

Кто бы мог подумать, что мир снов исполнен таких психологических глубин и биологических предназначений? Рассказ о непростой истории изучения сна открывает дверь в творческое начало сновидений, так что вы больше не ляжете спать без предвкушения захватывающего, наполненного яркими образами путешествия.

*Дафна Меркин, критик, писатель*

Рассказывая об историческом и социальном значении сновидений и анализируя последние достижения науки, Робб пытается бороться с пренебрежением к этому аспекту нашего бессознательного. Сновидения — это совсем не скучно, убеждает нас автор в своей увлекательной, обращенной к каждому книге.

*Vogue*

Проницательный, необычный и зачастую шокирующий взгляд на предназначение снов и их силу. Еще не закончив читать, я уже решил вести дневник сновидений. Превосходная научно-популярная книга, которая изменит взгляд людей на «ночные путешествия».

*Дэвид Эпштейн, автор бестселлера «Спортивный ген»*

Эта книга — яростная критика идеи сна как отключения сознания. Исследуя удовольствие и пользу сновидений, Элис Робб стремится убедить нас, что сон — не просто «отключение» от яви, а другая область бытия, второе сознание, изобилующее приключениями и мудростью... Воспевая сновидения как поэтические артефакты, Робб представляет долгожданную альтернативу препаратам, которые предлагают большинство гуру сна.

*New Yorker*

Энергичная, убедительная книга в защиту сновидений и рассказов о них... Возможно, мы не знаем, зачем сновидения используют туманные метафоры и разрозненные образы, но, научившись расшифровывать их, мы научимся понимать себя... Для этого достаточно лишь нашего внимания, убеждает нас Робб.

*NPR.org*

Каждый, кто когда-нибудь вел дневник снов или увлекался идеей осознанных сновидений, найдет здесь исчерпывающий научный анализ этого загадочного ночного явления.

*Elle*

Робб увлекает читателя в «кроличью нору» ночи, где встречает людей, видящих осознанные сновидения, исследователей и специалистов в области сна, доказывая, что изучение снов может быть таким же необычным и увлекательным, как и сами сны... Чтение этой книги вдохновляет нас каждое утро записывать свои сны. И этот процесс может изменить нашу жизнь в реальном мире.

*Spirituality+Health*

Убедительные аргументы в пользу того, чтобы любить мир своих снов.

*New York Post*

Робб, научный журналист, предлагает всеобъемлющий рассказ о теориях и исследованиях сна, от древних времен до наших дней. Она проявляет неизменное уважение к тому, чем занят наш разум, пока мы спим, и описываемые автором открытия — что сон необходим для нормальной психики, что анализ снов может дать важную информацию что сновидения можно использовать как диагностический инструмент и что ими можно манипулировать для укрепления психического здоровья — согласуются с ее убеждением, что наша культура только выиграет, если будет уделять больше внимания сновидениям.

*Longreads*

Соблазнительное приглашение пересмотреть свое отношение к повседневным делам, которые казались скучными... Идея «ночного путешествия» делает подготовку ко сну похожей на подготовку к приключению.

*The Cut*

Прочитав эту книгу, вы больше не будете отмахиваться от сюрреалистических историй ночной жизни, считая их тривиальными или бессмысленными. Соединяя знания, накопленные за столетия истории культуры, с самыми современными исследованиями, Элис Робб приводит убедительные аргументы в пользу того, что сновидения служат источником мудрости и творчества, а также являются важным элементом психического здоровья и порталом в необычные и удивительные миры, существующие внутри вас самих и всех остальных людей.

*Оливер Беркман, колумнист Guardian*

Восхитительный и информативный обзор новейших открытий науки о сне... Элис Робб искусно резюмирует свидетельства о существовании связей между сновидениями и творчеством, симптомами заболеваний, решением проблем, эмоциональной устойчивостью и общим благополучием. Она исследует перспективы осознанных сновидений и показывает, почему тема снов наконец выходит из забвения, в которой пребывала несколько десятилетий.

*Патрик Макнамара, адъюнкт-профессор неврологии  
Бостонского университета*

ЭЛИС РОББ

# Зачем мы видим сны

ПРЕОБРАЗУЮЩАЯ СИЛА  
ОСОЗНАННЫХ СНОВИДЕНИЙ



УДК 612.821.76, 159.963  
ББК 88.6  
P58

Alice Robb  
WHY WE DREAM  
The transformative power of our nightly journey

*Перевод с английского Юрия Гольдберга*

**Робб Э.**

P58 Зачем мы видим сны: Преобразующая сила осознанных сновидений / Элис Робб ; [пер. с англ. Ю. Я. Гольдберга]. — М. : Колибри, Азбука-Аттикус, 2020. — 304 с.

ISBN 978-5-389-11515-6

Осознавать свои сны — все равно что получить доступ к источнику ранее недоступных фантазий, сигналов из подсознания и творческих решений задач, считает журналист New York Magazine Элис Робб. В этой книге она представляет подробный обзор новой науки о сновидениях — объективное, современное исследование значения и цели наших ночных видений... Научившись управлять жизнью во сне, вы сделаете свою жизнь наяву более яркой, здоровой и счастливой.

УДК 612.821.76, 159.963  
ББК 88.6

ISBN 978-5-389-11515-6

Copyright © 2018 by Alice Robb

© Гольдберг Ю. Я., перевод на русский язык, 2020

© Издание на русском языке, оформление.

ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2020

Колибри®

# СОДЕРЖАНИЕ

<i>Введение</i> .....	9
1. Как мы забыли о снах .....	21
2. Авангард .....	57
3. Сны проникают в лабораторию .....	80
4. Ренессанс исследований сна .....	93
5. Решение проблем .....	106
6. Приготовление к жизни .....	132
7. Ночные кошмары .....	166
8. Диагностика .....	187
9. Групповая работа со сновидениями .....	212
10. Контроль .....	236
Эпилог. Моя ночная жизнь .....	268
<i>Благодарности</i> .....	274
<i>Примечания</i> .....	276

Я понимаю, почему большинство людей не придает значения своим снам. Они для них слишком легкие, а большинство людей связывают важное с тяжестью. Слезы важны; их можно собрать в кувшин. Но сон, как и улыбка, — это чистый воздух. И сны, и улыбки быстро исчезают.

Но что, если лицо исчезло, а улыбка осталась?

*Сьюзен Зонтаг. Благодетель*



# ВВЕДЕНИЕ

Все лето 2011 г. я копала ямы и обсуждала свои сны. Через две недели я прочла все романы, которые привезла с собой в глухую деревушку Непена в Андах, где вместе с сокурсниками и профессором из Перу раскапывала остатки культуры Моче. Большую часть моего чемодана занимали объемные дождевики и запас баночек арахисового масла; я и представить себе не могла, сколько у меня появится свободного времени в условиях ограниченного доступа к интернету, который зависел от капризов эксцентричного владельца кафе. Когда мой друг Джеймс вручил мне потрепанную книгу в мягкой обложке с изображением человеческого мозга, в который проникали солнечные лучи и клубы облаков, я с трудом заставила себя отбросить скепсис.

Просматривая содержание, я невольно закатывала глаза при виде таких глав, как «Жизнь — это сон» и «Репетиция жизни». Я морщилась, читая список упражнений: эксцентричная «техника двух тел», забавная «техника сна лотоса и огня», подозрительная «техника отсутствия тела». Книга Стивена Лабержа «Практика осознанного сновидения» была похожа на типичное скучное руководство по самосовершен-

ствованию в духе нью-эйдж, но, поскольку до ближайшего книжного магазина с литературой на английском языке нужно было ехать шесть часов на автобусе, выбора у меня не было.

«Известно, что жизнь коротка, — писал Лаберж. — На самом деле она еще короче, поскольку от четверти до половины жизни мы проводим во сне. Большинство из нас в основном не осознают своих снов. Наш сон не осмыслен, и это приводит к потере многочисленных возможностей сознательной полноценной жизни» [1]. В состоянии, которое Лаберж назвал «осознанным сновидением», спящий человек понимает, что он спит, и после некоторой тренировки может научиться управлять сюжетом сна. Я заинтересовалась.

Большинство людей хотя бы раз в жизни сталкивались с «осознанным сновидением», но только от 10 до 20% переживали это состояние регулярно [2]. Некоторым представителям этого меньшинства осознанные сновидения доставляли такое удовольствие, что становились хобби или своего рода средством самопомощи. Осознанные сновидения могут быть даже более яркими, чем реальность; они способны приносить огромное удовольствие, в том числе сексуальное удовлетворение. (Одна женщина-психолог утверждала, что достигает оргазма примерно в одной трети своих осознанных сновидений, и измерение амплитуды пульсаций ее влагалища показало, что оргазмы во сне соответствовали реальным физиологическим изменениям [3].) Другие используют осознанные сновидения для избавления от кошмаров или для репетиции сложных жизненных ситуаций. Самым ярким из всех моих воспоминаний о том лете в Перу — как я пила писко в пустыне, как нашла мумифицированное тельце ребенка и разворачивала его в совсем не подходящих для научных исследований условиях — стало воспоминание о моем первом осознанном сновидении.



В девять часов я забралась на нижнюю койку и свернулась калачиком в спальном мешке, измотанная от физической нагрузки и монотонности раскопок. Поставив будильник на пять утра, я почти мгновенно уснула — мое тело слишком устало, чтобы позволить мыслям бродить по обычным, заполненным тревогой тропинкам. Потом картинка изменилась. Летний день — не лето в Андах с его прохладой и пасмурными ночами, а настоящее лето, такое жаркое, что ты прыгаешь в воду и потом высыхаешь на солнце. Я наслаждалась теплом, которого мне так не хватало, брела по воде какого-то идиллического пруда, совершенно мне не знакомого. В реальной жизни я не очень люблю плавать; меня не привлекают физические упражнения без отвлечений в виде подкастов или украшений Pandora. Но на этот раз все было иначе — чувственно и естественно. Я ощущала каждую клетку своего тела, прикосновение прохладной воды, пронизанный светом воздух, сюрреалистический лес, великолепная зелень которого окружала пруд со всех сторон. Проснулась я в эйфории.

Воспоминание об этом сне не было затянуто туманом, как обычно бывает со сновидениями; даже по прошествии нескольких лет подробности нисколько не потускнели. Но я испытывала не только радость, но и смутное беспокойство. Я провела ночь не в своем спальном мешке в пыльном общежитии в Перу — меня словно перенесли в другое, далекое место, и мне там понравилось. Прогулка к пруду перевернула мое представление о реальности, и я не могла объяснить свои ощущения — они походили бы на безумие. Но я точно знала, что хочу туда вернуться.

Остаток лета мы с Джеймсом тренировались по советам Лабержа. Соскребая грязь с древней керамики, мы рассказывали друг другу о снах, которые видели ночью. И постоянно, до отвращения, повторяли мантру Лабержа: «Сегодня

у меня будет осознанное сновидение». А еще мы придумали свою мантру: «Сегодня я полечу к Луне». Мы научились распознавать признаки того, что мы спим, например полеты или встречи с умершими людьми. Каждые два часа мы проводили тест на реальность, как называл его Лаберж, спрашивая себя, бодрствуем мы или спим. Лаберж обещал, что когда этот трюк войдет в привычку, то он приведет в действие механизм сознательных сновидений.

Критерий интересного разговора значительно снижается, когда ты целый день ковыряешься лопаткой в песке, но даже после того, как я уехала из Перу и количество собеседников уже не ограничивалось четырьмя, а в моем распоряжении был высокоскоростной Wi-Fi и целые библиотеки книг, я все равно думала о снах. Они были гораздо богаче и загадочнее, чем я представляла раньше.

Я начала вести дневник сновидений, каждое утро тщательно записывая в кожаный блокнот на спирали все, что могла вспомнить о своих снах; я читала, что важно записывать сновидения каждый день, даже если они фрагментарные и скучные. Результат не заставил себя долго ждать. Через несколько недель записи в моем журнале изменились: от «Ничего не помню» или кратких, неуверенных фраз («Я видела Щелкунчика?», «Это был паук?») до двух или трех длинных и сложных историй почти каждую ночь. Моя новая ночная жизнь была ничуть не менее активной — и такой же увлекательной, — как и часы бодрствования. Это меня потрясло: я поняла, что видела подобные сны всю жизнь, но быстро их забывала, позволяя им исчезнуть, словно их никогда и не было. В какие приключения я пускалась, о которых потом не помнила? Какие возможности — что-то понять или просто отвлечься от действительности — я упустила?

Овладеть новым навыком — особенно таким, который может изменить восприятие мира — непросто. Для изучения

нового языка требуется несколько лет упорного труда. Для медитации нужно терпение и регулярная практика, которая не всегда приносит удовлетворение. Прогресс медленный, зачастую почти незаметный. Но улучшить свою жизнь во сне довольно просто — достаточно увеличить время, посвященное мыслям о снах, от нуля до одной или двух минут в день, перед сном напомнить себе о намерении запомнить сновидения или утром потратить пару минут, чтобы записать их или надиктовать на смартфон. Результат достигается быстро и без особых усилий. Награда — перемены в жизни. Осознавать свои сны — все равно что получить доступ к источнику ранее недоступных фантазий и страхов, сигналов из подсознания и творческих решений задач и проектов.

В последние годы ученые выяснили, как лучше запоминать сны и методично использовать их силу. Но люди интересовались снами на протяжении тысячелетий. Некоторые исследователи убеждены, что первые произведения искусства — наскальные рисунки — наши предки создали под впечатлением образов, увиденных во сне. Дневники сновидений считаются одними из древнейших произведений литературы — их находили и на руинах Древней Греции [4], и среди артефактов средневековой Японии [5].

Мы живем в мире, построенном на снах. На протяжении всей истории, во всех уголках мира сны неизменно привлекали людей и служили руководством к действию. Мы относились к сновидениям как к предсказаниям будущего и весточкам из прошлого, как к посланиям от божественных сил или собственной психики. Сновидения позволяют нам воспринимать то, что мы потеряли, и то, чего никогда не имели. Во сне парализованные люди могут ходить [6], а слепые — видеть. Врачи используют сны для диагностики; художники — как источник вдохновения. Умиравшие находят



успокоение в ярких картинах прошлого, в сновидениях, которые размывают границы сознания и ставят под сомнение реальность. Политики и герои мифов обращаются к снам, чтобы принять решение, или сослаться на них для оправдания войн. Лидеры использовали сны во благо (когда Ганди в 1919 г. выступил против ограничения гражданских свобод индийцев, он сказал, что ему приснилась общенациональная забастовка [7]) или во зло (на видеороликах, выпущенных после атак 11 сентября, Усама бен Ладен и его последователи рассказывали о снах, в которых они видели пилотов, самолеты и рушащиеся здания [8]). Менее 3% людей утверждают, что никогда не запоминают своих снов [9], но даже для них важно знать, что сны являются мощной и зачастую недооцененной силой, стоящей за созданием знаменитых произведений искусства, за обретением веры в Бога или за политическими событиями.

Наше сегодняшнее пренебрежение снами — это не только историческая аномалия, но и интересный парадокс современной культуры. Люди стремятся узнать результаты новейших исследований сна, хотя ученые даже не достигли согласия, зачем каждую ночь мы отключаем сознание. Мы хотим знать, как экраны компьютеров и ритм современной жизни влияют на сон. Мы прислушиваемся к выводам о необходимости как минимум восьмичасового сна для сохранения здоровья, красоты и хорошего настроения — или о том, что достаточно спать всего шесть часов, а некоторым людям хватает и трех-четырех.

Вместе с тем мы планируем и оптимизируем свое время, покупаем фитнес-трекеры и приложения для телефона, чтобы считать минуты, проведенные в спортзале, на работе и за любимыми занятиями; мы страдаем от «синдрома упущенной выгоды». Но, игнорируя свои сны, мы упускаем возможность пережить приключение и укрепить психическое

здоровье в течение пяти или шести лет (от 20 до 25 % времени сна). Сон обычно рассматривают как средство достижения цели — инструмент для обеспечения продуктивной работы днем, улучшения памяти, регуляции обмена веществ, поддержания иммунной системы. Но вслед за Лабержем мы вправе спросить: «Обречены ли вы проспать треть своей жизни? По-видимому, да. Однако согласны ли вы проспать и собственные сновидения?» [10]

До недавнего времени науки о сновидениях не существовало. По причинам как практическим, так и философским тайна сна была отдана на откуп магии и религии. Сновидения трудно поддаются исследованию в лаборатории; их непросто зарегистрировать во всех подробностях, и хотя новый японский сканер способен «читать» определенные мотивы в сновидениях, проверить результат по-прежнему невозможно. Ученые, проявлявшие интерес к сновидениям, не всегда были безупречными посланниками истины, которые наилучшим образом послужили делу. Эта область привлекала огромное количество чудаков — странных, одержимых людей, готовых пожертвовать карьерой ради задачи, которую они вряд ли смогли бы разрешить. Герои этой истории иногда выходили за границы строгой науки — разрабатывали обреченные на неудачу эксперименты по проверке телепатической природы сновидений, утверждали, что сны могут предсказывать будущее, заменяли доказательства своей интуицией — при этом непредубежденность помогала им открывать неожиданные истины. Я поняла, насколько размытой бывает эта грань — серьезные ученые увлекаются неправдоподобными идеями, а хорошие идеи рождаются в самых неожиданных местах. Вопреки совету некоторых коллег, психолог из Гарварда Дейдра Баррет одобрила для публикации в журнале *Dreaming*, который она редактировала, статью об экстрасенсорном восприя-



тии: «Я считаю, что научные исследования определяются подходом и дизайном. Настаивать на выводе — это антинаучно» [11].

Благодаря нескольким удачным открытиям в лабораториях и недавнему всплеску интереса к исследованиям сна сновидения наконец получили внимание, которого заслуживали, и более серьезное отношение со стороны науки. Количество лабораторий по изучению сна в Соединенных Штатах выросло как никогда; их число увеличилось с четырех сотен в 1998 г. [12] до более чем двух с половиной тысяч в настоящее время [13]. Мы признали важность сна для здоровья; во всем мире люди тратят больше пятидесяти миллиардов долларов на снотворное [14], и специалисты предсказывают, что индустрия борьбы с бессонницей будет развиваться и дальше. Несколько американских университетов открыли курсы и даже учебные программы, посвященные сну и психологии сна. Философы поставили сновидения в центр теоретических построений о связи разума и тела и о природе сознания [15].

Технический прогресс привел к революции в изучении сна, позволив ученым собирать данные о сновидениях быстрее, чем раньше, и охватывать разнообразные группы населения. В XX веке большинство исследований, посвященных сну, выполнялись с участием белых студентов колледжей. Но в последние несколько лет люди всех возрастов и со всего света начали загружать свои сны на такие сайты, как Dreamboard и DreamsCloud, и ученые смогли приступить к анализу этой сокровищницы данных.

Причина, по которой нам нужен сон, оказалась странной и одновременно серьезной — как все и ожидали. Сон играет важную роль в работе нескольких эмоциональных и когнитивных систем, помогая формировать память, решать задачи и поддерживать психическое здоровье.

Во время сна мы встраиваем новую информацию в уже существующую сеть знаний; мозг анализирует полученный опыт, отправляя самое важное в долговременную память. Сновидения о новых навыках помогают ими овладеть; тренировка задачи или изучение иностранного языка во сне могут быть не менее эффективными, чем в реальной жизни.

Сны послужили источником для появления историй, которые развлекали многие поколения читателей и вызвали к жизни научные открытия, изменившие мир. Мы должны благодарить сны за швейную машину и Периодическую систему элементов. Многие художники, писатели и композиторы — включая Бетховена, Сальвадора Дали, Шарлотту Бронте, Мэри Шелли и Уильяма Стайрона, — приписывают снам некоторые из самых знаменитых произведений.

Мы спим, чтобы избавиться от тревог и подготовиться к новому дню; мы репетируем поведение на испытательном сроке и экзаменах, чтобы реальная ситуация была нам знакома. Мы проигрываем худшие из сценариев в безопасной обстановке, превращая реальное событие в пустяк. Люди, которые видят лабиринты во сне, быстрее находят дорогу в реальных лабиринтах. Студенты, которые мучаются от ночных кошмаров перед экзаменами, показывают лучшие результаты, чем их крепко спящие товарищи. И наоборот, смены настроения, такие как депрессия, часто сопровождаются бессонницей; без быстрого сна — в этой фазе мы видим большую часть сновидений — психика начинает разрушаться. Суицидальные мысли исследователи связали с отсутствием сновидений или неспособностью их вспомнить.

Сновидения могут помочь нам понять себя; они вытаскивают на поверхность глубоко запрятанные тревоги и желания, вынуждают взглянуть в лицо надеждам и страхам, которые мы даже не осознавали. Они позволяют увидеть

наш внутренний мир; сон может стать ключом к распознаванию эмоциональной проблемы.

Пропуск простых шагов к запоминанию и пониманию снов можно сравнить с подарком, который нам преподнес мозг, но мы даже не удосужились его развернуть. Некоторые когнитивные функции снов (например, участие в формировании воспоминаний) будут сохраняться несмотря ни на что, при условии нормального сна ночью; замечаем ли мы или нет, но сны помогают нам узнавать новую информацию и переносить новый опыт в долговременную память.

Игнорируя сновидения, мы лишаем себя пользы, которую они могут принести. Внимательное отношение к снам откроет доступ к идеям, которые в противном случае растворились бы в ночи. Отслеживая свои сны, мы можем обрести уверенность в ситуациях с повышенной психологической нагрузкой.

Если мы сделаем следующий шаг и обсудим свои сны с врачом или психологом, то нас будет ждать еще одна награда: сновидения высветят психологические и физиологические проблемы, которые в противном случае ускользнули бы от нашего внимания. А если мы пройдем этот путь до конца и поделимся снами с друзьями, разделяющими нашу точку зрения, или с энтузиастами, увлекающимися сном, то сможем еще глубже проникнуть в смысл снов, скрытый в непонятных метафорах и символах. Мы в совершенстве овладеем языком сновидений.

На Западе традиция осознанных сновидений уходит в глубь веков, но современные ученые лишь недавно прониклись к ней уважением и стали ее изучать. Рассказы об осознанных сновидениях можно найти в трудах Аристотеля и Блаженного Августина, но только в 1970-х гг. ученые поняли, как исследовать это явление, и недавно методы нако-



нец принесли плоды, продемонстрировав терапевтическую силу осознанных сновидений, а также способы их надежной генерации.

Собирая материал для этой книги, я экспериментировала с новейшими технологиями (такими как лечение ночных кошмаров с помощью виртуальной реальности), а также с простейшими приемами, которые не требуют ничего, кроме собственных размышлений, ручки и листа бумаги. Я освоила конкретные шаги, которые можно предпринять, чтобы лучше запоминать сны, бороться с ночными кошмарами и управлять содержанием сновидений. Я расскажу, какие методы были тщательно проверены и какие мне помогли, как я стала запоминать сны не от случая к случаю, а по желанию, и как сны, которые я запоминала, становились все более длинными, яркими и осознанными.

Эта книга о науке и истории. Это рассказ о том, как предыдущие культуры забыли о снах, и как мы, наконец, вновь открываем их. Когда вы узнаете о том, насколько богата ваша жизнь во сне, то захотите — я надеюсь — чаще запоминать свои сны или даже поэкспериментировать с осознанностью. Если мне удастся убедить вас в важности сновидений, возможно, вы начнете вспоминать их без дополнительных усилий; даже просто интереса к своей жизни во сне может быть достаточно, чтобы улучшить ее. Еще один простой путь лучше запоминать сны — потратить чуть больше времени на размышления о них в состоянии бодрствования; время, потраченное на чтение этой книги, тоже учитывается. (Люди часто говорили мне, что после обсуждения моей книги они видели необычно яркие сны.) Умение запоминать сны — это необходимое условие для осознанных сновидений; если вы прямо сейчас начнете вести дневник, то будете готовы воспринимать мои объяснения о том, как вызывать осознанные сновидения.

Начало нашего путешествия — волнующий момент. Вопросы стары как мир, а исследователи, заходившие на эту таинственную территорию, зачастую обнаруживали, что повторяют путь предшественников. Однако результаты новых научных исследований и психологических экспериментов — иногда совпадающие с древними мистическими поверьями — проливают долгожданный свет на значение и назначение сновидений.



## КАК МЫ ЗАБЫЛИ О СНАХ

До XIX века сновидения относили скорее к сфере духовного, чем научного. В разных религиях они рассматривались как канал связи, через который обычный человек может проникнуть в другой мир, а пророки — передать волю богов. Библейский Иосиф получил должность при дворе фараона, истолковав сны правителя — семь тучных коров и семь тощих коров предвещают семь лет изобилия и семь лет голода. Считается, что азан — призыв к молитве у мусульман — был вдохновлен сном одного из спутников Мухаммеда. Сны самого Мухаммеда приносили ему утешение в моменты сомнений и подтверждали, что он на верном пути [1]. Индуистский текст учит, что в сновидениях содержатся надежные предсказания, несмотря на их кажущуюся парадоксальность; выпавший во сне зуб предвещает смерть, а ночной кошмар, в котором вам отрубают голову, сулит долгую жизнь [2]. По преданию, рождению Будды предшествовал сон: его мать, царица Майя, увидела слона с цветком лотоса, который обошел вокруг нее и забрался в утробу.

Сновидения часто рассматривали как окно в будущее. В древности врачи относились к ним как к волшебным рентгеновским лучам, искали в снах прогнозы для своих пациентов. «...начала болезней и других претерпеваний, которые может испытать тело, — писал Аристотель в IV веке до нашей эры, — во сне ...оказываются более проявлены, чем во время бодрствования» [3]. Греческий врач Гиппократ верил в диагностическую силу снов и понимал их буквально. Например, он предполагал, что, если человеку снится река с сильным течением, значит, в его теле избыток крови [4]. Несколько столетий спустя Гален утверждал, что спас множество людей, доверившись сну для их исцеления [5]. Он расспрашивал пациентов об их снах точно так же, как и о симптомах, и серьезно относился к собственным снам; выбор жизненного пути он приписывал сновидению, в котором Асклепий — бог медицины и снов — приказал ему стать врачом.

У греческого бога сновидений появился настоящий культ. На протяжении тысяч лет — когда цивилизация, придумавшая его, давно исчезла — паломники и инвалиды со всего Средиземноморья приходили в его храм в городе Эпидавре, чтобы спать в его святилище под названием *абатон* и молиться о сновидении, которое поможет выявить или вылечить болезнь. Предметы из святилищ Асклепия — терракотовые конечности и головы, палец со злокачественным наростом — свидетельствуют о силе, которую приписывали этому богу. Одна из надписей повествует о человеке по имени Луций, который пришел в храм Асклепия в Риме из-за болей в груди. Во сне ему было приказано собрать пепел с алтаря, смешать его с вином и смазать эликсиром бок [6]. В другом тексте описывается слепой солдат, получивший во сне указание сделать бальзам из меда и крови белого петуха и втирать мазь в глаза.

Сновидения бывает сложно отличить от реальности, их источники остаются загадкой, а последствия могут быть настолько серьезными, что объяснить все вмешательством сверхъестественных сил кажется вполне логичным. Сны о разговорах с Богом или о посещении мертвых могут вызывать благоговейный трепет даже у самых стойких атеистов и убедить тех, кто склонен к духовным исканиям, что они переступили некий божественный порог. Сны способны даже изменить веру человека. Один методистский проповедник жаловался, что его паства «чаще начинает “серьезно” относиться к религии и к молитвам не после проповедей, а после “предостережения во сне”» [7].

Некоторые ученые даже утверждают, что истоки самой религии кроются в сновидениях и в наших попытках понять их. Психолог Келли Балкели и нейробиолог Патрик Макнамара убеждены, что люди изобрели религиозные концепции для придания смысла такому загадочному переживанию, как сновидение [8]. Даже обычные сны погружают нас в другие миры, вселенные с иными правилами или вовсе без правил, где люди могут превращаться в чудовищ, а сверхъестественные существа вмешиваются в личную жизнь — такие миры описаны в мифах. Видения как во сне, так и в реальной жизни побуждают нас искать ответы. Некоторые исследователи предполагают, что шизофреники — их болезнь сопровождается галлюцинациями — в большей степени склонны к религиозности, чем здоровые люди.

Сны — мощный механизм формирования представлений о божествах или сверхъестественных силах — разумных, не принадлежащих к человеческому роду существах, обладающих независимой волей. Когда психологи Ричард Швейкерт и Чжуанчжуан Си проанализировали рассказы о сновидениях, загруженные на сайт DreamBank, в одном сновидении обнаружилось в среднем девять «эпизодов теории разума»,



когда спящий человек приписывал независимую волю или внутренние чувства персонажу сна [9]. («Вампир испугался главного вампира»; оживший труп «хотел уйти»; «кто-то изумился», когда спящий заехал на инвалидном кресле на стол.) Во сне люди приписывают мотивы и эмоции персонажам, которых сами придумали, наподобие того, как они угадывают волю или настроение богов.

Балкели и Макнамара указывают на параллели между тем, как люди пытаются разгадать значения снов, и анализом религиозных текстов. «Каждый раз, когда мы решаем “прочитать” сон, мы одновременно ожидаем, что будем размышлять о приснившихся событиях и образах несколько раз в течение дня, — писал Макнамара в журнале *Аeon*. — Ведь понять сон с первого раза практически невозможно... Такое же парадоксальное отношение к интерпретации наблюдается при чтении священных писаний, прослушивании религиозных текстов или попытке объяснить собственный религиозный опыт (если мы “верующие”» [10]. Очнуться от яркого сна — все равно что закрыть священную книгу; это начало процесса интерпретации, и в обоих случаях мы не принимаем свой непосредственный опыт так, как есть. Вместо этого мы упиваемся неограниченной властью памяти, зная, что мы к ней вернемся. Скоро мы перескажем текст или сон, разберем его смысл, запустив цикл «бесконечных экзегез, толкований и повторных толкований», который приведет к «новым смыслам» и даже «новым ритуальным процедурам».

Нейрохимические изменения, происходящие во время фазы быстрого сна, не только генерируют необычные видения, но и вызывают доверие к ним. Увеличивается концентрация дофамина — нейротрансмиттера, ассоциирующегося с удовольствием и вознаграждением, а также ацетилхолина, химического соединения, участвующего в формировании

Научно-популярное издание

Элис Робб

# ЗАЧЕМ МЫ ВИДИМ СНЫ

Преобразующая сила осознанных сновидений

*Ответственный редактор* Н. Галактионова

*Редактор* А. Золотова

*Художественный редактор* М. Левыкин

*Технический редактор* Л. Синицына

*Корректоры* Л. Овчинникова, Т. Филиппова

*Верстка* Т. Коровенковой

В оформлении обложки использован слайд:

©nadytok/shutterstock.com

ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» –  
обладатель товарного знака «КоЛибри»  
115093, Москва, ул. Павловская, д. 7, эт. 2, пом. III, ком. № 1

Филиал ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус»  
в г. Санкт-Петербурге  
191123, Санкт-Петербург, Воскресенская набережная, д. 12, лит. А

ЧП «Издательство «Махаон-Украина»

Тел./факс (044) 490-99-01

e-mail: sale@machaon.kiev.ua

Знак информационной продукции  
(Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)

18+

Подписано в печать 27.05.2020. Формат 60×90 1/16.

Бумага офсетная. Гарнитура «CharterITC».

Печать офсетная. Усл. печ. л. 19,0.

Тираж 3000 экз. В-SCI-19545-01-R. Заказ №

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами  
в ООО «ИПК Парето-Принт». 170546, Тверская область,  
Промышленная зона Боровлево-1, комплекс № 3А  
www.pareto-print.ru