сказал себе, что если это было во сне, то, значит, и теперь я сплю! Со второй попытки до меня дошло значение этих слов, и я понял, что сплю. В последующих похожих снах полная осознаваемость приходила по-разному, после таких замечаний, как, например: "Как жаль, что это не сон, а ведь мог бы им быть", "Это

доказывает, что подобное может происходить как наяву, так и во сне" или, цитируя мою собственную шутку: "Если бы это было во сне, это был бы сон!"

В большинстве моих осознаваемых снов мысль о том, что я сплю, немедленно приносила полное понимание своего состояния. В тех же случаях, когда осознание стимулировалось подсказками памяти, поначалу не возникало никаких подозрений. Однако после того, как я приходил к логическому заключению, что все окружающее должно быть сном, это производило на меня ошеломляющее впечатление. Читатели могут представить себе мое состояние, когда вообразят тот шок и то удивление, которые им пришлось бы испытать, если бы, читая эти строки, они внезапно обнаружили неопровержимые доказательства того, что спят.

Опытные сновидцы очень часто приходят к осознаваемости с помощью самооценки. Когда сбываются заветные желания, когда я замечаю, что занимаюсь волшебством или сам "строю сон", то тут же понимаю, что это сон. Однажды я слишком быстро вел машину и должен уже был проститься с жизнью, врезавшись в цистерну, перегородившую дорогу. Тем не менее, мне чудесным образом удалось избежать столкновения. В этот момент я сумел усомниться в реальности происходящего и понял, что сплю.

Следующим распространенным символом возникновения осознаваемости является, пожалуй, свет. Свет – очень подходящий символ для сознания. Один из трех великих пионеров в исследовании сна, Карл Шернер, писал в 1861 году: "Свет во сне выражает ясность мысли и четкость воли". Скотт Спэрроу приводит несколько примеров осознаваемых сновидений, возникновение которых сопровождалось появлением света. В одном из таких снов он сидел в дворе своего дома и сочинял речь. Подняв глаза к небу, он посмотрел на восток и увидел там "огромный шар белого света, во много раз превышающий луну".<sup>20</sup> В этот момент он понял, что спит.

Некоторые формы возникновения осознаваемых сновидений трудно классифицировать. В следующем свидетельстве, например, присутствуют и элементы аномалии и символы: "Мне снилось, что я шел по большой комнате, в которой собирались какие-то люди. Вдруг я увидел белого голубя, который спустился и сел мне на голову. В тот же момент я понял, что нахожусь в состоянии сознательной проекции (осознаваемости), и решил воспользоваться случаем и повидаться с друзьями". Этот сновидец был особенно поражен внезапностью возникновения осознаваемости. Он добавляет, что "мгновенная трансформация произошла сразу, как только голубь коснулся меня. Словно повинувшись магическому заклинанию, мое сознание прояснилось, как бывало только в лучшие моменты бодрствования".<sup>21</sup>

Пять лет назад я испытал интереснейшее переживание, которое может прояснить значение символической стимуляции осознаваемости. Вместе с другом мы ехали на поезде, называвшемся "Океан". Я беззаботно изучал пейзаж за окном, великолепный вид темного моря заставлял меня восхищаться вслух. Внезапно на ветку неподалеку села птица, напоминавшая сокола или ястреба. Я, не задумываясь, протянул руку в ее сторону. К моему величайшему изумлению и восторгу, птица села на протянутую руку, и я вдруг вспомнил слова суфия:

Когда птица сядет на протянутую руку, тогда ты поймешь.

Как это ни удивительно, но в тот же момент я понял, что сплю! Что же до птицы и моего друга, то они благополучно исчезли, потому что сон окончился.

С тех пор как я стал использовать память в качестве стимулятора осознаваемых сновидений (см. раздел "МВОС" главы 6), такие сновидения все чаще стали появляться даже тогда, когда в содержании сна не было ничего необычного. Вместо этого, я просто вспоминал: "Да ведь это же сон!" Однажды утром в результате применения МВОС мне удалось пережить несколько осознаваемых сновидений в каждом из трех успешных БДГ-периодов. Приведу наиболее интересный отрывок из третьего: я лежал в кровати и рассматривал иллюстрированную книгу, которая называлась "Русские пляски и магия" или что-то вроде этого. Как и в двух предыдущих снах, я просто вспомнил, что сейчас пытаюсь осознать собственное сновидение.

Мы рассмотрели несколько примеров, иллюстрирующих три основных критерия, по которым сновидцы могут определить, что спят: 1) ощущение необычности; 2) эмоциональный подъем и, наконец, 3) непосредственное осознание сновидческой природы происходящего. Эти критерии служат главными переключателями сознания в состоянии сна. Однако инициировать осознаваемое сновидение можно и из состояния бодрствования.

Если, засыпая, вам удастся удержать сознание в активном состоянии, то вы войдете в осознаваемое сновидение прямо из бодрствования. Такая инициация встречается сравнительно редко. Для меня, например, число таких снов составляет около восьми процентов от общего количества осознаваемых сновидений. Однако в обстоятельствах, когда высоко возрастает степень мотивации (например, во время ночей, проведенных мною в лаборатории), количество осознаваемых сновидений, инициируемых из бодрствования может возрасти во много раз. Резонно предположить, что доступность этого типа инициации увеличивается с увеличением мотивации и опыта. Скажу лишь, что его применение было описано тибетскими йогами, американским психиатром Натаном Раппортом, русским философом Успенским, а также, как вы сможете увидеть в главе 6, автором этой книги.

Все мои переживания такого рода весьма типичны. Рано утром или днем, проснувшись, я лежу в постели. Иногда появляются гипнагогические образы, и внезапно я обнаруживаю себя полностью погруженным в осознаваемое сновидение. После этого все продолжается обычным образом. Вот какое описание дал Успенский одному из своих осознаваемых сновидений, инициированных из состояния бодрствования:

Я засыпаю. Золотые точки, искры, маленькие звезды то исчезают, то вновь появляются перед глазами. От самого начала, и до конца, я наблюдаю появление образов и их превращение в тонкую сеть, состоящую из ячеек правильной формы. Внезапно золотая сеть превращается в шлемы римских воинов. Пульсации которые я ощущаю, начинают напоминать мне мерную поступь марширующего войска. Это ощущение расслабляет каждую маленькую мышцу и приносит легкое головокружение. Это головокружение немедленно убеждает меня в том, что я вижу идущих внизу солдат, выглядывая из окна высокого дома. Головокружение возрастает, я отрываюсь от подоконника и лечу над заливом. Это приносит новые ассоциации, и я ощущаю море, ветер, солнце. Если бы я не проснулся в этот момент, то, должно быть, оказался бы в открытом море, на корабле и т.д.22

Этот метод инициации осознаваемых сновидений сочетает в себе и самооценку и использование памяти. Для того чтобы видеть в образах сна только образы, необходим своеобразный баланс между участием и обособленностью. Методы, необходимые для использования этого способа инициации осознаваемых сновидений, также описаны в главе 6. Мы познакомились с тем, как инициируются осознаваемые сновидения, теперь пришла очередь рассмотреть, как они обычно заканчиваются.

## Возвращение из состояния сна

Мы говорили, что осознаваемое сновидение – это сочетание сознательного состояния и состояния сна, и что существуют две модели инициации таких сновидений. Теперь необходимо отметить две основные возможности выхода из них. Этими возможностями являются прекращение осознания во время сна и завершение сна, то есть пробуждение.

Первый тип наиболее характерен для малоопытных сновидцев. Неофиты зачастую склонны утрачивать осознаваемость, не успев ее приобрести. Скотт Спэрроу отмечает, что "если в жизни человека и встречаются осознаваемые сновидения, то они редки и коротки". Обретя на мгновение осознаваемость, неопытный сновидец часто снова вовлекается в сон и забывает о том, что это сон. От такой забывчивости можно избавиться, повторяя про себя: "Это сон". С опытом необходимость такого стимулирования пропадет. В моем случае осознаваемость пропадала в двадцати процентах снов, записанных мною (а потому оставшихся в памяти) в первый год моего обучения. Во все последующие годы я терял его лишь в одном проценте случаев.

Для опытных сновидцев прекращение осознания после пробуждения более обычно, чем его потеря во время сна для новичков. Обычно при переходе от осознаваемого сна к бодрствованию сохраняется высокая степень непрерывности сознания. Вспомните о мгновенном замешательстве, которое вы испытываете, когда просыпаетесь после обычного сна. Это своеобразная фаза трансформации "эго сна" в "эго бодрствования". Однако эта фаза отсутствует при возвращении из осознаваемого сновидения, потому что в таком сновидении эго полностью идентично бодрствующему эго.

Есть еще два возможных пути выхода из осознаваемого сновидения. Один из них основан на том, что спящий переходит в не-БГД-сон, а затем просыпается. Человек, проснувшийся таким образом, обычно ничего не помнит. Другой путь заключается в том, что сновидец теряет осознаваемость, когда ему снится, что он проснулся.

Такой сон обычно называют "ложным пробуждением". Его очень часто можно встретить в отчетах многих сновидцев. Иногда ложное пробуждение может повторяться, тогда осознаваемо сновидящий вынужден просыпаться снова и снова – только для того, чтобы понять, что он все еще спит. Встречаются свидетельства, в которых счет ложных пробуждений идет буквально, на десятки. Многочисленные ложные пробуждения Делажо могут служить хорошей иллюстрацией этому:

Однажды ночью меня разбудил сильный стук в дверь комнаты. Я встал и спросил:

– Кто там?

– Мсье, – ответил голос Марти (смотрителя лаборатории), – мадам Х... (женщина, которая на самом деле жила в городе и была моей знакомой) просит вас немедленно прийти к ней и осмотреть мадемуазель Y... (я знал эту девушку, она действительно жила в доме мадам Х). Она внезапно заболела.

– Сейчас, – ответил я. – Оденусь и прибегу.

В спешке я оделся и, перед тем как выйти, зашел в ванную, чтобы протереть лицо мокрой губкой. Ощущение холодной воды пробудило меня и я понял, что все предшествующие события лишь приснились мне и что не было никакого вызова. Я снова погрузился в сон. Однако немного погодя опять услышал тот же стук:

– Вы идете, мсье?

– Боже мой! Так это правда, а я думал, что вижу сон.

– Не совсем. Поспешите. Вас ждут.

– Хорошо, я бегу.

Я снова оделся, снова вошел в ванную вытереть лицо и снова ощущение холодной воды пробудило меня. Я убедился, что это лишь повторяющееся сновидение, и опять лег в постель.

Та же сцена повторялась практически без изменений еще два раза.

Когда на следующее утро Делаж проснулся по-настоящему, он смог понять, что "вся эта вереница действий, суждений и мыслей была не более чем сон, который успешно повторялся четыре раза, пока я спокойно продолжал спать, не вставая с постели".<sup>23</sup>

Ложные пробуждения встречаются и в обычных снах, однако для осознаваемых сновидений это более частое явление. Возможно, это объясняется тем, что в осознаваемых сновидениях вопрос о сне и бодрствовании имеет особую актуальность. Более того, ложные пробуждения чаще посещают опытных сновидцев. (У меня такие пробуждения встречаются в пятнадцати процентах записей моего первого года обучения и в одной трети случаев за последующие пять лет) Такое явление можно объяснить тем, что чем опытнее вы становитесь, тем крепче связываете пробуждение с потерей осознаваемости и тем сильнее верите в то, что проснулись, когда сон тает.

Очень редко человек может осознать ложное пробуждение, находясь во сне. Это очень трудно, потому что сновидец уже верит в то, что проснулся, и не подвергает это предположение никаким сомнениям. Во время ранних опытов мне довелось испытать около сорока ложных пробуждений, которые я не смог осознать. Понимая, как нелепы были некоторые из этих сновидений, я приходил в замешательство, ощущая себя одураченным! В конце концов мое самолюбие заставило меня научиться прибирать ложные пробуждения к рукам. Я научился этому, приложив на удивление мало усилий. Я понял, что именно ожидание пробуждения вводит меня в заблуждение. Все, что нужно было сделать, это изменить свое привычное представление об окончании осознаваемого сновидения. Сделать это было довольно просто: вместо настоящего пробуждения следовало ожидать "ложное". Таким образом, я стал способен сохранять осознаваемость на протяжении нескольких последовательных снов.

### Техника вращения

Недавно мне удалось открыть технику, предотвращающую пробуждение и позволяющую вызывать новое сновидение усилием воли. Я столкнулся с тем, что осознание состояния сна часто прерывает его ход, приводя к немедленному пробуждению. Так как действие во сне соответствует событиям в физическом мире, можно было предположить, что расслабление тела сна может препятствовать пробуждению, уменьшая напряжение мышц физического тела. В следующий раз, находясь в осознаваемом сновидении, я проверил эту идею. Как только сон начал таять, я упал на пол, полностью расслабляя тело. Тем не менее, в противовес моему предположению, мне показалось, что я проснулся. Однако несколькими минутами позже я понял, что это всего лишь ложное пробуждение. Дальнейшие эксперименты подтвердили правильность предположения. Я открыл, что основным элементом этого метода является не расслабление, а ощущение движения. В последующих снах я испытал разнообразные движения и понял, что для возникновения нового осознаваемого сновидения наиболее эффективными оказываются падение на спину и вращение.

Техника очень проста. Как только образ начинает угасать, надо либо упасть на спину, либо начать вертеться волчком (используя, конечно, тело сна!). Для того чтобы метод сработал необходимо получить яркое ощущение движения. Обычно такая процедура вызывает смену сцены во сне. Для меня новым местом действия часто становится спальня, в которой я сплю.

После этого я могу продолжать любоваться новой сценой осознаваемого сновидения, если удастся вспомнить, что к моменту начала перехода я спал. Без таких дополнительных усилий может показаться, что новый сон – это настоящее пробуждение. И это несмотря на очевидные проявления абсурдности в содержании сна!

Этот метод очень эффективен. Более чем в ста снах, возникавших у меня последние полгода и приведенных мною в трехлетнем отчете, прилагавшемся к моей докторской диссертации, я использовал описанную методику на протяжении 40 процентов времени, и в 85 процентах случаев мне удавалось создать новый сон. Осознаваемость возвращалась ко мне в 97 процентах новых снов. Когда вращение порождало новый сон, его обстановка всегда была тесно связана с кроватью, на которой я спал, и вообще со спальней.

Переживания других осознаваемо сновидящих, использовавших эту технику, очень похожи на все описанное мною однако новый сон в них не всегда связан со сценой в спальне. Одна такая сновидица, после использования метода вращения в пяти случаях из одиннадцати оказывалась вне своей спальни.

Этот результат говорит о том, что после применения вращения, человек обычно оказывается там, где ожидает оказаться. В моем случае почти постоянное возникновение снов о спальне может быть несчастливим следствием той обстановки, в которой я открыл этот метод. От случая к случаю я безуспешно пытался создать какой-нибудь другой сон. Однако, хотя я и стремился оказаться за пределами своей спальни, нельзя сказать, что я по-настоящему ожидал этого. И все же я не теряю надежды, что однажды мне удастся выкинуть из головы эту досадную ассоциацию (если дело именно в этом). Ведь вера способна сдвинуть горы, по крайней мере в снах.

Почему же воображаемое движение способно воздействовать на сон? Этому можно дать нейрофизиологическое объяснение. Вестибулярный аппарат, расположенный в нашем внутреннем ухе, (и помогающий нам сохранять равновесие), контролирует информацию о движениях головы и тела. Эта информация поступает в мозг и вместе со зрением помогает ему создать оптимальную и стабильную картину мира. Именно в этом кроется уверенность, что мир останется в прежнем положении, если даже мы наклоним голову.

Оттого что ощущение движения во время вращения во сне настолько же ярко, как и ощущение настоящего движения, мозг в обоих случаях действует одинаково. Техника вращения стимулирует вестибулярный аппарат и способствует активизации системы БДГ-сна, расположенной рядом с ним. Это предположение не лишено оснований, если вспомнить о связи между вестибулярным аппаратом и быстрым движением глаз во время БДГ-сна, открытой нейрофизиологами.<sup>24</sup>

Существует и другая сторона этой "психологической медали". Барбара Лернер неоднократно отмечала важность движения во сне для достижения целостности тела образа.<sup>25</sup> Если движение – психологическая функция сновидения, как она полагает, то должен существовать механизм, связующий образность с психологией БДГ-сна. Более того, если воображаемые чувства могут уменьшить восприимчивость к внешним стимуляциям такого же рода, то почему бы воображаемому движению не подавлять реальные ощущения тела и не препятствовать пробуждению. Если мозг полностью занят созданием яркого внутреннего ощущения вращения, ему будет труднее отреагировать на противоположное ощущение, приходящее извне. Это пример того, что называется "загрузочной стабилизацией" системы. Чарльз Тарт объяснял это, приводя следующую аналогию: "Если вы хотите, чтобы кто-то стал хорошим гражданином, вы должны полностью увлечь его деятельностью, подобающей настоящему гражданину, тогда у него не останется энергии ни на что иное"<sup>26</sup> В нашей



терминологии "быть хорошим гражданином" значит продолжать видеть сновидение, а "активность" означает вращение во сне.

Существует и другая техника, менее эффективная, чем вращение, но которая основывается на том же принципе. Эта техника заключается в фокусировании внимания на элементе сна. Мозрс-Месмер описал в 1938 году технику взгляда на землю в качестве средства для стабилизации сна. Практически одновременно с этим аналогичные методы были открыты многими исследователями, включая Скотта Спэрроу и Карлоса Кастанеду. Так появилась "донхуанская" вариация на тему "смотри на руки".

Еще одним способом предотвращения пробуждения и потери осознаваемости является стабилизация сознания с использованием "положительной обратной связи". Возвращаясь к аналогии Тарта, можно было бы сказать, что гражданин, занятый какой-то деятельностью, всегда считается хорошим. Существует несколько методов, подпадающих под эту классификацию. Предлагается, например, использовать утверждения, которые постоянно напоминают, что вы находитесь в состоянии сновидения (можно, например, повторять фразу "Это сон, это сон..."). Согласно другому методу, необходимо все время "плыть по течению" сна и не пытаться противостоять событиям. Если предположить, что верны нейрофизиологические объяснения моей техники вращения, то и ее можно отнести к феномену положительной обратной связи. Если вращение во сне ведет к продолжению БДГ-сна, значит, перед нами вид деятельности во сне – вращение – приводящий к дальнейшему росту активности.

Третий способ стабилизации осознаваемого сновидения называется "ограничивающей стабилизацией". Этот способ, согласно Тарту, аналогичен ограничению возможности гражданина принимать участие в нежелательной деятельности. В отношении осознаваемых сновидений "нежелательной деятельностью" может стать пробуждение и потеря осознаваемости. Этот способ лежит в основе многих систем стабилизации осознаваемых сновидений. Некоторым людям для укрепления сна рекомендуется делать определенные упражнения, правильно питаться и избегать несварения желудка. Другим предлагается затыкать уши или спать в одиночку. Однако существуют и универсальные рекомендации: необходимо избегать эмоциональных конфликтов в бодрствующем состоянии и излишней восторженности во время осознаваемого сна. Наконец, мне хотелось бы посоветовать осознаваемому сновидящим не думать слишком много во время сна и не терять во сне самого себя.

Последовательное знание о сне-бодрствовании

Мы достаточно подробно рассмотрели некоторые формы осознаваемых сновидений. Однако то, что мы называем "достаточно подробным", на самом деле может оказаться лишь верхушкой айсберга. Может случиться, что перспектива развития осознаваемых сновидений намного шире, чем это сейчас представляет себе западная психология.

Многие йоги и другие специалисты в области "внутренних состояний" утверждают, что могут сохранять сознание в течение всей ночи, даже в то время, когда спят без сновидений. Вот, что пишет индийский мастер XX века Шри Ауробиндо Гхош: "... возможно быть полностью сознающим даже во время сна и летать над его просторами из конца в конец. Именно в состоянии сна мы, сознавая себя, проходим одно за другим различные состояния сознания, продвигаясь к тому краткому мигу отдыха без сновидений, который и является истинным восстановлением сил бодрствующей природы. После этого мы тем же путем движемся обратно, чтобы вернуться в пробужденное сознание. Вполне нормально, что переходя от состояния к состоянию, мы позволяем прошлым переживаниям оставлять нас и

запоминаем только самые яркие или самые близкие. Однако это можно исправить: нам доступна великая память и мы в состоянии развить в себе силы достаточные, чтобы пройти весь путь обратно – от сна к сну, от состояния к состоянию, – пока перед нами не предстанет полная картина. Несмотря на все трудности достижения и удержания, нам доступно последовательное знание о сне-бодрствовании (выделено мною)"<sup>27</sup>

Эта интригующая способность может в случае истинности повлечь увеличение интереса к научному изучению сна, сновидений и сознания. Доказать же эту истинность под силу только "трудолюбивым соням", проводящим ночи в лабораториях!

Проблемы, возникающие при длительном сохранением сознания во время сна, объясняются нашей неспособностью осознать, что мы не осознаем. Мгновения или часы, проведенные в неосознаваемом состоянии, навсегда уходят в забвение. Мы не только не можем вспомнить о них, мы забываем даже, что забыли их! Мы находимся в нормальном и полном состоянии осознания самих себя и своих действий лишь на протяжении коротких промежутков времени. Однако, несмотря на такую фрагментарность сознания, мы чувствуем, что постоянно существуем. Наш разум устроен так, что стремится на основании наших переживаний создать последовательную картину происходящего. Именно так нам удается благополучно не замечать белых пятен в своем восприятии. Первое, что мы вспоминаем, возвращаясь из бессознательного состояния, это последнее, что мы запомнили, находясь в сознании. Отсюда и ошибочный вывод, что сознание никогда не покидало нас.

Несмотря на все оговорки, я не вижу причин, способных помешать человеческому разуму развиться до такой степени, чтобы, согласно Шри Ауробиндо, сохранять сознание даже на протяжении сна. Однако подобный уровень сознания может стать доступным только в результате длительной работы. А пока что мы можем научиться видеть сны, обладающие такой степенью осознаваемости и контроля, которая никому и не снилась.

## Глава 6

### Обучение осознаваемому сновидению

Подавляющее большинство людей обладает выдающимся потенциалом мыслительных способностей, далеко выходящим за рамки обычных представлений. Однако очень редко случай распоряжается так, что обстоятельства, окружающие человека, требуют актуализации этих способностей. Люди умирают, реализовав лишь ничтожно малую часть своей силы. Рожденные миллионерами, они живут и встречают смерть в нищете, так и не сумев найти благоприятный случай, который помог бы обратить их чек в наличность.

А.Р. Орадж

#### Учиться видеть сны

Кажется очевидным тот факт, что мы умеем думать. Точно так же мы относимся и к умению видеть сны. Однако у разных людей степень развития этих двух способностей сильно различается. Поэтому я считаю, что приведенная выше цитата справедлива не только для мышления, но и для сна. Мы располагаем удивительными, но неразвитыми способностями. Эти способности, будь то сознательное мышление или осознаваемые сновидения, можно тренировать. Данная глава полностью посвящена таким тренировкам и может предложить вам ключ к осознаваемым сновидениям.

Для того чтобы определить, спите вы или нет, нужно в первую очередь четко представлять себе, что такое сон. То, что случится после того, как вы поймете, что спите, будет зависеть от вашего представления о сне. Чтобы проиллюстрировать эту точку зрения, рассмотрим типичные уровни развития детского восприятия сновидений.

Согласно исследованиям знаменитого швейцарского психолога Жана Пиаже, дети проходят три стадии понимания сновидений. На первой стадии – в возрасте от трех до четырех лет – ребенок не различает сна и бодрствования. Он полагает, что сны происходят в том же (внешнем) мире, что и остальная жизнь. В этом возрасте, просыпаясь в страхе во время кошмаров, ребенок верит, что чудовища находятся в комнате. И все уверения родителей, что "это лишь сон", не производят должного эффекта. Ребенку нужны веские доказательства, он должен сам убедиться, что шкаф, например, действительно пуст.

Между четырьмя и шестью годами, приобретя опыт пробуждения от снов, которым родители отказывают в реальности, ребенок пересматривает свое отношение к сновидениям. Теперь он знает, что все произошедшее – "лишь сон", хотя до сих пор не понимает, что же все-таки это такое, сон. На этой стадии ребенок воспринимает сновидение отчасти как внешнее, отчасти как внутреннее явление. Если его спросить, например, откуда берутся сны, он может ответить: "Из моей головы". Однако на вопрос, где происходил сон, тот же ребенок ответит: "В моей спальне".

Где-то в возрасте от пяти до восьми лет такое переходное состояние уступает место третьей стадии, и ребенок хорошо понимает, что сновидения целиком и полностью имеют внутреннюю природу. Теперь ребенок знает, что сны происходят только в его голове. Другими словами, сновидения – чисто ментальные переживания.

Несомненно, эти стадии отражают детское отношение к сновидениям, , уже после пробуждения. Во время же сна и дети, и взрослые полностью находятся на первой стадии и

всецело верят, что события сна происходят во внешней реальности. Именно так преобладающее большинство людей воспринимает неосознаваемые сновидения.

Нередко люди переживают сновидения, в которых они кажутся себе временно отделенными от тела. Такие "сновидения-вне-тела", обладающие некоторой противоречивой смесью ментального и материального, могут способствовать проявлению второй стадии понимания сновидений. В такие моменты вы можете ощутить себя чем-то вроде ментального тела, плавающего в физическом мире. Все это очень напоминает метафизическое восприятие снов, проявляемое детьми во время второй стадии Пиаже.

В осознаваемом сновидении человек достигает третьей стадии, понимая, что его переживание целиком относится к миру ума, и мир сна полностью отделен от мира физического. Так как эта стадия наступает после пяти лет, то мы вправе ожидать, что человек становится способен видеть осознаваемые сновидения не раньше этого возраста. Лично у меня первое осознаваемое сновидение появилось как раз в пять лет. Очень многие осознаваемо сновидящие сообщают, что их первые переживания относятся к периоду между пятью и семью годами.

### Потенциал осознаваемого сновидения

Может ли человек научиться видеть осознаваемые сновидения? Может быть, нужно обладать своеобразным талантом, дарованным меньшинству? Или эта удивительная способность – очередное чудо человеческого мозга?

Задавать такие вопросы – все равно что спрашивать: "Кто может научиться говорить?" Каждый в состоянии достигнуть того профессионального владения собственным языком, которое требуется в повседневной речи. Кроме того, степень беглости зависит от мотивации, практики и врожденных способностей. Мастерство обращения с языком, проявляемое великими писателями и поэтами, намного превышает уровень, на котором находятся обычные люди. Все сказанное о речи, можно применить и в отношении осознаваемых сновидений. Конечно, Шекспиров среди сновидцев немного, но почему бы нам не попробовать достичь хотя бы уровня профессионалов в этой области?

На мой взгляд, для обучения осознаваемым сновидениям необходимы два основных условия: мотивация и хорошее запоминание снов. Необходимость мотивации достаточно очевидна: осознаваемое сновидение требует волевого контроля над вниманием, а приложить необходимые усилия мы сможем, только если будем знать, чего хотим. Обратимся теперь к запоминанию снов. Допустим, что А.М. Незия не может вспомнить ни одного сна. Вопрос: сколько осознаваемых снов он вспомнит, если они составляют один процент от общего числа? Ответ: конечно же, ни одного. Если мы не можем вспомнить никаких снов, то как нам вспомнить осознаваемые?

### Запоминание снов

Для того чтобы видеть осознаваемые сны и помнить их после пробуждения, вы должны уметь запоминать сновидения. Чем чаще вы сможете вспоминать сны, чем ярче и детальнее будут ваши воспоминания, тем выше вероятность того, что некоторые из таких сновидений будут осознаваемыми. Чем лучше вы будете знать, на что похожи ваши сновидения, тем легче сможете понять, что видите сон, когда это случится. Поэтому, если вы хотите научиться искусству осознаваемых сновидений, научитесь сначала уверенно запоминать сны. (К несчастью, существует одна веская причина, которая мешает с легкостью делать это. Мы поговорим о ней в восьмой главе.)

Одной из важнейших составляющих успешного запоминания сновидений является мотивация. Потому что в большинстве случаев тому, кто хочет запомнить свой сон, это удастся, и наоборот. Для большинства людей, обладающих намерением запомнить сон, достаточно бывает просто восстановить в памяти это намерение перед тем, как лечь в постель. Одним из эффективных методов, позволяющих улучшить конечные результаты, является ведение журнала сновидений. Вы должны держать этот журнал рядом с кроватью и записывать в него все, что можете вспомнить после пробуждения. Чем больше снов вы запишете, тем больше сможете вспомнить. Перечитывание такого журнала может принести и дополнительную пользу: чем более знакомыми будут для вас ваши сны, тем вероятнее вы сможете узнать один из них и таким образом проснуться в нем.

Развитию способности запоминать сны может помочь и другой метод. Постарайтесь приобрести привычку всякий раз после пробуждения спрашивать себя: "Что мне снилось?" Это должно стать вашей первой сознательной мыслью. В противном случае некоторые, а может, и все ваши сны, будут стерты последующими мыслями. Если сразу ничего не вспоминается, не сдавайтесь и продолжайте прилагать усилия, ни о чем больше не думая и не меняя положения тела. В большинстве случаев вам удастся вспомнить, по крайней мере, обрывки и фрагменты сна. Если сон все-таки не вспоминается, проанализируйте, о чем вы думаете в данный момент, что чувствуете. Такая процедура может снабдить вас подсказками, необходимыми для полного восстановления сна.

В развитии способности запоминать, так же как и в других областях, прогресс может зачастую быть медленным. Очень важно не терять желания после первых неудач. Успех приходит к каждому из нас неодинаково быстро, но при постоянной практике он обеспечен. Как говорится, если вы хотите научиться каллиграфии, то пишите, пишите и пишите. А если хотите научиться вспоминать сны, то пытайтесь, пытайтесь и пытайтесь делать это.

### Обучение осознаваемым сновидениям

Предположим, вы в состоянии вспоминать собственные сновидения настолько часто, что можете представить себе, насколько редко они бывают осознаваемыми. Случайные осознаваемые сновидения чем-то напоминают моменты, когда вдруг находишь на улице деньги – редкое, но вместе с тем полезное событие. Продолжая эту аналогию, можно сказать, что развитие способности к осознаваемым сновидениям равносильно совершенствованию профессиональных навыков, помогающих зарабатывать деньги. Первоначально может потребоваться определенная дисциплина, однако с приходом опыта приходит и легкость, и вскоре вам практически не нужно прилагать усилий.

Вспомните, на что похоже обучение речи. Поначалу казалось невозможным произнести что-нибудь, отличающееся от лепета. Однако день ото дня, год от года вы совершенствовались свое мастерство, и сейчас способны говорить, даже не задумываясь над этим.

Может быть, вам не удалось еще произнести своего первого слова в осознаваемых сновидениях, или, возможно, вы застряли на первом предложении. Мечтаете ли вы однажды стать профессиональным сновидцем? Поверьте, все зависит от вас самих

Вас может удивить тот факт, что осознаваемым сновидениям можно научиться, лишь приложив волю. Однако мой личный опыт подтверждает правильность этих слов. Срок в два с половиной года, потребовавшийся мне для этого, оправдывается тем, что меня никто не учил. Поначалу у меня не было даже четкого представления о том, чем я занимаюсь. Много времени и усилий я потратил впустую. Метод вхождения, который я в конце концов

разработал, в состоянии помочь каждому человеку, обладающему твердым намерением научиться видеть осознаваемые сны за более короткий срок. Но перед тем как начать описывать этот метод, позвольте мне вкратце подытожить все, что уже было написано об осознаваемых сновидениях.

Религиозные и психологические труды Востока содержат множество намеков и предлагают множество методов осознаваемого сновидения. Насколько мне известно, первое упоминание о возможности обучения осознаваемым сновидениям встречается в тибетском манускрипте "Йога состояния сна" (The Yoga of the Dream State), датированном VIII веком. В этом манускрипте описаны несколько методов вхождения в осознаваемое сновидение. Однако, пока вы не станете опытным йогом, многие методы покажутся вам бесполезными. Между тем эта книга может претендовать на роль учебного пособия для тех, кто занимается осознаваемым сновидением под руководством опытного мастера.

Только самое первое и самое простое упражнение из этого манускрипта может быть приемлемым для западного человека. Техника, называемая "постижением через силу намерения"<sup>1</sup>, состоит из двух упражнений. Согласно первому из них, новичок в течение дня должен непрерывно повторять, что "все вокруг состоит из субстанции сна". Это упражнение поможет в бодрствующем состоянии настроить себя на соответствующее восприятие сна в последующие ночи. Очень часто мы склонны видеть во сне то, что увлекало нас днем. Кроме того, это упражнение помогает устранить один из наиболее внушительных барьеров осознаваемости. Если во время бодрствования мы никогда не сомневаемся в природе нашего переживания, то что может заставить нас усомниться в ней во время сна? Отношение к бодрствованию как ко сну отучит нас от привычного взгляда на жизнь. Умственная гибкость, приобретенная в бодрствовании, облегчит достижение осознаваемости во сне.

Второе упражнение – "твердое намерение постичь состояние сна" – столь же незатейливо. Ночью, перед тем как уснуть, ученик должен заручиться поддержкой гуру и "твердо решить" постичь состояние сна, то есть понять, что сон – это не реальность. Осознаваемые сновидения редко возникают без нашего намерения, поэтому для них необходим особый настрой ума. Такое намерение должно стать частью любых усилий, направленных на индуцирование осознаваемых снов. Даже если первоначальные попытки не увенчались успехом, манускрипт призывает будущих сновидцев, желающих "постичь природу состояния сна", повторять эти упражнения каждое утро в течение двадцати одного дня.

Есть одно "но", которое сильно ограничивает применимость этой тибетской техники на Западе. Я имею в виду "обращение к гуру". Вполне возможно, что доверие, которое тибетские ученики испытывают к своим гуру приводит к тому, что ожидания успеха превращается в исполняемое пророчество. Западные люди, которым всегда недоставало ни гуру, ни богов, лишены уверенности в своих силах, необходимой для успеха.

Нужно сказать, что большая часть современных восточных методов осознаваемого сновидения не менее сложна. Бхагаван Шри Раджниш – духовный гуру и обладатель шестидесяти двух роллс-ройсов – описывает три различные техники, основными достоинствами которых является непостижимость и невыполнимость. Первое из них гласит: "С помощью неосязаемого дыхания через центр лба, достигающего сердца в момент засыпания, вы должны управлять своими снами", а если вам этого недостаточно, то "самой смертью".<sup>2</sup>

Второй метод состоит в том, чтобы "в любой ситуации помнить: "Я есть".<sup>3</sup> Это, по крайней мере, понятно и придумано, возможно, для того, чтобы упрочить самоосознание и стать на позицию наблюдателя. Повторяя "Я есть", мы входим в состояние сознания, называемое в

эзотерической психологии "памятью о себе" (self-remembering). "Память о себе, – пишет биохимик и эзотерический психолог Роберт С. Де Ропп, – это своеобразное отделение сознания от того, что человек делает, чувствует, думает. Такая двойственность человеческого самоосознания символизируется двунаправленной стрелой. Человек – одновременно актер и зритель, для него характерно ощущение выхода за границы своего тела. Это своеобразное чувство обособленности, неидентификации. Идентификация и память о себе не могут существовать бок о бок, подобно тому как комната не может быть освещенной и темной в одно и то же время. Одно исключает другое".<sup>4</sup> Все это можно сказать и в отношении осознаваемых сновидений. Человек практикующий память о себе в бодрствующей жизни, провоцирует появление осознаваемости во время сна.

Третий метод Раджниша покажется легким тому, кто обладает одержимой натурой. Раджниш советует будущим сновидцам "на протяжении трех недель постоянно помнить, что все происходящее с ними, – лишь сон".<sup>5</sup> Мне кажется, что человек, способный постоянно помнить о чем-нибудь, может сделать практически все. Для таких талантливых людей осознаваемые сновидения не могут представлять никакой трудности.

Недавно немецкий психолог Пауль Толи, опираясь на десятилетний опыт работы более чем с двумястами испытуемыми, описал разнообразные методы вхождения в осознаваемое сновидение.<sup>6</sup> С его точки зрения, наилучшим методом достижения осознаваемости является развитие "способности к критическому восприятию". Толи настаивает на том, что в состоянии бодрствования необходимо научиться задавать себе вопрос: "Сплю я или нет?" и повторять его как можно чаще, по крайней мере пять–десять раз в день, в любой ситуации, напоминающей сон. Не менее полезным может оказаться этот вопрос и в постели, перед засыпанием. Толи обещает, что большинство людей, практикуя эту технику, могут пережить первое осознаваемое сновидение уже через месяц, а некоторые, особо удачливые, в первую же ночь.

Как уже говорилось в пятой главе, Оливер Фокс считал критический настрой сознания ключом к осознаваемым сновидениям. Учитывая это, легко понять, почему вопрос "Сплю я или нет?" так полезен для возникновения осознаваемости. Очень часто сны обусловлены нашей деятельностью в состоянии бодрствования. Если во время бодрствования мы не задаемся вопросом о реальности происходящего, то откуда в таком случае он может возникнуть во время сна? Чем чаще мы критически подходим к бодрствующему сознанию, тем легче нам будет использовать такой же подход во сне.

Существует несколько современных методов, позволяющих удержать осознаваемость при переходе от бодрствования ко сну, например методы Успенского и Раппорта. Раппорт описывал свою технику следующим образом: "Лежа в постели, перед засыпанием, старайтесь через каждые несколько минут отвлекаться от своих мыслей и пытайтесь вспомнить все, о чем только что думали. Со временем такое интроспективное вхождение в сон войдет в привычку и станет причиной возникновения осознаваемых сновидений, зачастую сопровождающихся "восторгом наслаждения".

У техники удержания осознаваемости при засыпании множество вариаций. Например, один человек, обучавшийся тибетскому буддизму, рассказывал, что ему советовали представлять восьмилепестковую розу с белым светом в центре, распускающуюся в горле. Эта техника направлена на фокусирование внимания, высокая интенсивность которого позволяет удерживать осознаваемость при переходе в состояние сна. Тартанг Тулку, тибетский лама, преподающий в Беркли, описывает похожее упражнение: "После того как перед самым засыпанием вы полностью расслабитесь, необходимо представить себе прекрасный, нежный цветок лотоса в вашем горле. Светло-розовые лепестки слегка загнуты внутрь, а его центр

освещен красно-оранжевым пламенем – светлым по краям и темным внутри. Смотрите на него очень мягко, концентрируясь на верхушке пламени, и старайтесь удержать цветок в воображении столько времени, сколько сможете".<sup>7</sup>

Тулку объясняет, что пламя символизирует осознание. Добавлю от себя, что, согласно буддийской иконографии, лотос – пробужденное сознание Самости. Продолжая визуализацию, вы сможете проследить как рождаются ваши мысли, как они взаимодействуют с образом лотоса и как они связаны с прошлым, настоящим и будущим. Не переставая концентрироваться на лотосе, вы "лишь наблюдаете", как образы возникают в вашем сознании. Если "нить визуализации останется целой, то она перенесется в сновидение". Тартанг Тулку предостерегает практикующих этот метод от "попыток интерпретировать или "обдумывать" возникающий образ". Такие попытки прервут нить, и осознаваемость будет утеряна. "Будьте осторожны, не принуждайте свое воображение, просто позвольте образу лотоса возникнуть и удерживайте на нем внимание". Иными словами, "позвольте образу отражаться в вашем сознании, пока образ и сознание не станут едины". Первоначально, поясняет Тулку, человек склонен, попадая в состояние сна, забывать о том, что спит. Но тренируя сознание, "мы действительно сможем понять, что все вокруг – сон. Если внимательно присмотреться, то можно проследить все создание и эволюцию сновидения".

Пауль Толи<sup>8</sup> описал три похожие техники вхождения в сновидение из состояния бодрствования. Все они построены на основном приеме засыпания с сохранением внутренней внимательности и различаются только объектами сосредоточения внимания. "Образная техника" предлагает фокусироваться на гипнагогических образах, это советовали Успенский, Раппорт и другие. Толи рекомендует позволить пассивно втянуть себя в действие сна, не прилагая никаких усилий, способных его разрушить.

Второй его метод – "техника тела" – основан на ритуале, вызывающем ВТП, или "астральный выход" (см. главу 9). Засыпая, вы должны представить себе, будто ваше тело не лежит в постели, а находится где-то в другом месте. Как только вам это удастся, вы обретете осознаваемость, если не забудете, что все происходящее – сон. Третий метод, предлагаемый Толи, называется "техникой перемещения эго". Согласно этому методу, перед засыпанием вы концентрируетесь на мысли о том, что вскоре ваше тело перестанет вас ограничивать. Перейдя в состояние сна, вы сможете свободно парить, переместив свое сознание в "пространство, напоминающее комнату, в которой вы уснули".

Пять лет назад мне удалось разработать простую технику, позволяющую сохранять осознаваемость при переходе от бодрствования ко сну. Засыпая, нужно считать про себя ("раз, я сплю; два, я сплю" и т.д.), пытаюсь сосредоточиться на этом процессе. Вполне может быть, что, произнеся "сорок пять, я сплю", вы действительно поймете, что спите! Фраза "я сплю" лишь помогает помнить о том, что вы намереваетесь сделать. При желании ее вполне можно заменить какой-нибудь другой. Простое фокусирование внимания на счете позволяет сохранить определенную бдительность и распознать сновидение, как только оно появится. Эта техника лучше всего работает для тех, кто склонен быстро засыпать и часто переживает сновидения в самом начале состояния сна (гипнагогические видения).

Большую информацию об этой технике я собрал, работая с одним из наших онейронавтов, Лори С. Она регулярно переживала яркие видения в самом начале сна. Некоторые из ее видений были похожи на "выстрелы", что очень типично для гипнагогических образов. Другие напоминали полнометражные фильмы, зачастую полные захватывающих сцен, в которых она ярко ощущала собственное присутствие и принимала активное участие.



Принимая во внимание, что Успенскому удавалось достигать осознаваемости в гипнагогическом состоянии, я предложил Лори попробовать добиться того же. Я помогал ей сочетать наблюдение за процессом засыпания с попытками сохранить сознание. Через пятнадцать-тридцать секунд после засыпания у нее наблюдалось начало быстрого движения глаз и подергивание тела. В этот момент я будил ее вопросом "Что случилось?" Очень часто она вспоминала яркую сцену из сновидения, но очень редко понимала, что спит. Я понял, что она нуждается в напоминании и предложил ей тихо повторять фразу "я сплю", сопровождая ее счетом. И это сработало! Она повторяла: "раз, я сплю; два, я сплю... сорок четыре, я сплю", пока не осознала, что спит в действительности.

Через неделю Лори смогла отказаться от фразы "я сплю" и обходилась простым счетом. За удивительно короткий промежуток времени она стала способна усилием воли вызывать осознаваемые сновидения почти всегда.

Во время каждого из наших экспериментов она полностью расслаблялась, но сохраняла внимание и продолжала считать про себя ("один, два, три..."), пока не начинала видеть сон. Обычно она просыпалась через пять-десять секунд и надиктовывала на магнитофон описание своего переживания. Лори сообщала, что осознавала себя в двадцати пяти из сорока двух снов. Визуальное изучение записей полиграфа показало, что все эти "дремотные состояния" (я называю их так потому, что ни одно из них не продолжалось больше нескольких секунд) возникали, независимо от наличия осознаваемости, во время первой стадии не-БДГ сна, отмечавшейся медленным движением глаз. Вот один из таких снов: "Я находилась в бакалейной лавке, перемещаясь между рядами; я стояла на тележке, которая двигалась очень быстро. Проезжая мимо бутылок с кокой и пепси, я поняла, что сплю. Я вспомнила, что нужно взглянуть на руки, но не могла поднять их на уровень глаз".

Неспособность Лори взглянуть на руки, указывает на важное отличие осознаваемых "дремотных состояний" в самом начале сна от полноценных осознаваемых сновидений в БДГ-фазе. Во время БДГ-сновидений сновидец полностью способен управлять своим телом. Меня интересовала возможность добиться того же в начальной стадии сна, и я попросил Лори поднести свои руки к глазам, когда она поймет, что видит сновидение. Однако такая относительно простая задача оказалась невыполнимой, по крайней мере в одном случае. Для дальнейшего изучения этого феномена необходимы дополнительные усилия.

Важным фактором, влияющим на вид результатов, достигаемых с помощью описанных ранее техник, является время. Вместо того чтобы пытаться войти в осознаваемое сновидение в самом начале цикла сна, лучше сделать это позже ночью, ближе к утру, а еще лучше – после пробуждения. Это происходит потому, что в начале ночи осознаваемые сновидения происходят в первой стадии и поэтому длятся не больше нескольких секунд. И, напротив, когда эти методы применяются на исходе ночи, после пробуждения человека из БДГ-сна, они зачастую позволяют вернуться в него и пережить полноценное сновидение. Тем не менее оптимальным временем для вхождения в осознаваемые БДГ-сновидения непосредственно из состояния бодрствования может стать дневной период. Такое предположение я основываю на том, что, согласно личным наблюдениям, пропорция между количеством осознаваемых сновидений, инициированных из бодрствования и из сна в дневное время, была в шесть раз выше той же пропорции во время ночного сна.

Все методики вхождения в осознаваемое сновидение из состояния бодрствования, описанные выше, основываются на одном и том же фундаментальном принципе: лежа в постели и полностью расслабившись, вы повторяете последовательность умственных операций, на которых сосредоточиваете свое внимание. Выполнение таких упражнений позволяет вам сосредоточиваться в момент засыпания и удерживать бодрствующее

внутреннее сознание, тогда как дремлющее внешнее постепенно затуманивается, а затем полностью исчезает. Короче говоря, вы позволяете уснуть телу, но оставляете бодрствовать ум.

Однако есть еще один – и для большинства людей более простой – способ вызвать осознаваемое сновидение. Для его исполнения достаточно познакомиться с собственными снами, узнать, на что они похожи, а затем просто намериться распознать их появление. Доказано, что простое намерение поймать момент наступления сновидения намного увеличивает частоту появления осознаваемых снов.

Самые ранние свидетельства обучения осознаваемому сновидению на Западе принадлежат Маркусу д'Эрви де Сен-Дени, обучавшему самого себя. Приведем предложенный им метод. В возрасте тринадцати лет Сен-Дени был поражен своими снами и посвятил много времени их записям и анализу. Вот что он рассказывает:

Изучение сновидений, их описание и анализ стало тем видом бодрствующей активности, которая оказывала большое влияние на мои сны. Однажды ночью мне приснилось, будто я записываю собственные сны, причем некоторые из них выглядели довольно необычно. Проснувшись, я пожалел о том, что не могу сохранять осознаваемость во время сна. Как много я теряю, подумалось мне. Ведь можно было бы записать столько интересных деталей. Несколько дней я был одержим этой идеей. Я думал об этом целыми днями, и вскоре мне приснился тот же сон. Однако в этот раз он отличался одной особенностью. Сюжет сна сопровождался совершенным осознанием того, что я сплю. Я стал способен концентрироваться на любой детали сна, интересовавшей меня, и после пробуждения мог ясно ее вспомнить.<sup>9</sup>

Маркус сообщает, что через год одержимой увлеченности своими снами он стал способен переживать осознаваемые сновидения почти каждую ночь.

Р.Т. Броун, один из составителей второго тома "Вопросов сновидения" Нараяны, описывает схожий метод. Он утверждает, что "в определенных условиях сновидец способен во время сна сохранять осознаваемость... этого можно добиться, если в так называемом подсознании удерживать ясную позитивную мысль о том, что при определенных обстоятельствах осознание состояния сна придет само по себе".

В начале семидесятых годов этот метод был проверен д-ром Патрицией Гарфилд. Перед засыпанием она просто говорила себе: "Сегодня я увижу осознаваемое сновидение". Гарфилд сообщала, что с помощью этого метода ею была достигнута "классическая кривая обучения с возрастанием частоты появления продолжительных осознаваемых сновидений от нуля в самом начале до трех в неделю и выше".<sup>10</sup> Она использовала этот метод пять или шесть лет, и в течение всего этого времени переживала четыре-пять осознаваемых сновидений в месяц. Можно сделать вывод: добиться намеренной индукции осознаваемого сновидения можно, просто уверив себя в том, что вы способны пережить его.

Пред тем как приступить к изучению этого феномена, я периодически переживал спонтанные осознаваемые сновидения на протяжении многих лет, особенно в раннем детстве. В возрасте примерно пяти лет у меня был целый набор сновидений, которые могли интенсивно повторяться. Особенно ярко я помню сцену из одного сна, описанного в четвертой главе, в котором мгновенная тревога по поводу длительного пребывания под водой исчезла сразу после того, как я вспомнил, что сплю, и понял, что могу дышать. Я не помню, как долго продолжались мои тогдашние упражнения, но следующее осознаваемое сновидение, которое я могу вспомнить, произошло почти двадцать лет спустя. Несколько

лет я переживал случайные осознаваемые сновидения (примерно раз в месяц). Они необычайно заинтриговали меня и убедили в необходимости тщательного изучения этого феномена.

Первые полтора года своих исследований я использовал технику вхождения в осознаваемое сновидение путем самовнушения. Полученные результаты были аналогичны результатам Патриции Гарфилд.

По окончании первой фазы исследований я заметил два фактора, влияющие на возникновение осознаваемых сновидений. Первым и достаточно очевидным фактором была мотивация. В течение всего этого периода были два месяца, отличавшиеся двух- или трехкратным увеличением среднего числа осознаваемых сновидений. В первый месяц, в сентябре 1977 года, я готовил заявку на докторскую диссертацию, в которой утверждал, что смогу научиться вызывать осознаваемые сновидения усилием воли. В январе 1978 года я пытался, причем успешно, пережить осознаваемое сновидение в лаборатории. Во время обоих этих периодов мои действия были сильно мотивированы, я чувствовал, что обязан продемонстрировать всем целесообразность исследования снов в лаборатории. Однако я заметил, что когда напряженное время проходило, частота появления осознаваемых сновидений уменьшалась, что говорит о невозможности долгого поддержания необходимого уровня мотивации.

Дальнейшие самоисследования привели к открытию еще одного психологического фактора – намерения помнить о необходимости осознать себя во сне. Подобное прояснение намерения привело к немедленному росту ежемесячной частоты осознаваемых сновидений. Таким образом я открыл, что память – ключ к осознаваемым сновидениям. Дальнейшая работа и оттачивание методики позволили мне через год достигнуть цели – разработать надежную технику вхождения в осознаваемое сновидение.

### Мнемоническое вхождение в осознаваемое сновидение (МВОС)

В технике МВОС нет ничего особо сложного и эзотеричного. Она основывается на способности человека помнить о действиях, которые он хотел бы предпринять в будущем. По очевидным причинам нет никакого смысла писать памятки. Однако можно попытаться установить ментальную связь между желаемыми действиями и обстоятельствами, в которых мы намерены осуществить эти действия. Бывает очень полезно вербализировать наше намерение: "Когда случится то-то, я должен буду вспомнить, что хотел поступить так-то" (например: "Когда я буду проходить мимо банка, нужно будет разменять немного денег").

Для того чтобы организовать свои усилия, я обычно использую вербализацию, проговаривая: "Я хочу следующий раз, во сне, вспомнить, что собирался осознать свой сон". Необходимо ясно определиться, "когда" и "что" вы намереваетесь сделать.

Такие намерения я обычно формулирую либо сразу после пробуждения в ранней БДГ-фазе, либо позже, в период полного бодрствования. Для достижения желаемого эффекта очень важно, чтобы процедура не превратилась в бездумное повторение фразы. Вы должны по-настоящему иметь намерение увидеть осознаваемое сновидение. Вот последовательность действий, которые я рекомендую производить одно за другим:

1. Рано утром, после спонтанного пробуждения, постарайтесь несколько раз восстановить в памяти сон, пока не вспомните его во всех подробностях.

2. Затем, не вставая с постели, постарайтесь снова уснуть, повторяя про себя: "Я хочу в следующий раз, во сне, вспомнить, что собирался осознать свой сон".
3. Представьте себе, что снова находитесь в том же сновидении, однако на этот раз вы полностью понимаете, что спите.
4. Повторяйте второе и третье упражнение до тех пор, пока не почувствуете, что твердо зафиксировали свое намерение, либо пока не уснете.
5. Если все пойдет хорошо, то очень скоро вы обнаружите, что видите осознаваемое сновидение и совсем не обязательно, чтобы оно совпадало с тем, которое вы вспомнили).

Такая умственная установка будет иметь максимальный эффект, если вы приучите себя просыпаться в определенное время и снова засыпать после проведения описанных действий. Способность просыпаться в сновидении может быть развита из способности просыпаться во время сновидения.

Не случайно и то, что в качестве времени для практики я предложил раннее утро. Множество сновидцев – от ван Эдена до Гарфилд – настаивают на том, что основная масса осознаваемых сновидений происходит именно в утренние часы. Наши исследования в Стэнфорде показали, что осознаваемые сновидения переживаются в БДГ-периоде сна, а такие периоды наступают как раз в самой поздней части ночного сна. Несмотря на то что многие сновидцы, использовавшие МВОС, успешно индуцировали осознаваемые сновидения во время первого БДГ-периода, наиболее эффективным временем для применения данной техники я считаю раннее утро.

Если после пробуждения вы чувствуете сильную сонливость, которая мешает вам сразу приступить к приведенным упражнениям, попробуйте занять себя какой-нибудь более активной деятельностью, способствующей полному пробуждению, например, запишите запомнившийся сон или просто встаньте с постели. Некоторые действия могут даже повысить вероятность последующего возникновения осознаваемых сновидений. Д-р Гарфилд, к примеру, обнаружила, что "сексуальные контакты в середине ночи часто становятся причиной осознаваемых сновидений". Скотт Спэрроу, наоборот, утверждал, что на осознаваемые сновидения благотворно влияет утренняя медитация (однако сами сновидения не должны быть целью этих медитаций). Другие сновидцы отмечали пользу утреннего чтения. Такое разнообразие говорит о том, что нет какого-то универсального вида деятельности, а благоприятный эффект достигается в результате прерывания сна бодрствующей активностью.

Несмотря на все преимущества, такой метод скрывает в себе и некоторые опасности. Иногда после полного пробуждения бывает сложно опять заснуть. И хотя для успешного использования МВОС желательно достижение непосредственной близости БДГ-периода, вероятность возникновения осознаваемого сновидения становится тем меньше, чем дольше приходится ждать. Когда человек просыпается во время БДГ-сна, его мозг еще несколько минут продолжает находиться в БДГ-состоянии. Ученым удалось продемонстрировать это с помощью следующего эксперимента. Различных испытуемых будили во время БДГ- и не-БДГ-сна и просили придумать какую-нибудь историю. Истории, рассказанные после БДГ-сна, больше напоминали сны. Таким образом был сделан вывод, что некоторые особенности БДГ-состояния сохраняют свое влияние на человека в течение нескольких минут после пробуждения. Этот период, являющийся своеобразной точкой соприкосновения состояний сна и бодрствования, наиболее подходит для перенесения намерения увидеть осознаваемый сон из реального мира в мир сновидения.

На разных людей эти два фактора – бодрствующая деятельность и сохранение БДГ-состояния – влияют по-разному. Поэтому я рекомендую, применяя МВОС, поэкспериментировать с обоими. Работая над методом МВОС, мне удавалось достигать четырех осознаваемых сновидений за ночь и в конце концов я стал способен вызывать такие сновидения в любое время, по желанию. Я не вижу причин, по которым каждый из вас не мог бы добиться того же.

Я говорил, что мотивация играет огромную роль в индуцировании осознаваемых сновидений. Поэтому вы вправе задать вопрос, как я могу быть уверен в том, что на эффективность метода МВОС не оказала влияния мотивация, возросшая в период отработки этой техники. Могу лишь сказать, что каждую ночь, когда я пытался индуцировать осознаваемое сновидение различными методами, моя мотивация действительно, была чрезвычайно высокой. Используя метод самовнушения, мне удавалось достигнуть появления одного осознаваемого сновидения каждые семь ночей, и, только перейдя к методу МВОС, я смог пережить пятнадцать подобных сновидений в течение тринадцати ночей. Вполне очевидно, что подобную эффективность МВОС невозможно объяснить одной лишь возросшей мотивацией.

Метод МВОС применялся другими людьми и продемонстрировал хорошие результаты. Особенно эффективным он оказался тем, кто предварительно смог усвоить необходимость высокого уровня мотивации и отличного запоминания снов. "Высокий уровень мотивации" подразумевает твердое желание развить способность осознаваемого сновидения, а "отличное запоминание снов" – это способность просыпаться два-три раза за ночь и при этом хорошо помнить только что увиденный сон. Все, кто посещал мои курсы, достигали успеха в МВОС, когда усваивали эти два условия. У меня было два ученика, которым удалось за восемь недель обучения повысить частоту появления осознаваемых сновидений от одного до двадцати в месяц. Даже не очень выдающиеся ученики, и те переживали три-четыре подобных сновидения в течение того же периода обучения. Все это говорит о том, что осознаваемым сновидениям научиться можно. То, что способен сделать один сновидец, способен сделать и другой.

Несомненно в дальнейшем будет разработано достаточное количество более эффективных методов вхождения в осознаваемое сновидение, которые сделают этот мир доступным для всех желающих. Кто знает, может быть, вскоре вызвать осознаваемое сновидение будет не сложнее, чем уснуть. (Но даже тогда найдется немало людей, которые будут продолжать говорить, что это нелегкое дело).

Перспективы развития методик обучения осознаваемому сновидению.

Сегодня можно выделить несколько техник, которые кажутся наиболее перспективными. Самовнушение, или самонастраивание на выполнение некоторых действий является одной из форм гипноза и тесно связано с использованием метода МВОС. Многие находят, что самовнушение чрезвычайно эффективно для вхождения в состояние осознаваемого сна. Однако существует счастливое меньшинство людей, сильно поддающихся гипнозу, на которых внушение со стороны гипнотизера оказывает большее влияние, чем внушение самому себе. Несмотря на то что я не являюсь чересчур внушаемым человеком, из трех случаев, когда во время гипноза мне внушали необходимость пережить осознаваемое сновидение, такое внушение срабатывало дважды.

В подтверждение приведу слова Чарльза Тарта, который говорил, что "постгипнотическое внушение может обладать потенциалом, способным индуцировать осознаваемые

сновидения".<sup>11</sup> Вы, наверное, согласитесь со мной если я заменю в этом высказывании выражение "может обладать" на слово "обладает". Мне кажется, что эта область требует более тщательного исследования. Гипноз вполне мог бы стать приемлемым средством доступа к осознаваемым сновидениям для тех внушаемых людей, которые находят такое состояние полезным, но не способны достичь его собственными силами. Такая техника может использоваться и для терапевтического применения осознаваемых сновидений (см. главу 7).

Недавно в Университете штата Вирджиния в Шарлоттесвилле Джо Дэйн защитил докторскую диссертацию, в которой высказал твердую уверенность в пользе метода вхождения в осознаваемое сновидение с помощью постгипнотического внушения. Пятнадцать женщин, участвовавших в экспериментах Дэйна, имели средний уровень гипнотической восприимчивости; все они были способны вспомнить по крайней мере один сон в месяц и никогда ранее не переживали осознаваемых сновидений. В течение одной ночи к каждой из них было применено постгипнотическое внушение. Четырнадцать из пятнадцати вспомнили хотя бы небольшой эпизод осознаваемого сновидения. В противовес большинству других исследований, Дэйн заметил, у многих его подопечных осознаваемые сновидения возникали во время не-БДГ-периодов. Некоторые из таких сновидений напоминали дремоту, описанную мною ранее, поэтому трудно оценить действительную значимость этих результатов. Если учитывать те пять осознаваемых БДГ-сновидений, достоверность которых была установлена по сигналам двигающихся глаз, то успешность экспериментов Дэйна снизится до 33 процентов. Это тоже неплохой результат, особенно если учесть то, что ни одна из испытуемых раньше не переживала осознаваемых сновидений. Я считаю, что эксперименты Дэйна по изучению влияния постгипнотического внушения внесли значительный вклад в развитие рассматриваемого явления.

Использование некоторых особых элементов обстановки сна (например, моих "размножающихся контактных линз") в качестве толчка к осознаваемости было описано в главе 5. Очень близким является метод, согласно которому в качестве "намёка" на осознаваемость используются внешние стимулы. Хорошо известен тот факт, что внешняя обстановка может оказывать влияние на происходящее во сне. Почти каждый из нас, услышав во сне раздражающий звук, (например, жужжание соседской пилы), проснувшись, обнаруживал, что истинным источником этого звука является собственный будильник. То же относится и к стимулам, воздействующим на остальные органы чувств (запахи, прикосновение, дыхание, температура и т.д.) Все подобные раздражители способны напомнить сновидцу, что он спит.

Все это может показаться странным читателю, который привык к высказыванию "спящий мертв для мира". Однако факт остается фактом: в состоянии сна мозг сохраняет контакт с окружающей обстановкой и способен анализировать информацию о внешних событиях, получаемую через органы чувств. Например, мы можем просыпаться, когда произносят наше имя, и продолжать спать, когда зовут кого-то другого или когда над головой пролетает самолет. Мать способна не обращать внимания на храп своего мужа, однако просыпается, как только из соседней комнаты донесется плач ребенка. Если во время сна мы способны отслеживать в окружающей обстановке важные для нас события, то почему бы не научиться реагировать на предварительно выбранные внешние раздражители, напоминающие нам, что мы спим?

Мне показалось, что наиболее прямым намеком может служить фраза "Это сон", отражающая непосредственное желание сновидца обрести осознаваемость. Впервые я проверил это предположение в 1978 году в Стэнфордской лаборатории сна, в сотрудничестве с д-ром Линном Нэйджелом. В задачу Линна входило наблюдение за

волнами моего мозга и движением глаз. После наступления БДГ-периода он должен был включить магнитофонную запись, сделанную мною заблаговременно. Из динамиков, расположенных недалеко от кровати, до меня должен был доноситься собственный голос, произносивший: "Стивен, ты спишь", и добавлявший через несколько секунд, что я продолжаю спать, но понимаю, что окружающее – это сон. Так случилось, что, будучи новичком в лаборатории сна, я не очень хорошо спал в тот раз, и мне казалось, что я просто лежу в постели. Внезапно я услышал из соседней комнаты голос доктора: "Удивительно! Уже целую ночь у этого человека не наступает БДГ-период!" Я особо не удивился этому. Мне казалось, я вообще не сплю. Но в следующий момент я был крайне удивлен, услышав собственный голос: "Ты спишь!", – и сразу же обрел осознаваемость. Сработало! Я был очень взволнован. Я очутился в мире сна, оказавшемся более прекрасным и более ярким, чем обычная реальность. Но через несколько секунд запись продолжилась и прозвучал голос, способный своей громкостью разбудить даже мертвого. "Продолжай спать!" – прогремел он, и я проснулся!

Первый же эксперимент подтвердил тот факт, что осознаваемое сновидение можно индуцировать с помощью словесного внушения во время БДГ-сна. Очень интересным кажется то, что во время сна я громко и отчетливо услышал фразу "Ты спишь", но совершенно не расслышал собственного имени. Возможно, подсознательно услышав свое имя, я настроился на то, чтобы остаток фразы воспринять полностью осознаваемо.

Было две причины, по которым для записи мы использовали мой собственный голос. Во-первых мы надеялись, что напоминание, произнесенное собственным голосом, будет лучше восприниматься человеком. Во-вторых в исследованиях, проводимых ранее, было отмечено, что испытуемые, слышавшие во время БДГ-периода собственный голос, записанный на магнитофон, переживали сновидения, в которых проявляли большую активность, самоуверенность и независимость.<sup>12</sup> Мы вправе были надеяться, что благодаря всему этому мой собственный голос, услышанный во сне, поможет мне осознать, что я сплю.

Это было начало серии исследований, проводящихся и до сих пор. Мы попросили четырех человек, интересовавшихся осознаваемыми сновидениями, провести одну-две ночи в лаборатории сна. Каждый из них сделал запись, в которой фраза "это сон" повторялась каждые четыре секунды. После наступления БДГ-фазы эта запись в течение пяти–десяти минут воспроизводилась с постепенно нарастающей громкостью. Испытуемых просили движением глаз подать сигнал, как только они услышат запись или поймут, что спят. Ассистент выключал запись сразу после получения такого сигнала. Если в течение двух минут после этого испытуемый не просыпался, ассистент будил его и просил рассказать о своем сне.

Стимулирование с помощью записи применялось пятнадцать раз, и в каждом третьем случае сопровождалось возникновением осознаваемых сновидений и приводило к одному из четырех результатов:

1. Пробуждение. В большинстве случаев (53 процента) испытуемые сообщали, что слышали запись только после того, как просыпались, разбуженные ею.
2. Осознаваемое реагирование. В 20 процентах случаев испытуемые сообщали, что слышали запись во сне и сигнализировали о том, что видят сновидение (осознаваемое). Эти результаты были полностью аналогичны тем, которые мы получали ранее.
3. Неосознаваемое реагирование. В двух случаях испытуемые переживали сновидения, безусловно связанные со стимулирующей записью, но не сопровождавшиеся

осознаваемостью. Один случай был совершенно курьезным. После того как закончилась запись, испытуемый проснулся и записал свое сновидение. На мой вопрос, слышал ли он запись, он ответил отрицательно. Однако, прочитав его отчет, я был поражен. Испытуемый писал, что в самом конце сна кто-то пытался ему что-то сказать, но он не стал слушать. Интересно, что же ему говорили? Как ни странно, испытуемый не мог вспомнить этого, даже когда писал отчет о своем сне!

4. Подсознательное реагирование. В двух случаях наши субъекты достигали осознаваемости и сигнализировали об этом (во время звучания записи) без сознательного реагирования на стимулятор. Эта ситуация полностью противоположна предыдущей. В одном из подобных случаев я был разбужен записью во время первого БДГ-периода и очень огорчился, что мой сон был прерван ни из-за чего. Я решил, что попытаюсь самостоятельно индуцировать осознаваемое сновидение перед тем, как у записи появиться шанс разбудить меня. Поэтому, засыпая снова, я попытался применить технику МВОС. Следующее, что я помню, была жестокая борьба со своим отцом. Я понял, что сплю, и подумал: "Итак, первые десять минут БДГ-периода, а я все еще не слышал записи". Эта мысль привела к тому, что сон начал таять, и вскоре я проснулся. Сразу после того, как я сел писать отчет, вошел ассистент и спросил меня, слышал ли я запись. "Что? – спросил я удивленно. – Когда? Какую запись?" Он рассказал мне, что включил запись за двадцать секунд до того, как я подал сигнал, и что это случилось через двадцать (а не через десять) минут после начала БДГ-периода. По всей видимости, подсознательная реакция на запись помогла мне обрести осознаваемость.

Результаты проведенных исследований еще раз продемонстрировали сложность и многообразие взаимосвязей различных факторов. В первую очередь возникает вопрос о том, какое время лучше всего выбирать для стимулирующих воздействий, поскольку различные моменты БДГ-сна по-разному подходят для индукции осознаваемых сновидений. Следующий вопрос: "Какую форму сообщения считать оптимальной?" От первого лица ("Я сплю"), от второго ("Ты спишь"); или безличную ("Это сон")? Наши исследования в Стэнфорде ставили своей целью распутать этот клубок вопросов. Мы хотели найти надежный способ индуцирования осознаваемых сновидений у людей, которые никогда их раньше не переживали.

Кроме этого, нам предстояло выяснить, является ли вербальный толчок лучшим средством. В принципе, в качестве "намек" можно использовать любой стимулятор, воздействующий на один из органов чувств. Может оказаться, что мелодия (скажем, "Проснитесь, спящие!" Баха) будет более эффективна, чем речь. Известно, например, что запах – единственный раздражитель, который минуя ретрансляционную станцию в мозге, называемую таламусом, и поэтому во время сна подавляется в меньшей степени. В связи с этим можно предположить, что именно запах может стать наиболее эффективным "намеком".

В классических исследованиях, проведенных Дементом и Уолпертом<sup>13</sup>, изучалось влияние на сон разнообразных чувственных раздражителей. Они открыли, что реакция на тактильные стимулы сильнее реакции на свет и звук. Это говорит о том, что тактильная стимуляция может стать более эффективным средством для достижения осознаваемости. Несколько лет назад Кейт Харари (Великобритании) предложил "машину сновидений", работающую на таком принципе. Этот прибор с помощью температурного датчика, устанавливаемого в носу, измеряет частоту дыхания и при ее увеличении воздействует на запястье спящего серией электрических ударов. В случае удачи электрический удар может произойти во время БДГ-сна, однако то же может случиться и во время не-БДГ-периода, и даже во время бодрствования. Если импульс не разбудит спящего, если он отреагирует на него во сне и распознает "намек", то осознаваемое сновидение вполне может возникнуть. Как видно, существует много "если", и те скудные исследования, которые могут быть проведены с



помощью этого прибора, не отличаются особой эффективностью. Несмотря на то, что идея кажется хорошей, ее реализация не совсем отвечает уровню поставленной цели. Между тем, мне кажется, что создание и выпуск более приемлемого устройства для индукции осознаваемых сновидений – это лишь вопрос времени, и я отвожу ему наивысший приоритет в своих нынешних исследованиях.

Такие устройства могут оказать будущим сновидцам такую же помощь, какую машины биообратной связи оказывают на начальном этапе практики медитации. В обоих случаях технологическая помощь облегчит новичкам старт и избавит их от разочарований и многих ошибок. Но, скорее всего, наступит и время, когда уверенность во внешней поддержке станет мешать дальнейшему развитию обучающегося. Костыли могут помочь нам ходить, когда мы слабы, но с ними невозможно научиться танцевать.

## Глава 7

### Возможные применения практики осознаваемого сновидения

Рассказывают, что однажды некая дама, узнав об электричестве – "научной диковинке" XVIII века, спросила Бенджамина Франклина: "Но какая же от этого польза?" Ответ Франклина стал знаменитым: "А какая польза, мадам, от новорожденного?" Если сегодня тот же вопрос задать об осознаваемом сновидении – "научной диковинке" XX века – то вряд ли удастся найти лучший ответ. Однако наша работа в Стэнфорде и свидетельства других сновидцев говорят о том, что, подобно электричеству, осознаваемое сновидение способно помочь нам в решении множества задач. Открывающиеся сейчас возможности осознаваемого сновидения используются в четырех основных областях: в научных исследованиях; для оздоровления и духовного развития; для решения творческих задач и обучения; в целях исполнения желаний и для развлечения. Нами уже широко обсуждались польза и преимущества осознаваемых сновидений, применяемых для научного изучения состояний сна. Обратимся теперь к оставшимся трем направлениям.

Все возможности осознаваемых сновидений, о которых пойдет речь, представляют собой пример творчества. Это не должно показаться странным, если учесть, что основным преимуществом ясного сознания, как в состоянии сна, так и в бодрствовании, является способность предпринимать гибкие и творческие действия. Исследователи биологической обратной связи Элмер и Элис Грин писали:

Кажется все более бесспорным, что здоровье и творчество являются фрагментами одной и той же картины. Свами Рама и Джек Шварц, западный суфий, с которым нам посчастливилось недавно вместе работать, в один голос твердят, что самоисцеления можно добиться, погрузившись в состояние глубокой задумчивости... Однако именно таким "методом" мы и пользуемся, когда ищем новую творческую идею, пригодную для решения интеллектуальной задачи. Какая интересная находка!1

Исследователи идут дальше и объясняют, что означает творчество на каждом из трех уровней – физиологическом, психологическом и социальном. В физиологическом смысле творчество означает физическое здоровье и воспроизводство. В эмоциональном – способность к переменам, благоприятствующую установлению внутренней гармонии. В духовной сфере творчество способствует синтезу новых идей.

Элмер и Элис Грин продолжают:

Ключом ко всем этим внутренним процессам является особенное состояние сознания, в котором разрыв между сознательными и бессознательными процессами сильно сужается, а иногда и вовсе исчезает на время. После достижения такого состояния задумчивости, можно усилием воли запрограммировать свое тело, и все инструкции будут исполнены. Можно подвергнуть хладнокровному анализу свое эмоциональное состояние, принять его, отвергнуть или полностью заменить другим, более полезным. Проблемы, казавшиеся непреодолимыми в обычном состоянии, найдут вдруг элегантно разрешение.2

Состояние сознания, описанное Гринами, нельзя назвать осознаваемым сновидением, это скорее гипнагогическое состояние. Тем не менее их заключения могут иметь большое практическое значение для тех, кто занимается осознаваемыми сновидениями, так как именно в таких сновидениях сознательное встречается с бессознательным лицом к лицу.

## Исцеляющее сновидение

Изучая эмоционально-оздоровительный эффект сновидений, Гёте писал: "Случалось, что я засыпал в слезах, однако очаровательные формы, которые приобретали мои сновидения, заставляли меня улыбаться, и я просыпался свежим и полным радости".<sup>3</sup>

Целительное воздействие сна было хорошо известно в древности. Больные должны были спать в храмах здоровья, чтобы видеть сны, способные если не излечить болезнь, то, по крайней мере, поставить диагноз и предложить необходимые лекарства. Я говорю об этом, чтобы показать, что идея лечения снами отчасти нова, а отчасти очень стара. Для продолжения разговора необходимо определиться, что же означают понятия "здоровье" и "оздоровление".

Согласно распространенному мнению, основными функциями сна являются отдых и восстановление сил. Так случилось, что научные исследования подтверждают концепцию сна, предложенную в "Макбете": "шеф-повар на празднике жизни". Например, у многих видов наблюдается положительная корреляция между продолжительностью сна и потребностью в восстановлении. Поэтому физические упражнения приводят к увеличению времени сна человека, особенно его дельта-фазы, что, в свою очередь, прекращает дальнейшее выделение гормонов. С другой стороны, духовные упражнения ведут к увеличению продолжительности БДГ-сна и появлению сновидений. Во время сна человек относительно огражден от влияния внешних раздражителей и поэтому может постепенно возвращать себе оптимальное самочувствие и восстанавливать способность к адаптивному реагированию. Оздоровительный процесс во сне носит целостный характер и происходит одновременно на всех уровнях человеческого организма. На высших – психологических – уровнях эта функция наиболее полно обычно раскрывается во время БДГ-сна. Я говорю "обычно", потому что благодаря слабо адаптирующимся склонностям и привычкам ума сновидения не всегда могут выполнять свои функции, что хорошо видно на примере ночных кошмаров, о которых мы поговорим позже.

Человеческое существо – это необычайно сложная, многоуровневая жизненная система. Тем не менее очень полезно упростить его, выделив три основных уровня, которые и составляют то, чем мы являемся. Рассказывая об исследованиях Гринов, я уже упоминал эти уровни: биологический, психологический и социальный. Они отражают три роли, отведенные нам: тело, сознание и член общества. Все эти уровни в большей или меньшей степени влияют друг на друга. Например, количество сахара в крови человека (биологический уровень) определяет то, насколько аппетитным ему кажется блюдо, стоящее на столе (психологический уровень), и даже то, силен ли его голод настолько, чтобы заставить его украсть это блюдо (уровень социальный). С другой стороны, его отношение к общественным правилам, определит чувство вины за предполагаемую кражу. Таким образом, аппетитность блюда (психологический уровень) сильно зависит как от того, насколько человек голоден (биологический уровень), так и от того, есть ли кто-нибудь поблизости (социальный уровень). Именно из-за такой трехуровневой организации мы и называем человека "биопсихосоциальной системой". Мы выяснили, что внешние раздражители (подобные описанным выше) оказывают влияние на все уровни биопсихосоциального организма. Поэтому имеет смысл говорить о комплексных реакциях индивида, а концепцию здоровья и оздоровления следует рассматривать как целостную.

Здоровье можно определить как "состояние оптимального функционирования организма, свободного от болезней и аномалий". Среда, в которой происходит это функционирование, называется жизнью, со всеми присущими ей сложностями. Поэтому более общим определением здоровья можно считать адаптивное реагирование на требования жизни. Для

того чтобы реагирование было "адаптивным" оно должно помогать человеку благоприятным образом решать возникшие проблемы, не нарушая целостности личности. Адаптивное реагирование должно смягчать взаимодействия человека с окружающей средой. Наряду с различными степенями адаптивности существует оптимум, который и называется здоровьем.

По этому определению, быть здоровым означает нечто большее, чем просто поддерживать статус кво. Напротив, когда привычное поведение оказывается не способным адекватно разрешить ситуацию, здоровое реагирование должно способствовать выработке новой, более подходящей, тактики. Обучаясь новому, мы растем и становимся лучше подготовленными к новым вызовам, которые нам бросает жизнь.

Осознаваемые сновидения имеют много родственного с мечтательностью, гипнагогическим состоянием, психоделическим, наркотическим опьянением, гипнотическими галлюцинациями и другими типами ментальных образов. Многие члены этой дружной семьи нашли себе пристанище в терапевтических кругах. Поэтому можно предположить, что та же участь ждет и осознаваемые сновидения.

По мнению докторам Денниса Джаффа и Дэвида Бреслера, "ментальные образы мобилизуют латентные, внутренние силы, огромный потенциал которых, можно с успехом использовать для излечения и поддержания здоровья".<sup>4</sup> Уже сейчас образы используются во многих психотерапевтических целях – от психоанализа до коррекции поведения.

Эффективность образов во многом зависит от их правдоподобности. В этой связи использование осознаваемых сновидений в качестве оздоровительного средства может оказаться очень эффективным. Это объясняется тем, что из всех доступных человеку форм образов, осознаваемые сновидения – форма самая яркая. Все, что происходит в осознаваемых снах, оказывает на человека сильное моральное и физическое воздействие.

Гипноз как метод терапевтического воздействия образами наиболее близок к осознаваемым сновидениям. Люди, испытывавшие глубокий гипнотический транс, находят, что он во многом схож с осознаваемым сновидением. В состоянии гипноза люди почти всегда сохраняют осознаваемость, а в особенно глубоких состояниях переживают события настолько реальные, насколько реальной может быть сама жизнь. Сильно загипнотизированные испытуемые способны при помощи воли управлять многими физиологическими функциями: предотвращать аллергические реакции, останавливать кровотечения, производить обезболивание. К сожалению, такими способностями могут обладать лишь пять–десять процентов населения (это люди, хорошо поддающиеся гипнозу). Кроме того, подверженность гипнозу не поддается тренировке. Осознаваемое сновидение, напротив, хорошо тренируемая способность, обладающая тем же потенциалом саморегуляции, что и глубокое гипнотическое состояние. Поэтому именно осознаваемые сновидения могут быть применимы для подавляющего большинства людей.

Одно из наиболее интригующих применений ментальных образов открылось в результате работы Карла Саймонта с онкологическими больными. Д-р Саймонтон и его коллеги сообщают, что продолжительность жизни пациентов с раковыми заболеваниями, в лечении которых традиционные средства (облучение и химиотерапия) сочетались методами образной терапии, увеличивалась вдвое по сравнению со средней продолжительностью жизни таких больных по стране в целом. И хотя, анализируя эти результаты, необходимо соблюдать осторожность, невозможно не заметить открывающихся перспектив. Учитывая прямую связь между телом и умом, выявленную в наших экспериментах с осознаваемыми

сновидениями, представляется вполне закономерным, что надежды, возлагаемые на их оздоровительный эффект, полностью обоснованы.

Наши лабораторные исследования раскрыли непосредственную связь между поведением во сне и физиологическими реакциями организма. Все это дает редкую возможность развития физиологического самоконтроля, а впоследствии и самооздоровления. Во время осознаваемых сновидений человек может выполнять упражнения, специально разработанные для улучшения тех или иных физиологических функций.

Разнообразные техники, обычно используемые так называемыми "паранормальными целителями" основаны на том, что пациента вводят в состояние, когда он чувствует себя совершенно здоровым. Если во время сновидения нам удастся создать образ своего тела, то почему бы нам не попытаться инициировать процесс самооздоровления, сознательно представив, что наше тело совершенно здорово? И далее, если наше тело во сне окажется не совсем здоровым, мы могли бы попытаться символически вылечить его не просыпаясь. Наши исследования в Стэнфорде показали, что все это возможно. А теперь вопрос, ответ на который предстоит найти будущим исследователям: "В какой степени лечение тела сновидения влияет на оздоровление физического тела?"

Существует еще одна причина, увеличивающая притягательность волевого самоконтроля над физиологическими процессами в осознаваемых снах. В принципе, человек способен научиться управлять некоторыми физиологическими параметрами (частотой пульса, волнами мозга, кровяным давлением и т.д.) и в нормальном состоянии сознания. Однако пределы этого управления ограничиваются рамками бодрствующего состояния. Например, во время бодрствования мы можем свободно изменять частоту и интенсивность волн мозга в пределах его нормальной активности. Мы можем уменьшать или увеличивать количество альфа-волн, которые ассоциируются с бодрствованием, однако оказываемся совершенно не в состоянии управлять дельта-волнами, подвластными нам только во время глубокого сна.

Из всех состояний сознания, доступных человеку, только БДГ-сон обладает наиболее широким диапазоном изменения физиологических параметров. Из-за того что осознаваемые сновидения происходят во время БДГ-сна, этот широкий диапазон параметров становится доступным волевому контролю. В состоянии осознаваемого БДГ-сновидения человек может, например, с легкостью понизить чрезмерное кровяное давление. Вопрос о том, насколько это практично, и какова продолжительность оказываемого влияния, остается открытым. Однако вполне возможно, что понижение давления во сне может привести к понижению давления в последующий период бодрствования.

Мы высказали гипотезу о том, что положительные образы во сне способны улучшить здоровье. Напрашивается вопрос: не могут ли отрицательные образы, наоборот, стать причиной болезни? Харольд Левитан из Университета Макгилла изучал сновидения пациентов с психосоматическими расстройствами. Их сны зачастую были связаны с различными увечьями, что позволило д-ру Левитану предположить, что "повторяющееся переживание получения травмы приводит к ослаблению нормального функционирования физиологических систем и, как следствие, к различным заболеваниям".<sup>5</sup> Все это кажется достаточно правдоподобным. Если мы согласны допустить возможность лечения во сне, то нельзя оставлять без внимания и возможность того, что сны способны также наносить вред.

Здоровье означает возрастающую целостность, а психологический рост часто требует реинтеграции заброшенных или отвергнутых аспектов личности. Этого можно сознательно и намеренно добиться с помощью символических методов, предлагаемых осознаваемыми сновидениями. Содержание оздоровительных снов очень часто принимает форму

интеграции, или объединения, различных образов. Образ человека (или "эго") часто объединяется с элементами, которые Юнг называл "теньями". Давайте для простоты разделим нашу личность на две части. К одной из них отнесем качества, которые кажутся нам приемлемыми и "хорошими", (совокупность этих качеств и является нашим представителем, или "эго"). Другую – составим из "плохих" качеств, не удовлетворяющих нас, от которых мы сознательно и подсознательно стремимся избавиться. Мы отделяем их от себя, и во всех наших видениях эти качества играют роль "других", или "теней". Заметьте, образ своего "эго" не завершен, не целостен: он отбрасывает тень. Согласно учению Юнга, "эго" лишь тогда сможет обрести целостность и здоровое психологическое функционирование, когда научится намеренно принимать все аспекты собственной тени.

Способность действовать добровольно, руководствуясь идеалами, а не привычками, может позволить осознаваемо сновидящим сознательно принять и интегрировать подавленные ранее аспекты личности. Те камни, которые были отброшены строителем "эго", составляют фундамент нового Я.

Важность принятия ответственности за каждый "теневой" элемент собственного сна, можно наглядно проиллюстрировать теми мучениями, которые сопровождали сновидения Фредерика ван Эдена. "В одном из своих осознаваемых сновидений, – пишет ван Эден, – я парил над невероятно просторным ландшафтом. Ясное синее небо было залито солнечным светом, я чувствовал глубокое блаженство и благодарность и стремился выразить это проникновенными словами признательности".<sup>6</sup> Однако ван Эден обнаружил, что такие прекрасные сны часто сменялись "демоническими видениями", в которых он часто оказывался атакованным, осмеянным и измученным чем-то таким, что сам он называл "разумными существами очень низкой морали".<sup>7</sup>

Скорее всего, Юнг назвал бы демонические сны ван Эдена примерами компенсации, необходимой для устранения умственного дисбаланса, вызванного ошибочным ощущением собственной праведности и мнимой божественности. Ницше выразился бы более афористично: "Если крона дерева упирается в Небеса, то его корни достигают Ада". Возможность существования таких демонических пережитков вызывала беспокойство людей еще в средние века, поэтому можно понять озабоченность ван Эдена. Как опытный исследователь внутреннего пространства, он должен был считаться с присутствием этой нечисти в своих снах. В этом стыдно было признаться, но они существовали. Однако ван Эден никак не мог поверить, что именно его разум несет ответственность за "все ужасы и ошибки жизни во сне". Поэтому он и придерживался гипотезы о демонах, которых считал виновниками своих мучений. Такой подход мешал освободиться от демонических видений, и все его усилия встречали стойкое сопротивление.

Ван Эден – не единственный сновидец, имевший проблемы с демонами. Сен-Дени в своих сновидениях также встречался с "отвратительными монстрами". Однако, в отличие от ван Эдена, он проявил к ним отношение, достойное подражания. Одно время его мучил ужасный навязчивый кошмар:

Я не осознавал, что сплю, и казалось, меня преследуют отвратительные монстры. Я бежал по бесконечной анфиладе. Двери, разделявшие их, открывались с трудом. Не успев закрыть их за собой, я слышал, как они снова открываются, пропуская ужасную процессию. Чудовища издавали леденящие душу звуки и пытались схватить меня. Я знал, что они охотятся на меня. Я проснулся, тяжело дыша и обливаясь холодным потом.

Подобный кошмар со всеми присущими ему ужасами повторялся четыре раза в течение шести недель. О четвертом случае кошмара Сен-Дени пишет:

В тот момент, когда чудовища уже были готовы начать охоту, я внезапно осознал ситуацию, в которой нахожусь. Желание противостоять иллюзорному ужасу дало мне силы перебороть страх. Я не стал убегать. Усилием воли я заставил себя повернуться спиной к стене и взглянуть монстрам в лицо. Во время прошлых кошмаров мне удавалось лишь мельком взглянуть на них, теперь же я намеренно изучал чудовищ.

Несмотря на осознаваемость, в первое мгновение Сен-Дени испытал настоящее эмоциональное потрясение. Это говорит о том, что "появление во сне чего-то неприятного взгляду" заметно воздействует на человеческое сознание даже тогда, когда оно к этому готово. Тем не менее неустрашимый сновидец продолжает:

Я уставился на своего главного противника. Он был чем-то похож на тех ошетилившихся и гримасничающих демонов, скульптуры которых можно встретить на портиках соборов. Любопытство взяло верх над остальными эмоциями. В нескольких шагах от меня шипел и прыгал фантастический монстр. Я полностью владел собою, и его действия казались мне не больше чем пародией. На его руках, вернее лапах, я заметил когти. Лап было семь, и все они были хорошо видны. Вообще все подробности облика чудовищ были четкими и реалистичными: волосы, брови, раны на плечах и множество других деталей. Из всех образов, виденных мною в сновидениях, этот, пожалуй, по качеству можно поставить на первое место. Быть может, его прототипом стал какой-нибудь готический барельеф, запечатлевшийся в моей памяти. Так это или иначе, но мое воображение несло полную ответственность за движения и окрас монстра. Как только я сконцентрировал на нем свое внимание, все его помощники исчезли как по волшебству. Вскоре и сам предводитель стал замедлять движения, терять четкость и таять. В конце концов он стал походить на колышущуюся шкуру, полинявший костюм, какие обычно украшают входы магазинов, торгующих карнавальной одеждой. Последовало несколько незначительных сцен, и я проснулся.<sup>8</sup>

На этом кошмары Сен-Дени закончились.

Из всех моих осознаваемых сновидений, "бунт в классе", пожалуй, наиболее близок к "демоническим сновидениям". Цитируя этот сон в первой главе, я рассказал о том, как мне удалось принять и интегрировать одного из моих демонов – отвратительного великана. По нескольким критериям можно сказать, что это был исцеляющий сон. Во-первых, первоначальный конфликт – нездоровая предпосылка стресса – был разрешен позитивно. Кроме того, "эго сна" оказалось способно принять разрушителя как часть себя и сделало еще один шаг к интеграции. И самое главное, когда я проснулся, я отчетливо чувствовал улучшение самочувствия.

Однако существует альтернатива подобному методу принятия и ассимиляции. Другой мой сон предлагает еще один пример исцеляющего осознаваемого сна, в котором использовалась символическая трансформация: "Я только что вернулся из путешествия и нес по улице узел с одеждой. Остановившееся такси перегородило мне дорогу. Я чувствовал, что два человека, сидящие в нем, и один, стоящий на улице, враждебно настроены по отношению ко мне и хотят меня ограбить. Каким-то образом я понял, что сплю и тотчас же атаковал своих противников. Я свалил их в кучу и поджег, а пепел использовал, чтобы удобрить цветущие растения. Проснувшись, я чувствовал себя наполненным энергией."

Если в предыдущем сне я пользовался стратегией восприимчивости, то теперь смог проявить активность, используя очищающий символ огня, чтобы превратить отрицательный образ грабителей в положительный образ цветов. Приняв во внимание мое

самочувствие после пробуждения, можно заключить, что и этот сон был исцеляющим. А как же грабители? Мне кажется, им очень нравится быть цветами.

Два процитированных осознаваемых сновидения иллюстрируют один важный психотерапевтический принцип: для разрешения личностных конфликтов не всегда нужно интерпретировать сновидения. Во многих случаях эти конфликты можно символически разрешить во время самого сна. Конечно, и разрушитель, и грабители могут быть символами скрытых склонностей и качеств, от которых мне хотелось бы избавиться свое "эго". Однако мне удалось разрешить все конфликты, даже не сознавая этого по-настоящему. Таким образом, мое принятие или преобразование персонажей сна символизирует принятие или преобразование неидентифицированных эмоций, поведения или роли, отведенной им. Интерпретация может стать интересной с исследовательской точки зрения, однако в приведенных примерах, она кажется излишней.

Эти же два сна могут стать иллюстрацией к еще одной психотерапевтической возможности, предлагаемой осознаваемыми сновидениями. В обоих случаях я оценивал целительный эффект по своему самочувствию после пробуждения. Опытным путем я открыл, что чувства, овладевающие мною, после осознаваемого сновидения служат своеобразным вознаграждением за поведение во сне. Пожалуйста, поймите меня правильно, я не пытаюсь сказать, что "если это кажется хорошим, то это хорошо". Я говорю: "Если это кажется хорошим теперь, то это было хорошим тогда". Это тот компас, по которому я сверяю курс личных исследований мира осознаваемых сновидений. Если в осознаваемом сновидении я делаю нечто такое, о чем не приходится жалеть впоследствии, значит, я могу сделать то же и в будущем. Если же я сделал то, что мне не понравилось, то в последующих снах я стремлюсь этого избежать. Следование такой политике ведет к улучшению моего восприятия осознаваемых сновидений. Вместо того чтобы в беседах с учениками настаивать на какой-то стратегии поведения, я советую им придерживаться этого же пути: "Это ваш сон. Пробуйте что хотите, но следите за тем, что чувствуете после. Если вы будете слушать свое сознание, то вам будут не нужны никакие правила".

### Ночные кошмары и как от них избавиться

Согласно теории Фрейда, ночные кошмары являются проявлением мазохистских склонностей. Основой для столь любопытного заключения служила его непоколебимая уверенность в том, что сны суть символическое исполнение желаний. "Я не вижу причин, мешающих сновидениям быть такими же разнообразными, как мысли во время бодрствования, – пишет Фрейд. – ... В одном случае они могут быть исполнением желания, в другом – реализацией страха, отражением противостояния во сне, воплощением намерения или творческой идеи".<sup>9</sup> О своем собственном участии Фрейд пишет: "Я ничего не имею против этого... Это лишь мелкое обстоятельство на пути убедительной концепции сновидений, оно никак не отражает действительность".<sup>10</sup> Если, по Фрейду, сны не более, чем исполнение желаний, то тогда то же самое должно относиться и к кошмарам: жертва кошмара должна тайно желать унижений, мучений и преследований.

Наверное, мы с Фрейдом пользовались разными зеркалами для отражения реальности, поэтому я не вижу необходимости рассматривать любой сон как исполнение скрытых желаний. Я больше склонен считать, что кошмарное сновидение – это несчастливый результат нездоровой реакции. Поэтому я не вижу в кошмарах реализации мазохистских склонностей. Обеспокоенность, возникающая во время кошмара, может быть индикатором недостаточной эффективности наших действий во сне. Беспокойство возникает в результате столкновения с обстоятельствами, вызывающими страх, в которых наше привычное поведение оказывается бесполезным. Очевидно, что для выхода из такой ситуации человек



должен отыскать новое решение. Иногда это нелегко, поскольку сновидения часто задают загадки, с которыми никогда не сталкиваешься в бодрствующей жизни. Иногда бывает трудно разобраться в кошмаре, не обращая внимания на качества самого человека. Но эта особенность характерна лишь для хронически больных личностей. Если вы сравнительно нормальны и переживаете кошмары лишь время от времени, то вам можно сделать более благоприятный прогноз. Оказавшись в определенных обстоятельствах, вы должны быть готовы взять на себя ответственность за происходящее, в том числе и за свое сновидение. Если вы приобретете такую способность, вам станет доступен чрезвычайно мощный инструмент противостояния страху во сне.

Чтобы понять, как осознаваемость помогает сновидцу справиться с ситуациями, провоцирующими беспокойство, рассмотрим следующую аналогию. Сравним обычного сновидца с маленьким ребенком, напуганным темнотой. Ребенок действительно верит, что его окружают чудовища. В этом случае осознаваемо сновидящий похож на ребенка постарше, который продолжает бояться темноты, но знает, что чудовищ не существует. Он может бояться, но знает, что бояться нечего, и способен справиться со своим беспокойством. Так же и осознаваемо сновидящий. Говоря биологическим языком, беспокойство выполняет специальную функцию. Оно возникает в результате одновременного выполнения двух условий: первое – это страх, возникающий в ответ на определенные обстоятельства, в которых мы оказываемся; второе – уверенность в том, что неблагоприятные последствия неизбежны. Иными словами, мы чувствуем обеспокоенность, когда боимся, а в запасе привычных и отрететированных поступков нет ничего, что могло бы помочь перебороть страх. Беспокойство заставляет нас внимательнее отнестись к ситуации, пересмотреть возможные варианты действий и найти приемлемое решение; короче говоря, положиться на свое сознание. Человек становится более приспособленным, потому что осознание бесполезности привычных действий ведет к совершению творческих, намеренных, новаторских поступков.

Поэтому наиболее подходящей адаптивной реакцией на чувство беспокойства во сне может стать осознаваемое и творческое отношение к ситуации. Именно беспокойство зачастую становится причиной спонтанного возникновения осознаваемого сновидения. Если мы приучим себя к подобной реакции, то может случиться так, что любой беспокойный сон будет превращаться в осознаваемый.

Рассказывая о лечении ночных страхов у детей, д-р Мэри Арнольд-Форстер упоминала, что осознавание часто помогало детям справиться с кошмарами. Нечто подобное встречалось и в моем личном опыте. Однажды, навещая племянницу, я подарил ей свою любимую деревянную лошадку и спросил: "Что тебе снится в последнее время?". Мадлен, которой было тогда семь лет, взволновано рассказала мне об ужасном кошмаре. Ей снилось, как она плавала в пруду. Рядом с домом действительно был пруд, и она часто туда ходила. Однако на этот раз малышку напугала акула, поедавшая маленьких девочек! Я посочувствовал ее страху и добавил: "Но ты же знаешь, что в Колорадо вообще не водятся акулы?" "Конечно!" – ответила она. "А если ты знаешь, – продолжал я, – что там, где ты плаваешь, нет акул, то когда снова их там увидишь, ты сразу поймешь, что спишь. Во сне акула не может причинить никакого вреда. Она кажется страшной, только когда не знаешь, что видишь сон. Но как только ты это поймешь, ты сможешь сделать все, что захочешь. Ты сможешь даже подружиться с этой акулой. Почему бы тебе не попробовать?" Мадлен очень увлеклась этой идеей и вскоре доказала это. Через неделю она позвонила мне и гордо заявила: "Ты знаешь, что я сделала? Я прокатилась на спине той акулы!" Не знаю, все ли дети способны достигнуть подобных результатов, однако этот феномен безусловно заслуживает дальнейшего изучения.

Можно ли из приведенных фактов сделать какие-нибудь полезные выводы? Мои ранние опыты позволяют положительно ответить на этот вопрос. В первый год моих исследований 36 процентов осознаваемых сновидений были вызваны у меня беспокойством (в первые шесть месяцев таких сновидений было 60 процентов). Во второй же год этот показатель снизился до 19 процентов. На протяжении третьего года беспокойство проявлялось в 5 процентах осознаваемых снов, а в течение следующих четырех лет, менее чем в одном проценте. Снижение количества и пропорции беспокойных снов я объясняю разрешением во время осознаваемых сновидений множества конфликтов. Особое значение этот факт приобретает в связи с тем, что в последнее время в моей жизни появилось намного больше проблем и стрессов. Если бы мне не удавалось как-нибудь разрешать стрессовые ситуации, это могло бы повлечь за собой беспокойство как во время бодрствования, так и во сне. Поэтому польза "ответственных" осознаваемых сновидений состоит в том, что они позволяют напрямую разобраться в конфликте, возникшем во сне, и тем самым научить более адаптивному реагированию на происходящее во сне и наяву. Я доверяю своим осознаваемым сновидениям и считаю это вполне убедительным аргументом. Но предположим, что это не так. Предположим, что противостояние страху и любви к врагам – бесполезны и даже вредны. Если бы это было так, то количество моих беспокойных снов должно было бы возрастать. Если бы метод так называемой "самоинтеграции" был лишь полумерой, налагающей своеобразный бандаж на сновидение, то и тогда вряд ли можно было бы ожидать улучшения. Однако факт остается фактом: из года в год мои осознаваемые сновидения становились все менее и менее беспокойными. Очевидно, я делал нечто правильное.

Кое-кто может логично возразить, что я научился просто не осознавать себя во время беспокойных снов. Это безусловно натянутое предположение, оно не может объяснить всех имеющихся фактов. Во-первых, согласно классическим предположениям, во время кошмара человек должен просыпаться. Фрейд считал, что задача беспокойства во сне – будить спящего всякий раз, когда происходящее становится слишком неприятным. Из этого следует, что своих худших кошмаров он просто не увидит. Я же пытался пользоваться беспокойством как надежным толчком к осознанности. В течение последних шести лет я ни разу не просыпался от беспокойства, как это бывало раньше во время неосознаваемых ночных кошмаров. Все это время сильное беспокойство не будило меня ото сна, а бросало в сон, вынуждая лицом к лицу противостоять собственным страхам и разрешать всевозможные конфликты.

Именно в этом и сосредоточен важный потенциал осознаваемых сновидений. Если мы просыпаемся и избегаем кошмаров, мы уходим от проблем, вызвавших наши страхи, и только заглушаем их на время, позволяя вскоре появиться вновь. Вместе с неразрешенными конфликтами остаются негативные и нездоровые чувства. С другой стороны, осознанность дает шанс остаться в кошмаре, принять его вызов и решить все проблемы так, чтобы улучшить самочувствие. Поэтому если предположить, что истинной причиной возникновения кошмаров является стремление к оздоровлению, то осознанность помогает направить это стремление в нужное русло.

Гибкость и уверенность в себе, сопровождающие осознанность, намного усиливают способность управлять ситуацией, разворачивающейся во сне. Я считаю, что гибкость стоит того, чтобы ее развивать. В мире снов это качество имеет бесспорное преимущество, но, кроме того, оно с успехом может быть использовано и в реальной жизни. Иногда гибкость является единственно доступным средством. Очень часто бывает нереально ждать от других изменений в нужную нам сторону. Часто не бывает возможности заставить окружающих поступать так, как нужно нам или, наоборот, препятствовать им сделать то, что нам ни к чему. Тем не менее при любых обстоятельствах – и во сне, и наяву – у нас всегда остается

возможность пересмотреть свое отношение к тому, что видишь. Мы определяем свое восприятие. Только мы можем выбрать, кем и какими нам быть и какую часть себя противопоставить обстоятельствам. Если, несмотря на все мои аргументы, вы продолжаете считать, что именно внешние факторы определяют ваш взгляд на жизнь, обратите внимание на следующие строки:

Двое глядят из окошка тюрьмы.  
Один видит грязь, другой – звезды среди тьмы.

Мы не всегда знаем, как лучше поступить. Жизнь часто ставит перед нами трудные задачи, и, когда это случается, осознаваемое сновидение помогает сделать правильный выбор.

### Принятие решений

Принятие решений становится проблемой лишь тогда, когда мы не располагаем достаточным количеством необходимой информации. В противном случае сделать оптимальный выбор не представляется сложным. Может ли осознаваемое сновидение помочь найти эффективное ("правильное") решение в условиях неопределенности?

Чтобы ответить на этот вопрос, необходимо сделать небольшое отступление и рассмотреть два типа знания. К первому относится знание, о котором вы знаете, что знаете и которое вы явно можете выразить. Например, не составляет труда сложить два числа или назвать свое имя. Такое знание называется явным. Второй тип знания часто называют неявным. Сюда относится все, что вы умеете делать, но не можете объяснить как (например, ходьба или речь), а также все, о чем вы знаете, но не знаете, что знаете (скажем, цвет глаз вашей первой учительницы). Этот тип знания был раскрыт благодаря серии тестов на вспоминание, когда испытуемым казалось, что они лишь угадывают факты, однако количество угадываний при этом было выше, чем случайное. Из этих двух типов "неявное" знание бесспорно более обширно: мы знаем намного больше, чем думаем. Кстати, у животных, лишенных речи, все знание является неявным. Сразу после рождения мы не могли выразить словами то, что знали. Поэтому нетрудно видеть, что речевое, "явное", знание развилось как подмножество неявного и сильно от него зависит.

Такое же различие существует между мышлением и интуицией. Поэтому важно понять, что для решения задач в условиях неопределенности интуиция – использование обширной информации, предоставляемой неявным знанием – имеет очевидное преимущество перед прямым, сознательным мышлением. Тут-то и проявляется связь со сновидениями. Наверное, каждый из нас видел во сне человека, с которым встречался до этого лишь однажды, однако во сне мы могли вспомнить его внешний облик намного лучше, чем во время бодрствования при помощи карандаша и бумаги или слов. Объяснением этому феномену может стать неявное знание. Во сне нам доступен весь объем имеющейся информации, поскольку мы не ограничены той маленькой частью, которую нам предоставляет бодрствующее сознание. Поэтому я предлагаю использовать обширную базу данных осознаваемых сновидений для принятия оптимальных решений.

### Решение творческих задач

Как уже говорилось в первой главе, существует множество примеров творческих снов в искусстве и науке. Давайте более детально рассмотрим два примера, чтобы продемонстрировать роль сновидений в творческом процессе.

Для начала обратимся к случаю, произошедшему с русским химиком Дмитрием Менделеевым, в течение многих лет работавшим над классификацией химических элементов. Однажды ночью 1869 года он уснул, изнуренный многочасовой работой над этой проблемой, и той же ночью "увидел во сне таблицу, где каждый элемент находился на своем месте". Проснувшись ученый записал эту таблицу в том виде, как она ему запомнилась. Позже Менделеев был очень удивлен, обнаружив, что "положение ни одного из элементов не нуждалось в коррекции".<sup>11</sup> Так возникла Периодическая система элементов – фундаментальное открытие современной физики.

А вот еще один пример творческого сновидения. Элиас Хау, изобретатель швейной машинки, посвятил целый ряд лет работе над своим детищем, пока к нему не пришел успех.

В своих ранних попытках Хау делал отверстия посередине иголки. И днем, и ночью, и даже во сне все его мысли были поглощены идеей изобретения. Согласно известной истории, однажды ночью ему приснилось, что он был схвачен племенем дикарей. В качестве пленника он предстал перед вождем.

– Элиас Хау, – прорычал вождь. – Под страхом страшной смерти приказываю тебе немедленно закончить свое изобретение.

Холодный пот покрыл лоб изобретателя, от страха затряслись руки и подогнулись колени. Он напрягся изо всех сил, но нужная мысль не приходила в голову... Все это казалось настолько реальным, что Хау громко закричал. Он увидел себя, окруженного темнокожими воинами, которые, построившись квадратом, вели его к месту казни. Внезапно Хау заметил, что у самого острия копий охранников сделаны отверстия в форме глаза! Он разгадал загадку! Все, что нужно, это иголка с глазком у самого конца! Он проснулся, вскочил с кровати и тотчас же сделал модель швейной иглы с отверстием на конце. После этого он сумел довести свое изобретение до конца.<sup>12</sup>

Примеры Менделеева и Хау являются прекрасной иллюстрацией решения творческих задач. Обычно этот процесс бывает разделен на четыре стадии. Первая стадия, – приготовление – это фаза интенсивной активности, направленной на сбор информации, многочисленные безуспешные усилия и предварительные попытки найти решение. И Менделеев и Хау прошли через эту стадию, посвящая своей работе многие годы. Следующая фаза – вынашивание – начинается после того, как человек оставляет первые активные попытки решить поставленную задачу. Для Хау и Менделеева эта фаза наступила в тот момент, когда они уснули, забыв о своей одержимости. Если потенциальный первооткрыватель прилежно справился с "домашним заданием" и правильно себя подготовил, то скорее всего, он будет вознагражден озарением. Именно на этой стадии нежданно-негаданно и приходит нужное решение. Для Менделеева и Хау такой стадией стали вещие сны. И наконец на стадии проверки, происходит проверка жизнеспособности открытия. Для русского это была проверка правильности расположения каждого элемента, для американца – модификация конструкции его машины. Как явствует из приведенных примеров, в творческом процессе для фазы озарения лучше всего подходит сон.

Озарение – это часть творческого процесса, которой мы меньше всего можем управлять. Приготовление подразумевает работу, вынашивание требует ее прекращения, а проверка – вообще дело техники. Самое трудное – пробиться на третью стадию. Осознаваемое сновидение может помочь этому и тем самым способствовать решению проблемы. Если в сновидениях нас поджидают знания, о которых мы даже и не подозреваем, то обретя осознаваемость, мы, возможно, получим к ним доступ. В прошлом мы не могли предсказать, когда мы увидим творческий сон. Может быть, с помощью осознаваемых сновидений мы сможем обрести сознательный контроль над необыкновенным, но вместе с тем ненадежным

творческим потенциалом состояния сна. Свидетельств, подтверждающих эту интригующую возможность, не много, но они есть. Лично я переживал творческие осознаваемые сны двух типов. Однажды они помогли мне отредактировать и изменить заключительную часть своей докторской диссертации, в остальных случаях я заимствовал из них образы для гравюр и других графических работ.

Казалось бы, специфика вставшей перед человеком проблемы не имеет никакого значения. Иногда она может быть чисто физической (например, улучшение моторных функций). Знаменитый американский игрок в гольф Джек Никлос научился во сне очень сложному удару. Он выиграл несколько чемпионатов, после чего его игра резко ухудшилась. И вдруг, буквально за одну ночь, Джек восстановил свою чемпионскую форму. Вот, что он рассказал репортеру:

Я все время пытался понять, что я делаю не так. Дошло до того, что я считал отличной игру, которую проходил за 76 ударов. Но в прошлую среду мне приснился мой удар. Во сне он удался мне очень хорошо, и я сразу понял, что все последнее время держал клюшку не так, как раньше. Проблема была в ослабевшей правой руке, однако во сне все получилось. Поэтому, выйдя вчера на поле, я попытался бить так же, как во сне, и это сработало. Вчера я прошел игру за 68 ударов, сегодня за 65, и, поверьте, это еще не предел. Я понимаю, что такое допущение выглядит глупо, но это действительно случилось во сне. Все, что нужно было сделать, – это слегка изменить захват.<sup>13</sup>

То, что Никлос боялся оказаться в глупом положении, позволяет предположить, что многие люди, пережив подобное, склонны никогда не упоминать об источнике своего озарения. Согласитесь, довольно странно прочесть свидетельство Энн Фарадей о том, что гинеколог "во сне(!) научился накладывать хирургические швы левой рукой".

Среди полученных мною писем с описанием осознаваемых снов есть множество подобных почти анекдотических историй о совершенствовании моторных функций во время сна. Одна из корреспонденток рассказала, что с помощью осознаваемого сновидения научилась прекрасно кататься на коньках. Она хорошо владела коньками, но что-то говорило ей, что это не предел, и что существует способ добиться большего. И вот однажды ночью, во время осознаваемого сновидения, ей это удалось.

Мне снилось, что я на катке, заполненном другими людьми. Мы играли в хоккей, и я каталась так, как всегда. Вдруг я поняла, что сплю, и решила воспользоваться своим высшим знанием. Я полностью доверилась своим ощущениям. Внезапно страх и неуверенность исчезли, я каталась, как профессионал, и чувствовала себя свободной, словно птица.

В следующий раз, придя на каток, я решила попробовать эту технику. У меня получилось, и качество, приобретенное во сне, я перенесла в реальную жизнь. Я вспоминала все, что чувствовала во сне, и, как актер, исполняющий роль, вновь стала "профессиональной конькобежкой". Я отталкивалась ото льда... и ноги повиновались моему сердцу. Я чувствовала себя совершенно свободной. Это случилось примерно полтора года назад. С тех пор я всегда катаюсь свободно не только на коньках, но и на роликах и лыжах.

Очень похожими являются сновидения, выполняющие тренировочные функции.

## Тренировка

Многие читатели, возможно, знакомы с тренировочной функцией снов. Сновидения о важных событиях, ожидающих нас впереди, помогают нам развить разнообразные качества,

способности, привычки и позволяют выработать наиболее эффективный план действий. Сны могут предупредить нас об определенных аспектах будущего события, о которых мы не догадываемся.

Одно из моих осознаваемых сновидений может стать прекрасной иллюстрацией пользы предварительной оценки приближающегося события. В 1981 году, за месяц до очередного симпозиума АПИС, мне приснилось, что я нахожусь на симпозиуме в Гианниспорте. В повестке дня мое выступление шло сразу после докладчика, которого сейчас должны были вызвать на трибуну. Когда вместо этого докладчика вызвали меня, сердце мое ушло в пятки: я был совершенно не готов к выступлению. Ошибку исправили, у меня появился короткий перерыв, и я судорожно стал искать свои записи. Однако найти их я не смог, и мое беспокойство усилилось. Я знал, что всегда мог в выступлениях обходиться одними слайдами, и стал просматривать их, чтобы продумать будущую речь. Однако и здесь меня поджидала неожиданность. Вместо научных, я взял художественные слайды! Я был в панике, но почти сразу понял, что сплю. Беспокойство внезапно прошло, и я буквально запрыгал от радости, обращаясь к аудитории: "Это осознаваемое сновидение!" Когда я проснулся, то был очень рад: у меня было много времени, чтобы подготовиться к выступлению. Раньше я планировал начать подготовку через несколько недель, но сон заставил меня приступить немедленно. Оставшегося месяца мне как раз хватило.

В 1975 году д-р Уильям Демент признал, что "предположение об использовании БДГ-сна в будущем" было его "дичайшей теорией". Он предсказывал, что "функцией сновидений может стать предоставление человеку возможности переживать множество вероятных будущих событий в квазиреальности сна, а значит, делать более осознаваемый выбор". Один из собственных снов Дементя иллюстрирует, как это может быть иногда полезно:

Несколько лет назад я был заядлым курильщиком и выкуривал более двух пачек в день. Однажды ночью мне приснился яркий и реалистичный сон, в котором я был неизлечимо болен раком легких. Я хорошо помню, как рассматривал угрожающие тени на рентгеновском снимке и видел, что правое легкое полностью поражено. Результаты последующего медицинского обследования были однозначны: метастазы в подмышечном и паховом лимфатических узлах. Я испытывал невероятное отчаяние из-за того, что моя жизнь близится к концу, из-за того, что я не увижу, как вырастут мои дети, из-за того, что ничего бы этого не случилось, если бы я бросил курить, как только узнал о канцерогенном потенциале сигарет. Я никогда не забуду то удивление и ту острую радость, которые овладели мной, когда я проснулся. Я чувствовал себя заново рожденным. Нужно ли говорить, что это переживание заставило меня немедленно отказаться от приверженности к курению. Сон поднял проблему и решил ее тем способом, который является уникальной привилегией снов.

Только сон способен заставить нас реально пережить возможное будущее и предоставить несомненные доказательства пользы от использования полученной информации. 15

Редкий курильщик станет продолжать курить после такого сна! Удивительно, сколько жертв рака легких можно было бы спасти с помощью снов, предсказывающих вероятный результат пристрастия к никотину. И как много курильщиков согласились бы при возможности посмотреть такой сон. Кому из нас хватило бы смелости заглянуть в глаза будущему?

Недавно вышедший на экраны фильм "Dreamscape" можно считать вариацией переломного сна Дементя. В этом фильме президент Соединенных Штатов переживает ужасный и яркий кошмар о последствиях ядерной войны. Послевоенные ужасы предстали перед ним с такой

реалистичностью, что явились для него личным мотивом Женевских переговоров о разоружении с Советским Союзом.

Современное человечество кажется чем-то средним между орлом и страусом. Если мы не решимся взглянуть в лицо фактам, то в следующем веке нас ждут чудовищные экологические и политические изменения. Среди возможных альтернатив будущего – такие крайности как "утопия или забвение". Сегодняшнюю ситуацию на планете можно со всей определенностью охарактеризовать как беспрецедентно сложную. В такой ситуации необходимо столь же беспрецедентное решение, способное помочь человечеству избежать катастрофы и найти путь к истинному миру. Чтобы, ничего не потеряв, войти в будущее, нужно не бояться вытащить голову из песка и довериться своим снам, которые могут предложить многое (например, свежие и творческие решения, не приходящие в голову в реальной жизни). Но перед тем как сны начнут сбываться, нам надо еще многое о них узнать.

Мы говорили, что осознаваемость – ключ к управлению снами. Поэтому разумно предположить, что достигнуть цели в намеренных сновидениях можно, лишь добившись заметных успехов в искусстве и науке осознаваемого сновидения. Иногда кажется невероятным, что такая степень профессионального владения снами вообще возможна. На Западе нет никого более опытного в этом деле, чем Сен-Дени, которому, по его свидетельству, "никогда не удавалось управлять всеми фазами сна"; он даже никогда и не пытался этого сделать. Тем не менее некоторые вещи, "невозможные" на Западе (например, восход солнца), естественны на Востоке. И когда мы ищем источник света, то всегда оглядываемся в восточном направлении.

Как писал Уильям Блейк, "восточная философия учит изначальным принципам человеческого восприятия..." В отношении осознаваемых сновидений, точность наблюдения Блейка подтверждается существованием тибетского "путеводителя по внутренним пространствам", книги "Йога состояния сна", написанной 1200 лет назад. Одно из упражнений, содержащихся в ней, называется "преображение содержания сна". С его помощью йоги, по желанию, могли посещать любые сотворенные миры. Нельзя сказать, что они особо увлекались такими путешествиями. Эти путешествия служили своеобразной проверкой профессионализма, которую должен был пройти каждый ученик, перед тем как сделать очередной шаг на пути к просветлению. Более подробно я расскажу об этом в главе 10; здесь же я хотел бы просто продемонстрировать возможность достижения высокой степени владения снами. Все это делает возможным осуществление еще одного потенциала осознаваемых сновидений, который мы сейчас рассмотрим.

### Исполнение желаний

"Приятных сновидений!" – желаем мы друг другу, отправляясь спать. Однако по многим причинам некоторые сны не слишком приятны. Конечно, это относится к неосознаваемым снам. Осознаваемые сновидения, напротив, почти всегда приятны. Многие сновидцы отмечали, что их переживания служили своеобразным эмоциональным вознаграждением, потому что предоставляли свободу для реализации порывов, невозможных в бодрствующем состоянии. Например, мы способны летать, встретиться с любым человеком, позволить себе желаемое романтическое приключение. Патриция Гарфилд, как мы уже видели, заходила настолько далеко, что называла осознаваемые сновидения оргазмическими. Она предполагала, что во время сновидений стимулируются "экстатические" центры мозга. Это предположение не безосновательно, особенно если учесть тот факт, что нейрофизиологи открыли очевидную связь между нервными центрами БДГ-сна и "центрами удовольствия" в мозге. Может быть, при определенных обстоятельствах осознаваемые сновидения вызывают

активность этой системы. Но даже отвлекаясь от нейрофизиологии, можно сказать, что осознаваемые сны – очень приятное переживание.

Однажды может случиться, что осознаваемые сновидения станут идеальным местом отдыха, своеобразным Таити для бедных, настоящим "Волшебным островом". Они могут предложить великолепную встряску для тех, кому необходимо отвлечься от окружающей реальности.

В тоже время осознаваемые сновидения могут помочь обделенным и несчастным людям исполнить свои казавшиеся несбыточными мечты. Парализованные смогут в них снова пойти, потанцевать или полетать, и даже эмоционально полно воплотить эротические фантазии. Вот, что поет контральто в "Мессе" Генделя:

И тогда откроются глаза слепых,  
И станут слышать глухие.  
И тогда хромой побежит как олень,  
И немой сможет запеть.

Возможно, из всех достоинств осознаваемых сновидений именно возможность управлять сном завладеет воображением множества людей. В качестве иллюстрации можно привести отрывок из недавней статьи, посвященной управлению сновидениями, который наполнен неумным энтузиазмом:

У населения Земли есть ключ к невообразимой энергии. Я уверен, что следующий шаг в развитии нашего вида будет сделан не с помощью создания фабрик физической технологии, а благодаря ночным полетам творческих сновидцев. Вы только задумайтесь над представляющимися нам возможностями: эротические свидания беспрецедентной интенсивности с любыми желанными женщинами; визиты на райский остров, где разумные аборигены напевают вам решения многих насущных проблем; однажды ночью вы сможете пофилософствовать с Аристотелем, пошутить с У.С. Филдсом, обсудить инвестиции Дж.П. Морганом или потренироваться на гимнастическом бревне вместе с Надей Команечи... Даже если идея управления сновидениями представляет собой лишь отдаленную перспективу, она стоит дальнейших исследований. Чувственные удовольствия, внутренняя мудрость, эмоциональное равновесие, экстрасенсорное восприятие – возможно, все это ждет вас по ту сторону.

## Глава 8

### Функции и значение сновидений

Почему мы видим сны и что они означают? Этот вопрос издавна становился предметом споров, выливаясь порой в жаркие баталии. По одну сторону находились многие известные ученые, объяснявшие сон одними лишь физиологическими причинами и считавшие, что сновидение – это бессмыслица, лишенная какой бы то ни было психологической значимости, "сказка, которую пересказал дурак: слов в ней много, а смысла ноль". Мысль о том, что сны не больше чем "ничего не значащая биология", кажется абсурдной и кощунственной тем, кто стоит по другую сторону: фрейдисты и другие исследователи сна утверждают, что сновидения вызываются психологическими причинами и всегда содержат важную информацию о человеке, которую при желании можно интерпретировать с помощью определенных методов. Позиция сторонников этого лагеря берет свое начало в известном афоризме, содержащемся в Талмуде: "Неинтерпретированный сон подобен на нераспечатанному письму". Третий лагерь занимает промежуточную позицию, полагая, что



и те и другие, стремясь объяснить функции и значения снов, отчасти правы, отчасти нет. Приверженцы среднего пути считают, что сны определяются и физиологией, и психологией и поэтому могут быть и полными смысла, и бессмысленными, различаясь по своей психологической значимости.

На этой позиции я чувствую себя наиболее комфортно. Я полностью согласен с сэром Ричардом Бартоном относительно того, что истина □ зеркало, разбитое на множество осколков; и каждый верит, что его осколок □ это целое.

Возможно, мы сможем собрать воедино множество осколков, чтобы достаточно точно отобразить реальность сновидений. На протяжении столетий, многие люди спорили на тему, являются ли сны испорченными детьми с праздным умом, небесными посланиями божественной мудрости или чем-то средним. Давайте ограничим обсуждение научных теорий сновидения нашим временем, XX веком, и начнем его, пожалуй, с Зигмунда Фрейда.

### Возвращенное толкование сновидений

Чтобы понять фрейдовский взгляд на сновидения, нужно рассмотреть его концепцию мозга сновидца. Сегодня нам известно, что нервная система состоит из двух типов нервных клеток: возбуждающих и подавляющих. Оба типа способны разряжаться и передавать электрохимические импульсы другим нейронам. Они делают это спонтанно, безо всяких внешних стимулов, как только принимают возбуждающий импульс от других клеток. Если нарушается равновесие и импульсы начинают передаваться между возбуждающими нейронами, то происходит повышение нервной активности, наступает возбуждение. Подавляющие нейроны дают сигнал об уменьшении активности, ее подавлении. Человеческий мозг представляет из себя невообразимо сложную сеть связей между нейронами разных типов. В принципе, более важную роль в высшей нервной деятельности играют подавляющие нейроны.

Перед тем как разработать теорию сновидений, Фрейд интенсивно изучал нейробиологию. Однако в то время был известен только процесс возбуждения; процесс подавления еще не был открыт. Основываясь на предположении о возбудительной функции нервной системы, Фрейд полагал, что нервная, или, по его выражению, психическая энергия способна разряжаться только через моторные реакции. Это означает, что пришедшая в голову идея будет вечно беспокоить человека, пока он не решит что-нибудь с ней сделать. Иначе она сама найдет способ бессознательно выразиться в каком-либо непреднамеренном действии, подобном знаменитой "фрейдовской оговорке".

Такой устаревший взгляд на нервную систему был в шутку назван моделью "кошки на раскаленной крыше" с "устойчивой тенденцией к генерации потоков энергии, которые поддерживают это и сознание в состоянии бешеного движения"<sup>1</sup>. Теперь мы знаем, что если бы такая нервная система и существовала, то она постоянно проявлялась бы в необъяснимой активности. Опираясь на научные данные своего времени, Фрейд считал подсознание своеобразным котлом, бурлящим импульсами и желаниями, не принимаемыми обществом, но полностью объяснимыми. А теперь, отталкиваясь от этого, начнем знакомство с его теорией.

Давайте представим, что случилось бы, если бы нам удалось спросить самого мастера о значении какого-нибудь из наших сновидений. Можно предположить, что Фрейд ответил так: "Для начала нужно убедиться, что нечто случившееся с вами накануне, в так называемый "осадочный день", потревожило одно из многих подавленных желаний, которое вам бы хотелось спрятать поглубже в подсознание. Но когда вы погрузились в сон, не имея

больше никаких сознательных желаний, кроме желания поспать, ваше внимание, оторвавшись от внешнего мира, переключилось на события "осадочного дня" и вызвало потребность удовлетворения бессознательного желания. Все это вызвало необходимость участия вашего эго □ главного руководителя сознания. А так как ваше желание оказалось не одетым "в общественно приемлемые одежды", доступ в сознание был полностью для него закрыт. Так и должно было быть! Обязанность привратника заключается именно в том, что бы не пускать на порог неправильные и неприемлемые импульсы, воспоминания и мысли, которые могут побеспокоить сознание вашего эго. Орудием труда для привратника, которого психоаналитики называют цензором, служит большая палка "подавления". С ее помощью из сознания изгоняются импульсы, воспоминания и мысли, противоречащие личным или общественным стандартам поведения. Однако от подавленных желаний нельзя полностью избавиться, и они скапливаются и кипят на дне сознания, словно в ведьминском котле.

События предшествующего дня с помощью силы воображения выуживают на свет эти подавленные желания. Они ищут путь, по крайней мере, для частичного осуществления. "Осадочный день" и подавленные желания стучатся в дверь эго. Даже после того как цензор выбросит их вон, эта грубая парочка, не знакомая с хорошими манерами, продолжает добиваться признания. Она доходит до того, что мешает вам насладиться сном, расстраивая сознательные намерения эго. К счастью, благодаря сновидениям, принимающим на себя всю грязную работу, вы можете продолжать спать. Мы говорим: "Сновидения □ это защитники сна". Особый процесс, который мы называем работой сна, пересекая границу бессознательного, создает обманную среду для осуществления подавленных желаний, составленную из "приемлемых" образов, связанных воображением. Трансформировавшись в чрезвычайно презентабельные образы, ваши желания получают возможность улизнуть от цензора и найти выражение в сновидениях. Именно поэтому, □ заключил бы Фрейд, □ вы видите сновидения. Следует заметить, что они одним выстрелом убивают двух зайцев: предохраняют ваш сон и позволяют разрядиться одному из подавленных инстинктивных импульсов. Невозможно отрицать благотворность обеих функций. Особо стоит подчеркнуть, что мы приняли за аксиому стремление нервной системы к нирване, постоянный поиск уменьшения напряжения и полного прекращения активности".

В некотором смысле эта сторона психоанализа в значительной степени связана с буддизмом и другими доктринами Востока. Но все это не приблизит нас к ответу на поставленный вопрос. Мы можем снова спросить: "Так что же все-таки значит наше сновидение? Неужели это полная бессмыслица?" В этом случае Фрейд, возможно, объяснит: "У каждого сна есть несколько скрытых значений. Явное содержание завуалированного сна (непосредственное сновидение) является результатом работы сна по трансформации подавленных желаний (латентное содержание сновидения). Поэтому, чтобы интерпретировать сновидение, нужно просто направить процесс в обратную сторону. Так как сновидение скрывает свое латентное содержание за образами, тесно связанными с истинными желаниями, мы можем расшифровать секретное послание, отталкиваясь от образа в обратную сторону и используя процесс интерпретации, называемый свободной ассоциацией. Если вам приснилось, что вы, скажем, закрываете дверь, то Фрейд скорее всего спросит вас: "Что первое приходит в голову в связи со словом "закрыто"? "Ключ", □ ответите вы. "Ключ?" □ переспросит Фрейд. "Дерево", - возможно, скажете вы. Очевидно, этот процесс может продолжаться до бесконечности, пока Фрейд не прервет его, чтобы продемонстрировать свои познания в сновидческом символизме (ключ в замке), объяснив, что ваше сновидение выражает сексуальные стремления!

Иными словами, Фрейд полагал, что функция сновидения заключается в предохранении сна с помощью разрядки подавленных импульсов. Поэтому силой, вызывающей сновидения,

всегда являются инстинктивные, бессознательные желания. Фрейд приходил к заключению, что все эти желания имеют исключительно сексуальную природу. В своих "Вводных лекциях по психоанализу" он пишет: "Хотя количество символов велико, количество символизируемых предметов очень ограничено. Подавляющее большинство сновидений наполнено символами, имеющими сексуальное значение... Они воплощают наиболее примитивные идеи и интересы"<sup>2</sup>. В любом случае, если побуждающей силой каждого сна служит неосознаваемое желание — сексуальное или любое другое, — то, согласно теории Фрейда, каждое сновидение содержит послание в завуалированной форме — побуждающее стремление, или "сновидческую мысль". Тот факт, что все сны содержат неприличные и неприемлемые желания, способствует их регулярному и несложному забыванию. Фрейд объясняет это намеренной подавленностью таких желаний. Они все занесены в черный список эго и сосланы на самое дно болота подсознания.

После тридцати лет исследований мы знаем, что сновидения вызываются вовсе не желаниями или какими-то другими психологическими причинами, а периодическим биологическим процессом — БДГ-сном. Исходя из этого, мы можем сделать вывод, что желания не играют в сновидениях никакой роли. Из этого, согласно фрейдистской концепции значений, автоматически следует, что ни один сон не имеет значения! И это не все новости, которые современная нейробиология припасла для Фрейда. Худшие мы оставили для следующего раздела. Единственной хорошей новостью может служить то, что каждое сновидение сопровождается сексуальным возбуждением, выражающимся у мужчин эрекцией, а у женщин усилением вагинального кровообращения. Если бы Фрейд мог слышать это, он посчитал бы данный факт полным подтверждением его предположения о том, что в основе любого, или почти любого, сна лежит секс.

#### Действительно-синтетическая модель сновидений

В 1977 году д-р Аллан Хобсон и д-р Роберт Маккарли (оба из Гарвардского университета) представили нейрофизиологическую модель сна, бросившую серьезный вызов теории Фрейда. В статье "Мозг и генератор состояния сна. Активационно-синтетическая гипотеза процесса сновидения"<sup>3</sup>, опубликованной в "Американском журнале психиатрии", они высказывали предположение, что сновидение физиологически вызывается "генератором состояния сна", расположенном в мозге. Система мозга периодически, с предсказываемой регулярностью, "включает" состояния сна, что позволило Хобсону и Маккарли с математической точностью смоделировать этот процесс. Во время БДГ-фазы, когда включен генератор состояний сна, чувственный ввод и моторный вывод полностью блокированы. В этом состоянии кора головного мозга (наиболее развитая структура человеческого мозга) активизирована. Она бомбардируется случайными импульсами, генерирующими чувственную информацию внутри системы. Активизированная кора, основываясь на такой сгенерированной информации синтезирует сон, изо всех сил стараясь окутать смыслом предложенную бессмыслицу. "Основная мотивирующая сила сновидения, — подчеркивают Хобсон и Маккарли, — носит не психологический, а физиологический характер. Время возникновения и длительность сновидения довольно постоянны, и это дает все основания считать, что сны имеют запрограммированный характер, определяемый деятельностью нейронов". Движущую силу сновидений они видят не только автоматической и периодической, но и по всей вероятности, определяемой обменом веществ. Вполне очевидно, что данная концепция происхождения снов совершенно противоположна классической фрейдистской теории о конфликте как двигателе сна.

Что же касается "особых стимулов, определяющих видения во сне", то, как полагают Хобсон и Маккарли, они возникают в стволе мозга и никак не зависят от деятельности познавательных областей коры головного мозга. "Эти стимулы, основанные в основном на

случайных, рефлекторных процессах, снабжают мозг специфической пространственной информацией, которая используется в создании образов сновидения". Хобсон и Маккарли утверждают, что причудливым искажениям в содержании сна, которые, согласно мнению фрейдистов, используются для "сокрытия неприличностей", можно подобрать более простое нейрофизиологическое объяснение: такие удивительные особенности снов, как сосредоточение двух или более персонажей в одной прерывистой сцене и причудливость образов, могут всего лишь отражать состояние спящего мозга.

"Другими словами, □ продолжают гарвардские нейропсихологи, - кора головного мозга успешно справляется со сложной работой и генерирует относительно связные образы, основываясь на шумовой информации, посылаемой мозговым стволом. Таким образом, очевидно, что сновидения берут свое начало в сенсорно-моторной системе и лишь отчасти наделены идейным, волевым и эмоциональным содержанием. Эта концепция заметно отличается от идей Фрейда, согласно которым основными стимулами сновидения являются "мысли во сне" или желания".

По мнению Хобсона и Маккарли, "взаимодействие стимулов ствола мозга и воспринимающей, понятийной и эмоциональной структур коры головного мозга" носит синтетический и конструктивный, "а вовсе не искажающий характер, как считал Фрейд". Согласно активационно-синтетической модели, "относительно "сырые" и неполные данные, предлагаемые первоначальными импульсами, вызываются из памяти... В состоянии сновидения мозг похож на компьютер, просматривающий все адреса в поисках ключевого слова. Никак не проявляя необходимости сокрытия, такой перебор... опытных данных, вызванный (генетически запрограммированными) стимулами, кажется хорошим фундаментом для "причудливо" формальных особенностей процесса сновидения". Отпуская еще одну шпильку в адрес Фрейда, они добавляют: "Теперь нет никакой нужды постулировать существование цензора и процесса искажения информации, повинующегося его приказаниям".

Причиной слабой способности запоминать сны Хобсон и Маккарли видят "своеобразную амнезию, которая при осторожном и постепенном пробуждении может вызвать трудности с воспоминанием даже самых ярких сновидений". Поэтому, если вы быстро проснетесь во время БДГ-сна, то, скорее всего, запомните сновидение, а иначе почти наверняка его забудете. Забивая последний гвоздь в гроб фрейдовской теории, Хобсон и Маккарли пишут: "Нет нужды пользоваться концепцией подавления для объяснения забывания снов".

Как и следовало ожидать, статья Хобсона и Маккарли вызвала многочисленные контратаки со стороны психоаналитиков, которые пытались возразить, что нейрофизиологическая модель Фрейда не имеет никакого отношения к его психологической теории. По мнению Мортон Рейсера, последнего президента Американской Психоаналитической Ассоциации, Маккарли и Хобсон слишком переоценивают значение своей работы, когда утверждают, что в соответствии с полученными ими результатами, сновидения не имеют смысла. Я согласен, что их исследования опровергают идею Фрейда об обуславливающем влиянии скрытых желаний. Ведь располагая последними данными по физиологии мозга, больше невозможно так говорить. Сны действительно не вызываются подавленными желаниями, но это вовсе не значит, что эти желания никак не проявляются в сновидениях. Активность мозга, вызывающая сновидение, предлагает средство, с помощью которого подавленное желание может вылиться в конкретное сновидение. Иными словами, желания не вызывают сновидения, они их используют<sup>4</sup>.

В 1978 году, редакция "Американского журнала психиатрии" сообщила, что эта статья "спровоцировала такое количество писем редактору, какое "Журнал" не получал никогда

ранее". Удивительно, но людей больше всего смутили нападки не на Фрейда, а на сновидения. Мысль о том, что "сны всего лишь бессмысленный, случайный аккомпанемент автономной электрической активности спящей центральной нервной системы", не совсем согласовывалась с результатами работы многих исследователей, не говоря уже о терапевтах, привыкших использовать сновидения в практических целях.

Тот, кто когда-нибудь просыпался от сна с восторженным восклицанием: "Какой замечательный сюжет!", на опыте знает, что иногда сновидение бывает намного более связным, чем это допускает модель Хобсона-Маккарли. На мой взгляд, то, что сновидения могут быть довольно связными и увлекательными, заставляет нас предположить, что кора головного мозга способна, по крайней мере частично, управлять развитием сна. Каким образом удастся сновидениям приобретать довольно сложные сюжеты, если высшие мозговые центры заняты лишь импровизацией с использованием тех реквизитов, массовки и декораций, которые в виде "шумовых сигналов" ствола головного мозга случайно всплывают на поверхность? По теории Хобсона и Маккарли, сны должны были бы становиться чем-то совершенно новым каждые одну-две минуты. Однако время от времени мы способны видеть сны, сконструированные настолько мудро и элегантно, что они вполне могут служить поучительными историями. Это лишний раз подтверждает, что существуют ментальные силы высшего порядка, способные влиять на функционирование более низкого звена - генератора состояния сна.

Феномен осознаваемых сновидений еще более уверенно подтверждает влияние коры головного мозга на построение сновидений. Если бы наши сновидения являлись лишь результатом деятельности коры головного мозга по "трансформации случайных шумовых сигналов в отчасти связанные образы", то как во время осознаваемого сна нам удавалось бы осуществлять волевой выбор? Как бы мы могли выполнять заранее спланированные действия? Как бы мы сумели, например, намеренно открыть дверь и посмотреть, что находится за ней?

Многие сновидцы сообщают о том, что способны чувствовать, намереваться и мыслить во время сна. Когда они понимают, что спят, они испытывают чувство радости. Это чувство скорее похоже на реакцию высшего восприятия, а не на случайный импульс ствола головного мозга. Что касается намерения и мышления, то во время осознаваемого сновидения сновидцы, как правило, вспоминают то, что хотели сделать. Они могут вспомнить также основные принципы поведения: "смотреть в лицо страху", "искать позитивные следствия" и "помнить о миссии". Последний принцип часто используется онейронавтами во время лабораторных опытов.

И наконец, если движение глаз во время БДГ-сна случайно генерируются сумасшедшим, сидящим в стволе мозга, то каким образом осознаваемые сновидящие могут свободно подавать сигналы глазами в соответствии с предварительной договоренностью? Ответ на все эти риторические вопросы может быть только один: гипотеза Хобсона-Маккарли не в состоянии построить целостную модель сновидений. Я считаю, что Хобсон и Маккарли полностью правы в том, что они называют физиологическими причинами, влияющими на сновидения. Очевидно, однако, что существуют и психологические причины, поэтому для построения удовлетворительной теории сновидений необходимо учитывать оба типа причин. Кроме того, эта теория должна объяснять, почему при одних условиях сны представляют из себя связные, остроумные повествования, а при других являются полностью бессвязным бредом. Почему одни сны вводят нас в заблуждение, а другие дарят осознание? Почему некоторые сновидения чрезвычайно значимы, а некоторые полностью бессмысленны?

Активационно-синтетическая теория полностью отрицает способность сновидений представлять собой какую-то ценность или, по крайней мере, иметь более или менее важное значение. Единственное, чего можно ожидать, полагаясь на подобную модель, в компьютерной терминологии называется "мусор на входе  $\square$  мусор на выходе". Хобсон в своем недавнем интервью сказал: "Сны похожи на кляксу Роршаха. Это двусмысленные явления, которые терапевт может интерпретировать любым заранее предопределенным способом. Дело не в значении снов, а в интерпретаторе"<sup>5</sup>. Представьте себе, что на вопрос психотерапевта "О чем вы думаете, вспоминая свой сон?" пациент отвечает: "О кляксе!"

Главным упреком со стороны психофизиологически ориентированных исследователей сновидений служит то, что активационно-синтетическая модель похожа на улицу с односторонним движением. Она допускает передвижение сигналов только от ствола к коре головного мозга  $\square$  от низкоорганизованной к высокоорганизованной системе. Однако для полноты картины необходимо существование и обратного движения, позволяющего коре головного мозга управлять его стволом, и допускающего влияние на сновидение высших подкорковых функций, таких как мышление и намеренное действие. Этот упрек аналогичен замечанию, которое я сделал относительно невозможности с помощью теории Хобсона-Маккарли объяснить феномен осознаваемых сновидений.

Некоторые исследователи утверждают, что активационно-синтетическая модель обходит основной вопрос теории сновидений. Д-р Милтон Крамер из Университета Цинциннати говорит, что разработки Хобсона и Маккарли "не касались функциональных проблем сновидений. Говоря о снах, необходимо принимать во внимание две вещи: значение и функцию. Касается ли нас информация содержащаяся в сновидениях? Могут ли они сделать нас умнее, изменить наш характер, настроение, разрешить проблемы, предложить советы, полезные в повседневной жизни?.. Я думаю,  $\square$  заключает Крамер,  $\square$  что по своей природе сновидения психологичны. Очень часто во сне приходится видеть, что мы идем. Очень важно спросить себя, куда мы идем и зачем мы идем? Эти вопросы продлевают чудо сна, поэтому нам не терпится отыскать на них ответ<sup>6</sup>.

Давайте попробуем оценить активационно-синтетическую модель исходя из двух критериев, предложенных Крамером: значения и функции. Что касается значения, то теория Хобсона-Маккарли полностью его отрицает. А вот что Хобсон говорил о возможной функции сновидения:

"К заключению нам поможет прийти грубая аналогия с компьютерами, хотя в некоторых местах она способна нарушить привычные представления о функционировании мозга. Все машины, обрабатывающие информацию, должны обладать как аппаратной частью, так и программным обеспечением. Для того чтобы создать нервную систему, генетический код должен содержать и проект конструкции, и инструкции по эксплуатации. Для того чтобы нейроны содержались в исправности, имеет смысл предусмотреть стандартный набор операций, способных активизировать и тестировать систему через определенные интервалы времени.

Интуиция подсказывает, что БДГ-сон можно рассматривать как основную программу тестирования центральной нервной системы, позволяющую проверить функциональную пригодность нейронов, цепей и сложных нервных узлов перед тем, как организм захочет ими воспользоваться. Для такой системы очень важно проявлять высокую степень надежности как во времени, так и в пространстве. Эти черты проявляются в периодичности и постоянной продолжительности БДГ-снов и схожих состояний"<sup>7</sup>.

Далее Хобсон развивает свою мысль:

Я полагаю, что сновидения являются характеристикой генетически определенной, функционально динамичной схемы мозга, созданной для конструирования и тестирования мозговых цепей, которые определяют наше поведение, включая познание и постижение смысла. Кроме того, я считаю, что эта тестовая программа необходима для нормального функционирования мозга. Чтобы пользоваться ее результатами, необязательно знать о входных данных<sup>8</sup>.

Видеть сны, чтобы забывать

В статье, опубликованной в 1983 году в британском журнале "Nature", нобелевский лауреат Фрэнсис Крик (один из тех, кто открыл генетический код и разгадал загадку ДНК) и его соавтор Грейм Митчисон предположили, что функция сновидений состоит... в удалении определенных нежелательных связей между нервными клетками в сетях коры головного мозга. Мы утверждаем, что это осуществляется во время БДГ-сна с помощью механизма, обратного обучению. Поэтому во время бессознательного сна мозговые связи не укрепляются, а, наоборот, ослабляются<sup>9</sup>.

В этом вкратце и состоит теория "обратного обучения".

Модель Крика и Митчисона основана на двух фундаментальных гипотезах. Первая состоит в том, что кора головного мозга является полностью связанной сетью нейронов. "Эта сеть склонна становиться носителем нежелательных или "паразитических" явлений, возникающих в результате роста мозга или изменений, производимых восприятием".

Вторая гипотеза еще тоньше: если "паразитические" типы нейронной активности существуют на самом деле, они должны "выявляться и подавляться особым механизмом", функционирующим, гипотетически, во время БДГ-сна. Этот механизм имеет "характер активного процесса, который, грубо говоря, противоположен обучению". Крик и Митчисон называют этот процесс "обратным обучением", или "разобучением", утверждая, что он "не совсем похож на обычное забывание", и уверяют, что "без него кора головного мозга млекопитающих не могла бы правильно функционировать".

Механизм, предлагаемый Криком и Митчисоном, очень близок нейрофизиологической концепции сна. Он основан на более или менее случайной стимуляции коры головного мозга со стороны ствола. Эта стимуляция возбуждает нежелательные типы мозговой активности... в особенности те, которые больше походят на случайные шумы, чем на высокоорганизованные сигналы. Поэтому мы вводим понятие механизма обратного обучения, способного влиять на кору головного мозга... таким образом, чтобы подобная активность не повторялась в будущем... во время БДГ-сна мы разучиваемся с помощью бессознательных сновидений. "Мы видим сны для того, чтобы забывать".

Таким образом, Крик и Митчисон полагают, что все происходящее во время сновидения активно забывается мозгом. Мы видим нечто во сне, чтобы тут же это забыть.

Что же это может означать? Согласно теории обратного обучения, когда мы вспоминаем сновидения, мы вновь изучаем то, чему старались разучиться! И это только часть неприятностей, которые обещает нам предложенный механизм. "Можно только поражаться, к каким последствиям могут привести неудачи". Крик и Митчисон полагают, что полный провал (память о всех снах человека) может вызвать "тяжелые нарушения □ состояние постоянной одержимости и ложных, галлюциногенных ассоциаций..." Частичная неудача (вспоминание нескольких снов за день) "может стать причиной нежелательных шумов,

таких, как галлюцинации, иллюзии, одержимость, и вызвать состояние, схожее с шизофренией".

Крик и Митчисон полагают, что всем нам станет лучше, когда мы научимся забывать сны. "Согласно этой модели, □ пишут они, - не стоит поощрять попытки вспоминать сновидения. Воспоминание может восстановить мыслительные структуры, которые лучше забыть. Потому что именно от этих структур организм и пытался избавиться".

Очевидно, что если модель обратного обучения довести до логического заключения, то это будет означать полное прекращение психологического анализа сновидений, попыток вспомнить и интерпретировать их □ полный закат сновидческой индустрии. К счастью, абсолютно не существует прямых свидетельств существования процесса "обратного обучения" во время БДГ-сна. Не существует и доказательств проявления этого процесса в любом другом состоянии, у любого другого живого организма. "Обратное обучение" существует лишь как гипотетическая концепция, возможно, очень близкая компьютерам, но совершенно не применимая для человеческих существ. Как говорят сами Крик и Митчисон, "прямая проверка существования обратного обучения кажется чрезвычайно сложной"<sup>10</sup>.

Для этой теории не находится ни одного подтверждающего аргумента. Она только может быть верной или отчасти верной, однако до появления прямых доказательств, она будет оставаться гипотетической возможностью. Даже если в теории обратного обучения есть рациональное зерно, заключения Крика и Митчисона о нежелательности воспоминаний о снах не всегда верны. Напротив, катастрофические последствия, предсказываемые в результате частичного нарушения механизма обратного обучения, могут служить сильным аргументом против высказанной теории. Согласитесь, люди, которые привыкли вспоминать свои сновидения, вовсе не похожи на больных, склонных к "галлюцинациям, иллюзиям и одержимости". Аналогично, если бы описываемая теория была верна, то нарушения сна мешали бы нормальному течению процесса обратного обучения и приводили к бедственным результатам. Однако люди, лишенные на протяжении многих ночей (иногда и лет) БДГ-периодов, вовсе не проявляют признаков нервных срывов. Поэтому могу уверить тех сновидцев, кого интересует, несет ли воспоминание снов угрозу нарушения правильного функционирования мозга, что поводов для беспокойства практически нет!

#### Функции сновидения и преимущества осознаваемости

Давайте вернемся к вопросу, поставленному в начале главы: "Почему мы видим сны?" Мы уже рассмотрели несколько возможных ответов, однако их может быть намного больше. Тем не менее мы вправе справедливо исключить из рассмотрения любую теорию, которая не в состоянии правдоподобно объяснить природу сновидений, возникающих как у землеройки или кита, так и у безволосых, например, приматов, то есть нас! Каким бы ни было объяснение феномена сновидений, наши сны должны вызываться теми же причинами, какими они на протяжении многих веков вызывались у всех млекопитающих. Поэтому вопрос можно сформулировать иначе: "Почему видят сны все млекопитающие?" А потому, что все млекопитающие обладают способностью к БДГ-сну. На вопрос, почему мы видим сновидения, можно верно с биологической точки зрения ответить: "Потому что человек тоже является млекопитающим и тоже способен переживать БДГ-сон". Однако техническая правильность этого ответа не приносит удовлетворения, так как немедленно возникает другой вопрос: "А откуда взялся БДГ-сон у млекопитающих?"

Этот вопрос можно отнести к вопросам эволюционной биологии. Согласно доступным свидетельствам, активный сон, или БДГ-сон, возник 130 миллионов лет назад, когда ранние млекопитающие прекратили откладывать яйца и стали живородящими (потомство



рождалось живым, его не нужно было высиживать). С другой стороны, спокойный сон, или не-БДГ-сон, возник на 50 миллионов лет раньше, когда теплокровные млекопитающие впервые отделились от рептилий □ своих холоднокровных предков.

Эволюция сна, а позже и сновидений, слишком обширна и значительна, чтобы быть случайной. По всей видимости, ею двигал механизм естественного отбора, ставший известным благодаря Дарвину. Смысл его в том, что в результате эволюции право на закрепление получают только те генетические мутации, которые дают организму заметные преимущества. Благодаря генетическому разнообразию развитие каждого вида сопровождалось появлением одновременно широкого спектра характеристик. Некоторые из них давали преимущество в данных обстоятельствах. Особи, обладавшие более благоприятным набором качеств, получали возможность существовать намного дольше и могли обзаводиться потомством, которому передавали свой набор генов. Потомки, в свою очередь, оказывались более приспособленными к жизни и могли дублировать полученный генетический набор. Так проходили века, и в конце концов этот набор приобретали все члены данного вида. Должно быть, примерно то же случилось со сном и сновидениями, то есть мы можем предположить, что они играли некую адаптивную (т.е. полезную) функцию.

Дневной цикл всех животных подчиняется приблизительно двадцати четырех часовому ритму отдыха и активности. Некоторые, например, совы и мыши отдыхают днем и активны ночью. Другие - такие, как человек - всегда активны в светлое, а отдыхают в темное время суток. Сон, в таком двадцатичетырехчасовом цикле обычно приходится на фазу отдыха. Таким образом, основным адаптивным преимуществом сна можно считать привязку состояния неподвижности животного к фазе отдыха, когда оно находится в относительной безопасности в собственном гнезде, норе или доме. Сон □ оригинальная идея матери-природы □ стремится после наступления темноты увести нас с улиц и уберечь от неприятностей.

Если вы вспомните, что не-БДГ-сон появился сразу после отделения млекопитающих от рептилий, то получите подсказку о дополнительной функции сна. Рептилии зависели от внешних источников энергии (особенно от солнца). Эти источники были необходимы для поддержания достаточной температуры тела, позволяющей заниматься жизненно необходимыми делами (поисками пищи, самосохранением и размножением). Несмотря на пользование неограниченным кредитом, предоставляемым солнцем, рептилии иногда (скажем, по ночам) были лишены его тепла. Но ведь даже ночью могла возникнуть острая необходимость пополнить запас энергии, например, для того, чтобы убежать от голодного ночного хищника. С другой стороны, теплокровные млекопитающие больше не находились в полной зависимости от милосердия погоды или времени суток: они могли самостоятельно поддерживать внутреннюю температуру. Плата за это, однако, оказалась очень высока: для того чтобы быть теплокровным, требовалось больше энергии. Необходимость экономить энергию привела теплокровных млекопитающих к тому, что сохранение энергии стало для них адаптивной особенностью, обеспечивающей выживание.

Чтобы увидеть, насколько эффективно выполняет сон эту функцию, рассмотрим двух мелких млекопитающих с высоким уровнем обмена веществ □ землеройку и летучую мышь. Землеройка спит очень мало и живет не более двух лет. Летучая мышь, напротив, спит двадцать часов в сутки и в результате может прожить более восемнадцати лет! Если мы преобразуем годы жизни в срок бодрствования, то получим, что бодрствующая жизнь летучей мыши длится три года и превышает продолжительность бодрствующей жизни землеройки. Теперь кажется несомненным, что сон выполняет функцию сохранения энергии, предохраняя теплокровных и быстро двигающихся млекопитающих от

"перегорания". Очевидно, что в старом афоризме о важности здорового ночного сна больше правды, чем вымысла!

"Хорошо, □ скажете вы, □ теперь понятно, зачем нам нужен спокойный сон. Но для чего же существует сон активный, а вместе с ним и сновидения?" Для этого определенно должна существовать важная причина, потому что у такого состояния множество недостатков. Один из них состоит в том, что во время сновидения мозгу требуется намного больше энергии, чем в состоянии бодрствования или спокойного сна. Другой недостаток заключается в существенном возрастании уязвимости тела, из-за его парализованности. Для каждой особи количество снов, сопровождаемых сновидениями, прямо пропорционально степени защищенности этой особи от хищников. Чем более опасна жизнь, тем меньше животное может позволить себе видеть сны.

Несмотря на такие препятствия, активный сон должен был принести с собой и определенные преимущества для млекопитающих, живших 130 миллионов лет тому назад. Об одном из таких преимуществ мы можем догадаться, если вспомним, что на этом этапе эволюции матери млекопитающих сменили откладывание яиц на живорождение. На вопрос о том, какие преимущества активный сон мог давать древним матерям, мы сможем ответить, если вспомним, что вылупившиеся из высиженных яиц ящерицы и птицы появляются на свет полностью готовыми к выживанию. Живорожденные отпрыски, в том числе и человеческие детеныши, менее развиты после рождения и совершенно беспомощны. Им еще придется пройти через обучение и развитие в течение первых нескольких недель, месяцев и лет жизни.

В отличие от взрослого человека, у которого БДГ-период длится полтора часа, новорожденный ребенок спит восемнадцать часов в сутки и половину этого времени видит сны. Количество и пропорции БДГ-сна уменьшаются с возрастом. Это позволяет многим исследователям заключать, что БДГ-сон играет большую роль в развитии детского мозга<sup>11</sup>. Сновидение является внутренним источником интенсивной стимуляции, способствующей созреванию нервной системы и готовящей ребенка к встрече с безграничным миром внешних стимулов.

Знаменитый французский исследователь сна Мишель Жуве из Лионского университета предложил похожее трактование функции активного сна: благодаря полному параличу тела, сновидения способствуют проверке и отработке генетически запрограммированных (инстинктивных) типов поведения без соответствующих им моторных реакций. Поэтому в следующий раз, когда вы заметите, что новорожденный улыбается во сне, не удивляйтесь, он просто тренирует улыбку, чтобы покорять сердца тех, кого еще встретит на своем пути.

Итак, теперь мы знаем, для чего детям нужны сновидения. Но если все сказанное верно, то почему же способность к БДГ-сну не исчезает, когда человек становится взрослым? Должно существовать нечто большее, дающее вескую причину продолжать видеть сны. Эта причина существует: активный сон тесно связан с обучением и памятью.

Существуют два типа свидетельств связи сновидений с обучением и памятью. Множество исследований показывают, что задачи обучения, требующие значительной концентрации разнообразных способностей, влекут за собой увеличение продолжительности БДГ-сна. Второй тип свидетельств менее прямой, однако довольно убедительный: опыт показывает, что некоторые типы обучения сопровождаются уменьшением БДГ-периодов. Психологи различают два типа обучения: подготовленное и неподготовленное. Подготовленные знания усваиваются легко и быстро, тогда как неподготовленные даются медленно и с большим трудом. По теории бостонских психиатров д-ра Рэймона Гринберга и д-ра Честера

Перлмена, только неподготовленное обучение проявляет БДГ-зависимость. В одном из их экспериментов крысы очень легко усваивали, что за одной из двух дверей их ждет сыр, а за другой электрический импульс. Такое обучение называется "простым перебором", им отлично владеют различные животные. Однако если в последующих экспериментах изменять местоположение награды и наказания, то большинству животных будет очень трудно (или невозможно) научиться правильно определять, где и что находится. Иными словами, для крыс "последовательное изменение положения" является примером неподготовленного знания.

По окончании обоих экспериментов Гринберг и Перлмен лишали крыс БДГ-сна, после чего снова проверяли способность к обучению. В результате были сделаны следующие выводы: лишение крыс БДГ-сна совсем не повлияло на обучение простым перебором, но заметно ослабило у животных восприимчивость к последовательному изменению расположения. "Такая особенность, □ отмечают Гринберг и Перлмен, □ довольно интересна, поскольку способность решать задачи последовательного изменения положения отличает животных, обладающих БДГ-сном (млекопитающих), от животных, таким сном не обладающих (рыб)". Вполне может быть, что именно БДГ-сон позволяет нам обучаться сложным вещам.

Гринберг и Перлмен заключают, что сновидения "появляются у тех животных, нервная система которых способна воспринимать необычную информацию". Они полагают, что эволюция состояния сна "сделала возможным для представителей семейства млекопитающих более гибкое использование информации. Такой процесс возникновения сновидений хорошо согласуется с существующим мнением о программировании и перепрограммировании информации в рабочих системах. Так, некоторые авторы указывают на преимущества механизма перепрограммирования мозга, направленного на избегание пересечений между конфликтующими функциями"<sup>12</sup>.

Одним из этих авторов является Кристофер Эванс. В книге "Ночной ландшафт: Как и почему мы видим сны", он изложил теорию, предлагающую аналогию между сновидениями и некоторыми аспектами работы компьютеров. Д-р Эванс, английский психолог, увлекающийся компьютерами, предположил, что сновидения □ это время, когда компьютер мозга находится в режиме "off-line", то есть обрабатывает информацию, полученную днем, и совершенствует свои программы.

Таким образом, сновидения связаны не только с обучением и памятью, но и играют некую роль в обработке полученной нервной системой информации, а также приглушают травматические переживания<sup>13</sup> и восстанавливают эмоциональное равновесие. Состояние сна предлагается рассматривать как время восстановления психических функций. Согласно идее профессора Эрнста Хартмана, БДГ-сон, восстанавливая некоторые нейрохимические связи, истощенные за время бодрствования, позволяет нам адаптироваться к окружающей обстановке и улучшить настроение, память и другие психические характеристики.

Кроме того, сновидения играют основную роль в уменьшении возбудимости мозга. Это производит благоприятное воздействие, например, на наше настроение, делая нас менее раздражительными. В своей диссертации Дженет Даллет рассмотрела множество теорий, касающихся функций сновидения. Она пришла к выводу, что "современные теории имеют тенденцию фокусироваться на функции управления окружающей средой и обычно используют для этого один из трех подходов: (а) решение проблем, (b) обработка информации, (с) интеграция эго"<sup>15</sup>.

Наконец, психолог Эрнст Росси предложил гипотезу о развивающей функции сновидений:

В сновидениях мы становимся свидетелями чего-то большего, чем обычные желания. Мы переживаем драмы, отражающие наше психологическое состояние, и участвуем в процессе его изменения. Сновидения — это лаборатория, в которой мы экспериментируем над изменениями в нашей физической жизни... Такому конструктивному, или синтетическому, подходу к сновидениям можно дать четкое определение: сновидение — это эндогенный процесс психологического роста, изменения и трансформации<sup>16</sup>.

Можно сказать, что эти разнообразные теории о роли сна отчасти верны, отчасти нет. Ситуация очень напоминает известную историю о слепых и слоне. В этой истории каждый слепой пытался, прикоснувшись к слону, определить на что он похож. И каждый считал, что по схваченной части сможет составить целостную картину. Слепец, схвативший хвост, кричал, что слон похож на веревку; схвативший ухо, думал, что это ковер; тот, кому досталась нога, настаивал на схожести слона со столбом. Таким же образом сторонники различных сновидческих теорий хватают лишь части, упуская целое. Фрейд, например, изучив множество мнений, осудил практически все предшествовавшие взгляды на сновидения и за деревьями не разглядел леса. Свою теорию, возводившую в основу явления секс, он считал "взглядом сверху". Но, как известно теперь, сам Фрейд ошибочно принял лес за целый мир. Позволив себе некоторую непочтительность, можно сказать, что Фрейд ухватил слона за мошонку.

Оставим на некоторое время в стороне специфические функции сна и поговорим о функции более общей и фундаментальной. Если сновидение — это форма деятельности мозга, то возникает вопрос: для чего нужна деятельность мозга? И если основная биологическая цель организма — выживание, то деятельность мозга должна служить этой цели. Мозг обеспечивает выживание, регулируя взаимодействия организма с миром и с самим собой. Возможно, последнее лучше всего достигается в состоянии сна, когда количество чувственной информации, получаемой из внешнего мира, сведено к минимуму.

По мере продвижения организма по эволюционной лестнице, требовались все новые формы познавательной и согласовывающей деятельности. Вот четыре основные разновидности действий, приведенные в порядке возрастания сложности: рефлекторная, инстинктивная, привычная и намеренная. Поведение, находящееся внизу эволюционной шкалы, относительно стабильно и автоматически, в то время как высшее поведение намного гибче. Автоматические действия лучше всего подходят для неизменных ситуаций. Например, каждую минуту нашей жизни мы должны дышать, поэтому очень важно наличие рефлекторного механизма, обеспечивающего эту функцию. Инстинктивные действия пригодны тогда, когда обстановка, окружающая нас, не очень отличается от обстановки, окружающей наших хищников. Привычки пригодны, если обстоятельства меняются не слишком быстро. И, наконец, намеренные действия призваны регулировать те перемены окружающей среды, с которыми привычки не в силах справиться. Высший уровень познания, позволяющий осуществлять намеренные действия, всегда связывали со способностью сознания отражать действительность. Говоря о сновидениях, роль такой познавательной функции можно отдать осознанию.

Отражающее сознание предлагает нам пользоваться преимуществами гибких и творческих действий не только наяву, но и во сне. Сознание позволяет сновидцу отделить себя от окружающей обстановки и увидеть возможности альтернативных поступков. Таким образом, осознаваемо сновидящие получают возможность действовать не только рефлекторно, но и гибко. Особое значение для них имеет освобождение от связывающих привычек. Они способны на раскрепощенные действия, в полном согласии со своими стремлениями. Они способны творчески взаимодействовать с содержанием сновидения. Поэтому несправедливо говорить, что осознаваемые сновидения появились лишь как

аномальная и бессмысленная диковинка. Наоборот, они представляют собой высокоразвитую адаптивную функцию, наиболее совершенный продукт миллионов лет биологической эволюции.

### Значение сновидений

Несмотря на то что сновидения выполняют важные биологические функции, о них нельзя говорить как о "бессмысленной биологии". Напротив, это, по крайней мере, биология, наполненная смыслом. Но значит ли это, что сновидения являются бессмысленной психологией? Не обязательно. Ответ на вопрос "Что означает сновидение?" сильно зависит от того, какой смысл вы вкладываете в слово "означает". Вы, наверное, согласитесь, что отыскание значения чего-либо (в нашем случае, сновидения), предполагает подбор того или иного объяснения. Впрочем, заметьте, что вид объяснения различен для разных людей. Одни привыкли интерпретировать сновидения, считая их посланиями самому себе. Другие стремятся отыскать механистические объяснения физиологического и психологического плана. Третьи склонны трактовать сны в собственных, близких для них терминах. Какой подход считать правильным? Вернее, какой из них к какому сновидению подходит?

Фрейд полагал, что природа событий, происходящих во сне, символична и выражает бессознательные мотивы. Эта точка зрения верна в одних ситуациях и совершенно неправильна в других. Многие интерпретаторы сновидений считают, что каждый элемент каждого сна равным образом подходит для символического трактования и, таким образом, "все сны равны". Такой подход можно понять, поскольку тем, кто о представленном на их суд сне не скажет ничего, кроме "ваш сон □ полная бессмыслица" или "ваш сон не очень интересен", вряд ли удастся надолго сохранить свою работу. Услышав такой ответ, человек, скорее всего, уйдет и станет искать кого-то другого, способного дать более "реальное" объяснение его сну. Понятно, что человек, желающий истолковать свой сон, считает, что он имеет хотя бы частичное значение.

В случае психотерапевта и его клиента, подходящее объяснение сна должно быть психологическим. Тем не менее предположение о том, что каждый сон имеет важное психологическое толкование, еще требует строгой проверки. Считать все сны одинаково информативными равносильно вере в то, что каждая сказанная вами фраза одинаково интересна, связна и важна!

Существует и другой □ "экзистенциальный" - взгляд на сновидения. Он предлагает рассматривать их как жизненные переживания, составленные из воображаемых взаимосвязей элементов, которые могут быть символическими, буквальными или чем-то средним. Полет, например, может служить символическим выражением многих бессознательных желаний, таких, как стремление преодолеть все ограничения, или, по предположению Фрейда, стремление реализоваться в сексуальной активности. В другом случае полет может стать просто удобным способом передвижения сновидца.

Рассудительно взглянув на вещи, мы станем мудрее, если поймем, что символическая значимость событий, происходящих во сне, имеет эмпирический, а не аксиоматический характер. Сны даются нам для экспериментов, а не для заключений. Можно предположить, что интерпретация уместна тогда, когда сновидец уверен, что она необходима, и эта уверенность подтверждена соответствующими обстоятельствами.

Действительно, конкретный сон иногда можно истолковать в символических терминах, однако важно понимать, что интерпретацию не стоит ставить на первое место. Если сны содержат важные послания, как предполагает изречение "Неинтерпретированный сон

подобен нераспечатанному письму", то почему же мы отбрасываем многие из них? Ведь именно так мы поступаем, когда забываем сновидения (а забываем мы большую их часть). Теория "пишем самому себе" попадет в еще более затруднительное положение, когда мы вспомним о происхождении снов у млекопитающих. Взгляните на домашнего пса. В своей жизни Бобик увидел десятки тысяч снов. Как вы думаете, сколько из них он интерпретировал? Ни одного! А хозяева? По крайней мере, несколько. Но человек — единственное млекопитающее, обладающее способностью символической речи. Какой же цели служат сновидения тысячам сновидцев, не являющихся людьми? А если они были полностью бесполезны для наших предков, то зачем вообще возникли?

Ответ очевиден: в функциях сна должно быть нечто большее, чем просто "разговор с самим собой". Более того, эти функции должны исправно выполняться, не требуя вспоминания снов, а тем более их интерпретации. На самом деле, есть очень веская причина, по которой вспоминание снов бесполезно для всех не наделенных речью видов, включая и наших предков. Подумайте, каким образом нам удастся отличить воспоминания о сне от реально произошедших событий? Этой способности мы научились благодаря языку. Вспомним теорию Пиаже об эволюции детского восприятия сновидений. В детстве, вспоминая наши первые сны, мы считали их "реальностью", как и все остальное. После неоднократных попыток родителей объяснить, что некоторые наши переживания являются "всего лишь сном", мы научились различать внутренние события во сне от внешних физических. Но смогли бы мы разделить две реальности без посторонней помощи?

Животные не могут рассказать друг другу, чем сновидения отличаются от действительности. Представьте себе, что по одну сторону от высокой изгороди живет кот, по другую — злой пес. Предположим, коту приснился сон, что свирепый пес умер и вместо него за изгородью поселилось семейство мышей. Что бы случилось, если бы по пробуждении кот помнил свой сон? Не понимая, что это было лишь сновидение, движимый голодом, он перепрыгнул бы через ограду в поисках пищи. И тут же сам превратился бы в пищу для пса!

Таким образом, способность вспоминать сны могла бы сослужить плохую службу котам, собакам и другим млекопитающим, исключая человека. Именно этим и объясняется то, что сновидения так трудно вспоминаются. Такое положение вещей тоже может быть результатом естественного отбора. С помощью механизма забывания снов эволюция защитила нас и наших предков от опасных заблуждений. Однако если предложенное мной объяснение трудности вспоминания снов верно, то, вопреки Крику и Митчисону, оно не должно принести человеку никакого вреда, именно потому, что мы в состоянии точно различить сон и реальность.

В заключение хочу выразить уверенность в том, что в сновидениях больше творчества, чем информативности. Они больше похожи не на написание писем, а на создание миров. Если мы убедились, что неинтерпретированный сон не похож на нераспечатанное письмо, то тогда на что он похож? Развенчав одно изречение, разрешите обратиться к другому, позволяющему ближе подобраться к его тайнам: "Неинтерпретированный сон подобен неинтерпретированной поэме".

Если я прав, то у снов больше общего с поэмами, чем с письмами. Слово поэма происходит от греческого творить, а я уже говорил, что сны ближе к творчеству и не могут быть просто средством получения информации. Все ли поэмы стоит интерпретировать? Все ли они одинаково связны, полезны и прекрасны? Если в течение всей жизни вы каждую ночь будете писать по дюжине поэм, то думаете ли вы, что все несколько сотен тысяч ваших творений будут шедеврами? Навряд ли. Окажутся ли все они хламом? Так же навряд ли. Среди огромного множества виршей, найдется небольшая часть чего-то стоящего и лишь единицы

горстка шедевров. Так же и со сновидениями. Поставив в течение ночи пять-шесть шоу, вы обнаружите, что многим из них недостает вдохновенности. Однако вы можете совершенствовать вашу сновидческую жизнь, и вскоре время, проведенное в сновидениях, станет приносить больше удовлетворения. Подумайте, стоит ли тратить время на интерпретацию всех снов? И если вам покажется, что поэма или сон нуждаются в вашей интерпретации, то приложите максимум усилий, чтобы понять, что они для вас означают.

Нужно быть очень своеобразным поэтом, чтобы, создавая свои произведения, руководствоваться только развлечением или инструкциями критиков и интерпретаторов. Для того чтобы с головой погрузиться в творчество, поэту не требуется поддержка критиков. Чтобы стихотворение глубоко нас тронуло, чему-то научило, вдохновило и, возможно, принесло озарение, нам вовсе не нужно его интерпретировать. Однако отсутствие необходимости в трактовании не означает его бесполезность. Наоборот, умная критика и интерпретация могут иногда углубить наше понимание поэзии, а при некоторых обстоятельствах даже помочь разобраться в себе. То же можно отнести и к сновидениям.

## Глава 9

### Сновидения, иллюзия и реальность

"Во времена зарождения культуры, □ пишет Ницше, □ человек поверил в то, что открыл в сновидениях вторую реальность, □ таково происхождение метафизики. Без сновидений человеку никогда не удалось бы изобрести такого разделения мира. Отделение души от тела □ еще одна интерпретация снов, так же как и вера в призраков и, возможно, в богов"<sup>1</sup>.

Я склонен согласиться с Ницше, приписывающим сновидениям возникновение веры в привидения, богов и жизнь после смерти. Предположим, идея души и тела появилась в результате субъективных переживаний, полученных в мире снов. Тогда то, получит ли душа статус объективной реальности, в значительной мере зависит от степени реальности, которой мы наделяем сновидения.

Что могли думать древние люди, если считали, что сновидения открывают для них второй "реальный мир"? Могли ли они понять, что существование мира снов всего лишь субъективно? Что сновидения реальны только пока длятся? Имели ли право наши предки предположить, что сны объективно происходят на каком-то ином уровне существования, реальность которого не уступает реальности физического мира?

Существуют ли доказательства того, что сновидения объективны? Некоторые загадочные феномены дают возможность предположить, что при определенных обстоятельствах они могут быть реальны, по крайней мере, отчасти. К одной из таких загадок относится сверхъестественное явление, в котором человек чувствует, будто каким-то образом временно покидает тело. Многочисленные данные свидетельствуют о том, что удивительно большое количество людей хотя бы раз в жизни испытывало внетелесное переживание (ВТП)<sup>2</sup>. Тот, кто это пережил, очень часто твердо уверяется в том, что он или, по крайней мере, какая-то его часть способны существовать независимо от тела.

Другим широко подтвержденным феноменом является загадочный способ передачи информации, называемый экстрасенсорным восприятием (ЭСВ). Множество невероятных свидетельств говорят о том, что ЭСВ действует как в пространстве, так и во времени. Если действительно существует возможность каким-то образом получать информацию о событиях, произошедших в отдалении или еще не произошедших, то концепция

пространства и времени требует пересмотра, и можно предположить, что одно и то же событие может происходить как в объективной, так и в субъективной реальности.

Сообщения о "взаимных сновидениях" (одновременно переживаемых двумя или большим количеством людей) дают возможность предположить, что в некоторых случаях мир снов бывает объективен не меньше мира физического, поскольку главным критерием "объективности" является переживание одного феномена несколькими людьми. Еще раз окинув взглядом все сказанное, можно лишь гадать, что ждет впереди традиционную дихотомию между сновидениями и реальностью.

Все эти чудесные феномены, ставящие под сомнение наш общепринятый трополог, изучал явление ВТП среди п данные подтверждают, что спонтанные сверхчувственные переживания чаще возникают не во время бодрствования, а во время сна<sup>3</sup>. Большинство внетелесных переживаний так же случаются во время сна или, в крайнем случае, когда человек лежит в постели. Дэн Шилс, американец едставителей шестидесяти семи различных культур по всему миру. Он обнаружил, что в восьмидесяти процентах случаев наиболее частым источником ВТП является сон<sup>4</sup>.

Как все это соотносится с осознаваемыми сновидениями? Можно предположить, что ВТП □ вариант интерпретации осознаваемого сновидения. Основой для объяснения поражающей точности паранормальных ВТП-видений могла бы стать телепатия во сне. А лабораторные исследования взаимных осознаваемых сновидений могли бы дать средство для изучения объективного мира снов.

Несмотря на то что некоторые случаи телепатии встречаются и в бодрствующем состоянии, большинство из них происходит во сне. Вот прекрасный пример такого сна:

Однажды утром много лет назад, когда мой сын, теперь уже отец годовалого ребенка, был совсем мальчиком, я увидела сон. Мне снилось, что я и дети отправились за город в компании друзей. Мы остановились на прекрасной лужайке, расположенной на берегу залива между двумя холмами. Местность была лесистая, и мы расположили палатки под деревьями. Случилось так, что мне нужно было простирать кое-что из детских вещей, поэтому я взяла ребенка и пошла к заливу. Берег был покрыт прекрасным чистым песком, и я опустила на него малыша и вещи. Внезапно я обнаружила, что забыла мыло и направилась обратно к палатке. Ребенок стоял у самой воды и бросал в залив камешки. Когда я взяла мыло и вернулась, то увидела, что сын лицом вниз лежит в воде. Я подняла его, но он был мертв. В этот момент я проснулась в сильном крике и рыданиях. Волна невыразимой радости охватила меня, когда я поняла, что сын в полной безопасности, живой и невредимый лежит в своей кровати. На протяжении нескольких дней я вспоминала этот сон и очень о нем беспокоилась. Однако ничего не происходило, и вскоре я забыла. Как-то летом наши друзья пригласили нас на пикник. Мы долго бродили вдоль залива, пока не обнаружили на берегу замечательное место. На небольшой милой полянке между холмами росли деревья, вполне подходящие для того, чтобы натянуть палатки. Сидя на траве вместе с подругами и наблюдая за детской игрой, я вдруг вспомнила, что собиралась кое-что постирать. Я взяла ребенка и пошла в палатку за вещами. Подойдя к воде я опустила вещи и малыша на песок и обнаружила, что забыла мыло. Я решила вернуться в палатку, а ребенок остался играть на берегу. Он стоял и бросал в воду пригоршни камней. Внезапно я вспомнила свой сон. Это было похоже на ожившую картину. Сын стоял точно так, как это было в сновидении □ белая одежда, желтые кудряшки, сияющее солнце. Мгновение я смотрела словно зачарованная, а потом подбежала, схватила его и вернулась на берег к друзьям. Придя в себя, я рассказала обо всем. Друзья лишь посмеялись и сказали, что виной всему мое воображение. Когда люди не могут найти объяснения, то такой ответ бывает дать легче всего<sup>5</sup>.



Многочисленность таких ярких свидетельств более чем убедительно доказывает возможность существования предупреждающих снов, хотя для ее реализации необходимы дополнительные научные исследования. К счастью, уже имеется около полудюжины научных подтверждений телепатии во сне.

Наиболее известным подтверждением является эксперимент, проведенный в конце шестидесятых годов в лаборатории бруклинской больницы Маймониدي д-ром Монтегю Ульманом и д-ром Стэнли Криппнером. Исследователи наблюдали спящих испытуемых. Когда у испытуемых начиналась БДГ-фаза, человек, находившийся в другой комнате, сосредоточивался на художественной репродукции и пытался телепатически передать образ картины спящему. По окончании БДГ-периода испытуемых будили, и они составляли отчет о своем сне. Затем экспериментаторы сравнивали репродукцию и отчеты сновидцев, пытаясь найти связь и исключить влияние случайностей.

Однажды ночью в качестве исходной картины была выбрана репродукция "Тайной вечери" Сальвадора Дали. На картине, как известно, изображен Христос, сидящий во главе стола и окруженный двенадцатью апостолами. На столе стоят кубки с вином и лежит хлеб. В отдалении видна рыбацкая лодка в море. Этой ночью испытуемым был д-р Уильям Эрвинг. В первом сне он увидел океан, который, по его словам, был удивительно прекрасным... Вспоминая второй сон, Эрвинг сказал: "Я видел лодку. Рыбацкую лодку. Не большого размера... Затем был ресторан "Морская пища", там я увидел картину... На ней были изображены двенадцать человек, вернувшиеся с рыбной ловли и вытягивающие на берег свою лодку". Третий сон Эрвинга был очень близок христианской теме. Во сне он просматривал "Рождественский каталог". Следующие три сна были посвящены докторам (Христос-целитель и духовный лекарь). Последние два сна в эту ночь были связаны с пищей. Утром д-р Эрвинг собрал вместе все эпизоды, и общая картина получилась очень убедительной: "Рыбацкие сны заставляют меня думать, что я нахожусь где-то в районе Средиземного моря, возможно, в библейские времена. Сейчас мои ассоциации сосредоточены на рыбе и хлебе и даже на стремлении накормить множество людей... Снова думаю о Рождестве... Откуда-то в этой местности взялась океанская вода..."<sup>6</sup>

Результатом исследований в Маймониди стало научное подтверждение возможности телепатического влияния на содержание сновидений<sup>7</sup>. В 1962 году на основании большого количества свидетельств Л.-Е. Райн сделал заключение, что наиболее впечатляющие психические феномены случаются именно во время сна. Все это лишний раз подтверждает, что теория телепатии во сне имеет право на существование.

Теперь давайте вернемся к еще одной загадке □ феномену внетелесных переживаний. Разнообразие форм, которые принимает ВТП способно ввести в заблуждение. В этом состоянии человек может, например, ощутить себя другим, не физическим телом: душой, астральным телом, духом. Для такого ощущения можно даже подобрать не лишенный определенного шарма термин □ "тело-вне-тела" (ТВТ)! Человек, находящийся "вне тела", способен отождествить себя практически со всем и стать источником света или свободным и подвижным центром сознания. Некоторые люди в ВТП-состояниях видят собственное спящее тело, другие обнаруживают, что кровать пуста или в ней спит кто-то другой.

Один "астральный путешественник" писал, что "постоянно боялся" своих ВТП-состояний. Переживания начинались всегда одинаково: он лежал в кровати и чувствовал, как вес тянет его вниз. В следующее мгновение он оказывался вне тела. Во время одного ВТП он даже прошелся по спальне и спустился в кухню. Заглянув в зеркало, он не увидел отражения. В другой раз, вернувшись из "астрального путешествия", он подумал: "Сейчас я взгляну на

себя, лежащего на кровати". Однако в кровати лежала его мать, "умершая много лет назад". Как это ни странно, этот факт не привел его к заключению, что он спит. Вместо этого он решил, что дух матери сопровождает его во всех "путешествиях"<sup>8</sup>.

Необходимо отметить две характерные черты этих ВТП-отчетов. "Покинув тело", астральный путешественник "прошелся по спальне" и "спустился в кухню". Если к этому добавить ожидание увидеть себя спящим в кровати, то можно прийти к выводу, что путешественник чувствовал себя в нефизическом ("астральном") теле. Очевидно, это та самая противоречивая и ошибочная смесь ментальных и материальных элементов, которая так свойственна сновидцам, находящимся в предсознаваемом состоянии. Во-вторых, обратите внимание, что, не сумев обнаружить в кровати свое физическое тело, путешественник не пришел к выводу, что и кровать, и спальня, и кухня могут не быть реальными.

Такие огрехи рассудительности и неумение правильно оценить аномалии очень характерны для неосознаваемых сновидений и ВТП. Вот свидетельство Кейта Харари, который в бодрствующем состоянии всегда поражал меня своим рационализмом и необычайным умом, а кроме того, был профессионалом в вызывании ВТП:

Однажды ночью я проснулся в ВТП-состоянии и обнаружил, что летаю над своим телом, лежащим в кровати. В противоположном конце комнаты горела свеча, забытая с вечера. Я перевернулся в воздухе и осторожно поплыл к свече, собираясь загасить пламя. Вскоре мое "лицо" приблизилось к ней вплотную. Однако, чтобы погасить ее, пришлось потрудиться. Мне удалось это только после многочисленных попыток. Я повернулся, увидел, что мое тело все еще находится в кровати, подлетел ближе и вернулся в него. Оказавшись в физическом теле, я сразу заснул. Следующим утром после пробуждения, я обнаружил, что свеча полностью сгорела. Оказалось, что мое усердие во внетелесном состоянии возымело действие лишь на "нефизическую" свечу<sup>9</sup>.

То, что Харари считал физическими все объекты кроме свечи, очень похоже на восприятие обычными сновидцами аномалий, встретившихся им во сне.

Приведу еще одну аномалию, которая может сопровождать ВТП-состояния, но очень близка и миру сновидений. Во время ВТП человек склонен рассматривать все события как реально происходящие. Например, джентльмен, рассказавший про свою "астральную мать" уверял, что с помощью ВТП он понял, "что истинное "Я" отделено от физического тела и только использует его. Я абсолютно уверен, что у каждого человека два тела".

Такое чувство "абсолютной уверенности" служит характеристикой того упорства, с которым люди цепляются за собственные иллюзии, в том числе, почерпнутые из внетелесных состояний. Кроме того, этих людей отличает единодушная убежденность в реальности всего произошедшего. Так, во время обычных сновидений, мы зачастую убеждены в действительности того, что позже считаем иллюзией.

Хочу привести пример из собственного опыта, который как нельзя лучше раскрывает родство сновидений и ВТП. В нескольких осознаваемых снах я видел собственное "спящее тело", лежащее в постели. Однако я вовсе не склонен относить эти феномены к ВТП - из-за той интерпретации, которую я давал им впоследствии. С моей точки зрения ВТП и осознаваемые сновидения имеют одно очень важное различие: они по-разному интерпретируются человеком после пробуждения. ВТП обычно расценивают как чувственное пребывание вне тела. Возможно, имеет смысл называть такие явления не внетелесным переживанием, а внетелесным ощущением (ВТО). Если вы, по каким-то

причинам считаете, что были "вне тела", значит, по определению, вы имели переживание "вне тела". Однако такое определение обходит вопрос, покидали ли вы на самом деле свое физическое тело. Никакое переживание не может гарантировать реальность существования того или иного явления. В темном лесу впечатлительный человек может спутать дерево с тигром, однако дерево будет продолжать оставаться деревом.

Согласно традиционной психологии тибетского буддизма, все наши переживания субъективны по своей природе, поэтому не существует различия между материей и тем, что мы называем сновидениями. Такая точка зрения имеется и в психологии познания современного Запада. Учитывая этот факт, а его невозможно оспорить, очень трудно назвать переживание, которое не было бы разновидностью сновидения.

Моя уверенность в том, что ВТП лишь определенный вид сновидения, сделала следующее подобное переживание более впечатляющим. Когда я осознал, что сплю, образ, приснившийся мне, начал таять. Я постарался удержать его и оказался погруженным в темноту. Стоя на четвереньках, я проваливался в темный тоннель. Поначалу я ничего не видел, но, прикоснувшись к векам, смог открыть глаза. Внезапно я обнаружил, что плыву через комнату по направлению к Доне, которая спала на кушетке. Я обернулся и взглянул на свое тело, спящее на полу в гостиной. Каким-то образом я был абсолютно уверен, что это не сон и что я действительно вижу свое спящее тело. Дона проснулась и начала говорить, после чего меня магнетически потянуло обратно. Проснувшись, я возбужденно сказал ей: "Ты знаешь, что со мной было? У меня было великолепное внетелесное переживание!" После этого я стал разглядывать альбом с открытками и обнаружил себя (похожего на Супермена), летящего в небе над Германией.

Когда через несколько минут я проснулся в своей постели, то испытал шок, поняв, что все это мне приснилось. Сейчас мой мозг работал достаточно хорошо, чтобы заметить неправдоподобность моей прежней интерпретации произошедших событий. Я увидел несостоятельность своей уверенности в том, что тело, лежащее на полу, в которое я вошел из "другого тела", было моим реальным физическим телом. Если бы не физическая невозможность, открыв альбом с марками, мгновенно оказаться в Германии и не бодрствующие свидетельства Доны, я мог бы до сих пор считать произошедшее полностью реальным, несмотря даже на все противоречия. Разум неспособен сомневаться в том, что мы знаем "определенно". Если перед собой вы видите руку, то станете ли сомневаться в том, что эта рука ваша? В действительности же все "определенные" знания не больше чем предположения и вера. Мое "великолепное переживание вне тела" прекрасно иллюстрирует, как часто мы можем ошибаться относительно того, что считаем несомненным.

Осознаваемые сновидения часто считают менее значительными по сравнению с ВТП. Однако я придерживаюсь противоположного мнения и, думаю, со мной согласятся те читатели, которые помнят о стадиях развития детского понимания снов. Напомню вкратце, что на ранней стадии ребенок верит, что сновидения происходят в том же (внешнем) мире, в котором случаются и реальные события. Со временем, узнав от своих родителей, что сновидения отличаются от бодрствующей жизни, дети начинают относиться к ним отчасти как к реальности, отчасти как к вымыслу. После этого наступает третья стадия, во время которой дети постигают внутреннюю природу сновидений и понимают, что это чисто ментальные переживания.

Эти стадии, конечно, отражают отношение ребенка к сновидениям после пробуждения. Во время сна и дети и взрослые находятся на первой стадии, безоговорочно полагая, что сновидение происходит во внешнем мире. На той же стадии находятся и "астральные путешественники", считающие, что их переживания реальны. Тем не менее наиболее

типичные ВТП, наполненные противоречивой смесью ментального и материального, иногда выводят человека на вторую стадию. И только осознаваемые сновидения позволяют сновидцу достичь третьего уровня концептуальной ясности: понимания того, что переживание полностью ментально, и четкого разграничения сновидения и реальности. Позвольте мне привести личные наблюдения, демонстрирующие, что обычно ВТП являются лишь неверно интерпретированными сновидениями. Примерно в одном проценте моих осознаваемых снов я чувствовал, что в каком-то смысле отделен от своего тела. Анализируя такие сновидения после пробуждения, я всякий раз замечал, что во время переживания мне часто не хватало ни памяти, ни способности критически мыслить. В один из таких случаев я попытался запомнить номер долларовой банкноты, чтобы позже проверить действительно ли я покидал свое тело. После пробуждения я не смог вспомнить этот номер, но это не имело значения. Я вспомнил, что уже несколько лет не живу в доме, который мне приснился. В другой раз мне приснилось, что я парю под потолком собственной гостиной, разглядывая развешенные у самого верха фотографии, которых не видел раньше из-за привычки ходить по полу, а не по потолку! Мои надежды проверить это паранормальное открытие рассеялись как дым, когда я вспомнил, что приснившийся дом не был моим уже двадцать лет.

Напротив, во время осознаваемых сновидений я всегда могу вспомнить о том, где сплю, и число текущего месяца. Очень часто я способен определить время с точностью до нескольких минут.

Из всего этого можно сделать вывод, что некоторые несовершенства работы мозга во время БДГ-сна могут приводить к неполной осознаваемости. Это состояние характеризуется частичной амнезией, неадекватной оценкой происходящего и склонностью интерпретировать сновидения как внетелесные переживания.

Уровень рассудительности, проявляемый во время ВТП, напоминает описанное Ницше типичное мышление примитивного человека: "Первое, что приходит в голову при попытке объяснить что-то, нуждающееся в объяснении, оказывается достаточным и называется истиной"<sup>9</sup>. Такое некритическое состояние ума очень походит и для тех предосознающих сновидцев, которые с готовностью принимают любые неправдоподобные доказательства того, что не спят. Я полагаю, что именно в таком состоянии ума находятся те, кто считает, что они действительно побывали вне тела.

Нужно отметить, что причина, по которой состояние ВТП интерпретируется как реальное пребывание вне тела, кажется очевидной. Сначала человек чувствует, что в полном сознании лежит в постели, затем, не замечая ничего, кроме ощущений вибрации или таяния, он "вылупляется", "выходит" или "выплывает" из собственного тела. Многие при таких обстоятельствах считают, что кажущееся объяснение и есть истинная суть переживания.

По аналогии с высказыванием Ницше, "выход из тела" □ это первое, что приходит в голову спящему и принимается им как объяснение. Многим кажется, что подобные события происходят во время бодрствования, именно поэтому они более склонны называть их не сновидениями, а внетелесными переживаниями. Ведь вполне очевидно, что если человек не спит, то он не может видеть сон. Он должен делать то, что делает, □ путешествовать вне тела.

Все это кажется достаточно последовательным, □ все, кроме одного щекотливого факта: при некоторых обстоятельствах бывает очень трудно понять, спите вы или бодрствуете, видите сновидение или участвуете в реальных событиях. Такие состояния часто возникают во время сонного паралича, когда человек частично просыпается во время БДГ-сна и обнаруживает, что не может двигаться. Это происходит из-за того, что часть мозга, препятствующая

движению во сне, продолжает функционировать, несмотря на кажущееся "пробуждение". Хотя физиологические причины сонного паралича открыты сравнительно недавно, это явление и связанные с ним галлюцинации известны уже много лет. Элинон Роуальд, например, описывает собственное переживание обескураживающего сочетания сновидения и реальности в статье, озаглавленной "Пример визуальных ощущений во время сна":

В сновидениях часто случается, что человек входит в реальную дверь, рука движется вдоль реальной стены, фигура сидит на реальной кровати. Я никогда не жаловалась на зрение, однако мне всегда трудно с уверенностью определить, что я сплю. Кроме того, я не настолько крепко сплю, чтобы все сны воспринимать без комментариев. В такое время мое мышление достаточно активно и я говорю себе: "Никто не мог открыть дверь, я ведь закрыла ее на ключ. Однако я отчетливо видела фигуру, стоящую возле меня, и она дважды постучала в дверь. Значит, я сплю. Однако, как это может быть? Я вижу и слышу все так же ясно, как всегда. Тогда почему я не могу вышвырнуть этого типа прочь? У меня получится. Сейчас я это сделаю. Нет, не сделаю. Я не могу сдвинуться ни на дюйм. Так, значит, я все-таки сплю, никого здесь нет, и мне нечего бояться<sup>12</sup>.

Из всего этого можно извлечь один урок: не всегда можно с легкостью определить, в каком мире мы живем в данный момент. Отличить сновидение от реальности не так-то просто. Ни биологическая, ни культурная эволюция не подготовила нас для выполнения этой задачи. Способность отличать одно состояние сознания от другого приобретаетсся с помощью обучения и практики, примерно так же, как непонятная тарбарщина превращается для ребенка в родной язык. Чем более опытны вы будете в осознаваемых сновидениях, тем менее вероятно, что вы останетесь одурачены во время сна, считая себя бодрствующим. Чем более опытны вы будете в распознавании ложных пробуждений, сонных параличей и других феноменов, сопровождающих БДГ-сон, тем скорее, "покинув тело", вы поймете, что это осознаваемый сон.

Все это в действительности можно наблюдать у большинства из наших опытных онейронавтов. Довольно часто они рассказывают о схожести осознаваемых сновидений, вызванных кратковременным пробуждением во время БДГ-периода, и феномена "выхода из тела". Такое название точно описывает то, как воспринимается это переживание, но не имеет ничего общего с реальной сутью происходящего.

В качестве примера специфической формы, принимаемой подобными переживаниями, рассмотрим один лабораторный осознаваемый сон Роя Смита. Лежа на правом боку, он захотел перевернуться и вдруг ощутил, что "покинул тело". Он увидел поле и семь раз просигналил глазами, что достиг осознаваемости. Затем справа появился пылающий красный свет, Рой повернулся к нему и поплыл вдоль аллеи. В этот момент он снова стал подавать сигналы, хотя впоследствии и не помнил, сколько раз он двигал глазами, - должно быть, раз девять. Он продолжил свой полет, пока не увидел луну □ полную и поразительно светлую. Увидев выше звезды, Рой попытался объединить их с луной, но было уже слишком поздно. Он почувствовал, что его парализованное тело лежит в постели. Ему захотелось проснуться и позвать кого-нибудь, после нескольких довольно энергичных попыток это удалось, и Рой нажал на кнопку вызова.

Перед тем как предложить объяснения тому, что, на мой взгляд, случается в подобных случаях, позвольте привести один из собственных осознаваемых снов, вызванный пробуждением во время БДГ-периода: "Была середина ночи, я только что пробудился из БДГ-состояния и пытался вспомнить свое сновидение. Лежа вниз лицом, я вяло восстанавливал в памяти события сна и вдруг испытал забавное ощущение покалывания и тяжести в руках. Они стали настолько тяжелыми, что, казалось, растеклись по кровати! Я

вспомнил, что искажение в восприятии собственного тела служит знаком повторного вхождения в БДГ-состояние. Расслабившись еще больше, я почувствовал, что все тело стало парализованным, однако все еще мог ощущать позу, в которой лежал. Я понял, что это ощущение всего лишь образ в памяти, а чувственный вход, так же как и моторный выход, были полностью отключены. В этот момент, я вообразил, что поднимаю руку. Это воображаемое движение заставило меня подумать, что поднятая рука была не физической, которая определенно лежала на кровати, но так же реальной. Затем похожим воображаемым движением я "выскользнул" из своего физического тела. Теперь, в соответствии со своими ощущениями, я полностью находился в теле сновидения, в сновидении о моей спальне. Покинутое тело, которое сейчас мне снилось, продолжало лежать в кровати. Я полностью осознавал, что это сон, и, как только я отвел взгляд, тело испарилось. Я вылетел из спальни навстречу рассвету..."

Нужно сказать, что, просыпаясь в БДГ-состоянии, я всегда обнаруживал свое тело в месте, вычисленном моим мозгом. Эти вычисления основывались на точной информации о физическом мире, полученной во время пробуждения; таким образом, мои ощущения трансформировались в реальное положение тела, лежащего в кровати. Так как во время сна чувственное восприятие внешнего мира активно подавляется, то, возвращаясь в БДГ-состояние, мой мозг прекращал получать информацию, касающуюся физического мира. Поэтому образ моего тела терял связь с чувственной информацией о его истинной ориентации в физическом пространстве и я получал возможность свободно передвигаться в ментальном пространстве, принимая в нем любую позу. Ощущения не мешали мне "путешествовать" в этом пространстве.

Для сравнения давайте рассмотрим альтернативную теорию, согласно которой ВТП □ это астральные путешествия. Идея астрального мира была завезена и популяризована на Западе мадам Блаватской. По ее теософской доктрине, весь мир состоит из семи планов существования, каждый из которых построен из материи различной степени "утонченности". Физический мир наиболее плотен. На втором □ эфирном плане □ мы обнаруживаем второе тело, однако это еще не астральное, а эфирное тело. Обычно оно прикреплено к физическому и служит для сохранения связи между всеми семью телами. Следующий план □ астральный; на нем-то и находится то, что мы ищем. Астральный мир состоит из астрального вещества, которое накладывается на физическое, и каждая вещь из физического мира имеет свой аналог в мире астральном. Однако, кроме этого, в астральном мире есть еще множество интересных вещей, включая целый зверинец духов, элементарей и разного рода развоплощенных сущностей. Стоит особо отметить, что астральное тело способно путешествовать по этому плану, а так как он является точной копией физического мира, то появляется возможность быстро и легко получать информацию из любого места, используя громадную скорость передвижения астрального тела. (В астральной теории ВТП и сновидений содержится множество сложностей. Назову лишь одну. Я могу вспомнить осознаваемые сновидения, в которых сновидному образу моей спальни не хватало значительной доли "астрального вещества", например, окна или целой стены!) Я не намерен сейчас развивать теорию астральных путешествий, а хочу лишь перевести ее понятия на свой язык.

То, что оккультисты определяют как "астральное путешествие", я называю "ментальным путешествием". Вместо "астральный мир" я говорю "ментальный мир". Загадочные сущности, такие, как "астральное тело", "второе тело", "двойник" или "фантом", я воспринимаю как чувственную реальность, идентифицируемую с образом тела, и более подходящим считаю термин "тело сновидения".

Тело сновидения — это ментальный представитель реального физического тела. Существует лишь одно тело, которое мы можем воспринимать непосредственно. Мы знаем лишь то, что находится в нашем сознании. Все наши знания, касающиеся физического мира, включая существование собственного "первого", физического тела, мы получаем с помощью заключений.

Однако из такого опосредованного знания о внешнем мире вовсе не следует, что существует один лишь разум, а физический мир не больше чем иллюзия. По своей символической природе, иллюзией может считаться мир ментальный. Ментальные переживания можно сравнить с просматриванием телевизионных программ. Телевизионные события, это картинки, являющиеся лишь видимостью реальности. Имеют ли эти события связь с действительностью, — второй вопрос. Когда, например, мы смотрим программу новостей, то верим, что становимся свидетелями реально произошедшего. Если мы видим убитого человека, то считаем, что он действительно умер, Напротив, когда в телевизионном сериале "убивают" актера, мы уверены в том, что он, а не его вдова, получит за это кругленькую сумму!

Все, что мы переживаем в обоих случаях, является иллюзией в том смысле, что картинки, сменявшие друг друга на экране телевизора, были образами событий, которые могли произойти, а могли и не произойти на самом деле. Ментальные символы являются не самими вещами, а лишь образами этих вещей — это необходимое условие любого переживания. Определение родства между образом и вещью может дать много информации. Два приведенных примера демонстрируют противоположные степени возможной связи. В случае с актером, между "театральной" смертью и реальностью нет ничего общего. Программа новостей, напротив, представляет образ, возникший на основе реальных событий. Поэтому мы считаем, что новости точно отображают реальность. Любой из вас может представить себе телевизионную продукцию, находящуюся где угодно между двумя рассмотренными крайностями, например, спектакль, построенный на реальных событиях, или программу новостей, сообщившую, что убит человек, который на самом деле оказался лишь ранен.

Теперь представьте себе человека, запертого в комнате. Все его представление о внешнем мире ограничено лишь тем, что он видит на экране телевизора. Такой человек может воспринимать телевизор как основную реальность, а "мир снаружи" считать производной и бесполезной гипотезой.

Этой метафорой мне хочется сказать, что все мы находимся в подобной ситуации. Комната, в которой мы заточены, — это наше сознание, а телевизионные программы — новости и фантазии, приносимые из внешнего мира чувствами. Все, что было сказано про телевизионные образы, с легкостью переносится на образы ментальные, с помощью которых мы строим наши миры.

В терминах, предложенных мною, "находиться в собственном теле" означает "конструировать ментальный образ тела". Пока такое конструирование основывается на чувственной информации, она точно отображает расположение тела в физическом пространстве. Во время сновидения мы не ощущаем собственного тела и, следовательно, избавлены от физических ограничений, наложенных на бодрствующее восприятие. В ментальном пространстве нет чувственных помех, ограничивающих движение, и мы вольны вырваться за пространственные рамки, установленные "существованием в теле".

Часть тех, кто "покидает тело", путешествуют не в физическом, а в ментальном пространстве. Разумно предположить, что мы никогда не "выходим из собственного тела",

потому что никогда в нем не находимся. Где бы "мы" ни были, включая ВТП-состояния, мы переживаем это в ментальном пространстве. Знаменитая фраза Мильтона: "разум всегда на своем месте" говорит примерно о том же. Разум не просто на своем месте, □ он на своем единственном месте.

Теперь мы готовы обратиться к эмпирическим аспектам ВТП. Под воздействием ВТП люди зачастую уверены, что становятся свидетелями паранормального явления, происходящего в физическом мире. К сожалению, такая уверенность почти всегда является непроверенным предположением. Подобно телевизионным программам, события ВТП, могут обладать любой степенью связи с физической реальностью.

Самое обычное заблуждение, характеризующее ВТП, заключается в уверенности человека, что в физическом мире он необъяснимым способом оказался вне собственного тела. Это заставляет человека полагать, что видение "выхода из тела" должно быть точным отражением физической реальности, полным аналогом обычного восприятия. Такое предположение редко подвергается строгой проверке, хотя на самом деле ко всем этим эмпирическим наблюдениям может и должен применяться научный подход.

Существуют ли научные данные, подтверждающие обоснованность ВТП-видений? Есть большое количество свидетельств, сопровождаемых анализом, проведенным в строгом соответствии с требованиями точной науки.

Результаты этих исследований можно оценить двояко. Мы располагаем отчетом Карлиса Озиса □ руководителя Американского Общества психических исследований. Это общество, пытаясь найти свидетельства жизни после смерти, предприняло интенсивные исследования ВТП13. Для экспериментов были отобраны сто испытуемых, считавших себя профессионалами в области ВТП и проявлявших во время таких состояний паранормальные способности. Закрытый в комнате испытуемый, должен был войти в состояние ВТП, "посетить" удаленную комнату-мишень и детально описать все, что он там видел. Кроме нескольких случаев, такие описания продемонстрировали полное отсутствие связи с реальным содержимым комнаты. Другими словами, подавляющее большинство опытов не принесло ни одного доказательства точности ВТП-восприятия и состоятельности уверений испытуемых, что они действительно покидали свое тело. Более того, Озис назвал своих испытуемых "чересчур склонными к преувеличениям". Я полагаю, что результаты этих исследований лишней раз подтверждают мою теорию, согласно которой "ВТП □ это неверно интерпретированные осознаваемые сновидения".

Что же касается ВТП-видений, то, по словам д-ра Осиса, "основная масса таких случаев не больше чем миражи". Все ВТП-видения казались бессвязной и очень изменчивой по качеству формой восприятия □ "от довольно хорошего" (явное различие некоторых объектов) до "полной неудачи" (очень туманные или полностью искаженные образы). "У тех испытуемых, □ добавляет Осис, □ которые проявили некоторые признаки ВТП-восприятия, мы не обнаружили способности ясно видеть вещи на протяжении всего времени пребывания вне тела".

В большинстве случаев, во время ВТП-состояния способность адекватного восприятия внешнего мира проявляется не сильнее, чем во время сновидения. Поэтому предложенная мною модель ВТП-состояний не требует дополнительных объяснений.

Однако существование, пусть даже редкой, точности ВТП-восприятия нуждается в анализе. Традиционная трактовка ВТП предлагает рассматривать эти переживания как форму прямого восприятия посредством нефизического тела. Однако существует альтернативное



объяснение, которое выглядит философским, емким и, что особенно важно, полностью согласуется с наблюдениями. Оно не ставит на первое место выявление условий, при которых ВТП и осознаваемые сновидения обладают безупречной точностью восприятия. Вместо этого оно предполагает, что в некоторых случаях эти формы восприятия достигают большей точности, чем остальные ментальные явления. Все подобные явления можно разместить по спектру, с одного конца которого будут феномены, проявляющие небольшую связь с внешней реальностью ("галлюцинации"), а с другого - воспроизводящие действительность с большой точностью ("восприятие"). Кроме того, существует множество явлений, находящихся посередине этого спектра. К ним относятся и ВТП, и сновидения.

Я предлагаю рассматривать избранное меньшинство точных ВТП-явлений просто как случаи проявления телепатии во сне. Для многих такое объяснение загадки может показаться еще более загадочным. Телепатия во сне исследована только отчасти и еще недостаточно понята и объяснена. Открытым остается вопрос, являются ли осознаваемо сновидящие и те, кто переживает ВТП, более предрасположенными к телепатии, чем обычные люди.

Подводя итоги, можно сказать, что внетелесные переживания, с которыми мы познакомились, не способны "бросить вызов наиболее основным представлениям о природе реальности". Напоследок я приберегу более загадочное и более потрясающее явление из мира сновидений. Я имею в виду то, что по-разному называют "взаимными", "обоюдными" или "разделенными" сновидениями.

Так называются удивительные случаи, в которых двое или более людей переживают похожее, если не идентичное сновидение. Иногда отчеты настолько похожи, что создается впечатление, будто сновидцы находились вместе в одной и той же обстановке сна. Все это наталкивает на мысль, что мир сна, а вместе с ним и тела сновидения бывают, хотя бы иногда, по-своему объективными. С другой стороны, возможно, мы разделяем не сами сны, а только их сюжеты. Давайте рассмотрим классические примеры явно взаимных сновидений.

В Эльмире, штат Нью-Йорк, во вторник, 26 января 1982 года, между двумя и тремя часами ночи, д-ру Адели Глисон приснилось, что она стоит одна посреди темного леса, охваченная сильным страхом. В этот момент она увидела, что ее адвокат и друг Джон Джослин подошел к ней и встряхнул росшее поблизости дерево, листья которого вспыхнули пламенем. Когда, четыре дня спустя, друзья встретились, Адель рассказала, что видела "странный сон". "Не рассказывай мне его, □ прервал ее Джон. □ Позволь мне описать все, потому что я знаю, нам снилось одно и то же". В вторник ночью, примерно в то же время, его разбудил не менее чем странный сон. Он встал и записал следующее: "После того как стемнело, я обнаружил Адель в одиноком лесу. Она явно была парализована страхом, который внушило ей нечто такое, чего я не видел. Адель словно приросла к земле перед лицом нависшей опасности. Я подошел к ней и встряхнул куст, отчего листья, упавшие с него, вспыхнули пламенем"<sup>14</sup>.

Хотя эти два сна чудесным образом похожи, они все-таки не идентичны. Например, то, что Адели казалось деревом, для Джона было только кустом; во сне Адели листья загорелись на дереве, а во сне ее друга - на земле. Детальные описания раскрывают и другие различия. Этот пример взаимного сновидения можно интерпретировать как телепатическую передачу Аделью сигнала SOS, сопровождаемую высоко заряженным эмоциональным импульсом, в направлении ее друга. Джон, со своей стороны, телепатически ответил на зов помощи и разделил с Аделью зрительное переживание, сильно напоминающее о пылающем кусте Моисея. История этих двух сновидений поистине впечатляет, однако и она убеждает меня в

правильности предположения, что сновидцы обмениваются не мирами сновидения, а лишь сюжетами.

Еще более убедительное свидетельство представляет Оливер Фокс. "Вечер я провел в компании друзей, Слайда и Элкингтона, □ пишет Фокс. - Наша беседа коснулась сновидений. Перед тем как разойтись, мы договорились, по возможности встретится во время сновидения, в парке Сатгэмптона". Ночью Фоксу приснилось, что как и было условлено, он встретился с Элкингтоном в парке. "Слэйда, однако, там не было". По словам Фокса, он и Элкингтон знали, что спят, и обсуждали отсутствие Слэйда. "Вскоре этот короткий сон закончился". Фокс рассказал, что, встретив на следующий день Элкингтона, он спросил снилось ли тому что-нибудь. "Да, □ ответил Элкингтон, □ я встретил тебя в парке и понимал, что сплю. Слэйд не пришел и мы обсуждали его отсутствие, после чего сон закончился". По мнению Оливера Фокса, все это "свидетельствовало о неумении Слэйда сдерживать обещания". Что же случилось со Слэйдом? Для собственного успокоения Фокс должен был разрешить эту загадку. Когда друзья наконец отыскали Слэйда и спросили, что случилось, он ответил, что "вообще не видел этой ночью снов".<sup>15</sup>

В этом примере интригующей особенностью является не способность Фокса точно определить время обоих сновидений. Несмотря на то что сны приснились в одну и ту же ночь, несовпадение времени (если бы Фокс и Элкингтон одновременно оказались в БДГ-фазе) может служить еще одним подтверждением гипотезы об общем сюжете. В любом случае, Фоксу не удалось повторить "этот маленький успех", и он должен был признать, что "возникновение у двух людей схожих сновидений □ дело довольно редкое".

Оба рассмотренных примера были единственными в жизни испытавших их людей. Однако есть множество свидетельств тому, что способность к взаимным сновидениям была в совершенстве развита суфийскими мистиками. Наряду с разнообразными историями о мастерах, способных появляться в сновидениях выбранного ими человека, есть рассказ о группе дервишей, исследовавших мир сновидений на острове Родос в XVI веке. Этими дервишами правил шейх, "преподобный Хюндай-эфенди", который не только "практиковал добродетель, развивал науки и читал книги на большинстве древних языков", но и "посвящал себя культивации коллективных сновидений". В уединенном монастыре на верхушке небольшого холма "мастер и ученики совместно очищали себя телесно, умственно и духовно. Они вместе ложились в огромную кровать, вслух повторяли тайное заклинание и видели один и тот же сон".

Рассказывают увлекательную историю о встрече мастера с Родоса и Сулейманом Величественнейшим, султаном Турции. Во время военной кампании в Коринфии Сулейман столкнулся с неразрешимой дилеммой, и никто из советников не смог предложить приемлемого плана действий. К счастью, султан вспомнил, что в его лагере находится эмиссар Хюндай-эфенди. В прошлом мастер снов уже помогал ему в не менее сложных обстоятельствах. Сулейман позвал дервиша и, предложив надежных проводников и деньги на дорогу, спросил, сколько недель ему потребуется, чтобы добраться до Родоса и вернуться с шейхом.

"На лице дервиша появилась невольная улыбка. "Сир, □ ответил он, □ я благодарю вас за деньги и проводников. Но мне не нужно всего этого. Воистину Родос далеко отсюда, но достопочтенный шейх Хюндай находится близко от лагеря Вашего Августейшего Высочества. Я постараюсь вызвать его сегодня ночью, перед утренней молитвой".

Не поняв истинного смысла слов суфия, султан "решил, что святой находится где-то недалеко от лагеря", и предложил дервишу мешок, полный золота и серебра. Тот отказался, а в ответ предложил Сулейману "усыпляющее яблоко", которое султан очистил и съел.

"Затем удивительный человек уснул", то же случилось и с султаном, который приказал своим слугам разбудить его, как только прибудет Хюндай-эфенди. Однако, когда хозяин заснул, они стали смеяться над дервишем, упрекая своего господина в "доверчивости и глупости". Когда утром муэдзин стал созывать всех на молитву, Великий Евнух осторожно разбудил султана и, пожелав ему доброго утра и блестящей победы над врагом, иронично прошептал: "Сир, от шейха Хюндай-эфенди нет никаких известий. Похоже, его ученик оказался обманщиком". "Заткнись, уродливый глупец, □ прорычал султан, □ заткнись! Прославленный мастер соизволил посетить меня. Я долго беседовал с ним, и он сказал, что моя отважная армия одержала блестящую победу меньше чем час назад. Подождем прибытия гонца". Командующий вражеским войском потерял сознание почти сразу после начала сражения и его подчиненные не смогли продолжать бой без него. Все закончилось именно так, как шейх Хюндай описал султану.

Очевидно, "в ответ на сигнал из сна простого ученика" Хюндай-эфенди во сне посетил Сулеймана и дал ему совет. Более того, есть подозрение, что мастер сновидений каким-то образом воздействовал на вражеского главнокомандующего, в результате чего тот, загадочным образом потерял сознание. Победа Сулеймана Величественного кажется "невероятнейшей", хотя и называется "блестящей"<sup>16</sup>.

Удивительно то, что этот и другие свидетельства взаимных сновидений не позволяют нам сделать окончательный выбор между противоречивыми объяснениями этого феномена. Кто-то, возможно, станет сомневаться в целесообразности поиска определенного ответа на этот вопрос. Однако я считаю, что есть эмпирический способ сделать это: два онейронавта под наблюдением в лаборатории могут одновременно видеть осознаваемый сон. Они могут условиться о встрече в этом сновидении и об одновременной подаче сигнала. Если подобное переживание будет истинно взаимным сновидением и они будут находиться в одном мире сновидения, то их полиграфы запишут одновременные движения глаз. Если они сообщат о выполнении поставленной задачи и пребывании во взаимном сновидении, но им не удастся добиться одновременности сигналов, то можно будет заключить, что их сновидения связывал лишь общий сюжет.

Поймите важность такого эксперимента: если находящимся во взаимном сне не удастся сигнализировать одновременно, это никого не удивит и не будет иметь особой значимости. Однако, если одновременные сигналы будут получены, у нас будут неопровержимые доказательства объективного существования мира сновидений. Мы будем знать, что при определенных обстоятельствах сны так же реальны, как и физический мир. После этого может возникнуть вопрос, не является ли физическая реальность разновидностью взаимного сна. Возможно, реальные события □ это лишь сбалансированный результат огромного множества взаимодействий, вносимых всеми нами - свидетелями согласованного сновидения о действительности. Если же это не так, то всегда остается в силе предложение Боба Дилана: "Я разрешу тебе войти в мои сны, раз уж не могу быть в твоих".

## Глава 10

### Сновидение, смерть и трансцендентное

Подниматься по горной тропе становилось все труднее и труднее. В ногах ощущалась свинцовая тяжесть, какая иногда бывает во время сна; эта тупая тяжесть разлилась по всему быстро ослабевшему телу. Чувство страшной усталости усиливалось, и я мог продолжать свой путь только ползком. Но очень скоро и это стало для меня слишком трудной задачей. Казалось, что я вот-вот умру от утомления. Осознание неминуемой смерти с удивительной ясностью сосредоточило мое внимание на том, что я хотел выразить последним актом своей жизни, □ на полном смирении. Радостно раскрыв объятия навстречу смерти, я приготовился к последнему вздоху. Однако, к моему удивлению и восторгу, из моего сердца расцвела радуга, и я проснулся.

На протяжении многих лет мудрый импульс сновидения о смерти и трансценденции продолжает влиять на мои представления о том, что может случиться с нами после смерти. Благодаря этому сну я могу согласиться с Уолтом Уитменом, говорившим, что смерть "отличается от того, что каждый из нас представляет себе, на что надеется". Однако я знаю, что это был только сон, и сомневаюсь, что у меня или у кого-то другого, пережившего подобное, есть веские основания слишком доверять своему переживанию.

Независимо от связи этого сновидения о смерти с реальностью, оно открывает еще одну важную истину. Существует общий страх, что, умерев во сне, мы никогда больше не проснемся. Поэтому те, кому снится смерть, боятся и всячески сопротивляются этому переживанию. Мой опыт прекрасно иллюстрирует то, что может случиться, когда сновидец полностью примет сон, связанный со смертью. Среди народов, считающих смерть не исчезновением, а преображением, такие сны воспринимаются гораздо легче.

В греческой мифологии сон считался границей смерти. Это указывает на то, что на протяжении долгого времени в человеческом сознании эти две концепции были тесно связаны. Причину заметить не сложно: оба состояния характеризуются отсутствием активности и сильно отличаются от оживленного бодрствования. Считалось, что во время сна душа временно покидает тело, а после смерти она уходит навсегда. Поэтому сон рассматривали как короткую смерть, а смерть □ как длинный сон. Ассоциация между смертью и сновидениями вытекала из связи между смертью и сном. Очевидно, представления о сновидениях, сне и смерти тесно переплетались с понятием тьмы преисподней.

Менее очевидна другая сторона этой символической ассоциации: сновидения □ дети сна □ считались творческим жизненным импульсом, семенами, взраставшими из темного лона земли. Кроме того, сон очень напоминает состояние зарождения жизни. Фрейд писал: "Соматически сон воспроизводит внутриматочное существование, в условиях покоя, тепла и отсутствия стимулов; недаром многие спят в позе эмбриона"<sup>1</sup>. Это приводит нас к парадоксу: для сновидца смерть во сне означает возрождение. Как полагает Энн Фэрэдай: "наиболее интересной кажется собственная смерть во сне, потому что она символизирует умирание обветшалого образа, за которым следует возрождение в высшее состояние сознания и подлинное существование"<sup>2</sup>.

Связь между смертью и преображением уже давно используется в литературе. В великом алхимическом романе Томаса Манна "Волшебная гора" посвящение Ганса Касторпа в тайны жизни принимает форму осознаваемого сна, который отвечает на все вопросы относительно

кажущихся противоречий между жизнью и смертью. Герой, описанный Манном, "ищет чашу Грааля, то есть Высочайшее: знание, мудрость, посвящение, философский камень... эликсир жизни"<sup>3</sup>. Затерянный среди враждебных гор, измученный и ослепленный метелью, которая чуть не лишила его жизни, Ганс теряет сознание и падает в снег. Во время этой же бури, среди "совершенной симметрии" падающих хлопьев снега, он замечает холодность "самой сущности смерти". Ганс лежал, полностью погруженный в замерзший океан смерти, и видел сон, перенесший его в совершенно иной мир. Этот мир казался удивительным видением, наполненным солнечным светом, комфортом и гармонией, тогда как другой был ослепляющим воплощением жестокости, хаоса и грубости. Ганс путешествовал по идиллическому миру, наслаждаясь дружеским и приветливым отношением, которое повсюду проявляли к нему счастливые, но серьезные и очень благородные люди. Однако затем, к своему ужасу, он обнаружил храм человеческих жертвоприношений, в котором стал свидетелем того, как две пугающе уродливые ведьмы разрывали на части ребенка над своим котлом. Этот шок привел его в чувство.

Наполовину проснувшись и обнаружив, что почти замерзший лежит в снегу, Ганс сказал себе: "Я чувствовал, что это был сон... одновременно приятный и ужасный. Все время я знал, что создал его сам..."<sup>4</sup>. Не двигаясь, он некоторое время продолжал размышлять над собственной "сновидческой поэмой о человечности", которая, по его мнению, обладала "и ритмом и смыслом... Но не смысл, а любовь может быть сильнее смерти". Осознаваемый сон привел Ганса к глубокому озарению: "Сон с поразительной ясностью даровал мне то, что я буду помнить всегда"<sup>5</sup>. "Он не нашел Грааль, □ пишет создатель Ганса Кастропа, □ однако был благословлен им в своем смертельном сновидении". Наконец Ганс полностью очнулся от своих грез, поднялся на ноги, отряхнул от снега замерзшие одежды и вернулся к жизни, продолжавшейся еще несколько сотен страниц.

Многие, возможно, полагают, что переживание вымышленного персонажа не имеет ничего общего с действительностью. Однако и в литературе, и в жизни люди, выжившие после реальной или воображаемой смерти, часто рассказывают, что становились свидетелями сильных и значительных переживаний. Такие видения, преобразующие жизнь, известны под расхожим названием "переживания на грани смерти" (ПГС). Конкретное содержание ПГС также разнообразно, как ВТП-видения, осознаваемые и неосознаваемые сновидения. Достоверную картину этого явления можно составить, скомбинировав характерные черты большого количества различных фактов. Такую картину предложил своим читателям Рэймонд Моуди в своем бестселлере "Жизнь после жизни":

Умирает человек, и в момент наибольшей телесной обессиленности он слышит своего врача, его сообщение о том, что он мертв. До его слуха доходит неприятный гул, сильный звон, жужжание. В то же время он чувствует, как на большой скорости движется через длинный темный туннель, затем неожиданно понимает, что находится вне собственного тела, но все еще в знакомом окружении. Собственное тело он видит с определенного расстояния, извне, и, являясь зрителем, наблюдает попытки реаниматоров. Он приходит в состояние крайнего эмоционального возбуждения. Через некоторое время человек приходит в себя и понемногу привыкает к своему необычному состоянию.

Его нынешнее "тело" существенно отличается по внешнему виду и свойствам от того, которое он покинул. Вскоре он начинает о чем-то догадываться. На встречу с ним приходят другие, чтобы помочь ему. Он узнает дух родственников, друзей, умерших до него. Перед ним появляется "светящийся шар" □ теплый и сердечный дух, полный любви. Без слов, при помощи спонтанной передачи мысли, свет задает ему вопрос, просит ответить, дать оценку своей жизни. Чтобы помочь ему, показывает в картинках панораму важных событий его жизни (все это происходит моментально). В определенный момент "умерший" чувствует,

как он подходит к какому-то препятствию, к границе, которая является линией раздела между жизнью земной и другой жизнью. Но он не хочет этого, поскольку захвачен жизнью после смерти. Его переполняют чувства радости, любви и смиренности. Несмотря на это, он снова соединяется со своей материальной оболочкой и продолжает жить<sup>7</sup>.

Важно помнить, что данное описание д-р Моуди сделал на основе множества разнообразных свидетельств, ни одно из которых не располагало всеми характерными чертами. Таким образом, это исследование ближе к вымыслу и может предложить лишь идеализированную картину ПГС.

Создается впечатление, что ПГС проявляет различную степень законченности. Кенет Ринг, психолог, специализирующийся на ПГС, описывает это переживание как процесс, состоящий из пяти стадий. "Первая стадия связана с чувством чрезвычайного покоя и удовлетворения; вторая характеризуется ощущением отделения от собственного тела (ВТП); третья обычно описывается как выход в переходный мир темноты; отличительная особенность четвертой стадии □ невыразимо прекрасный, сверкающий свет; на заключительной стадии человек переживает "вхождение в свет"<sup>8</sup>. Д-р Ринг обнаружил, что чем выше стадия ПГС, тем меньше число людей, переживших ее.

Родство некоторых аспектов ПГС и сновидений совершенно очевидно. Например, образы умерших родственников и друзей ассоциируются у человека с идеей смерти, которая может вызвать страх и показаться предзнаменованием приближающейся собственной смерти. В видении освобождения от собственного тела явно просматривается элемент исполнения желаний.

Бульварная пресса доверчиво воспринимает ПГС как сенсационное явление и считает его "доказательством" жизни после смерти. Учитывая, что ни один человек, испытавший ПГС, не умер в действительности, можно сказать, что это переживание доказывает посмертное существование не более, чем ВТП доказывает существование независимого "астрального" тела. Нейрофизиолог сказал бы на это, что мозг сохраняет способность вызывать переживания. В этой связи нужно отметить, что в течение тридцати минут после клинической смерти (остановки сердца) угасающий мозг человека продолжает проявлять заметную активность.

Подобно бодрствующей жизни, ВТП и сновидениям, переживания на грани смерти являются все-таки переживаниями. Вопрос в том, возникают ли они во время смерти или во время сна? Наши современные источники информации о том, что происходит во время смерти и после нее довольно ограничены. Мы не можем встретиться или переговорить по телефону с умершим. Такое положение не позволяет достоверно судить о ПГС-сообщениях. К тому же я не совсем уверен в важности ответа на этот вопрос. Смысл и значение сна не определяется его буквальным содержанием, вспомните, например, сон о радуге, с которого я начал эту главу. То же самое можно отнести и к ПГС, которое очень часто оказывает огромное влияние на испытавших его людей.

Под воздействием переживаний на грани смерти, у людей зачастую удивительным образом происходят коренные положительные изменения в отношении к жизни. Д-р Нойе систематизировал такие изменения следующим образом:

Набор благоприятных изменений, произошедших в результате переживаний на грани смерти, выглядит примерно так: (1) уменьшение страха смерти; (2) чувство относительной неуязвимости; (3) чувство особой важности судьбы; (4) уверенность в получении особой милости от Бога или рока; (5) усиленная уверенность в продолжении существования. К этим

элементам, которые скорее всего прямо связаны с самим переживанием, можно добавить еще несколько, ассоциирующихся с высшим осознанием смерти. Они включают: (1) ощущение ценности жизни; (2) переоценку ценностей, в том числе своей роли в мире; (3) более спокойное отношение к жизни; (4) более спокойное отношение к неуправляемым явлениям. Эти изменения вносят большой вклад в эмоциональное здоровье испытавших их людей<sup>9</sup>.

Д-р Нойе добавляет, что "несколько человек, у которых были отмечены психопатологические отклонения, сообщили об отрицательных изменениях..." На большинство же людей ПГС производит глубокое возрождающее влияние, которому многие из нас могли бы позавидовать.

Однако возможно ли переживать ПГС или нечто подобное, не приближаясь к смерти? Кенет Ринг предположил, что ПГС может принимать множество форм. Он даже приводит строчку из Плутарха: "В момент смерти душа испытывает такое же переживание, как и те, кто был посвящен в великое Таинство". Ринг отмечает, что "современный мир становится свидетелем возникновения новой тайной школы, в которой техника воскрешения, практикуемая врачами, заменила гипнотические процедуры, предлагавшиеся высшими жрецами. Посвящаемыми, конечно, становятся те, кто испытал клиническую смерть, а посвящением □ само ПГС".

Наивысшей пользой ПГС (по крайней мере, его высших форм) Ринг считает возможность представить, "кем и чем мы на самом деле являемся". Человек, переживший ПГС, понимает, что его сущность намного шире и более всеобъемлюща, чем о том можно судить исходя из повседневного опыта.

Согласно д-ру Рингу, человек, к которому это понимание пришло в результате поста и молитв, наркотиков, несчастного случая или же пришло "само по себе", не думает больше о выживании личности после смерти, потому что он ощутил "внешнее" существование. Вслед за Ричардом М. Баком, автором книги "Космическое сознание", такой человек мог бы сказать: "... Я убедился в существовании внешней жизни. И это не была убежденность в том, что я когда-то получу ее; я осознавал, что уже обладаю ею..."<sup>10</sup>. На мой взгляд (и я полагаю, что Кенет Ринг согласился бы со мною), ПГС □ одна из форм мистического переживания. Как мы увидим в конце главы, это переживание открыто для всех предрасположенных к нему людей, включая, возможно, и осознаваемо сновидящих. Кому-то, может быть, не совсем понятно, почему я называю некоторые ПГС мистическими переживаниями. Свидетельско женщины, пережившей клиническую смерть во время родов, возможно, прояснит мою позицию:

Следующее, что я помню, это туман. Я немедленно поняла, что умерла, и была невероятно счастлива, что, несмотря на это, продолжаю жить. Я не могу описать своих чувств. Я думала: "О Господи, я мертва, но я здесь. Я - это я!" Меня переполняло чувство огромной благодарности за то, что продолжаю существовать, хотя точно знаю, что умерла...

В этот момент сквозь туман стал пробиваться сильный свет, который становился все ярче и ярче. Света такой яркости мне никогда не приходилось видеть, однако глаза не ощущали боли. Я перестала чувствовать свое тело, словно превратилась в чистое сознание. Казалось, что невероятно яркий свет убаюкал меня. Мне казалось, что я существую в нем, являюсь его частью и была возвращена им. Это ощущение становилось все более экзотичным, восхитительным и совершенным. Все происходившее не поддается никаким сравнениям! Если впечатление от тысячи лучших переживаний, случившихся с вами во время жизни, умножить на миллион, то, может быть, вам удастся немного приблизиться к тому, что я

ощутила. Меня поглотило это, и я поняла множество вещей. Я понимала тогда, что везде во Вселенной все о'кей, ее замысел совершенен... Пребывая в этом состоянии, я чувствовала себя бесконечной. Это было вневременно. Я была вечным существом, пребывающим в совершенстве<sup>11</sup>.

Один из элементов ПГС, характерный для отчетов жителей Запада, находит независимую поддержку в традиционных учениях визионерской культуры Тибета. Тибетские буддисты утверждают, что в момент смерти каждый человек переживает кратковременное ощущение Ясного Света Реальности. Более того, "если во время воплощения умирающий не приобрел в результате успешных занятий йогой йогических сил, помогающих удержаться в условиях, благоприятствующих проявлению Ясного Света, то его ум угасает и Ясный Свет Реальности постепенно исчезает из его сознания"<sup>12</sup>.

Считается, что адепты, постигшие идентичность природы состояния Света после смерти и природы сна, постигли сущность жизни и смерти как сновидения. Этой цели служит йога состояния сна. Практикуя во время жизни осознаваемые сновидения, йоги получают возможность обрести осознаваемость и в сне о смерти.

Однако не стоит рассматривать йогу сна как просто репетицию последнего сновидения. Истинные ее последователи пытаются пробудиться еще до смерти: "Конечная цель Доктрины Сновидений состоит в стремлении йога проснуться от Иллюзий, от Кошмара Существования, разорвать кандалы, в которых он, по воле майи [иллюзии] находился на протяжении эонов, и добиться духовного мира и радости Свободы, подобно Полностью Пробудившемуся - Гаутаме Будде"<sup>13</sup>.

Первым шагом йоги сна в направлении пробуждения является "постижение природы сновидений". После того как йог приобретает опыт в осознаваемом сновидении, он переходит на следующую стадию "преобразования содержания сна". Основное упражнение этой стадии описывается следующим образом: "Если в сновидении вы видите, например, пожар, подумайте: "К чему мне бояться пожара, случившегося во сне!" Придерживаясь этой мысли, смело идите навстречу огню. Подобным образом вы сможете преодолеть в сновидении все препятствия". После успешного овладения способностью к управлению своими реакциями на содержание снов, йог приступает к более сложному упражнению, с помощью которого он становится способным посещать во время осознаваемых сновидений любые уровни существования.

Следующая стадия этой практики заключается в "понимании того, что состояние сна и его содержание □ это майя [иллюзия]". Согласно доктрине буддизма, вся вселенная форм и обособленное существование есть иллюзия или "сон". Это должно показаться знакомым читателям предыдущей главы, где было доказано, что любое переживание имеет умственную проекцию и является таким же субъективным продуктом нашего мозга, как и сновидения.

На третьей стадии йоги обучаются изменять содержание сновидения на противоположное. Например, осознающий сновидец способен в собственном сновидении обратить огонь в воду, маленький предмет в большой, из одной вещи сделать несколько и т.д. Таким образом осознающий сновидец постигает природу измерений, множества и единства.

После достижения "профессионализма" в преобразовании содержания сновидений, йог переносит свое внимание к телу сновидения. Теперь он видит, что и оно так же иллюзорно, как и все элементы сновидения. Как мы увидим далее, тот факт, что настоящий осознаваемо



сновидящий больше не связывает себя со своим телом, играет первостепенную роль в самосовершенствовании.

Четвертая, и последняя, стадия йоги сна загадочно называется "медитацией на сущности состояния сна". Первоисточник говорит, что с помощью такой медитации "возрастает и очищается способность видеть в каждом сне божественное проявление". Именно в этом "проявлении" и состоит конечная цель практикующих. Йоги, конечно, понимают, что "божественность" является лишь их собственным ментальным образом. Они постоянно помнят об этом и учатся сосредоточиваться в состоянии осознаваемого сновидения на формах этой божественности, освобождая ум от мыслей. В состоянии непоколебимого спокойствия божественные формы "настраивают ум на безмыслие и способствуют появлению Ясного Света, смысл которого в пустоте".

Таким образом, практикуя йогу сновидений, человек "заметно развивает силу ума" и понимает, что все проявления формы "полностью подвластны его воле". Узнав, "...что содержание любого сна может быть изменено или преобразовано по собственному желанию", сновидец способен сделать "следующий шаг... он понимает, что форма сновидений и разнообразие их содержания □ всего лишь игра разума, неустойчивый мираж". Процесс обобщения "помогает осознать, что природа формы и всех явлений, постигаемых с помощью чувств в состоянии бодрствования, так же нереальна, как и природа их отражений во сне", потому что и сон и бодрствование □ это состояния ума. Последний шаг приводит йога к "Великому Постижению" того, что все переживания ума "нереальны, как сновидения". В этом свете "Творение Вселенной ... и все находящееся в ней" кажется "не более чем содержанием Высшего Сна". И тот, кому открылась "эта Божественная Мудрость" □ "микрокосмический аспект Макрокосмоса □ становится просветленным; капля росы соскальзывает обратно в Сияющее Море, в Блаженство Нирваны и Единства, в котором она обладает всем обладаемым, знает все познаваемое, творит все Творимое, □ в море Единого Разума, Истинной Реальности"<sup>14</sup>.

От достижений удачливых адептов давайте вернемся к тем ловушкам, которые поджидают осознаваемо сновидящих на пути внутреннего роста. На первом месте стоит тенденция неразвитого сновидческого эго недопонимать и неверно использовать новые возможности управления сновидениями, которые приносит осознаваемость. Такое эго для достижения собственных желаний, отличных от истинных целей человека, пытается применять "магическую силу". Более того, ощущение расширившихся возможностей подталкивает эго неоперившегося сновидца к огромному росту самомнения, к тому, что Юнг называл "инфляцией".

Испытав инфляцию, эго сновидца, подобно отравленному славой римскому императору, приписывает себе божественность, которая на поверку оказывается лишь горячим паром. Чем горячее пар, тем прочнее иллюзия, что именно он представляет собой его сущность. Истина же в том, что эго □ лишь отражение, позабывшее свою природу.

Тенденция к неверному восприятию (и во сне, и наяву) эго как своей сущности вполне естественна. Эго □ это модель нашего "я", призванная выполнять адаптивные функции. Оно строится на основе множества независимых источников информации, начиная от наших прошлых поступков и заканчивая мнением родителей и общества о том, как нам следует вести себя в будущем. Этот набор ожиданий позволяет предсказать возможное поведение нашего "я".

Стремление обладать социально приемлемыми чертами поощряется более охотно, чем честное признание их отсутствия. Поэтому наше самовосприятие в значительной степени

искажается. В результате установления общественных стандартов человек вырабатывает в себе систему социального притворства, начинает играть роль, направленную на обман окружающих. А чтобы обман не был замечен, он должен научиться притворяться, что не притворяется. Так под этой маской человек забывает свое истинное "я". Актер отождествляется со своей ролью, ошибочно принимая ее за свою сущность, изначальный сценарий забывается, реальность подменяется декорацией, а сама сущность человека □ костюмом.

Все это можно отнести к неразвитому, не полностью осознающему себя эго сновидца. Переживания во сне воспринимаются таким человеком как "мои сновидения". Однако эго □ это не сам сновидец, это лишь то, что ему снится. Не полностью осознающее себя эго сновидца ошибочно считает себя единственной реальностью, тогда как все остальное кажется ему лишь сотворенным. Пример Рама Нараяны ярко иллюстрирует, как далеко может зайти такой человек в своих иллюзиях. Нараяна, индийский врач и автор, был увлечен проблемой, как убедиться, "что порождения его сновидений действительно являются сном". В конце концов он сдался, сказав себе, что решение этой проблемы не сможет принести никакой пользы. Вместо этого он решил получать удовольствие и проводить время во сне "настолько комфортно, насколько это возможно". В следующем сне он обратился к его персонажам со следующими словами: "Друзья, почему бы вам не попробовать достичь экстаза и вечного блаженства, полностью освободившись от всяческой боли? Состояния блаженства можно достигнуть, только войдя в Небесное Царство, оставаясь верным Высшему Творцу. В это царство я вхожу каждый день и наслаждаюсь его удовольствиями двенадцать часов в сутки. Я единственное воплощение и представитель Высочайшего".

Нараяна утверждает, "что большинство существ поверило этим словам". Меньшинство довольно скептически отнеслось к провозглашению его "единственным представителем Высшего Божества". "А как же Кришна, Христос, Будда и Мохаммед?" □ спрашивали сомневающиеся. На это они получили ответ, что "все эти великие люди приходили из низших царств и были лишь теоретиками. Их учения никому не могли принести спасение, а я практически научу вас, как войти в это царство".

Дав обычные обещания, Нараяна поставил главное условие инициации: "безоговорочная вера в учителя, в сновидца". Далее он объяснил всем то, что повсеместно знакомо лидерам различных культов: "наиболее эффективным средством, способным заигипнотизировать тело, является пристальный взгляд в глаза гуру, сновидца, сопровождающийся хорovým распеванием гимнов любви и преданности. Далее существа были вдохновлены обещанием, что после одного-двух перерождений все они войдут в высшее царство, а тот, кто полностью поверит в сновидца, достигнет этого еще быстрее".

Нараяна заявил, что "метод увенчался успехом, все существа в его сне действительно стали поклоняться сновидцу и провозгласили его единственным духовным учителем. Теперь он считал себя не менее удачливым, чем многие лидеры разнообразных вер в реальном мире, которые наслаждаются преданностью и поклонением своих последователей".

Эта комичная пародия на духовный культ имела и трагический аспект. Трагедией Нараяны можно по праву считать его неспособность к дальнейшему развитию и выходу за пределы состояния инфляции. В следующем сне он оказался среди группы йогов, которые стремились просветить его:

...Еще одна старческая фигура, из окружавших меня существ, поднялась со своего места, внушая присутствующим благоговейный страх своею длинною седою бородой и посохом йога. Он начал свою речь в курьезной и поразительной манере, сохранившей однако

назидательный тон. Его голос дрожал от гнева, а вытянутый указующий перст был направлен в сторону сновидца: "По какой причине ты назвал нас сновидческими творениями, а себя Творцом? С такой же уверенностью мы могли бы назвать себя своими творцами. Все мы в одной лодке, и у тебя нет оснований претендовать на высшее существование. Если тебе еще нужны доказательства, я покажу нашего Творца, сотворившего так же и тебя". С этими словами он ударил сновидца по голове своим тяжелым посохом, после чего тот проснулся и обнаружил, что, невероятно озадаченный, лежит в собственной постели<sup>15</sup>.

Йог показал, что сновидческое эго (ошибочно отождествленное Нараяной со "сновидцем") всего лишь одна из сновидческих фигур. Истинный творец сновидения не является его частью, в действительности, это спящее "я".

Такое озарение приходит к осознаваемо сновидящим непосредственно с опытом. Они начинают понимать, что личности, появляющиеся в сновидениях, не имеют ничего общего с реальностью. Не отождествляясь со своим эго, они получают возможность изменять его, внося коррективы в собственные заблуждения. Сразу после этого эго превращается в более точную модель "я". Человек понимает, что "карта не является территорией", и это понимание удерживает его от ошибочного отождествления образа с истинной сущностью.

По-настоящему осознаваемо сновидящий не нуждается в борьбе с собственным эго. Он становится достаточно объективным и может не идентифицировать себя с ним. Как следствие, эго занимает положенное место представителя и помощника истинного "я". Эго сновидца теперь понимает свою ограниченность. Оно знает, что является лишь той частью "я", которая доступна личности, а возможно, и меньшей □ лишь тем, что личность может достоверно рассказать о себе. Такое понимание отводит эго более скромную роль по сравнению с истинным и, возможно, еще не открытым "я".

Рассмотренные нами настоящие осознаваемые сновидения являются примерами трансцендентных переживаний, в которых человек выходит за привычные границы сознания. Осознано сновидящие (по крайней мере, во время сновидений) преодолевают привычные представления о себе и попадают в высшие состояния сознания. Они изменяют свое прежнее отношение к сновидениям, не считают мир сновидений реальностью и больше не идентифицируют себя со своими ролями в нем. В этом смысле настоящее осознаваемое сновидение □ это истинно трансцендентное переживание.

На мой взгляд, польза таких переживаний состоит в том, что они позволяют нам отбросить догматические представления о себе. Чем меньше мы отождествляем себя с тем, кого представляем (с эго), тем более вероятно откроем свою истинную сущность. По этому поводу суфийский мастер Тарикави писал:

Постижение Пути требует борьбы с самим собой. До сих пор вы никогда не сталкивались с собою лицом к лицу. В этом смысле, встречи с другими полезны лишь тогда, когда эти другие могут представить вас самому себе.

Перед тем как добиться этого, вы вероятно будете верить, что встречались с собой много раз. Однако истина состоит в том, что, встретив себя по-настоящему, вы получите в бесценный дар знание, с которым ничто на земле не может сравниться.

Перед тем как встретиться с самим собой, осознаваемо сновидящий проводит время в погоне за воплощением того, что всегда считал своими основными стремлениями. Это в общем-то естественно. После множества сновидений, "исполняющих желания", в которых действие

мотивировано стремлениями, страстями, ожиданиями и целями, тесно связанными с эго, наступает момент насыщения. В этот момент сновидец может устать от бесконечных поисков привычного удовлетворения, которое благодаря легкодоступности приносит все меньше радости. Ему надоедает каждую ночь видеть один и тот же сон и играть в нем одну и ту же роль. Осознающий сновидец больше не знает, чего хочет и чего должен хотеть. Вскоре он перестает искать ответ и отказывается от управления сновидением.

Осознав ограниченность целей своего эго, сновидец отдает контроль над сновидениями чему-то такому, что находится за пределами его представлений. Формы, принимаемые этим "чем-то", различны и зависят от способа мышления конкретного человека. Для тех, кто находится в ладу с традиционными религиями, такая передача контроля может принять вид "подчинения божественной воле". С другой стороны, люди, не пользующиеся теологической терминологией, выразят это по-другому.

Если придерживаться рассуждений о самоотображающей природе эго, приведенных выше, то откроется самый естественный способ интерпретации этого явления: человек отдает контроль над сновидениями в руки своему "я". Что бы вы не думали о своем "я", передача управления от того, кем вы себя считаете, тому, кем в действительности являетесь, очень похожа на улучшение. Опираясь на все ваше знание, истинное и целостное "я" сможет поступить более мудро, чем эго. Более того, "я" знает то, что неизвестно вашему эго, □ вашу высшую цель.

Еще одной подходящей формулировкой может стать предоставление себя Высшему, что бы оно в действительности из себя не представляло. В этом случае вопросы о том, является ли Высшее частью человека или чем-то еще, не нуждаются в разрешении. Именно это определение я считаю для себя наиболее подходящим. Кроме того, за Высшим всегда остается последнее слово.

Отдав контроль над происходящим в сновидении, сновидец продолжает нуждаться в осознаваемости. Однако сейчас он должен творчески реагировать на содержание сна и интуитивно следовать за намерениями высшей силы. Приводимый ниже осознаваемый сон может служить иллюстрацией обсуждаемого процесса самотрансценденции. Несмотря на то что это было моим сном, так как именно я пробудился из него, меня не покидает ощущение, что я принадлежал этому сновидению.

Однажды летом (несколько лет назад) я лежал поздним утром в постели, вспоминая сон, из которого проснулся. В сознании возник яркий образ дороги, и, сосредоточив свое внимание, я получил возможность войти в эту сцену. В этот момент я перестал ощущать собственное тело, из чего заключил, что сплю. Я обнаружил, что еду во сне по дороге на своей спортивной машине. Я был восхищен таким волнующим сюжетом. Проехав небольшое расстояние, я заметил перед собой "голосующую" девушку. Она была настолько привлекательна, что ее можно было назвать девушкой из снов □. Вряд ли нужно говорить, что я ощутил сильное желание остановиться и подобрать ее. Но тут я сказал себе: "Я уже видел этот сон. Как насчет чего-нибудь новенького?" □ и я проехал мимо, решив вместо этого поискать Высшее. Как только я вверил себя в его власть, машина взмыла в воздух и быстро стала подниматься вверх. Я чувствовал себя как в первой ступени ракеты. Поднимаясь в облака, я пролетел мимо креста на церковном куполе, звезды Давида и других религиозных символов. Преодолев облака, я вырвался в космос, который казался громадным мистическим королевством: огромная пустота, наполненная любовью. В окружении космоса я чувствовал себя как дома. Мое настроение поднялось до соответствующих высот, и я запел с экстатическим воодушевлением. Качество моего голоса было поразительным, я покрывал весь диапазон от глубочайшего баса, до высочайшего сопрано и чувствовал, что космос

обнимает меня, отвечая на мое пение. Импровизированная мелодия казалась величественнее, чем все, что я когда-либо слышал. Смысл моей песни был прост: "Я воспеваю Тебя, о Господи!"

После пробуждения я отметил, что этот удивительный сон был самым глубоким переживанием в моей жизни. Я был уверен, что оно имеет очень важный смысл, хотя и не мог точно его выразить и верно оценить значение этого сна. Пытаясь осмыслить слова "Я воспеваю Тебя, о Господи!", содержавшие всю суть переживания, я понял, что сейчас могу интерпретировать эту фразу в понятиях нашего уровня существования. Ее эзотерический смысл, который я постиг во время сновидения, казался сейчас чем-то туманным. Я мог сказать только, что в том трансцендентном состоянии единства не было "меня" и "Тебя". В том мире для "меня" и "Тебя" нет места, там может существовать только Единственный. Но тогда, кто же из нас был там? Моей личности, моего сновидческого эго там не было. Все, что там находилось, было "Тобой". В этом мире и "я" был "Тобой". Поэтому с таким же успехом я мог петь: "Я воспеваю Меня...", помня о том, что меня нет! В любом случае вам должно быть понятно, почему я называю это осознаваемое сновидение трансперсональным переживанием.

Здесь мы возвращаемся к вопросу о возможности испытывать переживания на грани смерти, не умирая в действительности. Сейчас мне кажется очевидным, что ответ на этот вопрос должен быть положительным. Я говорю так потому, что переживания трансперсональных сновидений (осознаваемых или нет) символически напоминают процесс отмирания наших старых представлений и возрождения для новой жизни. Перенос этого качества в бодрствующую жизнь □ это уже другая задача, а для сновидений между смертью и трансцендентностью не существует различий.

Давайте попробуем завершить полный цикл этой главы, ответив на вопрос "Что ожидает нас после смерти?". Смерть означает конец наших индивидуальностей. Однако такой ответ не прибавляет ничего нового к общепризнанной концепции смерти-аннигиляции. Как не раз говорилось в книге, индивидуальность не является нашей истинной сущностью, а лишь представляет ее. То, что вы считаете своей индивидуальностью, на самом деле есть лишь ментальный образ. "Мысли о себе" □ это лишь мысли, мимолетный процесс во времени и пространстве, который вынужден прекратиться, как и все, что существует во времени.

Тем не менее, согласно высказанной точке зрения, наша истинная сущность способна преодолеть и время и пространство: наша трансперсональная сущность преодолевает сущность персональную. Наша трансперсональная индивидуальность может в конце концов проявить свою идентичность истинной реальности □ "Сияющему Морю, обладающему всем Обладаемым, знающему все Познаваемое, творящему все Творимое, □ Единому Разуму, Истинной Реальности". Поэтому, может быть, когда приходит смерть, исчезает индивидуальность и "капля росы" теряется в море, и вы постигаете, чем вы всегда были: каплей, считающей себя не каплей, а целым морем. Поэтому на вопрос "Что ожидает нас после смерти?" можно ответить: "Все и ничего".

Эпилог

Быть живым в собственной жизни

Эту книгу я начал с утверждения, что во время обычных сновидений мы не можем уверенно чувствовать себя ни бодрствующими, ни полностью живыми. Из этого я заключил, что, пока мы не научимся осознавать собственные сны, одна треть нашей жизни будет безвозвратно потерянной. К счастью, и со мной согласится большинство читателей, это препятствие

оказывается преодолимым. Человек может развить в себе способность пробуждаться в сновидениях.

Все, что уже сказано о трети нашей жизни, может быть с успехом применено к оставшимся двум третям □ состоянию, которое мы называем бодрствованием. Давайте поговорим о некоторых приложениях и влиянии, оказываемых осознаваемыми сновидениями на повседневную жизнь.

В какой мере концепция осознаваемых сновидений может быть применена к реальной жизни? Особенности осознаваемых сновидений имеют определенные параллели с тем образом жизни, который можно назвать "осознаваемой жизнью". Узнать, что скрывается за таким интригующим определением, поможет следующее. Сравним противоположные особенности и свойства, характерные для осознаваемых и неосознаваемых сновидений<sup>1</sup>.

Основные различия вытекают из самого определения осознаваемости.

Во время неосознаваемого сновидения вы подразумеваете, что бодрствуете; во время осознаваемого сновидения вы понимаете, что спите и видите сон. Я полагаю, что соответствующая пара отношений к реальной жизни должна выглядеть примерно так: с одной стороны, вы можете приходиться к неосознаваемому заключению, что объективно воспринимаете реальность. Согласно этой точке зрения, восприятие □ это процесс обыкновенного наблюдения за окружающим сквозь окна собственных глаз. К сожалению, этот традиционный взгляд, основанный на "здоровом смысле", плохо согласуется с современными открытиями в психологии и нейрофизиологии. Вы видите вовсе не то, "что находится снаружи"; более того, оно даже не "снаружи". То, что вы воспринимаете или считаете "внешним" □ лишь умственная модель, находящаяся внутри вашей головы. Осознаваемое понимание природы восприятия основывается на современных данных о работе мозга. Если вы захотите выработать в себе такое отношение, то в качестве рабочей гипотезы я мог бы предложить вам утверждение, согласно которому переживания всегда субъективны и являются результатом наших собственных построений, основанных как на видении реальности, так и на сиюминутной мотивации. В случае визуального восприятия эта точка зрения подтверждается оптическими иллюзиями, которые могут возникать как результат наших ожиданий от мира. С таким же успехом восприятие может искажаться эмоциями, заставляющими туриста "за каждым кустом видеть медведя", а любовника видеть "любимую в каждом дереве". Наиболее правильным отношением к восприятию можно назвать то, которое не претендует на прямое переживание реальности, а всегда подразумевает существование внутренней ее модели. До того как мы сможем увидеть, что находится "снаружи", визуальная информация должна пройти через множество субъективных фильтров, таких, как ожидания, чувства, понятия, ценности, склонности и цели. Наша модель мира неизбежно ограничивает восприятие реальности. Чем больше искажена карта, тем пересеченнее покажется местность.

Могу привести еще один пример различия. Во время неосознаваемого сновидения человек склонен пассивно относиться к событиям. Ему кажется, что они "просто происходят" и никак не зависят от него. Осознаваемо сновидящий понимает, что он является активным творцом или, по крайней мере, ответственен за все происходящее во сне. Соответствующие бодрствующие качества полностью идентичны только что названным. Все, что говорилось о сновидениях, может быть отнесено и к состоянию бодрствования, если слово "сновидение" заменить на "переживание".

Вследствие собственной пассивности, вы можете считать, что правила вашей сновидческой игры полностью предопределены принципами внешней реальности. Обычный сновидец

может оставаться прикованным к земле только из-за того, что даже во сне считает гравитацию универсальным законом физики. Однако если вам хватает осознанности, чтобы увидеть в сновидческой гравитации условность, то вы свободно сможете избавиться от нее, взлетев по своей воле. Подобным образом осознаваемо сновидящие относятся и к остальным "законам" мира сновидений □ это лишь правила, определенные самим сновидцем, поэтому их можно изменить, как только на то появится веская причина. Это качество, однако, невозможно перенести непосредственно в состояние бодрствования. Я полагаю, что в этом случае соответствующее неосознаваемое отношение заключается в переживании ситуации как определяемой и обусловленной внешними факторами, существенно влиять на которые у вас обычно нет сил. Если вы придерживаетесь такого взгляда, на вашу жизнь обычно влияют другие люди или превратности судьбы. Напротив, осознаваемо отношение состоит в понимании, что именно вами определяются обстоятельства вашей жизни. Только от вас зависит, окажется ли конкретный сон кошмаром или возможностью самоинтеграции, а конкретная жизненная ситуация □ крахом или вызовом.

Последние два качества касаются здравомыслия, которое отличает осознанность от ее противоположности. Привычка не впадать в размышления не всегда оказывается плохой. В то же время она безусловно вредна. Главным преимуществом сознательного поведения над привычным является возрастающая гибкость. Хотя, правда, при обстоятельствах, требующих стереотипных реакций, привычка □ качество, довольно рациональное. Автоматическая реакция хороша, если она полностью адекватна ситуации. Если же ситуация относительно непредсказуема или нова, то здравомыслие □ понимание того, что вы делаете, □ способно оказать полезную услугу.

Жизнь предоставляет нам всегда коктейль из ожидаемого и неожиданного. При любых обстоятельствах очень важно отреагировать самой подходящей формой поведения. Ни о чем не думать и поступать привычным образом проще, чем трезво мыслить и действовать сознательно, требует определенных усилий. Поэтому человек скорее склонен терпеть неудачу там, где требуется проявить здравомыслие, чем быть излишне сознательным в ситуациях, не требующих осознаваемых действий. Исходя из сказанного, развитие способности к здравомыслию может принести ощутимую пользу. Из-за того, что в состоянии сна достичь здравомыслия или осознанности сложнее, чем в состоянии бодрствования, практика осознаваемых сновидений может стать чрезвычайно эффективным средством улучшения способности трезво мыслить.

Идриса Шаха, знаменитого современного толкователя суфизма, спросили однажды, в чем "основная ошибка большинства людей. Он ответил: "Мысль о том, что [мы] живем, тогда как [мы] просто спим в преддверии жизни"2.

Традиционная доктрина эзотерической психологии утверждает, что обычное состояние сознания, которое мы называем бодрствованием, настолько далеко от настоящего видения "объективной реальности", что его более точно следует называть "сном" или "сновидением". Бертран Рассел совершенно другим путем пришел к подобному же заключению: "Если верить современной физике, □ пишет философ, □ то сон, который мы называем бодрствующим восприятием, лишь не намного лучше отражает объективную реальность, чем фантастические сновидения, посещающие спящего человека"3.

Оставим философию в стороне. На вопрос, бодрствуете ли вы сейчас, вы, скорее всего, ответите: "Несомненно!" К сожалению, ощущение бодрствования не всегда может гарантировать то, что вы бодрствуете на самом деле. Когда Самюэль Джонсон пинал камень, как бы говоря: "Мы знаем, что такое реальность", то испытывал похожее чувство

уверенности. Однако если бы доктор Джонсон спал, то ударив камень, он почувствовал бы то же самое. Иллюзорное ощущение уверенности в полноте и связности нашей жизни приводит к тому, что Уильям Джеймс описал как "безвременную кончину наших взаимоотношений с реальностью"<sup>4</sup>.

Откуда вы знаете, что не спите сейчас? Вы можете сказать, что помните, как проснулись сегодня утром. Но это могло быть лишь ложное пробуждение, и сейчас вы обманываете себя сновидением о том, что больше не спите. Возможно, то, что мы считаем "истинным пробуждением", всего лишь еще одна ступень в серии ложных пробуждений. Похоже, один писатель был согласен с этим:

Почему, мой друг, эти ступени не могут существовать? Мне часто снилось, что я просыпался ото сна, и в этом сне я вспоминал предшествующий. Проснувшись, я помнил оба сна. Благодаря своей необычайной ясности, второй сон был своеобразным бодрствованием по отношению к первому. Что же касается реального бодрствования, то кто сможет поручиться, что однажды оно так же не покажется мне сном по отношению к еще более ясному взгляду на положение вещей?.. Здесь, внизу, все настолько запутано и скрыто от нас; не может быть, чтобы именно в этом состояло истинная пробужденность<sup>5</sup>.

Давайте попробуем еще раз спросить себя, бодрствуем ли мы. Вы заметите как трудно задать этот вопрос искренне. Откровенность требует пусть хотя и небольшого, но искреннего сомнения. А это очень нелегкая задача для многих из нас. Сомневаться в несомненном □ это занятие философов. Ницше определил это так: "...Человек философского склада предчувствует, что за этой реальностью, в которой мы живем, скрыта иная реальность, и поэтому все □ одна лишь видимость"<sup>6</sup>. Шопенгауэр считал свою склонность время от времени относится к людям и вещам как к "фантомам и картинам их сновидений" основным критерием философских способностей.

Как это может быть, что мы не полностью бодрствуем? А так, что мы обладаем высшим чувством (назовем его интуицией), которое обычно остается незадействованным, когда используются низшие, хорошо известные чувства. Таким образом, переживание, которое мы называем "бодрствованием", может быть только частичным бодрствованием. Вот, что писал Орадж:

Может показаться, что в последовательном развитии этой теории есть нечто патологическое. Склонность смотреть на бодрствование как на специфическую форму сна может уменьшить важность жизни для нас и нашу значимость для нее. Однако такое отношение к возможным и вероятным фактам есть не что иное, как болезненная застенчивость. Истина состоит в том, что так же, как осознание состояния сна является первым симптомом пробуждения в этом сне, первым симптомом пробуждения в состоянии бодрствования □ второго понимания религии □ может стать осознание того, что наша бодрствующая жизнь □ тоже сон. Осознание того, что мы лишь частично бодрствуем, может стать залогом полного пробуждения<sup>8</sup>.

Однако одни лишь философские выводы практически не способны помочь нам обрести искреннее сомнение в абсолютном бодрствовании. К счастью, существует иное, более эффективное средство для разрешения этой проблемы. Читатели вряд ли удивятся, если в качестве этого средства я предложу осознаваемые сновидения. Осознаваемые сновидения могут ясно показать нам, что значит по-настоящему бодрствовать, и помочь убедиться в том, что нам еще далеко до такого состояния. Дж. Х.-М. Уитмен привел в своей книге "Мистическая жизнь" пример высшей формы такого открытия. Профессор Уитмен объяснял, что его ночное мистическое переживание было стимулировано состоянием задумчивости, в



которое его погрузило прослушивание великолепного струнного квартета. Концерт так потряс его, что в течение нескольких мгновений он ощущал себя "похищенным из пространства необычайной красотой музыки", и через некоторое время он оказался в "новом состоянии созерцательности и радости". Уитмен вспоминал, что ложился спать "совершенно умиротворенным и наполненным спокойной радостью". Мы можем себе представить, какой должна была быть ночь после такого вечера! Первый его сон был довольно иррациональным. "Казалось, □ пишет профессор, □ что я плавно лечу сквозь пространство. Сильное чувство холода сопровождало меня и странным образом привлекало мое внимание. Я полагаю, что в этот момент сон стал осознаваемым. Затем внезапно... все перемешалось и мгновенно исчезло. Новое пространство вспыхнуло в своей яркой и абсолютной реальности. Мое восприятие стало свободным и острым как никогда раньше. Сама темнота казалась живой. Мысль, родившаяся у меня, бала полна неизбежной уверенности: "Я никогда раньше не просыпался"<sup>9</sup>. Обычно осознаваемо сновидящие не заходят так далеко, как Уитмен, полагавший, что никогда не просыпался. Однако им знакомы переживания такого рода в отношении своей предшествующей жизни во сне. Именно это испытывают большинство людей, впервые столкнувшихся с осознаваемыми сновидениями. Их поражает, что никогда прежде они не пробуждались во сне.

Осознаваемые сновидения могут стать своеобразной точкой отсчета. Ведь так же как обычное сновидение соотносится с осознаваемым, так и состояние обычного пробуждения может соотноситься с пробуждением полным. Способность осознаваемых сновидений подготовить нас к полному пробуждению доказывает, что в таких сновидениях скрыт значительный потенциал, способный помочь нам стать более живыми в собственной жизни.

В начале книги я говорил о бесценном сокровище: драгоценной Жемчужине. Если вы найдете ее, "вы овладеете неприходящим даром знания...": вам откроется секрет, кто вы есть на самом деле. Осознаваемые сновидения помогут внести свой вклад в ваши поиски себя, так же как и древняя сказка, которая, говорят, сохраняет мудрость на всех уровнях интерпретации. Итак:

### Драгоценная Жемчужина

В одном далеком королевстве жил-был монарх, имевший жену и прекрасных сына и дочь. Они жили в мире и согласии.

Однажды отец позвал к себе детей и сказал:

"Всему приходит свое время. Пришел черед отправиться вам далеко, в чужую страну. Вы должны найти и вернуть драгоценную Жемчужину".

Путешественников тайком переправили в загадочную страну, почти все обитатели которой влачили мрачное существование. Попав в такое место, брат и сестра потеряли связь друг с другом и бродили словно во сне.

Время от времени они видели фантомы, напоминавшие им о родине и Жемчужине. Однако это только усиливало глубину их задумчивости, которую они стали принимать за реальность.

Когда весть о состоянии детей дошла до монарха, он послал к ним с советом верного слугу, мудрого человека:

"Помните о вашем задании. Вы должны пробудиться от сна и держаться вместе".

Это послание пробудило детей. С помощью своего спасителя они одолели чудовищные опасности, окружавшие Жемчужину, и с ее магической помощью вернулись в королевство света, навсегда сохранив свое благополучие<sup>10</sup>.

### Будущее осознаваемых сновидений

Как могли убедиться читатели этой книги, искусство осознаваемого сновидения все еще находится в стадии развития. Мы узнали многое об этом необыкновенном состоянии сознания. Его потенциальные возможности поистине интригующи. Однако многое еще предстоит открыть. Большинство этих открытий будет сделано смелыми личностями, развивающими и испытывающими разнообразные техники путешествия и использования нового мира осознаваемых сновидений. Другие открытия могут потребовать привлечения современных технологий, а в настоящее время существует только несколько специально оборудованных лабораторий. Одной из них является Центр исследования сна при Стэнфордском университете, в котором мы проводим исследования в трех основных направлениях. Это:

- дальнейшее изучение феноменологии и физиологии осознаваемых сновидений;
- развитие и совершенствование методов вхождения, удержания и использования осознаваемых сновидений;
- выявление психофизиологических связей между субъективными переживаниями событий БДГ-сна и объективно фиксируемыми физиологическими процессами.

### Приглашение

Мы ищем спонсоров и будем благодарны предложениям о финансировании наших исследований. Есть несколько способов принять участие в исследовании осознаваемых сновидений. Если вы свяжетесь с нами по ниже указанному адресу, мы сможем информировать вас о разнообразной деятельности, в которой вы также сможете участвовать. К ней относятся заочные курсы, лекции, занятия в группах и исследовательские проекты. Ждем вашего участия.

---

### Последняя страница обложки

Проснитесь в новой жизни, став хозяином мира собственных сновидений.

Множество психологов называют науку "осознаваемого сновидения" самым важным шагом в исследовании сна со времен Фрейда. Видеть осознаваемое сновидение – значит сохранять сознание во время сна. Д-р Стивен Лаберж знакомит нас с техниками, недавно разработанными в Центре изучения сна при Стэнфордском университете. Он убеждает, что каждый способен достичь удивительных результатов, научиться переживать осознаваемые сновидения и полностью управлять течением своего сна. Управляя своей жизнью во сне, вы сможете резко изменить качество бодрствующей жизни. Систематизированная, последовательная программа, изложенная в данной книге, поможет вам:

- ' преодолеть давние, глубоко засевшие страхи, беспокойства и фобии;
- ' овладеть целительной энергией вашего подсознания и достичь такого уровня физического и ментального здоровья, о котором вам и мечтать не приходилось;

' с помощью сновидений пробудить в себе творческие способности и перенести их в повседневную жизнь.

"Осознаваемое сновидение" укажет вам путь к самопознанию и самосовершенствованию и откроет дверь в мир новых переживаний, к новым перспективам восприятия, к новым приключениям. Эта книга знаменует собой удивительный прорыв в науке, который может изменить вашу жизнь и превратить сны в реальность.

"Увлекательная книга и, кроме того, лучшая картография сновидящего мозга".