

Селия Грин и Чарльз Маккрири

Осознанное сновидение:
парадокс сознания во время сна

(перевод с английского: Иван Харун)
(ivkh@list.ru)

2011

Celia Green and Charles McCreery

Lucid dreaming:
The paradox of consciousness during sleep

London & New York

1994

АННОТАЦИЯ

Селия Грин – директор Института Психофизических Исследований (Оксфорд), автор нескольких книг, включая «Осознанные сновидения» (1968) и «Внетелесные переживания» (1968). Чарльз Маккрири – научный сотрудник того же института.

В настоящей книге авторы весьма обстоятельно рассматривают явление осознанного сновидения в свете всех накопившихся на момент написания книги научных данных в этой области. Книга изобилует множеством примеров, отличается многообразием затрагиваемых вопросов, причём, авторы не дают на них однозначных ответов, но приводят и предлагают различные гипотезы, указывая при этом на возможные направления исследования.

Книга рассчитана как на научных исследователей феномена осознанного сновидения, так и на рядового читателя, интересующегося данным феноменом.

СОДЕРЖАНИЕ

<u>Предисловие переводчика</u>	4
<u>Введение и благодарности</u>	6
<u>Глава 1. Определения, иллюстрации и историческое развитие</u>	9
<u>Глава 2. Осознанные и неосознанные сновидения в сравнении</u>	22
<u>Глава 3. Предсознательное состояние</u>	29
<u>Глава 4. Качество восприятия в осознанных сновидениях</u>	39
<u>Глава 5. Память, интеллект и эмоции</u>	61
<u>Глава 6. Осознанные сновидения и другие галлюцинаторные переживания</u>	80
<u>Глава 7. Ложные пробуждения и внетелесные переживания</u>	99
<u>Глава 8. Паралич во время галлюцинаторных состояний</u>	119
<u>Глава 9. Контроль над осознанными сновидениями</u>	140
<u>Глава 10. Две трудности: чтение и включение света</u>	154
<u>Глава 11. Методы наведения осознанных сновидений</u>	164
<u>Глава 12. Осознанные сновидения и избавление от кошмаров</u>	176
<u>Глава 13. Другие терапевтические применения осознанного сновидения</u>	188
<u>Глава 14. О двух возможных последствиях осознанного сновидения</u>	200
<u>Глава 15. Осознанные сновидения, возбудимость и правое полушарие мозга</u>	212
<u>Библиография</u>	238
<u>Литература на русском языке</u>	250

ПРЕДИСЛОВИЕ ПЕРЕВОДЧИКА

На фоне существующей более-менее научной литературы по осознанным сновидениям, настоящая книга С. Грин и Ч. Маккрири смотрится весьма неплохо. С научной точки зрения она ничем не уступает, если не превосходит, хорошо известные книги Стивена Лабержа. Впрочем, как и во всякой книге, у этой также имеются свои недостатки, главный из которых, на мой взгляд, – излишняя формальность, так сказать, «сухость» изложения, а также самомнение авторов, которое говорит о себе чуть ли не на каждой странице. Так, авторы с завидным постоянством напоминают «забывчивым» читателям о своей «эпохальной» книге «Осознанные сновидения» (более 40 раз), не говоря уже о прямо-таки навязчивом повторении некоторых своих «гениальных» идей. Даже историю осознанных сновидений и внетелесных переживаний Грин не стесняется разделять на «до своего исследования» в 1966-68 гг. и «после». По той же причине авторы часто и явно преднамеренно стараются формулировать предложения «понаучнее», что иногда приводит к неудобочитаемым формулировкам. В то же время, некоторые очевидные вещи «разжевывают» так, как если бы книга писалась для «чайников». Например, в книге можно встретить такие термины: *lucidly dreaming sleep* (осознанно сновидимый сон), *conscious awareness* (сознательная осведомлённость), которые никак не определяются, и, судя по контексту, ничем не отличаются от терминов: *осознанное сновидение* и *осознание*.

Что касается личного вклада самих авторов в исследование осознанных сновидений, то он, в основном, сводится к их двум весьма сомнительным гипотезам:

1) Авторы считают, что осознанные сновидения являются частным случаем более общего феномена, который

они называли *метахорными* переживаниями, и к которому они относят такие явления: внетелесные переживания (астральная проекция), околосмертные переживания, сны наяву, ложные пробуждения, видение привидений (включая НЛО) и даже галлюцинации, вызванные приёмом психоделиков. При этом все эти переживания они называют галлюцинаторными, и считают, что в их основе лежит один нейрофизиологический механизм. Определяющей характеристикой этих переживаний является то, что галлюцинацией являются не только отдельные элементы поля зрения, например, призрак, но всё поле зрения;

2) Авторы считают, что осознанные сновидения, как и остальные метахорные переживания, обусловлены повышенной активностью правого полушария мозга по сравнению с левым.

С первой гипотезой, авторы явно перегнули палку, когда включили в класс метахорных переживаний *видения* и *галлюцинации* в бодрственном состоянии. Дело в том, что эта гипотеза исключает возможность элементарных галлюцинаций, т.е. видение отдельных галлюцинаторных объектов среди реальных предметов. По словам авторов, наличие элементарной галлюцинации на фоне реальности означает иллюзорность всего поля восприятия. Авторы считают, что восприятие не может быть иллюзорным отчасти. Всё или ничего. Либо всё поле восприятия галлюцинаторное, даже если оно соответствует действительности, либо всё реальное.

И. Х.

ВВЕДЕНИЕ И БЛАГОДАРНОСТИ

Данная книга преследует двойную цель: во-первых, предоставить общее введение в тему осознанного сновидения (сновидения, в которых человек знает, что видит сон); и во-вторых, предложить новые теоретические основания данного явления. Книга предназначена как для специалистов, таких как психологи и философы, к области интересов которых данный предмет имеет особое отношение, так и для массового читателя, проявляющего интерес к данной тематике. Ради этой последней группы читателей мы преследовали ясность изложения вообще, и, в частности, старались объяснять все технические термины по ходу изложения. Ради первой группы читателей мы старались указывать на источники всех гипотез и обобщений настолько полно насколько это возможно, в частности мы приводим ссылки на другие публикации, в которых исследуемый предмет рассмотрен более полно.

Мы считаем, что явление осознанного сновидения представляет интерес и важность по трём главным причинам. Во-первых, из-за интереса к самому этому состоянию, можно сказать «парадоксальному» состоянию сознания, которое является, по-видимому, промежуточным между обычным сном и бодрствованием. Во-вторых, из-за его родственности с другими галлюцинаторными состояниями, такими как «внетелесные переживания» и видение привидений, о случаях которых у себя сообщают обычные люди. И в-третьих, из-за возможных его практических применений, в частности, для избавления от кошмаров, например, у детей и взрослых, страдающих от посттравматического стрессового расстройства.

Структура данной книги до некоторой степени следует этому тройному делению. Некоторые из первых глав

(например, Главы 3, 4 и 5) посвящены, главным образом, феноменологии осознанного сновидения (на что это похоже: спать и при этом знать, что спишь и видишь сон); Главы 6, 7 и 8 обсуждают отношения осознанных сновидений к другим галлюцинаторным переживаниям, и закладывают теоретические основы для объяснения галлюцинаторных переживаний вообще; Главы 9 – 14 имеют дело в основном с возможными практическими применениями и последствиями осознанного сновидения, включая вопросы его инициирования и управления им. Последняя глава содержит некоторые нейрофизиологические гипотезы, как относительно самого состояния, так и относительно индивидуальных различий в нервной системе, которые могут predispose людей к подобным переживаниям.

Эта книга предназначена, скорее, дополнить, чем заменить книгу Селии Грин «Осознанные сновидения», впервые опубликованную в 1968 году¹. Мы умышленно избегали повторно использовать практический материал из упомянутой книги, за исключением нескольких случаев, где это было неизбежно, вместо же этого мы приводим значительное количество практического материала, который накопился с 1968 года, как в нашей собственной коллекции, так и в других опубликованных источниках. Конечно, некоторое наложение материала в этих книгах неизбежно, так как мы хотели сделать новую книгу самодостаточной, то есть сделать её адекватным введением в данный предмет для людей, которые не читали первой книги. Мы думаем, что необходимость новой книги обусловлена теми исследовательскими результатами, которые были получены после публикации первой книги, и теми различными теоретическими идеями, которые у нас возникли в свя-

¹ Русское издание: *Цилия Грин. Осознанное сновидение. Старклайт, 2003.* – прим. И.Х.

зи этими результатами.

Мы хотели бы выразить благодарности нашим коллегам за помощь, оказанную нам при написании этой книги: Кристине Фалчер, за помощь с обработкой текста; Уильяму Лесли, за поиски практического материала; и Фабиан Тассано, за вычитку всей книги дважды, и многочисленные предложения по её улучшению.

Также мы хотим поблагодарить следующих лиц за предоставление нам информации различного рода: д-ра Джейн Гакенбах, д-ра Джорджа Гиллеспи, д-ра Кит Хим, д-ра Гарри Ханта, д-ра Стивена Лабержа, проф. Пола Толи, и Алана Уорсли.

Следующие лица любезно предоставили нам разрешение цитировать в нашей книге материал с их авторскими правами: д-р Джон Каттинг, д-р Анна Фарадей, д-р Патриция Гарфилд, д-р Кеннет Келзер, д-р Стивен Лаберж, д-р Альфред Лишка, Б. Г. Маркот, Издательство Оксфордского Университета, профессор Элейн Пэджелс, профессор Оливер Сакс, Американское Общество Психических Исследований, проф. Пол Толи, и проф. Дж. Х. М. Уайтман. Ссылки на цитируемую литературу можно будет найти в тексте и в библиографии в конце книги.

Мы благодарны д-ру Гордону Клариджу за вычитку нескольких глав и множество очень полезных замечаний.

Наконец, мы хотели бы поблагодарить всех наших испытуемых, кто помогали нам все эти годы без какого-либо финансового вознаграждения.

ГЛАВА 1

ОПРЕДЕЛЕНИЯ, ИЛЛЮСТРАЦИИ И ИСТОРИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Определение и примеры

Осознанные сновидения – это такие сновидения, в которых человек осознаёт, что видит сон. Как только он понимает это, характер сновидения меняется, и пока он пребывает в осознании своего состояния – он продолжает быть в осознанном сновидении. Осознанное сновидение отличается от обычного сновидения многими чертами; например, оно может быть чрезвычайно реалистичным² и предоставлять сновидцу поразительно убедительную имитацию бодрствующей жизни, его эмоциональный тон при этом часто положителен, иногда доходит до экстаза.

Нижеследующее осознанное сновидение, рассказанное Оливером Фоксом, автором книги о своих собственных осознанных сновидениях и внетелесных переживаниях³, иллюстрирует некоторые из характерных особенно-

² Как станет ясно из дальнейшего, под реалистичностью сновидения авторы понимают его соответствие физической реальности, а не качество самого восприятия; например, если вам приснился разговаривающий кот, то такую ситуацию авторы называют нереалистичной, в не зависимости от качества вашего восприятия этого события. – прим. И.Х.

³ Внетелесное переживание – это тип галлюцинаторного переживания, в котором субъекту кажется, что он находится в положении, которое не совпадает с положением его физического тела. Это явление подробно рассматривается в Главе 7. – прим. автора.

стей осознанных сновидений. Можно заметить, что Фокс сообщает об относительно высоком уровне своих познавательных способностей, о понимании им своего состояния и памяти об основных фактах своей жизни, включая местонахождение своего физического тела.

Мне снилось, что я иду, днём, по незнакомой улице с очень изысканными зданиями. Вокруг было полно людей в обычной одежде. Какая-то случайная или нелепая деталь, которую я не помню, дала мне понять, что я сплю, и я решил экспериментировать в продлении сновидения. Я просто гулял, как гость в необычном городке. Я заметил, что был одет в форму военного офицера, так что когда я проходил мимо одного очень красивого Военного Мемориала, я сыграл свою роль, отдавая ему честь. Также я ответил поднятием руки на приветствие мимо проходящего солдата. Форма на мне была коричневой, но я не уверен британская ли. Тем не менее, я полностью осознавал своё настоящее положение. Я знал, что я был конторским служащим в департаменте, а моё тело спит в моём доме на ул. Уорпл-Рoad. Я знал также, что во время моей военной службы я был только рядовым.

Потихоньку я сошёл с улицы и оказался на неплохой просёлочной дороге. Живые изгороди и деревья были покрыты листвой, а в голубом небе светило солнце. Я испытал обычные (в таких опытах) для меня чувства удивительной бодрости и жизнерадостности, атмосфера при этом была заряжена красотой и ощущением начинающегося приключения.

(Фокс, 1939, стр. 99)⁴

Осознанные сновидения только недавно получили признание как самостоятельное явление, которое следует рассматривать отдельно от обычного сновидения, и лишь в последние пятнадцать или около того лет они стали предметом исследования психологов и физиологов. То, что они так долго оставались почти незамечаемыми, притом что этому, кажется, довольно легко научиться, и что те люди, у которых они случаются, как правило, отзываются о них

⁴ Здесь и далее номера страниц указываются по русскому изданию: *Оливер Фокс. Астральная проекция: хроники внетелесных переживаний, 2011.* – прим. И.Х.

положительно, уже само по себе кажется странным.

Осознанные сновидения, по-видимому, доступны большинству людей, и очень многие испытывают их стихийно в тот или иной период своей жизни. Есть также небольшое количество людей, которые регулярно испытывают осознанные сновидения. Однако, оказаться регулярным осознанным сновидцем без особого намерения развивать эту способность случается, по-видимому, редко. С другой стороны, оказывается, что многим людям, у которых прежде никогда не было (насколько они помнят) осознанных сновидений, достаточно просто прочитать о них или узнать о такой возможности, чтобы начать сновидеть осознанно.

Следующее сновидение рассказано одним из наших субъектов, кому случилось достичь осознания во сне в результате чтения об осознанных сновидениях. Это сновидение иллюстрирует положительные эмоции, которые могут быть испытаны в осознанных сновидениях, хотя не все осознанные сновидцы сообщают о такой высокой степени радости.

Я был в какой-то необычной кухне, какие бывают в сельских домах, сидел за столом и смотрел на пачку бумаги, которую я и в самом деле вчера купил. Когда я раскрыл пачку, я заметил, что вместо чистых листов бумаги, она уже содержала запечатанные и адресованные конверты (первое было адресовано другу в Америку). Я подумал: «но это невозможно, я только сегодня их купил, и я знаю, что они были чистыми». Затем я внезапно прозрел, и меня осенила мысль: *«тогда это должно быть сновидением!»* Я ликовал от того, что, наконец, понял, почему происходящее было таким нелепым, и моё общее самочувствие можно выразить такими словами: «огромная радость от того, что я избавился от волнения по поводу происходящей вокруг меня нелогичности». С возникновением этого понимания я начинаю приподниматься и лететь к окну. Я выхожу, «проплывая» по воздуху, решив посмотреть, возможно ли в воздухе плавать брассом. Пока я летел, я помнил все свои намерения об экспериментировании с осознанным сновидением. Я смеялся над своим скептицизмом относительно того,

какими восхитительными могут быть сновидения с полётами. Самая важная вещь заключается в том, что я управляю ситуацией.

(Субъект S. R.)

В своём первом исследовании данного предмета, Грин (1968а) приняла термин «lucid dream»⁵, используемый Эденом (1913) для обозначения сновидений, в которых он знал, что видит сон, как более предпочтительный, чем другие названия, даваемые некоторыми другими осознанными сновидцами, например, Оливером Фоксом, который называл их «dreams of knowledge»⁶. Эта терминология стала теперь общепринятой. Мы считаем необходимым ограничить определение осознанного сновидения, сведя его целиком к наличию или отсутствию одного фактора – осознания сновидцем своего состояния.

Поскольку сновидения, в которых человек знает, что видит сон, имеют и другие характерные особенности, ко-

⁵ Буквально «светлое» или «ясное» сновидение. Сейчас в англоязычной литературе это общепринятый термин для обозначения осознанных сновидений. Что же касается Фредерика ван Эдена, который использовал этот термин, то он использовал его для обозначения одного из девяти видов сновидений в своей классификации, а не для указания самого факта осознания, как это принято сейчас (см. его книгу *Исследование сновидений в состоянии ясного сознания, 2011*). Для обозначения же осознанности в сновидении этот термин, точнее его французский эквивалент, использовал Гервей де Сен-Дени ещё в 1867 г. (см. его книгу *Сновидения и способы ими управлять, 2011*). – прим. И.Х.

⁶ В некоторых книгах этот термин Фокса переводят на русский язык сбивающими с толку фразами: «сны мудрости», «сновидение знания» или «познавательное сновидение» (как будто речь идёт о сновидениях, в которых человек получает какие-то знания), не учитывая при этом контекст, где это словосочетание вводится. Вот слова самого Фокса: «Этот новый вид снов я назвал Осознанным Сновидением [dream of knowledge], так как человек в них *осознаёт* [has knowledge], что в действительности видит сон». – прим. И.Х.

торами они отличаются от обычных сновидений, а также и потому что они являются в прямом смысле слова «lucid» [ясными], в том смысле, что сновидец, по всей видимости, разумно рассуждает и ясно всё сознаёт, – так вот, поэтому иногда предлагалось, чтобы при определении осознанного сновидения учитывали и некоторое сочетание этих других характеристик. Например, было предложено считать сновидение осознанным [lucid], только если, в дополнение к осознанию сновидца того, что он видит сон, у него также есть полный доступ к памяти своей бодрствующей жизни и высокий уровень контроля над событиями в сновидении (Тарт, 1988).

Это предложение, однако, кажется нам неудовлетворительным во многих отношениях. Во-первых, это переместило бы основание классификации от простого фактора типа «всё или ничего» до чего-то, что должно быть субъективно оценено по некоторой скользящей шкале.⁷ Во-вторых, не практично требовать от осознанного сновидца выяснять, имеет ли он доступ, и если да, то до какой степени, к своей бодрствующей памяти, или до какой степени он в состоянии влиять на события сновидения. У него может быть сильное чувство, что он «целиком» в этом снови-

⁷ Этот простой фактор «осознанность» – такое же субъективное, относителное понятие, как и любая другая психическая функция. Где объективный критерий проверки «осознанности»? Как проверить, осознаёт себя человек или ему так только кажется. Даже в обычном состоянии наличие у человека сознания можно определить только косвенно, по его поведению. Так, у меня были сновидения, в которых мне казалось, что я осознаю себя; я говорил себе (в сновидении): «это сновидение» и совершал затем какие-то «осмысленные» действия, но по пробуждению я понимал, что я обманулся, что настоящего осознания не было. О такой ложной осознанности в сновидении также говорят Эден, Фокс, Уайтман и другие практики. К тому же, интенсивность осознания меняется как на протяжении одного сновидения, так и от сновидения к сновидению. – прим. И.Х.

дении, и поэтому он может определить его как «более осознанное», чем то, в котором он чувствует себя таковым не так сильно, но на самом деле только экспериментом в сновидении возможно обнаружить ограничения, которые могут быть наложены на его способность к воспоминанию своей дневной жизни, или на его контроль над сновидением, но нет никакой возможности провести в одном сновидении необходимое для этого число экспериментов.

Поэтому нам кажется более удовлетворительным сохранить первое определение осознанного сновидения, которое опирается лишь на один фактор. Это, конечно, оставляет открытым вопрос относительно того, насколько этот фактор связан с памятью и рассудком.

Историческое развитие

Будет полезно охарактеризовать положение дел с отчётами об осознанных сновидениях во время написания Селией Грин своей первой книги об осознанных сновидениях. Некоторые люди сообщали, что у них иногда бывают сновидения, в которых они осознают своё положение и могут помнить и рассуждать обычным способом. Но действительно ли это было так, или им так только снилось? Идея осознанного сновидения вызвала сопротивление в различных кругах, потому что под сновидениями понимали крайне иррациональное состояние, и некоторые философы нашли спасение в предположении, что осознанные сновидения были всего лишь разновидностью общей характеристики сновидения: «видеть сон x », где x равен «что я вижу сон». Нам иногда говорили, что осознанные сновидцы не осознают, что они видят сон, но им только снится, что

они осознают.⁸

Сопrotивление идее осознанного сновидения было связано, у некоторых людей, с общим неодобрением феномена сновидений. Рациональность, согласно этому способу мышления, неотделима от действительности, в которой она функционирует, и в особенности от состояния бодрствования, в котором имеет место общение с другими. Некоторые философы, такие как Малкольм (1959), дошли до того, что стали сомневаться в том, что сновидение вообще существует (по крайней мере, таков посыл, который предлагает книга Малкольма «Сновидение», даже если сам Малкольм никогда явно не признавал, что это лишь следствие его аргументов). Согласно Малкольму, «реальный» мир – это то, где люди общаются друг с другом и подтверждают наблюдения друг друга. В этом мире имеет место лишь то, что люди иногда по пробуждении склонны рассказывать последовательность каких-то переживаний, которые, как они говорят, только что с ними случились.

В качестве альтернативы некоторые психологи, такие как Хартманн (1975), предположили, что сообщения об осознанных сновидениях были действительно сообщениями о кратких периодах бессонницы, или «кратких частичных пробуждениях» и, следовательно, относятся скорее к мечтам, чем к сновидению как таковому. Это предложение

⁸ Это действительно имеет место (см. предыдущее примечание), так что следует различать сновидения, в которых нам только кажется, что мы сознательны, от подлинно осознанных состояний. Кстати, Уайтман как раз и отличает «внетелесные переживания» от «осознанных сновидений» тем, что в последних, в отличие от первых, сознательность только кажущаяся. Настоящие же авторы, не имея собственного опыта, не понимают этой разницы и предлагают все, как они их называют, *галлюцинаторные переживания* свести к одному состоянию, для которого они придумали специальный термин: «метахорное переживание», что они вменяют себе в большую заслугу. – прим. И.Х.

могло бы показаться правдоподобным лишь тем, кто никогда не испытывал осознанности в состоянии сновидения. Нам кажется, что любой, кто когда-либо обретал осознанность во время сновидения, будет считать такое объяснение неприемлемым, хотя бы потому, что он знает, что остаётся полностью погружённым в мир сновидения, и не осознаёт воздействия реального мира, например, воздействия кровати, на которой он лежит. Этот тезис будет проиллюстрирован позже несколькими примерами, из которых станет ясно, что осознанные сновидцы вполне могут сомневаться относительно местоположения своего физического тела, пребывая в осознанном сновидении. Например, на [стр. 155](#) мы приводим случай, в котором осознанный сновидец, которому снилось, что он сидел на стуле за своим письменным столом, гадал, действительно ли его физическое тело находится в этом положении (на самом деле он лежал в кровати, как обычно). В самом деле, некоторым осознанным сновидцам, кажется, особенно трудно быстро вспомнить обстоятельства своей бодрствующей жизни, например, где они легли спать этим вечером.

То, что скептицизм относительно возможности осознанности в сновидениях может быть связан с тем фактом, что человек никогда не испытывал это сам, демонстрирует следующий отрывок из книги Хэвлока Эллиса о сновидениях, написанной в начале этого столетия. Как можно видеть, заявление о его скептической позиции немедленно следует за его заявлением, что сам он никогда не испытывал осознанности во сне. Также интересно отметить, что он высказал то, что по существу совпадает с гипотезой Хартманна, объясняющей утверждения других авторов относительно того, что они время от времени были осознаны, находясь в сновидении.

Я никогда не обнаруживал в своих собственных сновидениях никакого узнавания, что они – сновидения. В самом деле, я не думаю,

что такая вещь действительно возможна, хотя она и засвидетельствована многими философами и другими людьми, начиная от Аристотеля, Синезиуса и Гассенди. Явление в следующем; человек, который говорит себе, что сновидит, полагает, что всё ещё сновидит, но в этом можно усомниться. Кажется намного более вероятным, что он на мгновение, не понимая это, выныривает на бодрствующую поверхность сознания.

(Эллис, 1911, стр. 65)

Возможно, причина опоздания, с которым осознанное сновидение стало признанным реальным явлением и одним из заслуживающих внимания философов и психологов, частично связана с трудностью, которую мы очевидно все испытываем в большей или меньшей степени, и которая заключается в допущении, что субъективные переживания других людей не могут существенно отличаться от наших. Другими словами, не допускаются существенные различия между людьми, как на феноменологическом, так и на поведенческом уровне. Эта идея была хорошо выражена Гальтоном в конце прошлого столетия в его книге «Исследование человеческой способности»:

В будущих главах я приведу сведения о людях, обладающих необычными психологическими характеристиками, связанными с воображением, визуализацией цифр, цветов, звуковых и других ассоциаций идей, которые не сознают своих отличий.... В дальнейшем станет ясно, насколько могут заблуждаться те метафизики и психологи, которые предполагают, что их собственные умственные действия, инстинкты, и аксиомы идентичны с таковыми у остальной части человечества, и не предполагают, что они характерны только для них самих. Различия между людьми глубоки, и мы можем спастись от пребывания в слепой бессознательности относительно состояния наших собственных умственных особенностей только привычкой осведомляться о себе, как мы это делаем о других.

(Galton, 1883, стр. 32)

Связь между осознанным сновидцем и внешним миром

В книге «Осознанные сновидения» Грин предположила, что, если осознанные сновидцы действительно действуют разумно [в сновидении], как им кажется, то было бы возможно общаться с ними, когда они осознанно сновидят. Возможно, осознанные сновидцы могли бы научиться определённого контролю над своими моторными функциями, чтобы послать сигнал во внешний мир. Она также предсказала, что будет обнаружена связь осознанных сновидений с «парадоксальной» фазой сна, характеризующейся низковольтными, быстрыми волнами на электроэнцефалограмме (ЭЭГ), мускульным расслаблением, и быстрыми движениями глаз (БДГ), которые дали этой фазе наименование «БДГ-сон». Одной из причин такого предположения было то, что осознанные сновидцы часто сообщали об осознанности, проистекающей из предыдущего неосознанного сновидения, а последний вид сновидений уже был увязан с БДГ-фазой сна.

На первый взгляд эти два предположения, взятые вместе, приводят к затруднению. Дело в том, что в БДГ-сне, спящий не имеет никакого видимого контроля над своим телом. Именно состояние такого физического паралича, сопровождаемое ЭЭГ, подобной ЭЭГ бодрствующего человека, привело к тому, что эта фаза сна была определена как «парадоксальная». (Кроме того, в фазе БДГ, несмотря на видимую активацию мозга, спящий является, как это ни парадоксально, более недоступным внешним стимулам и его труднее разбудить, чем в других фазах сна.)

Одинаковый выход из этого затруднения был найден независимо двумя исследователями: Кейтом Хирном, работающим в Ливерпульском Университете (Хирн, 1978), и Стивеном Лабержом из научно-исследовательской лаборатории сна Стэнфордского Университета (Лаберж и др.,

1981). Сигнальный метод, который применили оба исследователя, основан на том, что глазные мускулы, в отличие от всех других мускулов во время фазы БДГ, как подразумевает само это название, могут быть чрезвычайно активными.⁹ Было установлено, что, если осознанный сновидец «смотрит» направо или налево в своём сновидении, то это на самом деле вызывает соответствующие движения его физических глаз, что можно зафиксировать и измерить электродами, приложенными около глазных мускулов. Это позволяет передавать простые сообщения. Сновидец может указать движениями глаз, когда он стал осознанным, или когда он начинает или заканчивает задание, которое его попросили выполнить в сновидении, и он может просигнализировать «да» или «нет» на вопрос.

Когда начали проводить эксперименты такого рода, положение скептиков пошатнулось. Раз уж возможно разумно общаться со сновидящим, пусть только в этой ограниченной мере, трудно отрицать, что сновидящий не является тем, кого мы обычно считаем сознательным.

Эксперименты, в которых применяется этот метод передачи сигналов посредством движений глаз из сновидения, доказывают, что осознанные сновидения действительно имеют место, как и было предсказано, во время БДГ-сна¹⁰; что они длятся от одной до шести минут; и что они происходят главным образом рано утром, ближе к концу всего сна, когда преобладает БДГ-сон.

Поскольку осознанный сновидец в состоянии вспомнить в осознанном состоянии указания, которые ему были

⁹ Авторы забыли здесь упомянуть, что мышцы, ответственные за дыхание, также активны. — прим. И.Х.

¹⁰ Это ещё не означает, что их не бывает в других фазах сна; только в других фазах нет возможности передать сигнал по причине отсутствия глазных движений. — прим. И.Х.

даны во время бодрствования, то он в состоянии выполнить поставленные перед ним задания. Это означает, что есть возможность проводить эксперименты, с последующим сравнением отчёта осознанного сновидца о событиях в своём сновидении (сделанного уже после просыпания) с сигналами, которые он передавал о них, когда они происходили в сновидении. Такие эксперименты показали, что события сновидения, о которых он рассказывал после просыпания, действительно происходили в той последовательности, в которой он о них сообщал из сновидения. Целый ряд экспериментов такого рода был проведён в Больнице св. Фомы в Лондоне, где в роли испытуемого выступал Алан Уорсли, с кем, кстати, раньше работал Кейт Хирн, кем впервые были проведены успешные эксперименты по передаче сигналов глазами в Ливерпуле. Например, Уорсли мог в своих сновидениях рисовать треугольники на стенах, следуя при этом глазами за движением своей руки, в результате чего было установлено, что это вызывало соответствующие движения его физических глаз (Шацман и др., 1988).

Другое открытие состояло в том, что продолжительность различных фрагментов, переживаемых осознанным сновидцем, довольно хорошо согласовывалась с его субъективным впечатлением об их продолжительности. Например, Лаберж просил своих испытуемых сигнализировать движениями глаз каждые десять секунд, и хотя они не были совершенно точны, они достигли примерно той же степени точности, как и в бодрствовании (Лаберж, 1985).

Поскольку глазные мускулы не парализованы в БДГ-состоянии, то относительно удобно использовать их, чтобы подтвердить, что движения «сновидных» глаз, совершаемых осознанным сновидцем в своём сновидении, соответствуют, по крайней мере, в значительной степени, движениям его реальных глаз. Более трудно исследовать по-

добные возможные соответствия в случае других мускулов тела. Однако, другие соответствия между движениями сновидца в осознанном сновидении и движениями его физического тела таки были установлены. Один такой эксперимент, частично успешный, состоял в том, что Алану Уорсли было дано указание делать шаг вперёд своей правой или левой ногой, наподобие азбуки Морзе. Хотя это и не вызывало соответствующего движения в физическом теле Уорсли, это всё же вызвало нервные импульсы, которые принимались и усиливались электродами, приложенными к ногам. Было установлено, что электрические сигналы, измеряемые в его ногах, соответствовали числу шагов, сделанных им в сновидении, хотя его физические ноги не двигались.

Также сообщалось, что осознанный сновидец может преднамеренно изменять частоту своего дыхания. В соответствующем эксперименте реальная частота дыхания сновидца изменялась в соответствии с темпом дыхания, который он задавал в своём теле сновидения (Лаберж и Демент, 1982а).

В Главе 2 мы ещё уделим внимание феноменологии этого состояния, которое было открыто для экспериментов только что описанными событиями. В частности мы рассмотрим некоторые из характеристик, которыми осознанные сновидения отличаются от неосознанных сновидений.

ГЛАВА 2

ОСОЗНАННЫЕ И НЕОСОЗНАННЫЕ СНОВИДЕНИЯ В СРАВНЕНИИ

Хотя до совсем недавнего времени осознанным сновидениям, как явлению отличному от обычного сновидения, уделяли совсем мало внимания, тем не менее, возможность осознавать своё положение в сновидении иногда упоминалась, по крайней мере, косвенно, ещё с древних времён (см. Лаберж, 1985, 1988а). Это и не удивительно, если принять во внимание, что осознанное сновидение является формой переживания, свойственного большинству людей. Удивительно однако то, что, когда о такой возможности упоминали, то её включали в общие рассуждения о сновидениях, не выделяя осознанные сновидения в отдельный класс. Фрейд, великий толкователь сновидений, знал о возможности осознанности в сновидениях, но он очевидно не считал, что они могут представлять собой явление, вполне отличное от точки зрения психиатрического толкования:

Напротив того, есть лица, которые несомненно сознают, что они спят и что им снится, и что им, следовательно, присуща сознательная способность направлять свои сновидения. Такой субъект недоволен, положим, оборотом, который принимает сновидение, он прерывает его, сам не пробуждаясь при этом, и начинает его сызнова, всё равно как популярный писатель по желанию даёт своей пьесе более благополучную развязку.

(Фрейд, 1954)

Как станет ясно, осознанные сновидения отличаются

несколькими важными признаками от обычных сновидений, и что бы мы ни думали о принципах, которые управляют построением обычных сновидений, те, которые управляют содержанием осознанных сновидений, конечно, нужно рассматривать отдельно. Например, хотя Фрейд и полагал, что обычные сновидения определяются побуждением к исполнению желания, они часто содержат гротескные или неприятные элементы. У осознанного сновидения, с другой стороны, может быть приятная и раскрепощающая эмоциональная атмосфера, к которой обычные сновидения едва ли приближаются. Например, одна из наших субъектов пишет:

Идя по прекрасной усаженной деревьями улице, я поняла, что вижу сон, и меня наполнило умиротворение. Был осенний пейзаж, и земля была устлана ковром из хрустящих, коричневых и золотистых листьев. Улица выводила на освещённую солнцем поляну; ко мне в руку спустился воробей, и я с совсем близкого расстояния рассматривала его естественную внешность и великолепную окраску перьев. Созерцая эту картину я испытала чувство удивления от того что я могу созерцать – в одном только воображении – такие яркие детали и красоту.

(Субъект Е.)

Нам кажется, что определённые переживания в осознанных сновидениях, вообще говоря, намного легче считать исполнением желания, чем это имеет место в обычных сновидениях. Во многих случаях можно предположить, что переживания соответствуют тому, что человек выбрал бы сознательно, если бы его спросили, что он хочет видеть во сне этой ночью. Другими словами, кажется, нет необходимости ни прибегать к различию между *явным* и *скрытым* содержанием, которое фрейдистские толкователи сновидений используют в своих толкованиях, ни обращаться к таким механизмам как *замещение*, *сгущение* и *символизация*, как то они делают для объяснения желаний, предположительно, лежащих в основе обычных сновиде-

ний.¹¹

Различия между содержанием осознанных и обычных сновидений может оказаться интересной областью для дальнейшего исследования психиатрами и психоаналитиками. Обзор количественных сравнений между явным содержанием осознанных и неосознанных сновидений был проведён Гакенбах (1988), который вскрыл меньше различий, чем можно было ожидать. Возможно, что для изучения различных символических функций осознанных и неосознанных сновидений следует разработать специальный метод. Увы, в данном направлении ещё мало что сделано. Однако, при условии что будет разработан метод исследования этого вопроса, мы можем предположить, что осознанные сновидения представляют выполнение желания на уровне личности, находящейся ближе к нормальному бодрствующему сознанию, чем в случае обычных сновидений.¹²

Эмпсон (1989) обращает внимание на два других

¹¹ Фрейд полагал, что в сновидениях видимые события, или *явное* содержание, скрывает подспудные мысли и желания, или *латентное* содержание, и что последнее следует восстанавливать из первого, чтобы понять истинное значение сновидения. Фрейд думал, что подсознательный ум сновидца использует много устройств, чтобы скрыть латентное содержание сновидения, такие как *сгущение*, или сжатие многих идей в один предмет сновидения, *замещение*, посредством чего самые существенные аспекты содержания сновидения могут казаться относительно тривиальными, и *символизация*, или использование сновиденных предметов, чтобы представить отдельных людей, идеи, и т.д., согласно более или менее стандартизированному кодексу ассоциаций. – прим. автора.

¹² Если в сновидениях и исполняются желания, то это ещё не значит что в этом их предназначение. Точно так же можно сказать и о всей бодрствующей жизни, что жизнь – это исполнение желаний. Рассматривать сновидения с этой точки зрения бессмысленно; об этом, как и о всём психоанализе, ясно высказался Фредерик ван Эден (см. его книгу). – прим. И.Х.

признака, которыми осознанные сновидения отличаются от обычных сновидений. Первый из них – чувство контроля над ситуацией. Вот как он говорит сам: «Видя сон (неосознанно) мы являемся зрителями разворачивающейся драмы, и редко когда у нас возникает ощущение контроля над ситуацией.» Осознанный сновидец, напротив, обретя осознание, вряд ли будет чувствовать себя просто пассивной жертвой событий, как в случае обычных сновидений, и особенно кошмаров. Он может даже предпринять попытки в сновидении, чтобы изменить его ход или содержание, и таким образом взять под контроль переживание в большей или меньшей степени. Мы обсудим различные степени успеха, которым увенчиваются такие попытки более полно в девятой главе.

Второе отличие осознанного от неосознанного сновидения, на которое обращает внимание Эмпсон, касается степени рассудительности сновидца. Аллен Рехтшаффен (1978) выдвинул на первый план то, что он называет «односторонностью мышления» [singlemindedness] обычных сновидений, обращая этим внимание на то, что в обычных сновидениях мы, как правило, не размышляем над нашим собственным «потокосознанием». В бодрствующей жизни этот поток, можно сказать, расщеплён на две составляющие, так что каждый человек нечто переживает и параллельно размышляет над этим переживанием. Это расщепление сознательного переживания, кажется, редко происходит в неосознанном сновидении. Для осознанного сновидца, напротив, характерно размышление над своим переживанием во время его протекания; действительно, такие размышления являются одной из самых характерных

особенностей осознанных сновидений.¹³

Ещё один недостаток обычных сновидений, на который Рехтшаффен обращает внимание, и который может пролить свет на отношения между сновидением и воображением в бодрствующем состоянии, состоит в том, что в сновидении нельзя «воображать» явно. Он пишет: «Я не помню такого сновидения, которое можно было бы рассказать так: Ну, я видел сон о том-то и том-то, и когда я это видел, я представлял себе совершенно другую сцену.» (1978, стр. 102). Как выражается Эмпсон: «Как это ни парадоксально, но видя сон (неосознанно) у нас нет воображения» (1989, стр. 92). Осознанные сновидцы, с другой стороны, нашли возможным экспериментировать с «воображением» в осознанном сновидении, хотя и с переменным успехом. В одном таком случае (полностью приведенном на [стр. 141](#)), такая попытка нарушила текущую картину воображения. Мы будем обсуждать отношения между работой воображения в осознанных сновидениях, неосознанных сновидениях и бодрствующим воображением более полно в Главе 6.

Заключительное различие между осознанными и неосознанными сновидениями касается их степеней запоминаемости. Как известно, обычные сновидения легко забыть, и люди, которые хотят запомнить их, часто находят необходимым сделать письменную запись как можно скорее по пробуждении, прежде чем любые другие заботы овладеют их умом. Осознанные же сновидцы, наоборот, не страдают от последующей потери памяти (см. Грин 1968а, Глава 11), однако, это наблюдение несколько сыровато и могло бы быть проверено дальнейшей экспериментальной

¹³ Гервей де Сен-Дени приводит в своей книге массу примеров работы тех или иных психических функций, в частности *размышления*, в обычных сновидениях. – прим. И.Х.

работой. Было, например, установлено, что, если люди просыпаются от обычных сновидений и собираются позвонить по телефону в бюро погоды, прежде чем они сделают запись своих сновидений, то их воспоминание серьёзно ухудшалось (Эмпсон, 1989, стр. 54-5). Было бы интересно выполнить подобный эксперимент с осознанными сновидцами, чтобы посмотреть, ухудшит ли их воспоминание этого сновидения подобная процедура немедленно по пробуждении от осознанного сновидения заметным образом.

Очень широко обсуждался вопрос, почему впечатления, полученные во время обычных сновидений, плохо вспоминаются. Эмпсон придерживается предложения Рехтшаффена, что, по крайней мере, часть этой трудности обусловлена отсутствием размышления [unreflectiveness] в обычных сновидениях. Он пишет:

Наше сознательное балансирование вниманием между рассудительным, оценочным потоком мышления и мышлением, важным для выполнения текущей задачи, жизненно важно для наших нормальных процессов запоминания... Полная забывчивость (обычных) сновидений может быть объяснена в терминах «смирительной рубашки» единственного потока мышления, предотвращающего возникновение любого... намерения (запомнить).

(Эмпсон, 1989, стр. 92)

Эмпсон приводит замечание, которое Эразмус Дарвин сделал в 1794 году: «Мы никогда не задействуем наш разум или память в сновидениях.»

Если эта нехватка критического самонаблюдения и в самом деле является причиной склонности обычного сновидения к его последующей амнезии, это, конечно, объясняло бы факт, что осознанные сновидения гораздо меньше склонны к этому. В осознанном сновидении человек знает и критически настроен по отношению к своему собственному переживанию, как и в бодрствующей жизни, хотя мо-

гут быть и ограничения этой явной рациональности, как мы увидим далее.

ГЛАВА 3

ПРЕДОСОЗНАННОЕ СОСТОЯНИЕ

Не вполне осознанным, но близким к нему является такое сновидение, когда сновидец подозревает, что он, возможно, видит сон и задаёт себе такой вопрос, или предпринимает различные действия, чтобы выяснить реальное положение дел. Для такого рода сновидений Грин (1968а) предложила термин «предосознанное сновидение». Хотя в состоянии осознанного сновидения можно войти сразу при засыпании, или внезапно из неосознанного сновидения, всё же, возникновению осознанности часто предшествует предосознанная фаза именно такого вида. Предосознанное сновидение может сильно напоминать осознанное своей реалистичностью восприятия и теми мыслительными способностями, которые сновидец, кажется, способен задействовать.

Вот пример предосознанного сновидения, о котором сообщил доктор Мёрс-Мессмер, немецкий психолог. Это сновидение характеризуется многими чертами осознанного сновидения, как то: детализация и реалистичность, а встречающиеся отклонения от полной реалистичности такие же, как и во многих осознанных сновидениях. Хотя сновидец начинает с того, что он не осознаёт статус своего переживания, эти отклонения пробуждают в нём подозрения. Он размышляет над ситуацией в течение некоторого времени, прежде чем ему, наконец, придёт в голову, что, несмотря на своё нежелание признать это, он видит сон.

Я иду по узкой тропинке вдоль маленькой речки. Я не знаю этой местности, она кажется мне странной. Навстречу мне идёт какая-то женщина, и у неё из рук выпадает большой предмет, напоминающий коробку от шляпы, он падает в воду и плывёт. Женщина спускается по берегу реки, ступает на водную поверхность, делает несколько шагов и подбирает этот предмет. Это меня удивляет, и я схожу с тропинки, чтобы спуститься к реке и посмотреть на воду. Я не помню, была ли на воде рябь, помню, её цвет был зелёный и довольно тусклый, верхние слои прозрачны. Я ступаю на воду и иду к другому берегу. С каждым шагом я немного погружаюсь: это похоже на ходьбу по песку. Осматриваясь, я вдруг вижу, что вся река усеяна людьми, которые переходят по ней с одного берега на другой. Первое удивление скоро проходит, я принимаю это, как должное. Но когда я вижу мост на некотором расстоянии, моё неутомимое любопытство вновь пробуждается. Я начинаю думать: «Сейчас не может быть льда; поверхность слишком мягкая и к тому же воздух слишком тёплый. Возможно, это новое изобретение. Но если так, то зачем нужны мосты?» Внезапно у меня проскакивает прозрение: «А не может ли это быть сновидением?» Сначала я не был склонен принять эту идею, но постепенно убедил себя, что у меня нет никакого другого возможного объяснение.

(Мёрс-Мессмер, 1938, Случай 18)

Не все предсознанные сновидения заканчиваются как это, когда сновидец осознаёт ситуацию и входит в осознанное сновидение. Даже после самого тщательного рассмотрения ситуации, в которой он оказывается, предсознанный сновидец, может, несмотря на это, прийти к выводу, что он в действительности бодрствует. Есть поэтому определённая степень наложения между переживаниями, классифицируемыми как ложные пробуждения (см. Главу 5), и теми, что мы называем предсознанными сновидениями.

Предсознанные сновидцы могут сразу убедить себя, что они бодрствуют на основании реалистичности своего восприятия, или они могут прибегнуть к различным «проверкам», результаты которых могут привести, а могут и не привести их к правильному выводу. Интересно рассмотреть некоторые из таких проверок, которые используются

сновидцами, чтобы выяснить, бодрствуют они или нет.

Классическая проверка со щипанием себя кажется определённо ненадёжной, так как предсознанное сновидение вполне способно вызвать достаточно убедительное ощущение щипка, чтобы ввести сновидца в заблуждение. (Пример такого случая см. у Маккрири, 1973, стр. 15). Как мы увидим в Главе 4, реалистичность ощущений в осознанном (и предсознанном) сновидении, в целом, очень высокая.

К самым успешным тестам, используемым осознанными сновидцами относятся: попытка взлететь, попытка прочесть текст, попытка включить электрическое освещение и проверка памяти, когда сновидец пытается восстановить предыдущие события, которые привели его к данной ситуации. Любой из этих тестов, вероятно, приведёт к результатам, отличным от тех, которые были бы в бодрствующей жизни, и, если сновидец заметит несоответствие, он сможет сделать правильный вывод.

С другой стороны, сновидец может легко допустить ошибку в сновидении, как то демонстрирует следующий пример. Этот сновидец вспомнил, что надо провести тест своего состояния посредством вращения, так как в состоянии бодрствования он пришёл к заключению что, когда бодрствующий человек вращается, то вращение окружающей среды прекращается, когда он сам прекращает вращаться, а не продолжается по инерции. Но в этом сновидении, хотя он выполняет тест, он убеждён, что продолжающееся вращение является именно тем что и случается, когда человек бодрствует.¹⁴

Я иду с друзьями по прекрасному ясному осеннему ландшаф-

¹⁴ Этот пример предельно ясно показывает, что без уже пробуждённого сознания, все «проверки реальности» бесполезны. — прим. И.Х.

ту.... Я говорю: «Те требования об абсолютно реалистичном восприятии окружающей среды довольно ненадёжны! Как может быть, чтобы можно было иметь переживание в сновидении, например, этого прохладного ясного утра и такого красочного осеннего леса во всех его деталях? Как можно чувствовать в сновидении холодный воздух в своих лёгких при глубоком вдохе.... А эти тесты реальности – всё это очкозамыливание! Вращающийся тест, например. Если я быстро повернусь на 180 градусов на месте (что я и делаю), тогда, конечно, окружающие предметы впоследствии продолжают поворачиваться в противоположном направлении.»

(Толи и Утхт, 1987, стр. 87)

Следующее сновидение также показывает некоторую изобретательность в самоубеждении того же самого сновидца, Пола Толи, что он бодрствует, несмотря на свои попытки думать аналитически. Д-р Толи – психолог, так что идея, что он мог носить инверсные очки (переворачивающие изображение, которые иногда используются в экспериментах с восприятием), возможно, менее неправдоподобна в его случае, чем это могло бы быть в случае большинства сновидцев.

Мне пришла в голову мысль, что дом передо мною, казалось, был перевёрнут, что убедило меня в том, что я, должно быть, вижу сон. Но затем я заметил, что на мне были очки, мне сразу же пришлось в голову, что они могли бы быть инверсными. Чтобы проверить это, я снял очки, после чего я увидел, что дом передо мною теперь стоял правильно. Это заставило меня неправильно предположить, что я был в состоянии бодрствования.

(Толи и Утхт, 1987, стр. 88)

Часто, кажется, есть значительное психологическое сопротивление, которое препятствует достижению сновидцем осознания своего положения. Особенно интересным типом предсознательного сновидения является то, в котором сопротивление выражается не просто предложением сновидцу способов объяснить своё восприятие, но также и изменением образов сновидения, как только сновидец на-

чинает критически относиться к этому, как в следующем примере, о котором сообщает знаменитый физик Эрнст Мах:

Одно время я много занимался вопросами о пространстве, и мне раз снилось, что я гуляю в лесу. Вдруг я заметил недостаточное перспективное смещение деревьев, почему и узнал, что это — сон. Но тотчас же смещения стали правильными. Однажды я увидел во сне, что нахожусь в своей лаборатории, и в ней преспокойно горит свеча в наполненном водой стакане. «Откуда берется кислород? — думалось мне. — Он растворён в воде». «Куда уходят выделяющиеся при горении газы?» Тотчас же в воде поднялись от пламени пузырьки, и я успокоился.

(Эрнст Мах, стр. 221–222)¹⁵

Человек, в предсознанном сновидении, может просто прийти к выводу, что видит сон в результате некоторого неопределимого, но безошибочного, качества в ситуации. С другой стороны он может приложить значительные умственные усилия в своей попытке прийти к правильному заключению, как в следующем сновидении, о котором сообщает Мёрс-Мессмер.

С вершины довольно плоской неизвестной горы я смотрю на широкую равнину, сливающуюся с горизонтом. Мне в голову приходит мысль, что я вообще не знаю какое сейчас время дня. Я смотрю на положение Солнца. Оно почти в зените и такое же яркое, как обычно. Это удивляет меня, поскольку мне приходит в голову мысль, что сейчас осень, и недавно оно было намного ниже. Я думаю: «сейчас Солнце стоит в зените над экватором, так что здесь оно должно быть под углом приблизительно 45 градусов. Поэтому, если моя тень не равна моей собственной высоте, я, должно быть, вижу сон». Я смотрю на неё: её длина составляет приблизительно 30 см. Мне стоит значительного усилия считать весь этот почти великолепно яркий ландшафт со всеми его деревьями иллюзией.

(Мёрс-Мессмер, 1938, Случай 12)

¹⁵ Страницы указаны по русскому изданию: *Мах Э. Анализ ощущений и отношение физического к психическому. М., 2005.* — прим. И.Х.

Люди, с которыми случаются повторяющиеся сновидения иногда пытаются внушить себе, что они должны понять, что видят сон, когда они увидят знакомую ситуацию в сновидении. Однако, из следующего примера видно, что снова может быть значительное психологическое сопротивление возникновению такого понимания, даже если сновидец успешно вспомнил, что ситуация этого вида должна внушить ему идею, что он видит сон.

Я стою ночью на неизвестной улице, одетый в свою рубашку. Мне приходит в голову мысль, что я часто наблюдал это прежде и что я долго настраивал свой ум не попасться на это снова. Но убедить себя не так легко. Я чувствую сильное сопротивление мысли, и я убеждаюсь, что в этот исключительный раз, это не сновидение. Я куда-то торопился, и не было времени одеться. Я пытаюсь думать, почему я так спешу, но не могу вспомнить. Моё подозрение снова растёт. Когда я прохожу мимо фонарного столба, я смотрю на себя и вижу, что я действительно в белой рубашке. Я не замечаю, есть ли у меня какая-либо обувь. Теперь я делаю свой обычный тест на сновидение. Я начинаю бежать, подпрыгиваю и медленно опускаюсь вниз. Я испытываю ещё раз хорошо известное удивление.

(Мёрс-Мессмер, 1938, Случай 14)

Стивен Лаберж нашёл самый надёжный метод для того, чтобы перейти от предосознанного к осознанному состоянию в своём собственном случае; это тест на чтение: он ищет в сновидении какой-нибудь текст¹⁶, читает его один раз (если может), отводит взгляд, и затем снова перечитывает, отмечая, не изменился ли текст. Он сообщает, что во всех его осознанных сновидениях он не был в состоянии сделать это, и добавляет: «Сны, как правило, отличаются от бодрствования не яркостью, а непостоянством.» (Лаберж, 1985). Мы обсудим вопрос «чтения» в осознанных сновидениях более подробно в Главах 9 и 10.

¹⁶ Момент вспоминания в сновидении своей цели (например, посмотреть на руки, взлететь, найти текст и т.п.) и есть момент пробуждения сознания, всё остальное – «научное» пустословие. – прим. И.Х.

Вот пример сновидения, в котором субъект осознаёт, что он видит сон, размышляя о своих философских и религиозных взглядах. Речь идёт о Поле Толи, который является убеждённым атеистом. Следует отметить, что общие философские идеи сновидца, кажется, сравнительно легко вспоминаются в осознанном сновидении.

Я оказался в лесу во время ужасной грозы. Молния ударяет в дерево, стоящее прямо за мной. От него отламывается и падает большая ветка. Затем я вспомнил, что, будучи ребёнком, я всегда молился, когда была гроза. Должен ли я молиться сейчас? Нет – потому что, если бы и был Бог, для него, конечно же, не имело бы никакого значения, молился ли бы я ему в этот момент. И кроме того, для доказательства своего существования, он должен был бы показать мне чудо. В этот момент упавшая ветка поднимается в вертикальное положение, и летит в небо, скрываясь в облаках. Значит, Бог существует? Нет! Тогда, должно быть, я вижу сон.

(Толи и Утхт, 1987, стр. 51)

Можно упомянуть ещё об одной проверке на сновидение: прохождение физических предметов¹⁷ друг сквозь друга. Один из наших испытуемых нашёл полезным следующее действие: попытаться провести вилками (их ручками) друг сквозь друга. Вот два сновидения, в которых он выполнил этот тест.

Я подхожу к негру, который идёт позади меня, и говорю ему, что это – сновидение. Он кажется не верит, так что я вызываюсь доказать ему это. Мы подходим к контейнеру. Я вынимаю два предмета (один металлический, другой пластмассовый?) и провожу ими друг сквозь друга, говоря что-то вроде: «Ну вот! Это не могло бы случиться в действительности, не так ли?» Теперь он соглашается со мной.

Немного позже к нему присоединяются его приятели. Они белые, все или почти все – мужчины, атлетического телосложения, так что мне становится немного боязно. Я спрашиваю их, не взлететь ли мне, чтобы показать им, что это сновидение, и они с интересом отве-

¹⁷ Интересно, как авторы отличают «физические» предметы в сновидении от нефизических?!

чают: «Да, да».

Я нервничаю и сомневаюсь, но отталкиваюсь от земли как от дна бассейна. Я быстро пролетаю мимо зданий, поднимаясь на высоту приблизительно тридцать футов над улицей и смотрю вниз на людей. Затем я спускаюсь, снова быстро, и приземляюсь довольно жёстко на мои ноги перед этой группой людей.¹⁸

(Субъект Н. К.)

Некоторое время спустя я «проснулся» где-то в Америке. Это – своего рода «сновидческий съезд» – собрание сильных сновидцев. Я сижу на кровати. Имею две зубных щётки. Задумываюсь, не сон ли это. Легко провожу ими друг сквозь друга и понимаю, что это сон.

(Субъект Н. К.)

Хотя некоторые предсознанные тесты, кажется, «работают» вполне хорошо в том смысле, что они относительно часто приводят к осознанности, нужно сказать, что нет никакого теста, который был бы абсолютно надёжным. Даже если тест работает какое-то время, сновидящий ум может, в конце концов, победить сновидца. Так, например, для некоторых сновидцев весьма надёжным тестом было подпрыгивание в воздух, так как в сновидении прыжок оказывается плавным и затяжным, что совершенно не характерно для бодрствующей жизни. Но один сновидец, у которого это работало в течение некоторого времени, затем обнаружил, что он прыгает вполне естественно.

Быть может, следует заметить, что в бодрствующей жизни нам никогда не приходится сомневаться в том, что мы бодрствуем, и если мы намеренно задумываемся над предположением, не сон ли это, нам кажется самоочевидным, что это не так. Мы, конечно же, обычно не чувствуем

¹⁸ Со мной неоднократно случались подобные сновидения, в которых я рассказывал другим или пытался доказать им, что «это – сновидение», но, могу с уверенностью сказать, что я не *осознавал* себя в них, так что такие сновидения не являются осознанными, во всяком случае для меня. – прим. И.Х.

нужды обратиться к «тестам», подобным используемым предосознанными сновидцами, чтобы разрешить этот вопрос. Интересно, что, как только сновидец стал осознанным, он аналогично обычно не нуждается ни в каких дальнейших тестах, чтобы сохранять убеждение, что то, что он испытывает, есть сновидение. Суждение «это – сновидение» приобретает такой же характер самоочевидности, как и суждение «я бодрствую» обычно имеет в бодрствующей жизни. (Мы здесь говорим «обычно», так как есть класс бодрствующих переживаний, которые происходят под чрезвычайным напряжением, когда у субъекта может возникнуть чувство, что возможно он во сне.)

Ввиду ненадёжности механических тестов, применяемых предосознанными сновидцами, которые мы описали выше, вкупе с фактом, что мы не испытываем потребности в тестах, когда мы бодрствуем, Маккрири (1973) внёс следующее предложение. Если человек обнаруживает, что он серьёзно задаёт себе вопрос о том, спит он или нет, то, вероятнее всего, он спит. На первый взгляд это могло бы показаться ещё одним «тестом»; но на самом деле, это есть предложение того, что нужно попытаться запомнить, что все тесты излишни. Это, таким образом, имеет своего рода логический приоритет над другими критериями. Стивен Лаберж говорит нам, что он дал эту идею своим испытуемым, и она имела некоторый успех. Вот отчёт о предосознанном сновидении, в котором один из наших собственных испытуемых, опытный осознанный сновидец, запомнил это, и в результате сделал правильный вывод.

После длинного обычного сновидения я внезапно оказался на ногах снаружи многоквартирного дома, в котором живут некоторые из моих друзей. На улице кричала толпа разъярённых людей. Некоторым из них удалось пробраться к лестнице, которая вела к квартире моих друзей. Я вбежал внутрь, чтобы посмотреть, произошло ли что-нибудь с ними. По их квартире шастали самые разные незнакомцы.

Я заметил своего друга Генриха, одного из жителей дома. Он выглядел больным: был очень бледен, очевидно, не брился в течение многих дней, и теперь курил гашиш!

Это стало шоком для меня, и меня внезапно поразила мысль: это не может быть реальностью, это должно быть сновидением. Но всё это казалось настолько реальным, что я не знал, что и думать.

Тогда я вспомнил, что где-то читал, что если человек даже задумывается, спит он или нет, то он может быть уверен, что он спит. Таким образом, это заставило меня сделать (правильный) вывод: такого не могло быть в состоянии бодрствования. Но всё ещё оставалось некоторое эмоциональное сопротивление этому факту.

(Субъект О. Д.)

ГЛАВА 4

КАЧЕСТВО ВОСПРИЯТИЯ В ОСОЗНАННЫХ СНОВИДЕНИЯХ

Предварительные замечания

Осознанные сновидения, с которыми мы наиболее знакомы, принадлежат тем субъектам, на сообщениях которых основывалась наша книга «Осознанные сновидения»; субъектам, которые стали, так сказать, вполне бывальными осознанными сновидцами и удосужились делать письменные отчёты о своих сновидениях. Вполне возможно, что у людей, которые заинтересовались осознанными сновидениями до такой степени, есть некоторая естественная способность их иметь; и также возможно, что, если бы они не считали такие сновидения приятными, волнующими или, по крайней мере, интригующими, они не были бы достаточно мотивированы, чтобы развить их до такой степени. Когда мы предлагаем обобщения о качествах осознанных сновидений, то они основаны на сновидениях, рассказанных именно такими субъектами. Исследование в области осознанных сновидений находится всё ещё в стадии описания, чтобы можно было делать обобщения на основе количественного анализа, но на данном этапе и у субъективных обобщений есть значительная ценность в указывании пути для будущего исследования.

Возможно, что сновидения упомянутых бывалых осознанных сновидцев образуют особый подкласс всех возможных осознанных сновидений. Иногда в литературе мы сталкиваемся с сообщениями об осознанных сновидениях, которые кажутся нам явно отличными по своему «вкусу» от характерных сновидений этого подкласса осоз-

нанного сновидения. В частности, возможно, что по мере разработки разнообразных методов для вызывания осознанных сновидений могут открыться потенциальные возможности для возникновения различных типов сновидений у людей, у которых, возможно, ранее их не было; и мы думаем, что не нужно спешить утверждать, что характеристики осознанных сновидений обязательно будут оставаться точно теми же самыми для всего широкого спектра разнообразных типов.

Поэтому, в Главах 4 и 5 мы собираемся строить наши выводы на осознанных сновидениях стихийных осознанных сновидцев. «Стихийный» здесь означает, что сновидцы более или менее независимо нашли способы развить свои осознанные сновидения; они не научились делать это каким-либо конкретным лабораторным методом, или интенсивным обучением по какой-либо системе, разработанной кем-то ещё.

Реалистичность и иллюзорность в осознанных сновидениях

Осознанные сновидения как стихийных, так и бывалых осознанных сновидцев характеризуются яркими и реалистичными красками. На «зрительном» уровне они могут казаться реальными почти во всём. Субъекты могут исследовать свою среду с интересом, наблюдая формы и текстуру объектов, и иногда находя их вид безупречно реалистичным. Они могут также продолжить проверять их, прикасаясь к ним, и обычно сообщают, что ощущения вполне реалистичны. Запах и вкус в сновидениях встречаются реже, но когда они возникают, то также могут быть очень реалистичными. Болевые ощущения, с другой стороны, заметно редки, и их не всегда можно воспроизвести, что мы обсудим ниже.

Примеры различных осознанных сновидений, в которых различные субъекты чувствовали теплоту солнца, вкушали вино, ели сливы, пробовали мороженое, и обоняли аромат, исходящий от женских волос, в основном реалистично, можно найти у Маккрири (1973, стр. 15-17, 89-90, 110-11).

Примеры осознанных сновидений, в которых реалистичные «звуки», в форме музыки и пения, играли заметную роль, можно найти в Главе 5, [стр. 77–78](#).

Осознанные сновидцы также сообщают о различных телесных ощущениях, соответствующих движениям, которые их тело совершает в сновидении, а в одном случае речь идёт даже об ощущениях, связанных с дыханием на холодном воздухе.

Исследование *текстуры восприятия* окружающей среды, кажется, является привычным занятием бывалых осознанных сновидцев. Следующий пример иллюстрирует эту деятельность.

Моя жена и я возвращаемся из похода по магазинам в центре города. Сначала, отвлечённые рассматриванием симпатичных цветников, мы не обращаем внимания на дорогу. Наконец приходит мысль, что мы заблудились. Мы пытаемся найти нашу дорогу и спускаемся по различным переулкам, но напрасно. «Но этого не может быть! В месте, где мы жили десятилетия! Должно быть, это – сновидение!»

Едва я осознал это, как и эта среда, и моя жена исчезли. Теперь я стою в комнате вплотную к какому-то мальчику, лет двенадцати. Он не двигается, а только смотрит на меня.

Некоторое время я смотрю на его голову и думаю, что, поскольку это сновидное лицо, то возможно, сновидение сделало ошибку в анатомии. Я должен это проверить! Я тщательно исследую [взглядом] форму головы. Я начинаю с глаз, смотрю на рот и нос, затем на уши. Я рассматриваю редкие волосы, ресницы, складки на лице – ничто не отсутствует!

Едва я завершил свою экспертизу, как моё самосознание начи-

нает слабость, вероятно из-за напряжения, которое на это потребовалось.

(Лишка, 1979, стр. 80-81)

В следующем примере, взятом у Мёрс-Мессмера, имитация действительности достигает поразительной точности; сновидец наблюдает отрицательное остаточное изображение на сетчатке глаза, которое возникает от смотрения на Солнце.

Я нахожусь на открытой площади, окружённой незнакомыми зданиями, когда я понимаю..., что вижу сон.

Сначала я наблюдаю здания в их перспективе, всё выглядит естественно. Я поворачиваю свою голову слева направо и обратно, и здания медленно скользят в моём поле зрения. Они ясно освещены солнечным светом, а небо – ярко-синего цвета; я ищу взглядом Солнце, которое сначала не могу увидеть. Внезапно я вижу его, высоко в небе. Оно выглядит естественно, своего размера и ослепительно яркое, и смотрение на него неудобно, хотя и не болезненно. Его яркость кажется, очевидно, не столь большой как в действительности, и, пока я смотрю, я немедленно сравниваю его яркость с яркостью угольной дуговой лампы или лампы накаливания в несколько сот ватт. Когда я отвожу взгляд от Солнца, я вижу яркое пятно перед глазами, в то время как периферия моего поля зрения остаётся нормальной.

(Мёрс-Мессмер, 1938)

В первом из этих двух, вышеприведённых примеров, исследование субъектом окружающей среды, или, по крайней мере, её зрительной составляющей, не смогло обнаружить какой-либо дефект реалистичности; однако, так бывает не всегда. Следующий отчёт от Мёрс-Мессмера иллюстрирует, как реалистичность восприятия, в этом случае в предсознанном, а не осознанном сновидении, может оказаться полной в одной модальности (зрительной), но дефектной в другой (слуховой).

Я лежу на животе в непривычной позе, кругом сидят люди и разговаривают. Какие-то невероятные события, которые только что произошли, заставили меня задаваться вопросом в течение некоторого

времени, не сон ли это. Однако, я слишком стесняюсь попытаться подпрыгнуть в воздух в присутствии посторонних людей, так что я решаю просто всё наблюдать вблизи и с осмотрительностью, чтобы потом не пожалеть об упущенной возможности.

Вдали виднеется широкий луг с лесистыми холмами. Всё это естественно в красках и ярко освещено. Небо синее и ослепительно яркое. Деревья на вершинах холмов отчётливо выделяются на фоне неба. Несмотря на все мои усилия, я не могу найти ничего, что заставило бы меня поверить в возможность обмана. Тогда я обращаю внимание на свои слуховые впечатления. Разговор, к которому я прислушиваюсь, носит естественный тембр и громкость. Я ясно понимаю каждое слово. Однако у меня создаётся впечатление, что слова исходят не извне, но изнутри меня самого, как бы слышимые мысли. В этот момент мне приходит в голову мысль, что я почти невесом и едва касаюсь поверхности земли, на которой я лежу. Как только я собираюсь сконцентрироваться на содержании слов, внезапно всё вокруг меня становится тёмным, и я просыпаюсь.

(Мёрс-Мессмер, 1938, Случай 5)

Главной линией исследования здесь было: являются ли некоторые модальности восприятия более подверженными искажению, чем другие в осознанных сновидениях. Например, могло бы случиться так, что зрение менее подвержено нереалистичности чем слух, а слух, в свою очередь, меньше чем, скажем, обоняние. Этот вопрос мог бы быть исследован и теоретически, и сравнением отчётов от достаточного числа бывалых осознанных сновидцев об их более стихийных осознанных сновидениях, предложив значительному числу таких субъектов провести стандартные тесты в осознанном состоянии, такие как поедание мороженого или обоняние особого вида цветка.

Следующий вопрос, который мог бы быть рассмотрен, состоит в том, является ли словесный материал, такой как беседа, о которой сообщает Мёрс-Мессмер в примере выше, особенно склонным к искажению и нереализму. Возможно, что бессознательное усилие, необходимое, чтобы произвести интеллектуально убедительную беседу,

должно быть слишком большим для осознанного сновидца. О сопоставимой нехватке реализма иногда сообщают в связи с попытками прочесть письменный материал в осознанном сновидении. Например, когда делается попытка на сосредоточении на письменном материале, то он оказывается расплывчатым и неустойчивым, как в следующем случае:

Я смотрю на витрину магазина, и для забавы я снимаю свои очки, чтобы увидеть, могу ли я всё ещё различать большие объекты. Сначала всё является расплывчатым, но затем объекты становятся всё более ясными. Это удивляет меня, и я смотрю на улицу. Поскольку всё там является также ясно распознаваемым, в меня закрадывается ужасное подозрение. Я разбегаюсь, подпрыгиваю и лечу над землёй, и теперь я знаю, что вижу сон.

Как только я снова оказываюсь на земле, я подбегаю до следующего магазина и открываю дверь. Два человека стоят за прилавком. Я спрашиваю: «что-нибудь почитать!» Книги и газеты лежат на прилавке. Я хватаю одну, пролистываю и читаю. Я хочу выучить наизусть одно предложение и перечитываю его несколько раз. Первая половина предложения действительно имеет смысл, речь идёт об использовании памятков в бизнесе. Вторая половина предложения – полная бессмыслица, даже при том, что отдельные слова сами по себе разумны. Я ищу некоторые недавно выдуманные слова, но не могу найти ни одного. С каждым повторением, предложение, кажется, становится длиннее, хотя содержание остаётся подобным, и я не могу сохранить его в своём уме. Я чувствую сильную усталость, и странное безразличие располагает меня, чтобы ничего больше не делать. Свет непрерывно слабеет, и возникают все виды фантастических изображений. Затем я пробуждаюсь и слышу как часы бьют три. Прошло три с половиной часа с момента засыпания.

(Мёрс-Мессмер, Случай 11)

В Главе 15 мы выскажем предположение, что во время осознанного сновидения может иметь место некоторое подавление работы левого полушария мозга и некоторой активации правого. Если это так, эта гипотеза могла бы помочь объяснить ту трудность, которую осознанные сновидцы, кажется, испытывают с текстовым материалом.

Особая трудность с чтением также будет более подробно рассмотрена в контексте существующих ограничений по контролю в осознанных сновидениях (Глава 10).

По общему признанию, характерной деятельностью осознанных сновидцев в их осознанных сновидениях является участие в иногда комичных беседах с персонажами сновидения относительно их онтологического статуса, с такими, например, словами: «Ты знаешь, что ты всего лишь вымысел моего воображения!». Однако, возможно, что дальнейшее исследование могло бы раскрыть ограничения на диалоги, которые обычно имеют место в осознанных сновидениях, такие как их длина и сложность вложенной в них информации.

Может стоить отметить, что особое отклонение от слухового реализма, сообщённое в примере на [стр. 43](#) соответствует тому, о котором иногда сообщают больные шизофренией относительно своих слуховых галлюцинаций в бодрствующей жизни, а именно, что голоса, которые они слышат, иногда не полностью проецируются во вне, а скорее воспринимаются «в их голове» (см. Bleuler, 1911, стр. 110-11).

Люди со слабым зрением иногда говорят, что в осознанных или предосознанных сновидениях они возвращали своё былое зрение, т. е. имели полностью реалистичное «зрительное» переживание (см., например, Делаж, 1919, цитируемый в книге Грин 1968а). О подобных явлениях сообщали в связи и с внетелесными переживаниями (ВТП) и со случаями с привидениями. Одна из наших субъектов, которая сказала о себе как о «сильно глухой», и которая носила очки, сообщила, что во время внетелесного переживания она могла совершенно видеть и слышать игру в театре, который она «посещала», несмотря на отсутствие у неё слухового аппарата и очков в состоянии ВТП (см.

Грин, 1968b, стр. 129-30). Другой из наших субъектов сообщил о наблюдении привидения одной старой дамы в длинной белой ночной рубашке в своём доме, и сказал, что он слышал шелест её рубашки несмотря на то, что он был «полностью глухим» (см. Грин и Маккрири, 1975, стр. 169). Случайное возникновение такой особенности во всех трёх состояниях – осознанном сновидении, ВТП и случаях с привидениями – является указанием на наличие связи между этими тремя. Эти связи будут более полно рассмотрены в Главах 6–8.

Осознанные сновидения могут также подражать различным реальным зрительным нарушениям, таким как размытость зрительных объектов после снятия очков. В одном случае, сообщённом Мёрс-Мессмером, зрительная сцена сначала стала размытой, когда он снял с себя очки в осознанном сновидении, а затем постепенно снова приобрела чёткость. Было бы интересно знать, склонно ли это явление или другие как это, происходить у других субъектов. Другими словами, действуют ли бессознательные ожидания осознанного сновидца, которые очевидно являются факторами, определяющими содержание сновидения в таком случае как этот, только относительно короткий промежуток времени, постепенно ослабевая?

Образам в осознанных сновидениях иногда недостаёт стабильности. Лишка (1979) упоминает о смещении очертаний горного хребта в одном из своих осознанных сновидений, и другие осознанные сновидцы иногда осознают, что, когда они на некоторое время отводят взгляд от чего-то в сновидении, это не остаётся тем же самым, когда они смотрят на это снова.

Кажется, что рукам осознанные сновидцы уделяют особое внимание, возможно просто потому, что они чаще всего оказываются в поле их зрения, когда они начинают

исследовать свою среду восприятия в осознанном сновидении. Возможно, есть также некоторая связь с тем, что исследованию рук в сновидениях была придана особая известность Карлосом Кастанедой, книги которого повидимому прочитаны многими, кто интересуется осознанным сновидением. Есть несколько отчётов, что попытка сосредоточиться на своей руке в осознанном сновидении приводит к тому, что она оказывается деформированной и местами расплывчатой. В следующем примере образ руки, кажется, был дефектным одно время, но выразительно реалистичным в другой момент.

После понимания того, что я вижу сон, я заметил свои руки. Я пристально смотрел на них, но не долго, и они немного расплывались/исчезали, поэтому я перевёл свой взгляд на коридор или комнату, в которой я был, затем взглянул на них снова. Я был поражён своим сознательным приказом «смотреть на руки». Даже линии на моих ладонях были вполне чёткие, и я нашёл, что мог пристально смотреть на них, не теряя изображение.

(Marcot, 1987)

Попытки причинить себе боль и повреждения, кажется, вообще не приводят к ожидаемому результату в осознанных сновидениях, хотя, конечно, сообщают об ощущениях, напоминающих реальные болевые ощущения. Субъект Е даёт следующее описание осознанного сновидения, в котором она попыталась себя поранить.¹⁹

Я поняла, что вижу сон, и вспомнила своё намерение (сформированное несколькими днями ранее) исследовать возможность причи-

¹⁹ Думаю, делая такое утверждение, следовало бы сначала выяснить, испытывают ли такие субъекты боль в своих обычных сновидениях. Если да, а в осознанных нет, то здесь может быть какая-то закономерность, но если они не испытывали боли и в своих обычных сновидениях, то это совсем не значит, что сновидец не может испытывать боль в осознанных сновидениях. Что касается меня, то я испытывал болевые ощущения, как в обычных, так и в осознанных сновидениях. — прим. И.Х.

нения себе боли в осознанном сновидении, предпочтительно ножом. Оказавшись возле кухни (незнакомой мне), я вошла и нерешительно выбрала нож. Поскольку, хотя и зная, что я не могу причинить себе никакого вреда, и привыкшая к болевой невосприимчивости в осознанных сновидениях, тем не менее, намеренное причинение себе боли таким способом – это совсем другое дело, и я представила себе, что это действительно могло причинить сильную боль. Осторожно я надавила кончиком ножа на свою руку, производя удивительно реальное ощущение. Поэтому я испытала большое нежелание исполнить своё решение, эмоционально усиленное памятью о грустном сообщении в печати (относительно поножовщины) за вчера. Однако, подошла какая-то женщина и предложила отрезать родинку с моей руки ножницами. Я согласилась на это, но отказалась смотреть, и теперь она объявила, что это сделано. Я ничего не почувствовала, но когда я исследовала свою руку, то плоть, как мне показалось, не была порезана вообще, родинка, скорее, спрятана а не удалена.

По пробуждении я подумала, что будет разумнее не следовать в этом направлении исследования дальше, разумнее не идти вразрез с тем, что казалось врождённым принципом в осознанных сновидениях, и что я рисковала потерять невосприимчивость боли, упорствуя.

Самое реалистичное воссоздание серьёзной боли и физического повреждения, которое привлекло наше внимание, содержится в переживании Оливера Фокса, которое воспроизведено у Маккрири (1973, стр. 17). В этом переживании он описывает, что был весь израненный, истекающий кровью и полуослеплённый, с ощущениями, очевидно соответствующими таковым ощущениям реальной жизни. Нужно отметить, что некоторые из особенностей этого переживания Фокса предполагают, что это могло бы быть классифицировано как ВТП, а не осознанное сновидение.

Ошибки в реалистичности восприятия, которые время от времени происходят в осознанных сновидениях могут быть и не признаны за таковые субъектом, пока он видит сон. Мёрс-Мессмер, в одном из примеров, указанных выше, ясно осознавал во время сновидения, что его слухо-

вые впечатления были необычны; аналогично, один из наших субъектов заметил в осознанном сновидении, что телефон звонил необычно мягко.²⁰

В других случаях, дефекты в реалистичности осознанного сновидения, кажется, проходят незамеченными во время сновидения, или «замаскированы» сновидящим мозгом различными способами. Например, трудность, которую осознанные сновидцы часто испытывают с включением света (тема, обсуждаемая более подробно в Главе 10), может быть замаскирована отсутствием выключателя или лампочки, или их неисправностями.

Субъект иногда может быть поражён реалистичностью своего осознанного сновидения во время сновидения, но, по пробуждении и критическом рассмотрении своих воспоминаний о сновидении, он может решить, что он ошибался в оценке степени его реалистичности, и может решить, что он не мог быть полностью «весь там» мысленно в то время.

Среди наших собственных испытуемых, в частности Субъект С рассматривал вопрос о качестве восприятия окружающей его среды во время многих осознанных сновидений, происходивших с ним в течение многих лет, и по пробуждении неизменно приходил к выводу, что оно не было эквивалентно бодрствующему восприятию.²¹ Не-

²⁰ Напомню, что под реалистичностью авторы понимают полное соответствие физическому миру. Если телефон издаёт не такой звук, с каким знаком сновидец, это у них называется нереалистичным! Обычно под нереалистичностью понимают искажённость самого восприятия, его нестабильность, нечёткость и т.п., а не необычность предметов или событий в сновидении. Предмет может быть совершенно необычным, но выглядеть абсолютно реалистично. — прим. И.Х.

²¹ Здесь и в других местах книги, где речь идёт о сравнении сновидений с бодрствованием, следует помнить, что сравнение возможно двумя способами: сравнение текущей картины восприятия с воспоминае-

сколько раз в сновидении он думал, что, наконец, испытывает осознанное сновидение, текстура восприятия которого вполне сравнима с таковой бодрствующей жизни, но по пробуждении он пересматривал свою оценку. Вот описание одного такого случая:

Будучи во сне, я шёл бесконечными коридорами. Мысль: «Это – сновидение.» Сновидение продолжалось слишком автономно, чем обычно бывает в случае осознанного сновидения, и я подумал, что должен не забыть повторять простейшую фразу (т.е. «это – сновидение», а не «это – осознанное сновидение» или что-либо ещё). В конечном счёте, я вышел на открытый воздух и увидел вдали море. Я, возможно, думал, как мило видеть в сновидении то, на что я люблю смотреть в реальности. Так или иначе, море вдруг оказалось совсем рядом, как если бы мы были на его краю. (Иллюстрация автономии этого сновидения.) Вместо того чтобы быть спокойным и плоским, каким оно выглядело с расстояния, оно взбушевалось огромными волнами. Я смотрел на текстуру этой картины и размышлял: это настолько реалистично, как и бодрствующая жизнь; наконец у меня есть осознанное сновидение, в котором картина восприятия бесспорно столь же хороша как и а бодрствующей жизни; если я и подвергну это сомнению по пробуждении, то только потому, что я не вспомню это должным образом. Так, Солнце освещало волны, и они, казалось, блестели как и в действительности.

Я и в самом деле не впечатлён характером этого восприятия ретроспективно [вспоминая об этом]. Возможно это от того, что я не могу вспомнить это с той непосредственностью, которую это имело тогда. Но теперь мне кажется, что это всё-таки от того, что я был в очень неполноценном психическом состоянии в то время – сновидение соот-

мой; и сравнение одной воспоминаемой с другой воспоминаемой. Так что здесь речь идёт о первом способе сравнения. У меня было наоборот. В состоянии сновидения воспринимаемое казалось не реалистичным, но по пробуждении, мне казалось иначе. Вообще-то сравнивать здесь надо воспоминания, т.е. сохранившиеся воспоминания о событиях и картинах сновидения следует сравнивать с воспоминаниями бодрствования, например, вчерашнего дня. Думаю, большинство людей, у которых бывают яркие сновидения, согласятся, что отдельные эпизоды из сновидений сохраняются в памяти ярче, чем эпизоды из бодрствующей жизни. – прим. И.Х.

ветствовало всем критериям живости лишь *в сновидении*.

Вообще-то, качество восприятия является одним из предметов его осознанных сновидений, который больше всего занимал внимание Субъекта С, в то время когда они у него были, и больше чем в одном случае он поражался *в сновидении* своим явно реалистичным качеством восприятия, но по пробуждении всегда приходил к выводу, что это было заблуждением, и что сновидение моделировало реалистичность, если можно так выразиться, вместо того, чтобы действительно достигнуть её.

То, что Субъект С считает, что он не раз вводился в заблуждение в своих осознанных сновидениях их кажущейся реалистичностью, может вызвать вопрос, а не были ли введены в заблуждение, не осознавая этого, и другие субъекты, например Субъект В, кто убеждён относительно качества восприятия в своих осознанных сновидениях. Всё, что можно сказать на данном этапе, так это то, что другие осознанные сновидцы, например Субъект В, тщательно исследовали этот вопрос в состоянии бодрствования и пришли к заключению, что они не обманулись.

В отдалённой перспективе, с развитием методов контроля за мозговой активностью здоровых субъектов, в конечном счёте, должно стать возможным проверять феноменологическое различие, если таковое вообще имеется, между переживаниями осознанного сновидения Субъекта В и Субъекта С, или других как они, электрофизиологическими и другими средствами. Можно предположить, что активность мозга Субъекта В во время осознанного сновидения, окажется напоминающей более или менее близко активность мозга при бодрствующем восприятии, по крайней мере что касается зрительных областей мозга, тогда как мозговая активность Субъекта С, можно ожидать, покажет большие различия от таковой, сопровождающей его

бодрствующее восприятие, и напомним более близко мозговую активность, характерную для произвольного, бодрствующего воображения.

Осознанные сновидения и бодрствующее воображение

Есть два разных вопроса, которые могут быть подняты относительно отношения между осознанными сновидениями и бодрствующим воображением. Первый касается феноменологической связи, если таковая вообще имеется, между этими двумя. Иначе говоря, работа воображения в осознанном сновидении, похожа или нет на работу произвольного, бодрствующего воображения, если сравнивать по таким характеристикам как ясность, живость, и подобие реальным объектам восприятия? Второй вопрос, при условии что качество квазиперцепционных переживаний у разных людей различно: имеет какое-либо отношение степень живости и реализма воображения субъекта в осознанном сновидении к его воображению в бодрствующей жизни и неосознанных сновидениях?

Относительно первого из этих вопросов: большинство примеров в настоящей главе получены от субъектов, кто неявно или явно сравнивает качество восприятия своих осознанных сновидений с текущим восприятием в бодрствующей жизни, а не с бодрствующим воображением. Подразумевается, что воображение в осознанных сновидениях, кажется, не похоже на бодрствующее воображение для большинства осознанных сновидцев. Однако, мы должны признать, что есть некоторые субъекты, кто, даже после многих осознанных сновидений, когда можно предполагать, что имеет место эффект обучения, тем не менее сравнивают свои осознанные сновидения с бодрствующим восприятием неблагоприятно и считают их сравнимыми с обычными сновидениями или бодрствующим мечтанием.

Таковым является Субъект С, кто несмотря на наличие нескольких дюжин осознанных сновидений в течение нескольких лет, всё ещё полагает, что ни одно из них не отличался качественно своей текстурой восприятия от его ежедневных бодрствующих мечтаний или его неосознанных сновидений, ни одно из которых он не расценивает как особенно яркое или реалистичное.

Вывод напрашивается сам собой, могут быть широкие индивидуальные различия в степени, до которой текстура восприятия осознанных сновидений может отличаться от таковой неосознанных сновидений и бодрствующих мечтаний, даже среди бывалых и опытных осознанных сновидцев. Было бы интересно знать относительную частоту различных степеней реалистичности восприятия, достигнутого осознанными сновидцами, и связаны ли эти различия с различиями в индивидуальности у субъектов, о которых идёт речь. Например, может ли навязчивость или страх потери контроля подавить не возникновение осознанных сновидений, а реалистичность восприятия в них?

Приняв как факт существование индивидуальных различий в степени, до которой работа воображения в осознанных сновидениях приближаются к феноменологическому качеству бодрствующего восприятия, возникает второй из наших вопросов, а именно, есть ли какая-либо связь между степенью реалистичности восприятия, достигнутого осознанными сновидениями субъекта и степенью живости его бодрствующего воображения или образов его неосознанных сновидений. Кажется, ещё никакая работа не сделана в этом направлении на уровне группы. Те сведения, что мы имеем по этому вопросу в отдельных случаях, предполагают, что наличие какой-либо связи между этими двумя не обязательно. То есть субъект может иметь ничем не примечательное бодрствующие воображе-

ние, но всё же иметь квазиперцепционные осознанные сновидения. Например, Субъект В пишет:

В моих осознанных сновидениях, когда я исследовал окружающую меня среду, она, казалось, была полностью реалистичной, и я исследовал формы, текстуры и т.д. в мельчайших деталях. Когда я вспоминал это в бодрствующей жизни, мне казалось, что моё мнение о реалистичности было верным, поскольку у меня были такие же воспоминания о зрительных впечатлениях и мыслительной оценки их, какие у меня оставались от бодрствующих переживаний. В моём первом [осознанном] сновидении окружающая среда казалась довольно неопределённой, но один небольшой предмет, на который я обратил пристальное внимание, казался ясным и реалистичным. Я никогда не считал себя особенно способным к вызыванию в воображении ярких зрительных образов, мои мысленные образы довольно неопределённые и совсем не похожи на переживание реального смотрения на сцену или картину. Однако, я могу предположить, что у меня есть кое-какая художественная способность, способность к рисованию и, возможно, она была бы довольно хорошей, если б я её развивал. Мои осознанные сновидения, конечно же, не имели ничего общего ни с мысленными образами, которые я имею в состоянии бодрствования, ни с моими обычными сновидениями.²² Последние, насколько я их помню, более сравнимы с бодрствующим мечтанием, будучи неопределёнными и в значительной степени абстрактными, в том смысле, что я имею общее впечатление об эмоциональных ассоциациях, а не ясно определённые зрительные образы, хотя я иногда сохраняю довольно ясные зрительные воспоминания о некоторых отрывках сновидения, так что я могу начертить план расположения того, на что я смотрел в сновидении, но без ясности и подробностей, которыми, кажется, обладают мои осоз-

²² Скорее всего, данный человек термин «осознанное» сновидение понимает буквально (на английском языке это *lucid*, что буквально означает *яркий, ясный*), так что для него по определению все реалистичные сновидения попадают в класс осознанных (*lucid*), и поэтому он резко отличает их от обычных, т.е. не ясных, не реалистичных сновидений. Что касается меня, то многие сцены из моих обычных (в которых я не осознавал себя) сновидений, вспоминаются гораздо ярче и реалистичнее, чем, скажем, сцены вчерашнего дня. Иначе говоря, если судить по одним зрительным воспоминаниям, то воспоминания о многих картинах моих снов ничем не отличаются от таковых реальности. — прим. И.Х.

нанные сновидения.

Два психолога, оба бывалые осознанные сновидцы, Мёрс-Мессмер и Эмбери Браун, независимо друг от друга указали на различие между «восприятием» и воображением в осознанных сновидениях. Это указывает на то, что их осознанные сновидения были феноменологически отличимые от их дневного мечтания. Браун делает ясное различие между восприятием в осознанном сновидении и тем, что он называет «сновидным мечтанием» [dream daydreaming], под которым он, кажется, имеет в виду сновидную часть воображения бодрствующего состояния. Так, в одном отчёте он описывает, как сидя в такси (в осознанном сновидении) он размышлял о предыдущих событиях этого же сновидения, и как оказалось, деятельность воображения развеяла его текущее «восприятие» такси. Этот случай приведён полностью на [стр. 141](#). В другом примере (приведённом на [стр. 155](#)), он описывает, как сидел за своим столом в осознанном сновидении, но воображал себя стоящим снаружи на крыше своей веранды. В этом случае «представляемый образ» не заменил «восприятие» стола, и он продолжал сидеть в закрытом помещении. Аналогично, Мёрс-Мессмер упоминает о деятельности, которую он называет «самонаблюдением» в осознанных сновидениях, которую он ясно расценивает как нечто качественно отличное от «перцепционного» переживания во время сновидения.

Маккрири (1993) предложил делать различие между произвольным, дневным воображением, которым большинство из нас постоянно пользуются в процессе нашей мыслительной деятельности, и в значительной степени непроизвольными, автономными формами, такими как гипногические образы. Кажется, что механизмы, лежащие в основе этих двух форм, могут быть в значительной степени независимыми друг от друга, по крайней мере, у опре-

делённых субъектов. Например, нами записан случай, когда субъект утверждала, что вообще не имела никаких зрительных образов при прохождении теста Гальтона «обеденный стол»²³ (Galton, 1883), но, тем не менее, сообщала о случаях произвольных гипногических образов. Когда её попросили подумать о её обеденном столе и описать как он выглядит, она написала: «Я вообще его не вижу. Я вообще неспособна видеть картину.» Однако, в ответе на другой вопрос она написала: «Когда я закрываю глаза, готовясь уснуть после молитвы, я иногда вижу картины, они, кажется, прямо перед моими глазами.» Интересно отметить, что этот субъект также сообщила о следующем внетелесном переживании, которое, кажется, визуально было довольно реалистичным:

У меня было переживание, когда мне было 14 лет. Я задремала днём после моей первой рабочей недели (работала горничной). Когда я проснулась, я плавала под потолком и смотрела вниз на себя, и сказала, что я должна вернуться; затем, примерно через минуту, я смогла подняться с кровати, но это было так же реально, как написание этого письма.

Здесь, возможно, следует принять к сведению, что это переживание произошло примерно за тридцать лет до того, как было записано. Однако, позже она подчеркнула зрительную ясность переживания, говоря: «я могла видеть комнату в мельчайших подробностях, даже пылинки», и отмечая, что это было, несмотря на её близорукость. Когда её спросили об окраске поля зрения, она сказала, что «цвета выглядели живыми и яркими».

У многих субъектов, особенно опытных, феноменология осознанных сновидений, кажется, напоминает феноменологию произвольного воображения, как то гипно-

²³ Breakfast table.

гическую или гипнопомпическую²⁴, а не произвольное, бодрствующее воображение. Исключением среди наших собственных субъектов является Субъект С, кто утверждает, что образы его осознанных сновидений примыкают, по крайней мере, по воспоминанию, больше к дневному, сознательно направляемому воображению.

Вопрос о связях между квази-сенсорными переживаниями сновидений (как обычных, так и осознанных) и переживаниями обычных бодрствующих образов представляет интерес для многих философов. Они иногда утверждают, что сновидения – это просто один из видов воображения, при котором субъект утрачивает способность понимать, и не в состоянии проводить какое-либо различие между содержанием своего ума и подлинной сенсорной информацией. Мария Варнок, например, писала, что в сновидениях, «образы вступают во владение. Не то, чтобы в сновидении мы путали образы с реальностью. У нас просто в это время не возникает даже мысли, что могло бы быть два сорта объектов, которые можно перепутать.... В сновидении, кажется, нет различия между мыслью о том, что что-то могло бы произойти и самим ‘происхождением’» (Warnock 1976, стр. 165-6). Модель сновидения, предложенная Варнок, которая хотя и может быть допустимой для некоторых типов умственной деятельности во время сна, кажется, не годится для осознанных сновидений. Осознанный сновидец очевидно в состоянии поддерживать

²⁴ Термин «гипногогический» относится к пограничному состоянию, в которое каждый вступает при засыпании, в противоположность термину «гипнопомпический», который относится к соответствующему пограничному состоянию при пробуждении. Образы в гипногогическом состоянии могут напомнить галлюцинацию по своей живости и очевидной самостоятельности (независимости от воли перцепиента). По поводу гипногогического воображения см. две недавние публикации: McKellar, 1989 и Mavromatis, 1987. – прим. автора.

если не все, то большинство своих умственных действий параллельно с квазиперцепционным переживанием так, чтобы это не оказывало прямое воздействие на содержание его переживания.

Квазиперцепционный тип осознанного сновидения, о котором сообщает Субъект В и другие, предполагает его близость с галлюцинациями, а не с бодрствующими образами. Slade и Bentall (1988, стр. 23), предлагают следующее рабочее определение слова *галлюцинация*:

Любое подобно-перцепционное переживание, которое (а) происходит в отсутствие соответствующего стимула, (b) имеет полную силу, или воздействие соответствующего фактического (реального) восприятия, и (с) не поддаётся прямому и произвольному контролю со стороны того, кто ему подвергается.

Требование (с) следовало бы до некоторой степени смягчить, когда речь идёт об осознанных сновидениях, так как во многих случаях осознанный сновидец в состоянии произвольно влиять, хотя и в ограниченной и не полностью предсказуемой степени, на ход и содержание сновидения, как мы то рассмотрим в Главах 10 и 11. Однако, этот контроль является часто косвенным, а не прямым, что мы увидим в соответствующих главах.

Галлюцинации следует отличать от псевдогаллюцинаций, которые Sidgwick и др. (1894, стр. 76) охарактеризовали следующим образом:

Псевдогаллюцинации могут быть определены как имеющие все особенности галлюцинаций, за исключением полной экстернализации. Они не похожи на обычные образы воображения или памяти, которые мы можем произвольно вызывать, тем, что они стихийные, более яркие и подробные, и более устойчивы. Как галлюцинации, они не могут быть вызваны, и форма их не может быть изменена по желанию. С другой стороны они не похожи на собственно галлюцинации тем, что человеку не кажется, что они приходят через органы чувств. Именно глазом ума, а не телесным глазом, он, кажется, видит их; умственным, а не физическим ухом, он, кажется, слышит их; и соответственно они и

не предполагают наличие соответствующей им материальной причины.

Гипногогические образы в целом, кажется, относятся к псевдогаллюцинациям, хотя и есть исключения, когда они оказываются полностью экстернализированными. Schacter (1976) приводит пример этого последнего вида, в котором участник эксперимента, думая что назвали его имя, отсоединил себя от оборудования биологической обратной связи и направился к коридору, где он понял, что он пережил слуховой гипногогический образ.

Стоит отметить, что различие между псевдогаллюцинациями и галлюцинациями не соответствует различию между переживаниями с осознанием и без, как иногда предполагается. Нормальные субъекты могут испытывать квазиперцепционные галлюцинации с полной осведомлённостью (Грин и Маккрири, 1975). Как и осознанный сновидец, подвергшийся галлюцинации может оценивать качество восприятия своей галлюцинации в текущий момент и быть потрясённым её реалистичностью. Мы будем обсуждать вопрос об этой осведомлённости далее в Главе 6, когда мы будем подробно рассматривать отношения между осознанными сновидениями и другими типами галлюцинаторных переживаний.

Мы думаем, что «перцепционные» феномены осознанных сновидений всегда предполагают относительно высокий уровень функционирования правого полушария мозга во время осознанного [lucid] состояния. Открытие, что правое полушарие предпочтительно вовлечено в зрительно-пространственные задачи, кажется, относительно разумным. Есть доказательства этого заключения из со всем других методологий. В области исследований ЭЭГ, например, Роббинс и Макэдэм (1974) сообщили, что правое полушарие показало большую активность, когда испы-

туемых просили представлять себе зрительные образы показанных картин, а левое – когда их просили дать письменный отчёт о тех же самых картинах. Точно так же в исследовании кровотока, используя радиоактивный изотоп, Risberg и др. (1975) сообщили об относительно большем потоке в левом полушарии во время выполнения задания по словесным аналогиям и в правом полушарии во время выполнения задания по дорисовыванию картины. Нам кажется, что осознанное сновидение – это преимущественно зрительно-пространственная задача. Субъект обычно озабочен полем зрения, какие бы другие ощущения не имели бы места, и он часто перемещается в пределах трёхмерной зрительной окружающей среды или «пространства». В отношении последнего, можно было бы противопоставить осознанное сновидение гипногическим образам, характеризующимся тем, что человек их рассматривает как изображение, как если бы они были картиной, частью которой он не является.

Кроме того мы думаем, что есть признаки, что во время осознанных сновидений правое полушарие имеет тенденцию быть более активным или функциональным, чем левое. Как мы увидим в Главе 5, хотя мыслительные операции и размышления, осуществляемые осознанными сновидцами, замечательны по сравнению с теми, которые те же самые субъекты обычно имеют во время своих неосознанных сновидений, они, однако, не замечательны по сравнению с теми, которые они могли выполнять в состоянии бодрствования. В отличие от этого, некоторым осознанным сновидцам, таким как Субъект В, очень трудно придаться к своему воображению в осознанных сновидениях при сравнении их со своим восприятием в бодрствующей жизни, и считать его высшим по сравнению с воображением, которое они используют в состоянии бодрствования.

ГЛАВА 5

ПАМЯТЬ, ИНТЕЛЛЕКТ И ЭМОЦИИ

Сознательное воспоминание во время осознанных сновидений

Есть определённые методологические трудности в разработке способов проверки утверждений осознанных сновидцев касающихся того, что, будучи в сновидении, они обладают вполне обычной степенью воспоминания своей бодрствующей жизни и принятых в бодрственном состоянии решений. Конечно, доказано, что осознанные сновидцы в состоянии вспомнить решения, которые они приняли во время бодрствования, или задания, которые они получили от инструктора. Но трудно найти определённые методы для того, чтобы оценить полноту и точность их воспоминания своего прошлого и настоящих обстоятельств.

Единственный надёжный метод оценки способности осознанного сновидца помнить своё прошлое состоял бы в том, чтобы задать ему вопросы, когда он находится в состоянии осознанного сновидения и сравнить степень правильности даваемых им ответов с его ответами на те же вопросы в состоянии бодрствования. Иногда осознанные сновидцы упоминают, после пробуждения, некоторые сведения о своём прошлом, которые они вспомнили в осознанном сновидении. Например, Оливер Фокс вспомнил в одном из своих осознанных сновидений своё военное звание, обнаружив себя в военной форме. Но таких случайных воспоминаний явно недостаточно, чтобы оценить

полноту памяти сновидца на подробности своего прошлого.

Мы предпочли бы опросить осознанных сновидцев, во время их сновидения таким образом, который позволил бы проверить точность воспоминания ими прошедших событий, но пока никаких способов передачи сигналов осознанному сновидцу ещё не разработано. В Главе 1 мы указали некоторые проведённые эксперименты по передаче сигналов осознанными сновидцами прямо из осознанного сновидения; в этой области были достигнуты значительные успехи, но количество информации, которая до сих пор успешно передавалась, является крайне незначительной в сравнении с существующими запросами. Сигнализировать азбукой Морзе осознанному сновидцу и получать от него ответы азбукой Морзе (в данном случае в роли «точки–тире» выступает «взгляд влево – взгляд вправо» в сновидении) теоретически возможно, но определённо было бы слишком неудобно и отнимало бы много времени, так что только один или два вопроса можно было бы задать и ответить во время одного осознанного сновидения.

Чтобы ускорить этот процесс, осознанные сновидцы должны научиться распознавать последовательности электрических импульсов, которыми будет шифроваться тот или другой вопрос. Так, например, такая последовательность как «точка, тире, тире, точка» могла бы означать вопрос: «Каково было название вашей первой школы?» Однако, этот метод страдает одним недостатком, что субъект, запоминая в бодрствующей жизни эту последовательность, представляющую вопрос, естественно, будет связывать с ней и ответ. Как правило, для человека не возможно повторять (с целью запоминания) последовательность импульсов, которая представляет какой-то вопрос об его прошлом, одновременно не вспоминая и правильный ответ. На практике, субъект, запоминая закодированный

вопрос, будет в то же самое время запоминать и правильный ответ, так что сознательное вспоминание ответа в сновидении будет бесполезно.

Умственная деятельность

Немного света может быть пролито на вопрос о памяти в осознанном сновидении при рассмотрении общей умственной деятельности субъекта в этом состоянии. И в осознанных и в предосознанных сновидениях, сновидцы обнаруживают, что они, по-видимому, действуют вполне обычно и вовлечены в весьма сложные вереницы мыслей, особенно в предосознанных сновидениях, когда они пытаются определить, сон ли это. В предосознанных сновидениях субъекты иногда делают ошибочные выводы, и это, кажется, является результатом ошибочных воспоминаний относительно текущего положения дел в бодрствующей жизни. Человек, чьё понимание обстоятельств бодрствующей жизни было бы ненарушено, не будет тратить время, задаваясь вопросом, почему, скажем, через реку построен мост, вода которой достаточно твёрдая, чтобы по ней можно было ходить, не могла ли бы необычно твёрдая вода, текущая в этой реке, быть новым открытием (см. пример Мёрс-Мессмера на [стр. 30](#)). В ложных пробуждениях также, как мы увидим в Главе 7, сновидцы могут показывать несовершенное понимание обстоятельств, которые обычно связаны с процессом пробуждения. Иногда, какое-то несоответствующее изменение в их обстоятельствах, например, обнаружение карандаша у себя в руке, может привести их к заключению, что теперь они действительно бодрствуют, тогда как прежде – нет.

Ограниченность ума, которая, кажется, проявляется во многих осознанных сновидениях, сводится к вере сновидца в отношения между миром сновидения, или элемен-

тами в нём и миром бодрствующей жизни. В некоторых случаях осознанный сновидец может явно показать своё понимание иллюзорной природы своего восприятия, например, когда он сообщает людям в своём сновидении, что они – только вымыслы его воображения. Однако, мы столкнулись со многими случаями, в которых субъект, кажется, не желает или неспособен полностью признать, что находящийся перед ним иллюзорный мир не имеет никакого отношения к бодрствующему миру «вне» его сновидения. Например, в осознанном сновидении Эмбери Брауна, приведённом в Главе 10 ([стр. 155](#)) он размышляет, сидя в кресле за своим столом, относительно того, а не спит ли он в этом кресле в действительности, и по пробуждении он был удивлён, что таки нет. Конечно, возможно, что Браун имел привычку засыпать за своим столом, и в этом случае такая мысль в сновидении оказывается не такой уж и неправдоподобной. Однако, более вероятно, что это сновидение отражает трудность, которую люди иногда испытывают в осознанном сновидении относительно понимания того, что оно полностью независимо от бодрствующего мира. Другой пример этого типа предоставляет осознанное сновидение Субъекта С, в котором он видел телефон и задавался вопросом, «скрывался» ли за этим телефоном реальный телефон в реальном мире.

Возможно, что эта ограниченность ума (если таковая проявляется) следует из того, что мы слишком привыкли в бодрствующей жизни к неявному принятию материального мира как данность, так, как мы его воспринимаем. Это может привести к тому, что, даже когда мы полностью осведомлены, что мы видим сон, трудно избавиться от бессознательного предположения, что внешняя действительность, по крайней мере, частично, определяет форму нашего «восприятия».

Интересно сравнить эту явную неспособность сно-

видца в определённых осознанных сновидениях избавиться от предположения о внешней действительности, стоящей в некотором отношении к воспринимаемому им миру, хотя и необычным или косвенным способом, с отношением людей к их переживаниям, связанным с привидениями.

Уест (1948) предполагает, что это как раз и является одним из различий между галлюцинаторными переживаниями больных шизофренией и галлюцинациями нормальных людей, что последние склонны понимать природу своих галлюцинаторных переживаний, чего нет у больных шизофренией. Указав пример изолированного галлюцинаторного переживания, происшедшего с нормальным субъектом, Уест отмечает, что это было «впоследствии распознано перцепиентом как субъективное переживание», и противопоставляет это с фактом, что психическому больному «часто не хватает осознания, чтобы понять субъективный характер переживания, а вместо этого, приписывает его некоторой нереальной внешней причине, такой как радиоволны или телепатия».

Однако, у нормальных субъектов, осознание имеет различные степени, или присутствует в различных степенях у различных субъектов. Полное осознание происходящего было показано профессором Г. Х. Прайсом в примере галлюцинации, вызванной мескалином, приведённом на [стр. 95–96](#). Здесь субъект осознаёт, что некоторые листья, которые он видит на покрывале, не являются реальными, и приписывает целое переживание неправильному функционированию своего собственного мозга из-за действия галлюциногена.

Субъекты, видевшие привидения часто, кажется, демонстрируют подобное понимание. Как мы увидим более подробно в Главе 6, добрая половина из 850 субъектов, добровольно сообщивших о случаях с привидениями, рас-

сказали нам, что у них возникало понимание того, что фигура была привидением, а не живым человеком или вещью, прежде, чем переживание заканчивалось (Грин и Маккрири, 1975). Однако, нельзя сказать, что большинство нормальных субъектов, сообщающих о случаях с привидениями «понимает субъективный характер переживания» в смысле Уеста (1948), в том же самом смысле, в котором профессор Прайс понял субъективный характер своего мескалинового переживания. Большинство субъектов, сообщающих о случаях с привидениями, когда, рано или поздно, они понимали что силуэт или объект, который они воспринимают (или только что воспринимали) не является живым человеком, тем не менее, полагают, что у него есть некоторый онтологический статус, отличный, скажем, от фигур, которые они видят в своих сновидениях. Как сказал Ричардсон (1969, стр. 113): «Квазиперцепционное переживание распознаётся как нематериальное, но не как субъективное явление». Таким образом, субъекты, сообщающие о видении галлюцинаторных образов умерших родственников, обычно полагают, что покойный человек, в некотором смысле, действительно был там, или, по крайней мере, ответствен за возникновение такого переживания. Поэтому, нормальный субъект, видящий умершего родственника, приписывает своё переживание какой-то внешней причине, что, возможно, не очень отличается от того, как это делает психически больной.

Также интересно отметить, что нормальные субъекты, испытывающие галлюцинацию, могут выразить удивление, что другие присутствующие не разделяют его переживания. Bleuler (1911, стр. 112) отмечает, что «Многие шизофреники не только полагают, что все вокруг них могут слышать голоса, так же как слышат они, но они также полагают, что даже люди находящиеся вдалеке могут воспринимать их». Понятно, между шизофрениками и нор-

мальными субъектами имеется различие в поправке взглядов субъекта на своё переживание. Нормальный субъект готов принять, что другой человек или люди, которые имели возможность воспринимать то, что воспринимал он, на самом деле не воспринимали, хотя этот факт по-прежнему его может удивлять. Но не всегда возможно убедить шизофреника в этом же самом. Тем не менее, нормальный человек может приписать невоспринимаемую другими природу своего переживания наличию у себя некоего «психического дара», которым другие не обладают, особенно если его переживания являются частыми. В этом отношении он, возможно, не сильно отличается от пациента, описанного Bleuler (1911, стр. 112):

Вполне разумный больной гебефренией, во время нашего с ним разговора, внезапно увидел у себя за спиной дьявола; и видел это так ясно и отчётливо, что мог бы нарисовать его. В ответ на наши возражения, он заявил, что у него есть дар видения через затылок. Когда он услышал, что мы говорим о «воображении», он сильно запротестовал, сказал, что это никакое не воображение, но настоящая способность видения.

Ситуация с пониманием также неоднозначна и в случае внетелесных переживаний у нормальных людей. Большинство субъектов с самого начала осознают, что с ними происходит что-то ненормальное; например, из-за необычного положения «точки наблюдения», из которой они, кажется, «видят» мир, или из-за того, что они, кажется, видят свои тела извне. Однако, по крайней мере, в нашей коллекции, в которую входят главным образом показания добровольцев, субъекты часто описывают то, что они «видели», как если бы они верили или считали это подлинным видением, но с новой точки наблюдения. Мы предполагаем, это происходит потому, что то, что они «видят», часто феноменологически неотличимо от того, что они видели бы, если бы они действительно были там, где им казалось (под потолком, например).

Кажется, что и у нормальных и психически больных людей постоянная ассоциация восприятия в повседневной жизни с очевидно независимо существующей внешней действительностью приводит к тому, что, когда человек испытывает что-то, что феноменологически неотлично от истинного объекта восприятия, есть тенденция, имеющая силу почти что принуждения, думать, что за этим восприятием должно что-то стоять, что-то, что является реальностью, независимой от собственного ума.

Нормальные, бодрствующие субъекты могут даже показать ещё меньшее понимание относительно того, что называется псевдогаллюцинациями. Это может быть взято в качестве определяющей характеристики псевдогаллюцинаций, таких как гипногические образы, которые субъект распознаёт, как не находящиеся в материальном мире, но «в своей голове» или «в своём мысленном поле зрения», и здесь всегда есть понимание субъективного характера переживания. Однако, даже нормальные субъекты могут приписать псевдогаллюцинацию некоторой внешней причине в том же самом смысле в каком они могут приписать полностью экстериоризованное галлюцинаторное переживание внешней причине. Например, нормальные субъекты могут верить в сверхъестественное объяснение происхождения гипногических образов. Сэр Джон Гершель (цитированный Линингом, 1925, стр. 391), кажется, соблазнился такой интерпретацией гипногических явлений на основе своего собственного опыта; он предположил, что они свидетельствуют о «мышлении, уме, работающем в пределах нашего собственного организма, и отличного от мышления нашей собственной личности». Такая вера снова может быть сравнима с верой субъекта, или неявным предположением в некоторых осознанных сновидениях, что должно быть некоторое отношение между тем, что он воспринимает

ет и внешней реальностью.²⁵

Возвращаясь к теме осознанных сновидений, несмотря на некоторые недостатки в определённых областях знаний, состояние ума и умственные способности осознанного сновидца ясно показывают нам много такого, чего лишён обычный сновидец. Обычные сновидения часто запутаны, и слова, которые кажутся разумно связными в момент сновидения, могут содержать много несоответственных и бессвязных элементов, которые держатся вместе только благодаря субъективным впечатлениям сновидца, что это в некотором роде часть той же самой истории. Фактически, связность в неосознанных сновидениях может в действительности часто основываться только на довольно постоянном эмоциональном привкусе. В обычном сновидении память человека о его бодрствующей жизни слишком обрывчата, хотя в некотором смысле он определённо обладает какой-то памятью, так как элементы его прошлого, такие как друзья, родственники, или знакомые места, могут возникнуть в сновидении, и быть узнаны сновидцем.

Ниже представлен поразительный пример попытки проверить свою собственную силу сознательного воспоминания в осознанном сновидении. В состоянии бодрствования, субъект сознательно запомнил число *пи* с точностью до шестнадцати знаков и затем попытался вспомнить это число в осознанном сновидении. Результат эксперимента он описывает следующим образом:

²⁵ Если подобное объяснение авторы отбрасывают как суеверное, то как же тогда они собираются объяснить гипногические образы, или те же сновидения? Вполне логично предположить, что сновидения, будучи «разумными», создаются «разумным механизмом», некой программой, которая, очевидно, находится в самом человеке, но которая никакого отношения к самой личности человека не имеет. — прим. И.Х.

Мне снилось, что я шёл и увидел свою правую руку. Теперь ещё чаще, сознательное состояние в сновидении предшествует моему подношению руки к моим глазам, как это было и в этом сновидении. Я вспомнил свою цель о вспоминании числа *пи* в сновидении, чтобы проверить степень сознательного вспоминания, и так и сделал. Я мысленно проговорил все цифры (я не говорил в сновидении, но сознательно думал о цифрах). Однако, когда я достиг седьмого десятичного разряда, и был вынужден проявить большее усилие, чтобы вспомнить цифры, я потерпел неудачу и закруглил число в седьмом знаке, и остановился. Мгновенье спустя, в сновидении, я осознал то, что я сделал, но прежде, чем попытаться ещё раз, я проснулся.

(Marcot, 1987)

Интересно отметить, что число цифр, которые этот субъект смог вспомнить, было равно стандартному количеству, которое может быть удержано среднестатистическим бодрствующим субъектом в краткосрочной памяти (Миллер, 1956). Очевидно, нельзя сделать какой-либо определённый вывод из единственного случая, такого как этот, так как совпадение могло бы быть просто случайным. Возможно, что субъект просто был лучше знаком с первыми семью цифрами числа *пи* раньше, чем когда он пытался запомнить следующие девять. Далее, задача, если бы её выполнить в состоянии бодрствования, потребовала бы обращения как к долгосрочной, так и краткосрочной памяти, и мы видели, что есть серьёзные доказательства того, что субъект может получить доступ к широкому диапазону долгосрочной памяти в осознанном сновидении. Итак, если есть какое-либо значение в этом конкретном ограничении, показанном этим сновидением, это могло бы свидетельствовать о своего рода отказе координации между краткосрочной и долгосрочной памятью. Например, получив доступ к стольким цифрам из долгосрочной памяти, сколько он мог бы легко сохранить на короткий промежуток времени, субъект мог оказаться неспособен получить доступ к большему, не забыв первые семь.

Другая возможность состоит в том, что ограничение способности этого субъекта в этом конкретном сновидении представляет общую трудность с воспоминанием последовательностей цифр в осознанных сновидениях. Как уже было упомянуто, мы предлагаем гипотезу, что левое полушарие является относительно бездействующим или дисфункциональным во время осознанного сновидения, и если это верно, то последовательная обработка чисел, требуемая такой задачей, может быть относительно трудной в состоянии осознанного сновидения, так как именно левое полушарие, как считают, в основном специализируется на последовательных процессах в противоположность пространственным или «целостным» процессам правого полушария. По крайней мере, этот случай предлагает эксперимент, который другие опытные осознанные сновидцы могли бы попытаться воспроизвести, чтобы посмотреть, имеет ли место какое-либо общее ограничение на умственную манипуляцию с числами в состоянии осознанного сновидения.

Методологическое возражение, которое можно было бы высказать в адрес этого теста, состоит в том, что нет никакой объективной проверки того, вспомнил ли субъект цифры правильно или нет; у нас есть только его впечатление по пробуждении, которое в принципе могло бы быть и ошибочным, хотя это кажется на первый взгляд менее вероятным чем то, что он мог бы сделать такую ошибку *в сновидении*. Одна из возможностей обойти эту трудность могла бы состоять в разработке теста, который позволил бы субъекту сигнализировать о вспоминаемых цифрах из сновидения, хотя время, которое требуется на такой тест, могло бы превышать время самого осознанного сновидения, что мы обсудили выше.

Ниже представлен пример, в котором Субъект С попытался разделить 200 на 5 в осознанном сновидении. На

первый взгляд его результат был менее внушительным чем результат предыдущего субъекта, хотя и здесь снова довольно поразительно то, что сновидец мог думать о рациональной стратегии разбиения этой вычислительной задачи на лёгкие составные части, как он возможно сделал бы в состоянии бодрствования. В этом случае задача не была поставлена заранее в состоянии бодрствования, но пришла на ум стихийно в какой-то момент сновидения.

Несколько раз сказал себе: «это – сновидение». Я стоял на вершине какого-то кургана или холма, была осень. Я оглянулся. Глядя в сторону сельского дома, я думал над тем, соответствует ли эта живописная сцена реальности бодрствующей жизни, как это мне казалось. Я думал что да, и списал свой прошлый скептицизм в этом вопросе, имевший место в бодрствующей жизни, на плохую память – она казалась менее реалистичной только в воспоминании, потому что тогда она была всего лишь образом в памяти, а не самой сценой. (Вспоминая об этом по пробуждении, я снова решил, что был неправ и что я обманулся чем-то, что в действительности было только сновидением о реалистичности, так сказать.)

Затем, покинув курган, я попытался выяснить, сколько раз 5 входит в 200, чтобы проверить свои арифметические способности в сновидении. Думаю, я правильно вспомнил, что 5 на 4 равно 20, и затем я решил умножить 5 или 4 (думаю, я не был уверен, какое же число нужно взять) на 20-ки в 200, но я думаю, что в действительности, к моему сожалению, оказался неспособен закончить эту операцию.

Итого, можно сказать, что осознанный сновидец интеллектуально «присутствует» в сновидении в гораздо большей степени по сравнению с обычными сновидениями, но показывает некоторые недостатки в своих познавательных способностях по сравнению с бодрствующей жизнью. В частности, есть отдельное свидетельство невозможности полностью оценить совершенно нереальный и нелогичный статус содержания сновидения. Мы хотели бы повторить заключение, сделанное в конце предыдущей главы, а именно, что данные, взятые с замечательным зрительно-пространственным функционированием бывалого

осознанного сновидца, свидетельствуют об относительной активации правого полушария мозга во время осознанного сновидения и относительного торможения левого. Мы возвратимся к этой теме в Главе 15.

Эмоциональное качество осознанных сновидений

Основной момент, на котором мы заострим наше внимание в этом разделе, таков: эмоциональное качество осознанных сновидений поразительно отличается от такового обычных сновидений.

Обычно не осознаётся должным образом, что исследования, направленные на изучение содержания обычных сновидений, в целом говорят о том, что они не являются особенно приятными переживаниями. Фрейд (1954) предложил теорию, что сновидения обусловлены исполнением желаний, но эта основная идея должна быть применена весьма сложными способами, чтобы обеспечить объяснение большинства сновидений. В одной таблице результатов исследования сновидений (Эмпсон, 1989) приводится частота сновиденных сюжетов в общей сложности 473 субъектов, и показывается, что сновидения о нападении или преследовании, или о падении, являются более частыми, чем другие. Другой исследователь (Холл, 1953) приблизительно два из каждых трёх обычных сновидений рассматривает как неприятные в их эмоциональном содержании, характеризуемом такими чувствами как страх, гнев или отвращение.

Вполне очевидно, что осознанные сновидения основаны на несколько отличных от обычных сновидений психологических процессах, так как сновидения бывалых осознанных сновидцев едва когда-либо содержат неприятные эмоции какого бы то ни было вида, и изменяются от

нейтрального характера, через весьма счастливый, к настоящей радости, чувству красоты и волнующей страсти к приключениям. У нас нет данных, на основании которых можно было бы провести сравнение с осознанными сновидениями менее опытных сновидцев, но изучение литературы на эту тему свидетельствует, что сделанное выше обобщение, кажется, остаётся верным, а именно, что любые осознанные сновидения сравнительно лишены неприятных элементов. Иногда встречаются отдельные сообщения о неприятном характере отдельных элементов в осознанных сновидениях, но общий эмоциональный тон редко характеризуется как неприятный, а там, где это имеет место, можно предположить, что сновидец скатился в неосознанное состояние.

Кажется, что понимание сновидцем своей ситуации, и его осознание того, что он не может претерпеть никакого реального вреда, гарантирует значительную степень неприкосновенности от какого бы то ни было чувства угрозы от окружающей сновидной обстановки. В целом приятный эмоциональный тон осознанных сновидений, как можно видеть, связан до некоторой степени с той особенностью, которую мы только что обсудили, а именно, с умственной деятельностью, которая превосходит таковую в неосознанных сновидениях. В то же самое время можно задаться вопросом, достаточно ли этой умственной деятельности самой по себе для объяснения того факта, что обнаружение себя в этой ситуации так часто вызывает чувство свободы и ликования от открывающейся перспективы исследования представившихся возможностей.

Наиболее ясно опознаваемой причиной неприятной эмоции, связанной с осознанными сновидениями, кажется, является то, что сновидец мог бы счесть своё положение клаустрофобным. Некоторые люди сообщают о понимании того, что они видят сон и желают пробудиться, для чего

иногда требуется определённая борьба. Сообщения об этом типе переживания, кажется, приходят, главным образом, или возможно исключительно, от субъектов, кто не пытался вызывать осознанные сновидения намеренно, и любое переживание, которое могло бы быть классифицировано таким образом, кажется, редко встречается среди бывалых или преднамеренных осознанных сновидцев. (Конечно, это могло бы быть и потому, что люди, предрасположенные найти это переживание клаустрофобным, вряд ли будут хотеть повторить его.)

Один из наших субъектов делает следующий отчёт о переживаниях, которые он имел в возрасте приблизительно 5 лет. Интересно отметить, что позже, во взрослой жизни, он развивал осознанные сновидения без какого-либо переживания клаустрофобии, но обычно с ощущением небольшого восторга при понимании, что он видит сон.

Иногда, видя сон, я осознавал себя, и поскольку я не очень любил свою сновидную жизнь, я предпочитал стоять в стороне от хода сновидения, думая, как бы мне проснуться. Иногда я изо всех сил пытался открыть глаза, и моя неспособность проснуться вызывала чувство клаустрофобии. Я не уверен, преуспел ли я когда-либо действительно в пробуждении, хотя я думаю, что однажды добился иллюзорного успеха в открытии моих глаз.

Этот отчёт несколько напоминает то, что исследователи расстройств сна называют «сонным параличом» – состоянием, в котором субъект полностью не спит, но физически неспособен пошевелиться. Иногда, в связи с этим состоянием сообщается о галлюцинациях, накладывающихся на реальное окружение (Schneck, 1957). Мы будем обсуждать случаи сонного паралича и их отношения к осознанному сновидению в Главе 8.

Помимо клаустрофобии, трудно найти примеры неприятных эмоций, связанных с осознанностью в сновидении. Человек, пытающийся достичь осознанного сновиде-

ния в течение некоторого времени, испытывает ликование, когда он достигает желанного в сновидении, и этот элемент радостного волнения часто, кажется, остаётся общим переживанием в начале осознанного сновидения даже с людьми, у которых было много таковых.

Мы предполагаем, что осознанные сновидения показывают более низкую степень эмоциональной сложности и «загруженности» чем неосознанные, которые обычно имеют довольно запутанный, не поддающихся анализу смысл. В этом отношении переживания осознанного сновидения могут приближаться к бодрствующей жизни намного сильнее. Осознанный сновидец, кажется, избавлен от любых неприятных забот, которые он может иметь в настоящее время в своей бодрствующей жизни, и ещё в большей степени избавлен от своих забот, по сравнению с неосознанными сновидениями, в которых у него нет такой сознательной способности как отвлечение внимания.

В дополнение к вообще положительному эмоциональному качеству осознанных сновидений и их тенденции к восторгу и взволнованности, некоторые люди испытывают чувство огромной важности, которым обладают осознанные сновидения и внетелесные переживания, и могут даже описывать их как «более реальные, чем любой предыдущий опыт».

Некоторые субъекты переживали осознанные сновидения, которые казались им очень значимыми и влияли на их бодрствующую жизнь. Некоторые могут даже описывать некоторые из своих осознанных сновидений как «мистические» или «трансцендентные». Стивен Лаберж, например, проводящий исследования в области осознанного сновидения в Стэнфордском Университете, приводит своё собственное сновидение:

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 её можно было назвать девушкой «моей мечты». Вряд ли нужно говорить, что я ощутил сильное желание остановиться и подобрать её. 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. Моё 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.

(Лаберж, 1985)

Лаберж предполагает, что после переживания «исполняющих желания» сновидений, осознанные сновидцы могут устать от тех же самых сновидений, и от того, чтобы быть самими собой сновидениях. Лаберж пишет:

В этом момент может возникнуть необходимость в самотрансцендентности. Такие осознанные сновидцы больше не знают, чего же они хотят, но точно не того, чего они хотели до сих пор. Так что они перестают сами решать, что же им делать, и отказываются от намеренного контроля за сновидением. Признав ограниченности целей, определяемых своим эго, осознанный сновидец отдаёт контроль чему-то,

находящемся за пределами его знаний о себе.²⁶

(Лаберж, 1985)

Ниже приводится осознанное сновидение, рассказанное Субъектом Е, которое сам субъект очевидно относит в разряд «мистических» или «трансцендентных».

У меня были мистические переживания различного качества как в осознанных, так и в неосознанных сновидениях, но наиболее глубоко задевший меня случай произошёл, когда мне было 18 лет. Как я вспоминаю, слабая осознанность, возникшая в начале сновидения, была потеряна, затем на короткое время вернулась, но с поразительной ясностью. Я услышала музыку, и в ответ я начала подсакивать и пританцовывать вдоль дороги, рядом с какими-то перильными ограждениями. Постепенно музыка приняла мистический характер, и всё более меня поглощала. Наконец, я свернула с дороги на открытую местность, где были большие скопления людей. Затем, каким-то образом было потеряно чувство времени и чувство «я», и я стала одним с этими скоплениями; все мы тянули свои руки вверх к сиянию, музыке и звенящим колоколам... радуясь... но затем вторглось печальное чувство возвращения назад, ниспадения на землю... и мне было невыносимо оставлять такое блаженство..., но я просыпалась.

Как атеист, я не склонна интерпретировать это «пиковое переживание» в религиозных терминах, а скорее как намёк на следующий уровень бытия, т. е. за пределами «себя» в эволюционной иерархии: материя, жизнь, сознание, «я».

В Главах 7 и 8 мы будем обсуждать наличие тесной связи между осознанными сновидениями и внетелесными

²⁶ В существующем русском переводе, смысл этого фрагмента, и не только этого, искажён. Вот что там написано: «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.» Впрочем, удивляться подобным искажениям не следует, это обычное явление для «профессиональных» переводов, т.е. переводов, выполненных профессиональными переводчиками, которых, как правило, совершенно не интересует смысл переводимого. — прим. И.Х.

переживаниями. Поэтому интересно отметить, что восхищение и восторг также иногда имеют место при внетелесных переживаниях (см. Грин, 1968b). Некоторые отчёты о ВТП и в самом деле напоминают отчёты о «мистических» переживаниях.

Не все осознанные сновидцы сообщают о сновидениях, которые им казались такими эмоционально значимыми как два указанных выше, и возможно, что только люди определённых личностных типов предрасположены к таким переживаниям. Исследование содержаний осознанных сновидений и их отношения к определяющим факторам в личности сновидца всё ещё на ранней стадии развития.

Fenwick (1984, 1987) утверждает, что во время мистических или экстатических переживаний главным образом задействована правая височная доля мозга. Это представление частично выведено из изучения определённых пациентов с эпилепсией, у которых работает правая височная область, и которые сообщают о таких переживаниях. Если это представление правильно, то возникновение таких переживаний в состоянии осознанного сновидения может быть другим указанием на то, что правое полушарие мозга более предрасположено к деятельности в таких сновидениях.

ГЛАВА 6

ОСОЗНАННЫЕ СНОВИДЕНИЯ И ДРУГИЕ ГАЛЛЮЦИНАТОРНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ

Введение

Осознанные сновидения занимали ключевое положение среди галлюцинаторных переживаний, которые мы изучали в Институте Психофизических Исследований.

Когда в 1961 году был основан Институт, мы питали большие надежды на результаты исследований широкого спектра парадоксальных явлений, включая осознанные сновидения и внетелесные переживания, которые, казалось, имели важное значение для изучения нормального восприятия. Однако, наши первые попытки проходили в атмосфере большой неуверенности. Уже существовали немногочисленные публикации разных авторов о своих собственных осознанных сновидениях, но никто ещё не распознал этот класс явлений как самостоятельный, или попытался определить характеристики, являющиеся общими для осознанных сновидений различных людей. Что касается внетелесных переживаний, то сообщения о таковых были многочисленными, но их рассматривали, главным образом, в качестве доказательств спиритуалистических теорий и верований, или доказательств экстрасенсорного восприятия.

«Осознанные сновидения» (Грин, 1968а) были написаны в то время, когда было небольшое или совсем никакого понимания того, что эта тема может открыть новую область исследования, и наши обращения к общественности за случаями внетелесных и галлюцинаторных пережи-

ваний были предприняты в исследовательском духе с малой надеждой на то, что общественность ответит на обращения такого рода в каком-либо значительном количестве.

Однако, выяснилось, что наша работа во всех этих областях вступала в контакт с целым пластом человеческих переживаний, которые, как теперь всё более и более признают, являются составной частью психологического и физиологического функционирования, и которые, по своему парадоксальному характеру, вполне могут привести к глубинному пониманию процессов сна и бодрствования, и отношений сознательного ума к окружающей среде, в момент восприятия.

Как мы отметили в Главе 1, весьма примечательным является то, что осознанным сновидениям на протяжении целых столетий уделялось так мало внимания, как типу переживания, с совершенно отличным от обычного сновидения характером. Это тем более примечательно, потому что большинство осознанных сновидцев считает переживание радостным и интересным, и людям, желающим иметь осознанные сновидения, легко этому научиться. Фактически, как мы увидим в Главе 11, одной из самых замечательных особенностей осознанных сновидений является их податливость к сознательному культивированию. Само осознание возможности осознанного сновидения может быть достаточным фактором, чтобы пережить его, но, с другой стороны, лишь немногие люди становятся бывальными или частыми осознанными сновидцами без определённой степени сознательного усилия или намерения.

Тем не менее, возможно, что у некоторых типов людей есть особая склонность в этом направлении. Люди, которые склонны к осознанным сновидениям, часто сообщают о внетелесных переживаниях и родственных явлениях, а также и осознанных сновидениях. Это, возможно, было

одной из причин, почему осознанные сновидения оставались так долго непризнанными за самостоятельный вид переживания. Книги, которые включали отчёты об осознанных сновидениях, такие как «Астральная Проекция» Оливера Фокса (1939) или «Мистическая жизнь» Дж. Х. М. Уайтмана (1961) часто включали отчёты и о внетелесных переживаниях. Возможно, осознанные сновидения потому и отвергались научным сознанием, что они ассоциировались со спиритическими теориями, и в особенности с теорией, считавшей внетелесные переживания «проекцией» «астрального тела», или перемещением души человека в чисто духовное измерение.

Изучение осознанных сновидений открыло нам глаза на некоторые другие виды необычных переживаний. Один из них – предосознанное сновидение, рассмотренное в Главе 3, которое, кажется, отличается от осознанного сновидения преимущественно недостатком полного осознания сновидцем своего положения. В этом типе сновидений, как мы видели, сновидец задаётся вопросом «а не сон ли это?» и он может или нет прийти к правильному заключению (что это сон).

Другая форма необычного переживания, сопряжённого с осознанными сновидениями – ложное пробуждение. Оно может произойти как после осознанных, так и после неосознанных сновидений, и в своей самой общей форме, оно заключается в том, что человеку кажется, что он проснулся, но впоследствии он обнаруживает, что это «просыпание» было частью продолжающегося сновидения. Это открытие может произойти, когда человек всё ещё спит, и в этом случае сновидение становится осознанным, или, возможно, человек поймёт это только после настоящего пробуждения. Следующее извлечение из отчёта об осознанном сновидении послужит примером такого вида.

Наконец, кто-то внезапно появился надо мною (я был всё ещё на четвереньках и смотрел на пол) и спросил меня: «Как ваше имя?» Я подумал: «Это меня разбудит»²⁷, но тем не менее, по некоторым причинам я решил ответить и назвал своё имя, опрокидывая назад свою голову и смеясь, как будто решение не волноваться больше о поддержании осознанности и проснуться было отброшено.

С этой мыслью я проснулся, и подумал: «Я должен встать и сделать запись об осознанном сновидении». Однако, я колебался, действительно ли мне следует сделать это (я всё ещё был в том самом месте в зале), и затем последовало короткое неосознанное сновидение, после которого я проснулся по-настоящему.

Когда я должным образом проснулся, я подумал: «Вот так сюрприз! А я-то думал, что уже проснулся.»

Явление ложного пробуждения будет рассмотрено более подробно в Главе 7.

Все виды полностью галлюцинаторных переживаний, которое мы упомянули, можно считать тесно связанными. Предсознанные сновидения могут перейти в осознанные; некоторые бывалые сновидцы также утверждают, что возможно перейти от ложного пробуждения к осознанному сновидению, и от осознанного сновидения или некоторого типа ложного пробуждения к внетелесному переживанию. И в самом деле, некоторые субъекты считали определённые типы ложного пробуждения эквивалентными внетелесным переживаниям.

На рис. 6.1 представлена попытка схематизации отношений между этими различными видами полностью галлюцинаторных переживаний. Перекрытие овалов указывает, что и соответствующие типы переживаний до не-

²⁷ Это было воспоминание в осознанном сновидении утверждения П. Д. Успенского (1935), что человек не может произнести своё имя в осознанном сновидении не проснувшись. Как явствует из этого и других подобных отчётов, эта идея Успенского была ошибочной. – прим. автора.

которой степени перекрываются, а стрелки указывают, что один тип переживаний может дать начало другому. Как будет видно, ложные пробуждения (особенно ложное пробуждение «второго типа», которое будет рассмотрено в Главе 7), кажется, особенно многогранны в своём возможном развитии. Они могут развиваться в осознанные сновидения, внетелесные переживания, или третий вид галлюцинаторных явлений, а именно, в случаи с привидениями. Мы теперь обсудим последнюю категорию более подробно.

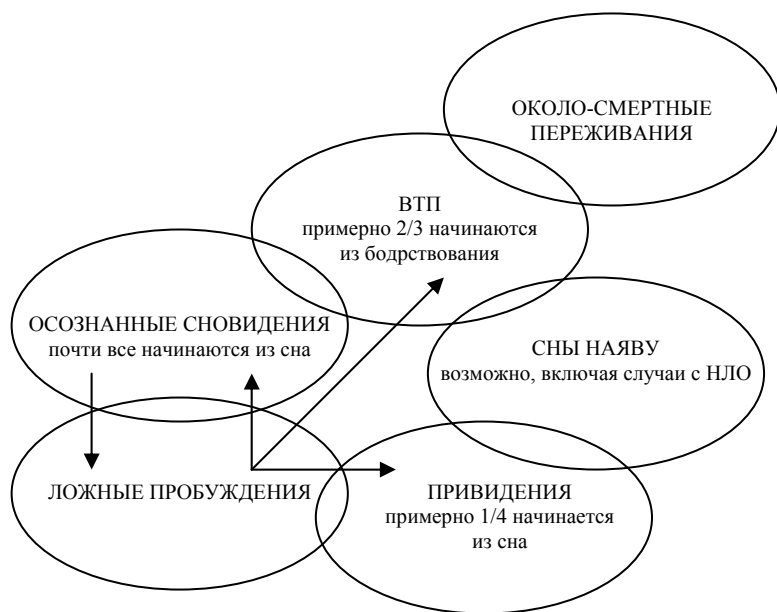


Рис. 6.1. Связи между различными метахорными переживаниями (когда кажущаяся окружающая среда полностью галлюцинаторная). Взято из *Грин, 1990*.

Понятие метакорных переживаний

В 1968 мы обратились к общественности за случаями с привидениями; т. е. случаи, в которых галлюцинаторная фигура или объект кажется наложенным на в остальном естественную окружающую среду. Когда мы начали наше исследование этих случаев, мы уже были знакомы с широким спектром необычных переживаний, таких как осознанные сновидения и внетелесные переживания, которые представляли собой вполне убедительную копию обычного восприятия мира, и в которых могло быть мало или совсем не быть расхождения с нормальным бодрствующим переживанием. Эти переживания обеспечили расширение существующего понятия о галлюцинации как об изолированной области аномалии восприятия, которая, как предполагалось, накладывалась на мир нормального восприятия, и каким-то образом порождалась различными процессом этого мира.

В результате нашего исследования случаев с привидениями мы ещё больше расширили спектр полностью галлюцинаторных переживаний. Мы уже знали, что в состоянии ложного пробуждения человек мог видеть «призрачных» чудовищ или фигуры различных видов, хотя на самом деле всё поле зрения было галлюцинаторным. Однако, исследование собранных нами случаев с привидениями навело нас на мысль, что многие случаи с привидениями, а возможно и все, походили на осознанные сновидения и ВТП в том, что были полностью галлюцинаторными. Мы предложили прилагательное *метакорный* [metachoric] для определения переживания этого типа, в котором естественная воспринимаемая среда полностью замещена галлюцинаторной, которая, в частности, может быть

точной копией мира нормального восприятия (Грин и Маккрири, 1975).²⁸

Привидения могут быть охарактеризованы как галлюцинации, которые являются (а) «спроецированными» на внешний мир, и (b) состоят из нереалистичных или несуществующих элементов, которые кажутся более или менее полностью интегрированными в остальную часть поля восприятия. На первый взгляд, поле восприятия – представляющее собой большую или меньшую часть физического окружения субъекта – состоит из нормальных объектов восприятия, воспринимаемых органами чувств. Это, кажется, является интерпретацией ситуации, принятой философом С. D. Broad (1962), например. Он противопоставляет сновидения и случаи с привидениями следующим образом. Он пишет о сновидениях: «Весь контекст является галлюцинаторным, хотя определённые особенности в них могут, в конечном счёте, иметь своё начало в определённых сенсорных стимулах изнутри или извне тела сновидца» (стр. 191). Он противопоставляет этому ситуацию

²⁸ Слово *метахорный* было получено из двух греческих корней: *мета*, передающего идею изменения, как в слове «метаморфоза»; и *хорн*, обозначающее «место». В своём буквальном смысле это слово, возможно, более всего подходит для внетелесных переживаний и некоторых снов наяву, в которых есть очевидное смещение точки наблюдения субъекта; вполне подходит и для случаев осознанных сновидений и ложных пробуждений, в которых точка наблюдения субъекта редко совпадает с точкой наблюдения его физического тела, лежащего в кровати; и наименее подходит для случаев с привидениями, в которых субъект обычно продолжает «видеть» мир с нормальной точки зрения. Однако, оказалось трудным найти корни, которые бы более точно соответствовали довольно абстрактной идее «замещения всей области восприятия на галлюцинаторную». В любом случае это слово призвано просто заменить последнюю довольно громоздкую фразу, и не предназначено нести какое-либо особое теоретическое значение, например, идею того, что в любом из этих переживаний имеет место реальное смещение (в физическом смысле) точки наблюдения. – прим. автора.

нормального человека в хорошем здравии, который внезапно имеет то, что он называет «галлюцинаторным квазивосприятием», когда он полностью бодрствует. Здесь, пишет Broad, «главная фигура, и возможно некоторые из её непосредственных принадлежностей, является галлюцинаторными; но фон обычно является фоном нормального бодрственного чувственного восприятия.»

Возможно, из этих замечаний не вполне ясно, описывает ли Broad просто эмпирические факты ситуации, а именно, что часть из того, что видит перцепиент, соответствует физической среде, а часть нет, или он утверждает о качественном или философском различии в статусе между фигурой привидения и фоновой окружающей средой. Однако, эта самая двусмысленность, возможно, указывает двусмысленность того, что можно было бы назвать общепринятым взглядом на галлюцинации, а именно, что только нереалистичный или несуществующий элемент является галлюцинаторным, в то время как остальная часть окружающей среды продолжает восприниматься обычно.

Этот общепринятый взгляд, кажется, также был поддержан, по крайней мере, неявно, авторами одного из самых ранних исследований галлюцинаций у здоровых людей, а именно Sidgwick и др. (1894, стр. 75), где описывается человек, видящий привидение:

Перцепиент, испытывая галлюцинацию, в то же самое время естественно воспринимает реальные объекты в пределах своего поля зрения, и галлюцинаторный объект восприятия вступает в отношение с ними, занимая определённое место в поле зрения. Фантом, кажется, стоит бок о бок с реальными объектами.

В отличие от этих представлений, мы предложили (Грин и Маккрири, 1975), что в таких переживаниях может быть галлюцинаторным всё поле зрения, а не только нереалистичный, несуществующий элемент.

Эта интерпретация ясно обозначена в следующем случае, который взят из нашей коллекции. Он относится к типу «сна наяву», в котором нормальная воспринимаемая среда субъекта была временно полностью замещена галлюцинаторной. Субъект была новозеландкой, и переживание имело место во время её посещения Англии, когда она остановилась в здании бывшего монастыря.

По прибытию, дежурная провела нас через вестибюль, и открыла дверь, выходящую прямо на берег реки. Когда мы стояли при полуденном свете, внезапно всё почернело и, казалось, начался дождь, была маленькая лодка и семь или восемь фигур в развевающихся чёрных одеждах, спешащих зайти в здание; было сильное чувство *страха*. Вскоре, я была удивлена обнаружить, что я всё ещё стояла под полуденным солнцем.

Мы не будем пытаться повторить здесь все те соображения, которые привели нас к предположению, что в некотором смысле все случаи с привидениями могут быть разновидностью сна наяву с полной заменой воспринимаемой среды на галлюцинаторную. Для полного ознакомления с данным вопросом мы отсылаем заинтересованного читателя к первым пяти главам нашей книги «Привидения» (Грин и Маккрири, 1975). Однако, мы упомянем ещё об одном случае с привидением другого типа, в котором метакорная интерпретация напрашивается сама, и это тот тип случаев, в которых освещение всей окружающей среды кажется изменённым во время такого переживания. Вот случай этого типа:

В канун нового года, 1852, я проснулся примерно в 00:40 и нашёл свою комнату так ярко освещённой, что я предположил, что забыл загасить свечу, и что что-то, должно быть, загорелось. Я встал и, оглянувшись вокруг, увидел в ногах у кровати гроб, опирающийся на стулья, на каждом из которых был серебряный подсвечник с большой горящей восковой свечой; в гробу была фигура моего отца. Я протянул свою руку и прикоснулся к нему, как вдруг потемнело. Я нащупал свой спичечный коробок и зажёл свечу, посмотрел на свои часы и записал время. Следующим утром я рассказал другу, у которого я оста-

новился в Париже, и утром 2-ого января мы получили письмо из Марселя, в котором сообщалось, что мой отец внезапно умер в 00.40 в канун нового года, и что он выразил сильное желание видеть своего младшего из детей (т. е. меня) как раз перед смертью.

(Гюрней и др., 1886, Том. I, стр. 436-7)

Ясно, в таком случае как этот, вся сцена была галлюцинаторной, пока в комнате «не потемнело», несмотря даже на то, что вид комнаты, возможно, был реалистичным за исключением определённых элементов, таких как гроб и свечи. Иначе говоря, кроме тех дополнительных элементов, субъект, возможно, «видел» комнату во многом такой, какой она и была.

Мы предлагаем как гипотезу то, что многие, если не все случаи с привидениями являются метахорными, как выше указанные два типа, даже когда значительная часть зрительной среды субъекта, как ему кажется, остаётся неизменной всё время, пока длится этого состояние, и нет никакой очевидной подсказки, которая бы указала на галлюцинаторный характер этих неизменных частей, таких как видимое изменение в общем уровне освещения.

Использование философской бритвы Оккама²⁹ может быть здесь очень кстати. Ситуация состоит в том, что есть случаи бодрствующих галлюцинаций, в которых метахорная гипотеза очевидна, как в этих двух только что указанных случаях. Насколько мы можем видеть, нет никаких случаев, в которых метахорная интерпретация была бы невозможной. Поэтому, сохранить обычную интерпретацию

²⁹ Методологический принцип, сформулированный англ. философом и логиком Оккамом и требующий устранения из науки всех понятий, не являющихся интуитивно очевидными и не поддающихся проверке в опыте. Принцип был направлен против распространенных в то время попыток объяснить новые явления введением разного рода «скрытых качеств», ненаблюдаемых «сущностей», таинственных «сил» и т. п. — прим. И.Х.

в тех случаях, где метакорная гипотеза не очевидна, требует, чтобы мы постулировали два отличных вида механизма порождения галлюцинаций, один – метакорный и другой – «частичный», для переживаний, которые, по-видимому, принадлежат к одному роду. В отличие от этого, метакорная интерпретация требует постулирования только одного основного галлюцинаторного процесса, стоящего в основе всего класса переживаний.

Видимо не осознаётся, что так называемый общепринятый взгляд на галлюцинации, который был выражен или подразумевался профессором Broad и Sidgwick, упомянутыми выше, страдает серьёзной теоретической трудностью. Трудность эту можно сформулировать так: как галлюцинаторный объект интегрируется с нормальными объектами восприятия окружающей его среды.

Если галлюцинирующий субъект продолжает во время своей галлюцинации воспринимать большую часть своей окружающей среды нормальным способом и галлюцинирует только какую-то часть своего поля зрения, например ту, которую занимает фигура человека, который не находится там на самом деле, то во многих случаях это, казалось бы, заставляет нас говорить о наличии двух видов галлюцинаций сразу: как отрицательной, так и положительной. Причина этого состоит в том, что много галлюцинаторных переживаний у нормальных людей содержат непрозрачные, а не прозрачные галлюцинаторные элементы. Например, мы нашли, что 91% наших субъектов, сообщавших о случаях с привидениями, когда были спрошены о степени кажущейся прозрачности того, что они видели, описали привидение, как абсолютно непрозрачное, как нормальный объект, так что сквозь него ничего не было видно. Поэтому во многих случаях нам придётся объяснить, почему галлюцинаторный элемент «блокирует» ту часть реальной окружающей среды, которая стоит «за»

ним.

Одним из способов возможного объяснения этого является предположение, что имеет место отрицательная галлюцинация для части окружающей среды позади галлюцинаторной фигуры. Horowitz (1975), кажется, ссылается на эту возможность, когда, определяя галлюцинации, пишет: «'идеальная' галлюцинация, согласно точному определению Esquirol (1838), независима от текущей внешней информации, кроме тех случаев, когда внешняя информация 'отрицательно галлюцинируется', чтобы предоставить концептуальное 'пространство' для проецируемой информации внутреннего происхождения.»

Однако, Horowitz, кажется, не оценил трудностей, которые вызывает эта модель. Оставаясь на этой точке зрения, нам придётся также предположить во многих случаях, что отрицательная галлюцинация перемещается и изменяет свою конфигурацию таким способом, чтобы непрерывно совпадать с только той частью поля зрения, которое занято положительной галлюцинацией. Sidgwick и др. (1894) отметили, что в более чем половине их случаев галлюцинаторная фигура, как замечалось, двигалась различными способами. Аналогично мы нашли, что 66% наших собственных субъектов, когда были опрошены, сообщили, что привидение так или иначе перемещалось относительно остальной части зрительной окружающей среды.

Нежелание замечать эту проблему может частично происходить из-за относительного пренебрежения галлюцинаторными переживаниями в здоровом состоянии, а перенос всего внимание на галлюцинации психически больных. Среди последних, по-видимому, преобладают слуховые, по крайней мере, в формах, которые чаще всего привлекают внимание врачей, а в слуховой модальности проблема интеграции менее очевидна. Тот факт, что галлюци-

нации при психическом заболевании часто происходят вместе с другими симптомами, таких как бредовые идеи, возможно, также способствовал отвлечению внимания от феноменологии самих переживаний, или во всяком случае сделал такое исследование трудным по сравнению с сопоставимым предприятием относительно галлюцинаций здорового.

Единственный автор, с которым мы столкнулись, кто ясно сформулировал проблему того, как галлюцинации и нормальные объекты перцепции объединяются, — это пионер электроэнцефалографии Грей Уолтер. Он иллюстрирует проблему в отношении случая эпилептического пациента, которого он изучил.

У другого пациента, который был направлен в нашу клинику в Бристоле во время войны с осколочной раной в задней части левой височной доли, были приступы, которым предшествовало видение уродливой старой карги, одетой в лохмотья и... испускающей неприятный запах, которая гремела в кухне, очевидно готовя какое-то тошнотворное блюдо. Он был встревожен этим повторяющимся видением, которое напоминало ведьму из сказки, но так как она, казалось, не желала зла, он принял её как знакомую, и упомянул, что кроме её рваной одежды и запаха она чем-то напоминала его бабушку.

(Уолтер, 1960, стр. 5–6)

Как указывает Уолтер, в таком как этот случае, повреждённый отдел головного мозга является таким, который вызывает нарушение трёх сенсорных модальностей сразу — зрения, слуха и обоняния — а так же и вызывание эмоциональных элементов. Он пишет:

Трудность в таких случаях состоит в том, чтобы объяснить, как повреждение мозга могло произвести такой сплочённый образец иллюзии, в которой нейрогенные компоненты, крокодил или старая карга, были точно спроектированы на физический фон так, чтобы занять своё место в рамках внешней действительности. Иллюзорные фигуры этого вида будут часто входить через двери, сидеть на стуле, пользоваться утварью и всё же рано или поздно расцениваться как иллюзор-

ные или нереальные.

(Уолтер, 1960, стр. 6–7)

Необходимость постулировать два отдельных, но одновременных галлюцинаторных процесса, положительного и отрицательного, для объяснения определённых типов зрительного переживания снимается, если мы принимаем метакорную интерпретацию. Переживания, в которых галлюцинаторный элемент кажется интегрированным в реальную среду субъекта, не представляют специальную проблему с этой точки зрения, независимо от того, кажется ли галлюцинаторный элемент непрозрачным или прозрачным. Если вся сцена является галлюцинаторной³⁰ тогда, кажется, нет никакой априорной причины, почему один нереалистичный элемент, т. е., фигура привидения, должен казаться непрозрачным, а не прозрачным. То, что для человека относительно «легко» галлюцинировать всё поле зрения, и таким образом, чтобы убедить субъекта, что он видит свою фактическую окружающую среду, продемонстрировано такими переживаниями, как ложные пробуждения и внетелесные переживания.

Если настоящая модель для случаев с привидениями правильна, то, по крайней мере, есть четыре типа метакорного переживания: осознанные сновидения, ложные пробуждения, внетелесные переживания и случаи с привидениями.

Вообще, мы полагаем, что метакорная интерпретация решает проблему, поднимаемую Греем Уолтером относительно того, как чисто галлюцинаторные восприятия интегрируются с рецепторными восприятиями. Если мы расцениваем всё поле зрения как галлюцинаторное, например,

³⁰ Интересно, как авторы думают объяснить в рамках этой гипотезы способность галлюцинирующего человека ориентироваться и работать в таком «полностью галлюцинаторном мире»? – прим. И.Х.

перед эпилептическим припадком пациента Грея Уолтера, то тогда проблема интеграции не возникает.

Метафорная модель бодрствующих галлюцинаций предполагает, что у них могут быть более близкие отношения с осознанными сновидениями, чем могло бы казаться. Таким образом, в обоих типах переживаний, субъекта окружает полностью галлюцинаторная среда, различие же в том, что в осознанных сновидениях это начинается во время сна, тогда как во время случаев с привидениями это начинается в состоянии бодрствования.

Вопрос о понимании

Можно было бы предложить, что дальнейшее различие между осознанным сновидением и случаями с привидениями состоит в том, что у осознанного сновидца, по определению, есть понимание галлюцинаторной природы своего переживания, тогда как субъект, галлюцинации которого начинаются с состояния бодрствования, не понимает. Однако, наше исследование галлюцинаций, на основании показаний нормальных людей, предполагает, что такие субъекты не обязательно испытывают недостаток в понимании галлюцинаторной природы своих переживаний. Мы уже обсудили этот вопрос в некоторой степени в Главе 5. Наши данные предполагают, что самооценка людьми времени понимания галлюцинаторных переживаний была крайне переменной. Таблица 6.1 даёт результаты анкетного опроса по этому вопросу в нашей выборке 850 добровольных субъектов. Людей просили выбрать одну из четырёх альтернатив, чтобы описать степень, которой достигло их понимание призрачной природы их переживаний.

Таблица 6.1. Степень понимания во время наблюдения привидений. (Взято из Грин и Маккрири, 1975)

Степень понимания	%
Сразу же, как только они увидели приведение	46
Не сразу, но до того, как они перестали его воспринимать	18
Как только оно исчезло	5
Только после его исчезновения	31

Как будет видно, почти половина субъектов сразу же понимали, что то, что они чувствовали, не было реальным объектом или человеком.

Об интересном примере очевидно полного понимания во время галлюцинации, начинающейся с состояния бодрствования, сообщил философ Г. Х. Прайс в связи с мескалиновым переживанием.

Строго говоря, это была частичная галлюцинация, так как она затрагивала только часть поля зрения, а остальная часть поля зрения оставалась совершенно нормальной. Это произошло в конце дня в сумерках. Я сидел в кресле, глядя на кушетку. У покрывала, застилающего её, был очень отчётливый узор с сильными контрастами между менее и более тёмными частями. Достаточно внезапно, покрывало превратилось в кучу очень больших опавших листьев. Они выглядели крайне любопытно, по форме напоминали листья остролистника, но намного больше, возможно в три раза более крупные.... Формы листьев были очень чёткими и яркими. Вся куча, и каждый лист в ней, были явно трёхмерными. В отличие от случайных незначительных зритель-

ных галлюцинаций, которые большинство из нас, вероятно, испытывали в то или иное время, эта не была краткой и мимолётной. Она не закончилась так быстро, что едва было время, чтобы заметить это. Напротив, эта галлюцинация продолжалась в течение долгого времени, двух или трёх минут, возможно, без какого бы то ни было заметного изменения. У меня было достаточно времени, чтобы изучить её и наслаждаться ею. В противовес тому, что предполагали некоторые философы, мой рассудок нисколько не был помутнённым. Я не предположил ни на мгновение, что листья были действительно там, хотя они *выглядели* настолько реальными, насколько это возможно. Все время я отлично осознавал, что переживание было галлюцинаторным, и очень восторгался этим по этой причине.

(Прайс, 1964, стр. 15)

Можно видеть, что субъект знает, что у листьев, на которые он, кажется, смотрит, нет статуса реальных листьев, и он достаточно сознателен, чтобы приписать всё переживание неправильному функционированию своего собственного мозга из-за интоксикации галлюциногеном.

То, где мы не согласились бы с автором, относится к его описанию переживания как «частичной галлюцинации». Как мы попытались показать выше, есть значительные теоретические трудности в концепции галлюцинации, которая занимает только часть поля зрения, остальное же занимаемо нормальным восприятием. Мы думаем по этой причине, что желательно рассмотреть метафорную гипотезу даже в таком как этот случае, в котором субъект считает, что он воспринимает большую часть окружающей среды обычно. Другими словами мы предположили бы, что профессор Прайс, возможно, галлюцинировал всю сцену, а не только листья на покрывале, даже при том, что большая часть этой сцены действительно близко соответствовала, или во всяком случае как ему казалось, его реальной физи-

ческой среде в тот момент.³¹

Если такая интерпретация этого переживания правильна, то это больше сближает его с осознанным сновидением, начатым во сне, чем, могло бы казаться. Субъект, с этой точки зрения, исследует свою полностью галлюцинаторную окружающую среду в отрешённой, но заинтересованной манере, очень подобной таковой, которая часто применяется осознанными сновидцами.

Заключение

Итак, мы приходим к немного удивительному заключению, что люди, вообще, значительно более склонны к абсолютно галлюцинаторному переживанию, чем считалось ранее. Даже если эти переживания, или некоторые их типы, имеют тенденцию происходить с людьми с определёнными личными особенностями, психически больными или нет, кажется ясным, что эти переживания происходят, или могли бы произойти с очень значительной частью нормального населения, то есть с людьми, которые живут прагматически и у кого нет никакой особой психиатрической истории.

В следующих главах мы рассмотрим более подробно два из типов метакорного переживания, которое мы упомянули – ложные пробуждения и внетелесные переживания – и их отношения к осознанным сновидениям. Мы найдём, что эти явления придают вес идее, предложенной

³¹ Полный абсурд. Существует масса свидетельств вполне адекватного поведения галлюцинирующего человека в окружающей среде, что, очевидно, невозможно объяснить если считать всю обстановку галлюцинаторной. – прим. И.Х.

самими осознанными сновидениями, что галлюцинаторные переживания у нормальных субъектов способны показывать как высокую степень перцепционного реализма, так и удивительно высокий уровень рассудительности со стороны субъекта.

ГЛАВА 7

ЛОЖНЫЕ ПРОБУЖДЕНИЯ И ВНЕТЕЛЕСНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ

Повторные ложные пробуждения

Ложные пробуждения – тип метахорных или галлюцинаторных переживаний, которые могут происходить даже с людьми, у которых не бывает осознанных сновидений, но особенно к ним предрасположены люди, у которых часто случаются осознанные сновидения. Они могут принимать много отличительных форм, но во всех них, человек думает, что проснулся, хотя на самом деле он спит. Так, сновидцу может показаться, что он действительно проснулся в своей собственной спальне, и видит свою комнату, которая может казаться ему знакомой до мелочей; и если он не понимает, что это сновидение, то затем следуют более или менее правдоподобные действия по одеванию, завтраку и отправлению на работу. Существенное различие между ложным пробуждением и осознанным сновидением, поэтому, заключается в том, что во время ложного пробуждения субъект недопонимает своё состояние.³² В других отношениях ложные пробуждения могут напомнить осознанные сновидения очень близко. В частности, качество восприятия такого переживания может

³² Т.е. если мне приснилось, что я проснулся у себя в постели и я понимаю, что это ложное пробуждение, то это уже не есть ложное пробуждение!? Фредерик Эден качественно различал два вида ложных пробуждений: кажущееся пробуждение в обычном сновидении, не имеющем ничего общего с реальным положением сновидца, и ложное пробуждение в обстановке своего настоящего местопребывания, в не зависимости от того, сразу или только впоследствии возникает осознание того, что это ложное пробуждение. – прим. И.Х.

сильно напоминать восприятие бодрствующей жизни.

Одной из наиболее драматичных форм ложного пробуждения является та, когда человек, как ему кажется, просыпается неоднократно. Некоторые субъекты сообщают о просыпании у себя в спальнях по несколько раз подряд, и, по-видимому, принимают за работу и начинают свой нормальный день каждый раз, прежде чем снова «проснутся», обнаружив некоторые несоответствия в содержании сновидения и обнаружив себя снова в своей спальне, думая: «О, это было сновидение». Вот пример этого типа переживания, о котором сообщает французский психолог Ив Делаж:

Это произошло, когда я был в лаборатории Роскоффа. Однажды ночью я был разбужен сильным стуком в дверь моей комнаты. Я встал и спросил:

– Кто там?

– Мсье, – раздался в ответ голос Марти (дежурного лаборанта), – мадам Х... (такая действительно жила тогда в городе и мы были знакомы) просит вас незамедлительно приехать к ней, посмотреть мадемуазель П... (такая действительно жила в доме мадам Х... и мы также были знакомы), которая внезапно заболела.

– Хорошо, – сказал я, – только оденусь и сразу бегу.

Я поспешно оделся, но перед тем как выйти, я вошёл в свою умывальную, чтобы протереть лицо влажной губкой. Ощущение холодной воды разбудило меня и заставило констатировать, что всё до этого мне просто приснилось и что меня никто зовёт. Так что я возвратился и заснул. Но спустя немного времени, те же звуки снова раздались в моей двери.

– Ну что, мсье, так вы идёте?

– О боже! Так это было на самом деле, а я-то думал, мне это приснилось.

– Отнюдь, поспешите, вас ждут с нетерпением.

– Хорошо, уже бегу.

Снова я оделся, снова в своей умывальной я умыл лицо холодной водой, и снова ощущение холодной воды разбудило меня и дало мне понять, что я стал жертвой повторения того же сновидения. Так что я снова лёг в кровать и снова заснул.

Эта же сцена почти в точности повторилась ещё дважды. Утром, когда я действительно проснулся, и увидел полную умывальницу воды, пустую раковину, и сухую губку, я понял, что, в действительности, сновидением было всё; не только стук в мою дверь и беседа с дежурным, но и одевание, пребывание в умывальной, мытьё лица, мысли о том, что я проснулся и возвращение в кровать. Вся эта последовательность действий, рассуждений и мыслей была ничем иным как одним и тем же сновидением, повторенным четыре раза подряд без прерывания сна и без шевеления в кровати.

(Делаж, 1919, стр. 451)

Интересно, философ Бертран Рассел сообщает о кажущемся просыпании сотни раз подряд после обезболивающего средства (Рассел, 1948, стр. 186).

Реализм и нереализм в ложных пробуждениях

Пример Делаж, приведённый выше, может быть взят в качестве иллюстрации того тезиса, что ложные пробуждения, как и предосознанные сновидения, больше напоминают осознанные сновидения, чем неосознанные. Например, окружающая среда, по-видимому, часто является реалистичной до мелочей, а сновидец ведёт себя вполне рассудительно. С другой стороны определяющий фактор осознанности – понимание статуса переживания – явно отсутствует при ложном пробуждении. Это отсутствие может быть связано с более общей нехваткой критичности в этом состоянии. Например, человек при ложном пробуждении часто странно наивен по отношению к своим наблюдениям, которые действительно подтверждают его вывод, что он проснулся. Так что человеку в предосознанном или осознанном сновидении свойственно внезапно пове-

рить, как в случае с Делажом, что он теперь бодрствует, хотя ранее видел сон. Другими словами осознанный сновидец может блуждать в незнакомой обстановке в своём сновидении, пока не произойдёт нечто, что заставляет его думать, что он «проснулся», хотя в действительности он продолжает переживать события сновидения в той же самой обстановке, только теперь они неосознанны.³³ Пример этого вида, сообщённый Субъектом С, был приведён на [стр. 83](#).

Ложное пробуждение, приведённое там, было нереалистичным в том смысле, что субъекту показалось, что он проснулся не в спальне, в которой он спал в то время, а в месте (его старая школа), в котором он находился в предшествующем осознанном сновидении. Далее, по пробуждении, субъект считал, что переживание после ложного пробуждения было феноменологически неотлично от обычного сновидения. Любопытно, что субъекту в этой ситуации не пришло в голову, что он не прошёл через обычную стадию пробуждения в своей кровати от того, что он теперь ретроспективно расценивает как сновидение к своему текущему «бодрствующему» состоянию.

Ложные пробуждения можно разделить на реалистичные или нереалистичные не только по тому признаку, имеет или нет место правдоподобный процесс кажущегося «пробуждения» в рамках текущего сновидения, но также и по признаку, находит ли субъект себя, как ему кажется, в своей собственной спальне (точнее там, где он спит в это время) в момент ложного пробуждения. В следующем переживании Мёрс-Мессмера, субъект вначале проходит че-

³³ Авторы, не имея собственного опыта, явно не понимают, что такое быть сознательным в сновидении. Они назвали вышеприведённое сновидение Делажа «предсознанным или осознанным», тогда как в этом сновидении нет и намёка на осознанность. — прим. И.Х.

рез очевидно реалистичный процесс «пробуждения», но затем он оказывается в комнате, которая не является той, в которой он пребывает в настоящее время (хотя это не происходит с ним в тот момент):

Я проснулся в постели и осмотрелся вокруг. Было уже светло, я был в комнате, в которой я жил ещё ребёнком лет двадцать тому назад, но я этого не сознаю. Вместо этого меня поражает что-то другое; я слышу голоса и звуки, которые, кажется, доносятся со всех сторон. Я думаю, что это определённо какое-то последствие сна, и что у меня теперь есть возможность записать дословно, что говорят голоса. Внезапно я обнаруживаю в своей руке карандаш и вижу лежащий передо мною на кровати блокнот. У меня возникают подозрения. Я думаю: Если я не брал карандаш, то его не должно быть в моей руке, а если он в руке, должно быть со мной что-то не так. Наиболее вероятным выводом было бы счесть это за сновидение, если бы я только что не проснулся. *Ага, – думаю я, – только теперь я по-настоящему бодрствую.* Но меня беспокоят голоса, которые я всё ещё слышу. Ведь галлюцинации в бодрственном состоянии, – думаю я, – верный признак умственного расстройства. Я встаю и начинаю искать. Когда я открываю дверцу тумбочки, я вижу в ней сваленные в кучу части радио: трубки, трансформаторы и катушки; рядом с трубкой громкоговорителя находится тускло светящаяся лампочка. Я отсоединяю провода от аккумуляторной батареи, на которой лежат трубки, но лампочка продолжает гореть. В этот же момент исчезают голоса и звуки. Но сразу же после этого они снова возникают, сначала тихие, затем становясь всё громче, и наконец, к ним добавляется ещё и музыка. Теперь я бросаю работу и думаю: надеюсь, никто не заметит, что я не в своём уме, – и продолжаю видеть сон.

(Мёрс-Мессмер, 1938; курсив наш)

Эти два вида нереализма – один связанный с отсутствием процесса «пробуждения», другой касающийся окружающей среды, в которой оказывается субъект после пробуждения – не обязательно происходят вместе в каждом случае, иллюстрацией чему служит вышеприведённый случай Делажа. Делаж находит себя в своей собственной спальне каждый раз, но он, кажется, не прошёл никакого реалистичного процесса «пробуждения» ни на каком этапе;

вместо этого, каждый раз он «просыпается» возле умывальника и затем решает «вернуться в кровать», так что ему не приходила в голову мысль о том, насколько неправдоподобным было его пробуждение в умывальнике после пребывания не в бессознательном сомнамбулизме, скажем, но в кажущемся бодрствующем сознании.³⁴

Ложные пробуждения второго типа

Особенно поразительный вид реалистичных ложных пробуждений был отмечен в книге Грин «Осознанные сновидения» (1968а) как ложные пробуждение *второго типа*. В переживаниях этого типа субъекту кажется, что он просыпается в своей кровати естественным образом, но окружающая его атмосфера кажется ему напряжённой, наэлектризованной или натянутой, и у него возникает «чувство ожидания». В ложном пробуждении этого вида можно услышать зловещие и тревожные звуки, и можно увидеть «привидения»; т.е. фигуры, которых нету в спальне или любой другой обстановке в которой человеку случилось спать.

Ложное пробуждение второго типа, кажется, является одним из наименее приятных типов метахорного переживания из-за ощущения напряжённости и наэлектризованности в атмосфере, о котором часто сообщают, вместе с

³⁴ Грин искажает смысл рассказа Делаж. После настоящего пробуждения Делаж написал ясно: «я понял, что, в действительности, сновидением было всё; не только стук в мою дверь и беседа с дежурным, но и одевание, пребывание в уборной, мытьё лица, мысли о том, что я проснулся и возвращение в кровать.» Т.е. то, что Грин называет «его пробуждением», было возникновением у него мысли о том, что ему почудился стук в дверь и голос лаборанта, но что его действия (вставание с кровати и т.д.) казались ему настоящими. — прим. И.Х.

чувством ожидания, которое может быть предостерегающим или зловещим. Вот переживание, о котором сообщает Субъект Е, в котором были восприняты «привидения» монстров.

Я проснулась и осознала, что радио, находящееся подле кровати, было включенным. Кто-то спустился вниз по лестнице, пройдя мимо двери. Я убавила громкость музыки; странно, — подумала я, — работающее радио в это время ночи; а который час? Я встала с кровати, чтобы посмотреть на часы (на расстоянии в приблизительно шесть футов), но пока я это делала на меня нахлынуло жуткое чувство и я заколебалась; однако, всё выглядело совершенно естественным, так что я пошла вперёд, вопреки нарастающей напряжённости атмосферы, и взяла часы; в этот самый миг они внезапно изменились в моих руках! Быстро я положила их обратно; их чёрный циферблат стал белым и стрелки сдвинулись на девять и десять. Я поняла — это было ложным пробуждением. Остановившись на момент, чтобы осмыслить значение положения стрелок часов (ибо я знала, что они не могли показывать реальное время), я нырнула назад под одеяла. На меня навалились какие-то чудовища; я позвала на помощь, но не могла проснуться, до тех пор пока я не схватил этих чудищ и не сбросил их на пол.

В связи с нашим аргументом в Главе 6, интересно отметить одну тесную связь между различными типами полностью галлюцинаторного переживания, о которой общались некоторые субъекты, а именно, что, если человек оказывается в ложном пробуждении этого типа и сумеет распознать его таковым, то он сможет войти в особенно интересный вид осознанного сновидения или внетелесного переживания. Оливер Фокс, например, утверждал, что обнаружив себя в этом состоянии, нужно просто встать с кровати с намерением перейти во внетелесное переживание, и тогда можно оглянуться назад на своё тело, лежащее в кровати.³⁵ Связь ложных пробуждений с внетелесными

³⁵ Насчёт того, чтобы оглянуться назад и увидеть своё тело, Оливер Фокс никогда не говорил. Наоборот, он утверждал, что никогда (за одним сомнительным исключением), будучи во внетелесном состоянии, не видел своего спящего тела. Причём, это не вызвало у него ни

переживаниями и явлениями, аналогичными привидениям, происходящим в бодрственном состоянии, является другим признаком тесной связи между этими различными типами переживания.

Вот одно из переживаний ложного пробуждения второго типа, пережитое Оливером Фоксом.

Закончилось обычное сновидение, и я подумал, что проснулся. Всё ещё была ночь, и в моей комнате было очень темно. Хотя мне казалось, что я проснулся, я чувствовал себя необычайно вялым. Атмосфера казалась заряженной, в состоянии «напряжения». Было ощущение, что невидимые, неосознаваемые силы пришли в действие, которые и производили это чувство атмосферной напряженности. Я насторожился. Что-то определённо должно было произойти. Вдруг комната осветилась тусклым светом. Мягкое зеленоватое сияние, предположительно флуоресцентного характера, исходило из застеклённого шкафа, стоявшего рядом с моей кроватью. От этого источника оно распространялось медленно и равномерно, как светящийся газ – холодный, призрачный свет неизменной яркости. Некоторое время я стоял неподвижно, просто наблюдая. Я не был напуган, но полон любопытства. Далее, желая рассмотреть поближе источник этого таинственного света, я сделал усилие, чтобы преодолеть свою вялость. Немедленно, свет исчез, и всё стало как обычно. Теперь я проснулся по-настоящему, и моя голова наполовину оторвалась от подушки.

(Фокс, 1939, стр. 37)

Интересно отметить, что Фокс упоминает о чувстве «необычайной вялости» в начале этого переживания, и что он связывает его окончание со своим преодолением этой вялости. Возможно, что, попытайся он пошевелиться, он обнаружил бы себя неспособным этого сделать, так как для

малейшего удивления, ведь он считал, что он покидает своё физическое тело в астральном, а астральное тело видит и взаимодействует с астральными копиями материальных предметов, а не с самими материальными предметами, и поскольку в его спящем физическом теле не было астрального (во время астральной проекции), то он и не мог его видеть. См. его книгу «Астральная проекция: хроники внетелесных переживаний». – прим. И.Х.

ложного пробуждения второго типа характерен паралич (см., например, замечания Субъекта Е, приведённые на [стр. 143](#)). Мы обсудим значение этого открытия далее в Главе 8 в связи с возможными отношениями между ложными пробуждениями второго типа и расстройством, которое врачи называют «сонным параличом», при котором субъекту кажется, что он проснулся, но неспособен пошевелиться, также при этом сообщается о галлюцинациях. Также мы хотим обратить внимание на возможность того, что чудища, которые «навалились» на Субъекта Е в предыдущем случае, возможно, также были связаны с пониженным мускульным напряжением, и, возможно, были символическим представлением трудности дыхания. Чодофф (1944), описывая случай сонного паралича у 19-летнего сержанта американской армии, упоминает случай, в котором этот молодой человек, казалось, просыпался только, чтобы испытать «яркую галлюцинацию, что на его груди сидел его друг». Чодофф предполагает, что эта галлюцинация была вызвана затруднённым дыханием субъекта, и что «последующее чувство грудного давления было неправильно истолковано как чьё-то сидение на его груди».

Внетелесные переживания

В этом разделе мы рассмотрим тип переживания, который тесно связан с осознанным сновидением. Это – внетелесное переживание (ВТП). Как альтернатива довольно громоздкому прилагательному «внетелесное» [out-of-the-body], Грин (1968b) предложила термин «*ecsomatic*» [*внетелесный*, но на греческом языке], и мы используем оба эти термина в этой книге. Эти термины чисто описательные, и ничего не подразумевают относительно теоретической интерпретации таких переживаний.

Во внетелесных переживаниях мы сталкиваемся с аномалией, которая до некоторой степени подобна осознанным сновидениям тем, что оба эти типа переживаний, по-видимому, являются довольно постоянной частью человеческого опыта, доступного для значительной части населения, и так вероятно было на протяжении всей истории. Несмотря на это и несмотря на их поразительную и парадоксальную природу, они до совсем недавнего времени оставались непризнанными явлениями, которые можно изучать.

Самым характерным видом внетелесного переживания является тот, при котором субъекту кажется, что у него изменилась точка наблюдения, и он рассматривает свою окружающую среду и даже своё собственное физическое тело как бы со стороны. До нашего первого публичного обращения в 1966, ВТП были немного более признаны самостоятельным явлением, чем осознанные сновидения. Однако, это признание было ограничено определённым классом людей; людей со спиритуалистическими или разного рода оккультными взглядами, которые находили в идеях «астрального тела» или подобных концепциях подтверждение своим взглядам. Следствием такого положения дел было то, что люди, не входившие в этот очень ограниченный круг людей, могущих вписать идею астрального тела в свои модели человека, смотрели на подобные истории как на продукт воспалённого воображения, если не на преднамеренную выдумку, и проявляли к ним минимальный интерес, если вообще.

Начиная с нашего первого обращения, постепенно выяснялось, что, в действительности, ситуация весьма отличается от предполагаемой. ВТП случаются с обычными людьми, включая тех, которые проявляют мало интереса к удивительным переживаниям или теориям спиритуалистического толка. Они происходят не только с людьми, у ко-

торых нет никакого интереса или ожидания в этом направлении, но они также происходят и при самых разных обстоятельствах. Хотя есть класс ВТП, который, кажется, вызывается напряжением, например, когда субъект находится в опасной для жизни ситуации, всё же, большее количество ВТП происходят в отсутствии какого бы то ни было очевидного стимулирующего фактора.

Впрочем, есть нечто, чем ВТП отличаются от осознанных сновидений, и что делает пренебрежительное к ним отношение менее удивительным, — это то, что их не очень-то легко в себе развить или усилить. По-видимому, только подавляющее меньшинство людей может часто иметь ВТП, и до некоторой степени по своей собственной воле. Гораздо более распространены случаи, когда человек может иметь один, или возможно два, этих удивительных переживания за всю свою жизнь. Даже если переживания пробуждают любопытство таких людей, они мало что могут сделать, чтобы повторить их.

Мы начнём с рассмотрения самого типичного типа внетелесного переживания и осознанного сновидения, и сходств и различий между ними. Есть, как мы увидим, промежуточные переживания, которые могут быть легко отнесены как к одной, так и к другой категории, но типичные переживания в каждой категории вполне отличительны и нет никакой опасности перепутать эти два типа.

Мы уже дали приличное число характерных примеров осознанных сновидений в предыдущих главах. Мы увидели, что осознанное сновидение — это переживание, которое происходит во время сна, и что субъект оказывается в окружающей среде, которая может выглядеть абсолютно реалистичной, но спутать которую со своей реальной окружающей средой обычно нет никакой опасности, потому что события типичного осознанного сновидения не

похожи на продолжение бодрствующих событий.

Типичное же внетелесное переживание, наоборот, начинается с бодрственного состояния, и субъект обычно находится под впечатлением, что воспринимаемая им среда идентична с его физической средой. Вероятно, именно это послужило предлогом для спиритуалистической интерпретации ВТП. Согласно теории «астрального тела» спиритуалистов, внутри физического тела³⁶ человека заключено тождественное ему духовное тело, которое, в плане восприятия, функционирует таким же образом как и физическое, так что когда оно выходит из совпадения с физическим, человек продолжает воспринимать ту же самую среду, хотя и из другой точки.

Одно из различий между типичным внетелесным переживанием и типичным осознанным сновидением состоит в том, что субъект ВТП часто не воспринимает «галлюцинаторный телесный образ»³⁷. О них можно сказать, что они отождествлены с определённой областью воспринимаемой среды в том смысле, что им кажется, что они видят свои физические тела с некоторой точки, но они не кажутся себе обязательно во втором теле, схожим по виду с их реальным телом. Тогда как осознанному сновидцу почти неиз-

³⁶ В оригинале написано «нормального физического тела». Под *нормальным* авторы подразумевают *материальное*, т.к. они в нескольких местах книги почему-то используют слово *физический* применительно к телу сновидения, очевидно чтобы подчеркнуть его видимую тождественность с физическим телом. – прим. И.Х.

³⁷ Речь идёт о «теле сновидения»; подобными словосочетаниями авторы явно пытаются продемонстрировать свой «научный» подход к проблеме. Что же касается смысла, то авторы делают этот вывод из рассказов людей, у которых было одно-два случайных ВТП. Опытные же исследователи, например Ирам, говорят, что вид тела зависит от многих факторов, и он совсем не является определяющим. См. его книгу: *Иные миры: двенадцатилетние практические наблюдения незримых миров в состоянии сознательного раздвоения, 2011.* – прим. И.Х.

менно кажется, что у него есть тело³⁸ нормального человеческого вида, и наиболее вероятно такое, вид которого он считает тождественным с видом своего реального тела; субъекту ВТП иногда также кажется, что он имеет такое тело, но может также увидеть себя расплывчатым облаком или пятном, или же быть просто точкой, из которой ведётся наблюдение.

Следующий случай иллюстрирует одну из возможных разновидностей. В этом случае субъект видит своё нормальное тело, «оставленное позади» на кровати, но, кажется, лишён «второго» тела, хотя и не ясно, удалось ли бы ей увидеть второе тело, если бы она «посмотрела вниз», а не в зеркало.

Я вошла в свою комнату и легла в постель.... Через некоторое время всё моё тело стало очень тяжёлым и начало погружаться в кровать. Я попыталась встать, но не смогла. Затем я поняла, что стою перед зеркалом туалетного столика. Я взглянула в него; не было никакого отражения меня. Я коснулась зеркала, чтобы удостовериться, что оно было там. Оно было, но меня в нём не было, при этом я могла видеть в зеркале комнату. [И я увидела, что] всё ещё лежала на своей кровати. На сей раз я испугалась.

Отчаянно я себя спрашивала, как возвратиться!... Я вернулась к кровати, легла со своим телом.

(Грин, 1986b, стр. 73-4)

В осознанных сновидениях крайне редко (практически неизвестно) бывает так, чтобы сновидец отождествлял себя с просто бестелесной точкой, или с чем-либо, что значительно отличается от его нормального бодрствующего физического тела. То есть сновидцу кажется, что он обладает нормальным телом, которое обнаруживается по различным ожидаемым зрительным и другим ощущениям.

³⁸ Написано «физическое тело». Я опустил слово «физическое» так как у меня оно ассоциируется исключительно с материальным миром, тогда как здесь речь идёт о «теле сновидения». — прим. И.Х.

Как правило, этот телесный образ кажется таким же самым как и его нормальное бодрствующее тело. Однако, бывают случаи, когда осознанные сновидцы воспринимают себя в необычном или нереалистичном телесном образе. У людей могут, например, быть осознанные сновидения, в которых они воспринимают себя другими людьми или даже людьми противоположного пола. Вот сновидение, о котором сообщает Дж. Х. М. Уайтман, в котором ему снилось, что он был девочкой.³⁹

Осознание *отделения* началось с наблюдения дерева, на расстоянии приблизительно в двадцать футов, в приятном естественном ландшафте. Я немного подошёл, так что дерево оказалось с левой стороны от меня. Свежесть воздуха и радость от пребывания в меньшей и более подходящей форме снова побудила меня пуститься в танец с движениями, радующими своей свободой... Всё ещё наполненный радостью, я лёг на землю, живо чувствуя прохладную траву своими пальцами рук и твёрдость земли под ними. Я испугался нарастающего возбуждения, что оно может выйти из-под моего контроля, и решил встать. Когда я это сделал, то отчётливо заметил, как сильно отличалось моё вставание с земли в моей *подлинной форме* от такового в моём физическом теле, из-за больших различий в телесной форме, меньшем росте, и пропорционально более широких бёдрах. Несмотря на это кажущееся странным открытие, это движение было для меня совершенно естественным и чудесным своей непринуждённостью и изяществом. С другой стороны, воспоминания того, чем должны быть соответствующие движения моего физического тела, казались только иллюзорным и временным прикрытием действительности, которую я испытывал.

(Уайтман, 1961, стр. 186)

³⁹ Нижеследующий отрывок из внетелесного опыта Уайтмана, будучи вырван из контекста, лишается того смысла, который хотел передать сам автор. Очевидно, что Грин совершенно не поняла глубины описываемых Уайтманом мистических переживаний. – прим. И.Х.

«Промежуточные» переживания

С точки зрения метафорной модели галлюцинаций, выдвинутой в предыдущей главе, представляет интерес наличие ряда промежуточных переживаний – между осознанными сновидениями и ВТП – которые трудно однозначно отнести как к первым, так и ко вторым.

Оливер Фокс, например, полагал, что, если бы он продлевал свои осознанные сновидения усилием воли, то настал бы момент, когда произошёл бы определённый «щелчок», и он оказался бы во внетелесном состоянии (Фокс, 1939).⁴⁰ Как большинство людей, для которых привычными являются и состояния, напоминающие состояния ВТП, и состояния осознанного сновидения, он определял первое [т.е. ВТП] как более яркое, более важное и более эмоциональное [чем осознанное сновидение].⁴¹ Поэтому мы видим, что в классе переживаний, происходящих с субъектами, для которых внетелесные переживания привычны (а также часто для них привычны и осознанные сновидения), кажется, имеется довольно тесная связь между этими двумя типами переживаний.

⁴⁰ Странная формулировка. Оливер Фокс говорит прямо, что он, обретя в сновидении сознание, затем пытался усилием воли продлить это состояние, т.е. воспрепятствовать просыпанию, что приводило к нарастающей боли в области головы, затем у него в голове происходил «щелчок» и он оказывался в невероятно реалистичном и устойчивом осознанном сновидении. См. его книгу «Астральная проекция: хроники внетелесных переживаний». – прим. И.Х.

⁴¹ Ни о чём таком Оливер Фокс не пишет. Он все свои осознанные сновидения считал проекциями своего астрального тела (т.е. момент пробуждения сознания в сновидении – это и есть момент проекции), разницу между ними он видел только в *плане*, на который осуществлялась проекция: на физический (именно это Грин называет ВТП) или на астральный. Что же касается интенсивности переживаний, то это, если верить Фоксу, зависит от метода проекции, а не от *плана*, на который осуществляется проекция. См. Главу 10 его книги. – прим. И.Х.

Далее, несмотря на различия между самыми характерными примерами из каждого класса переживаний, мы видим, что они оба являются переживаниями, в которых субъект воспринимает совершенно галлюцинаторную окружающую среду, которая, может казаться столь же реалистичной и подробной, как и естественный материальный мир, который он воспринимает с отличной [от места положения своего физического тела] точки зрения, которая в обоих случаях может быть связана с каким-то телесным образом, хотя в случае осознанных сновидений этот телесный образ чаще оказывается довольно точной копией физического тела.

Конечно, можно найти случаи в обеих этих категориях, которые показывают поразительное подобие друг другу во многих отношениях, например чувство свободы или воли, которое испытывает человек в этих состояниях, его исследовательское отношение к своей ситуации, и её поразительно подробная и живая реалистичность.

Одно из очевидных различий между внетелесными переживаниями и осознанными сновидениями касается степени понимания субъектом своей ситуации. Как ранее отмечено, у осознанного сновидца, по нашему определению, должно быть понимание, так как его состояние определяется его осознанием того, что он видит сон; тогда как субъект ВТП может и не осознавать галлюцинаторную природу своего переживания. Большинство людей, у которых было большое количество осознанных сновидений и внетелесных переживаний, считают последний тип переживаний высшим, в том смысле, что он предоставляет им большее чувство реалистичности и живости. Однако, в одном отношении осознанный сновидец находится в более реалистичном настроении ума чем типичный субъект ВТП, так как осознанный сновидец обычно не находится ни под каким искушением перепутать переживание с бодрствующим

щей жизнью. В отличие от этого, субъект ВТП может полагать, что он наблюдает мир реальной жизни, и будет не в состоянии сделать вывод, что хотя это и близко напоминает реальную жизнь, на самом деле, это всего лишь её галлюцинаторное представление.

Однако, в определённых типах переживаний, это кажется очень извинительным предположением. Субъекту ВТП может казаться, что он видит что-то, что даёт ему информацию о мире почти таким же способом как и восприятие материального мира.

Более того, поскольку есть тенденция, даже среди людей (в нормальном состоянии сознания), изучающих сообщения о ВТП, полагать, что они возможно являются случаями настоящего восприятия из другой точки пространства, а не галлюцинациями, будет несколько преждевременным говорить, что субъект ВТП демонстрирует ущербное понимание при неудачной попытке прийти к правильному заключению самому.

Заключение

В завершении этой главы, приведём Таблицу 7.1, которая пытается показать в итоговой форме некоторые из сходств и различий между различными галлюцинаторными состояниями, которые мы обсуждали.

Есть ряда вопросов, стоящих быть упомянутыми в связи с этой таблицей.

Таблица 7.1. Некоторые характеристики различных мета-хорных переживаний.

	Осознанное сновидение	Ложное пробуждение	ВТП	Привидения	Сон наяву
понимание	полное	нет	Обычно да	Обычно в конце переживания	Иногда на короткие промежутки
Непрерывность с предшествующим бодрствующим состоянием	нет	нет	Может быть полной	Обычно полная	Может быть полной
продолжительность	1–6 мин	До нескольких минут	До нескольких минут	До нескольких минут	До получаса (?)
эмоции	От нейтральных к восторженным	отрицательные	Могут быть очень положительными	От нейтральных к отрицательным	Нейтральные (?)
реалистичность	переменная	переменная	Обычно очень хорошая	Обычно очень хорошая	Очень хорошая (?)

Во-первых, под «пониманием» мы подразумеваем только то, что субъект знает, что происходит нечто аномальное с восприятием, а не его интерпретация этой аномалии каким-либо частным образом. Как мы обсуждали в контексте интеллектуального функционирования субъекта в осознанных сновидениях, субъекты ВТП и случаев с привидениями могут понять, что происходит нечто аномальное, но не обязательно приходя к заключению, что у них галлюцинация. Действительно, такая интерпретация, кажется, является исключением, а не правилом, как мы указали выше.

Во-вторых, относительно «непрерывности с предшествующим бодрствующим состоянием», интересно отметить, что даже ложные пробуждения, которые начинаются с кажущегося «пробуждения» ото сна, могут подражать нормальному переживанию в том, что переход, который происходит вначале, является таковым, который все мы обычно испытываем каждый раз, когда действительно просыпаемся. Кроме того переход к ВТП, видению привидений и к снам наяву может быть до такой степени плавным из предыдущего бодрствующего переживания, что становится понятной та медлительность, с которой субъект приходит к пониманию своего состояния.

И последнее, к чему мы хотим привлечь внимание – когда мы переходим к рассмотрению шкалы времени различных метафорных переживаний, то сны наяву, кажется, резко отличаются от остальных. Продолжительность других типов переживаний, кажется, ограничена несколькими минутами, тогда как сны наяву, кажется, способны длиться до получаса (по крайней мере, по субъективному времени-ощущению) и возможно дольше. (Обсуждение некоторых характерных примеров этого явления приведено у Грин, 1990.) Это, кажется, может сделать их возможными кандидатами на объяснение относительно продолжительных и

сложных «наблюдений» НЛО (неопознанных летающих объектов), о которых иногда сообщают.

В Главе 8 мы выскажем некоторые эмпирические и теоретические соображения, которые, как мы думаем, сглаживают различия между рассмотренными типами переживаний, представленными в Таблице 7.1.

ГЛАВА 8

ПАРАЛИЧ ВО ВРЕМЯ ГАЛЛЮЦИНАТОРНЫХ СОСТОЯНИЙ

Иногда, в связи со многими различными типами галлюцинаторных переживаний, происходящих с нормальными людьми, сообщается о параличе. О нём сообщалось в связи со всеми галлюцинаторными состояниями, которые мы рассматривали в Главах 6 и 7, т. е. осознанными сновидениями, ложными пробуждениями, внетелесными переживаниями и привидениями. Мы думаем, что рассмотрение этой особенности сглаживает различия между этими состояниями, и может пролить свет на отношения между этими переживаниями и обычным состоянием сна. В этой главе мы обсудим некоторые случаи каждого типа переживания, все из которых имеют своей особенностью паралич, и предоставим некоторые теоретические соображения в пользу идеи, что в основе всех этих состояний могут лежать процессы сна, даже тех состояний, которые начинаются и заканчиваются в состоянии кажущегося бодрствования.

Осознанные сновидения, ложные пробуждения и сонный паралич

В нашем обсуждении возможности клаустрофобии в осознанных сновидениях ([стр. 75](#)) мы привели пример ребёнка, в котором клаустрофобия была связана с безуспешными вначале попытками проснуться. Вот очень похожий отчёт, предоставленный взрослым субъектом, психологом. В этом случае субъект прямо связывает эту клаустрофо-

бию со своей неспособностью двигаться.

Примерно с 14-летнего возраста, со мной происходили различные переживания с осознанием того, что я вижу сон. Они были довольно стихийны и нерегулярны. Эти переживания связаны либо с (а) управлением сновидением; либо с (b) попыткой проснуться.

В переживаниях второго типа (связанных с попыткой проснуться), я осознавал, что видел сон, но решение сновидеть не было достаточно сильным, и я испытывал сильное желание пошевелить своими реальными конечностями. Мои конечности, однако, оставались неподвижными, несмотря на мои усилия двигать ими. Это заставляло меня испытывать сильную клаустрофобию, и усиливать свои попытки пошевелиться. Это было усилием поддерживать осознание своего физического тела, но по некоторой причине я боялся, что, если перестану пытаться пошевелиться, то меня охватит сновидение, и я останусь парализованным. Обычно я находил, что мог шевелить, по крайней мере, пальцем (я мог также управлять темпом дыхания). Тогда я пытался и шевелил им снова и создавал движение. В конечном счёте, я создавал достаточно большое движение и просыпался.

Достойная внимания особенность этого случая – факт, что переживание, кажется, связано с гипнопомпическим состоянием. В этом отношении оно напоминает ложное пробуждение второго типа, и мы уже видели в Главе 7, как паралич может быть связан с этим типом галлюцинаторного переживания. В этой связи уместно отметить, что периоды БДГ-сна вкуче с пониженным мышечным тонусом и повышенным корковым возбуждением с протеканием ночи становятся более частыми и продолжительными.

Особенность ложных пробуждений второго типа в том, что субъекту требуется некоторое время, если не несколько таких переживаний, чтобы быть в состоянии узнавать ложное пробуждение второго типа, как галлюцинаторное состояние, отличное от бодрствующего переживания. Он может, в конечном счёте, прийти к такому узнаванию, либо потому что «атмосфера» его ложного пробуждения в некотором роде нереалистична (например, кажущееся «напряжение» или «заряженность»), либо потому

что он видит в этом состоянии «привидения». Как правило, ему кажется, что он просыпается в своей спальне, и это, несомненно, отчасти является причиной, почему субъект сначала оказывается в замешательстве относительно того, бодрствует он или спит, несмотря на то, что в других отношениях у него относительно высокая степень познавательной функциональности по сравнению с неосознанным сном.

Интересно сравнить ложное пробуждение второго типа с сонным параличом. Возможно, что эти два класса переживаний могут до некоторой степени перекрываться. Некоторые из различий между собранными нами отчётами о ложных пробуждениях второго типа и переживаниями, описанными в литературе по сонному параличу, могут до некоторой степени быть обусловленными различными методами отбора субъектов в этих двух случаях. Субъекты, упомянутые в литературе по сонному параличу, обычно являются «пациентами», которые привлекли внимание врачей либо непосредственно из-за заболевания, вызванного эпизодами сонного паралича, либо косвенно из-за некоторой другой формы патологии. Наши же субъекты, с другой стороны, обычно были здоровыми людьми, которые столкнулись с ложным пробуждением второго типа как с непредвиденным побочным продуктом, хотя иногда и неприятным, их культивирования осознанных сновидений и/или внетелесных переживаний.

Чтобы проиллюстрировать феноменологическое подобие между этими типами переживаний, о которых сообщают в этих двух контекстах, сонном параличе и ложном пробуждении второго типа, мы приведём случай из Schneck (1957). К сожалению, это описано не словами самого субъекта, но основано на записях врача. Субъектом была 51-летняя женщина, и следующее переживание очевидно происходило трижды, с более чем годовым проме-

жутком, и было похожем в каждом случае.

Она спала и внезапно почувствовала, как переместился матрац. Было так, как будто на нём кто-то сидел и затем встал. Пациентка становилась полностью осведомлённой о своём домашнем окружении, но была неспособна пошевелить своим телом. Её глаза были закрыты, и она была напугана. Затем она испытывала галлюцинацию кого-то расхаживающего по комнате. Напряжённость мышц сопровождала её чувство беспокойства. У неё было впечатление, что прошло долгое время. Она боялась посмотреть, кем мог бы быть этот человек. После некоторого времени пациентка внезапно вставала и открывала глаза. Её страх постепенно спадал. Несмотря на её паралич и страх, у пациентки было впечатление, что галлюцинаторная фигура была женщиной, интерес которой к ней был доброжелательным, полезным и сочувствующим, особенно относительно проблем, которые пациентка испытывала в своей жизни. Защитная аура напоминала пациентке мать, и ассоциация была с её собственной матерью, которая умерла, когда пациентке было 2 года. Эта ассоциация усиливала её страх.

К сожалению, в этом отчёте есть двусмысленности, которые, возможно, были бы решены, если бы отчёт был от первого лица. Главная из них с настоящей точки зрения касается подобия квазисенсорной части её переживания с нормальным восприятием. Описание субъектом себя как ставшей «полностью осведомлённый о своём домашнем окружении» могло означать либо что она знала, что была в своей спальне или что у неё на самом деле было реалистичное «восприятие» своей спальни. Если правильна последняя интерпретация, то переживание можно было бы описать как метакорное, то есть такое, в котором вся воспринимаемая среда субъекта была галлюцинаторной, потому что сказано, что её глаза были закрыты на данном этапе. Точно так же фраза «затем она испытывала галлюцинацию кого-то расхаживающего по комнате», может подразумевать, что либо переживание точно подражает нормальному восприятию, либо было просто «чувство присутствия» без какого бы то ни было квазиперцепционного содержания (примеры последнего см. у Грин и Мак-

крири, 1975). Отрицательный эмоциональный тон переживания и осязательная галлюцинация «перемещения матраца», обе характерны для ложного пробуждения второго типа.

В других случаях утверждается, что глаза субъекта были открыты во время приступов сонного паралича. Левин (1933) описывает женщину 21 года, которая была подвержена «частым» приступам, во время которых она испытывала как слуховые галлюцинации (например, её говорящего отца) так и зрительные (по-видимому, говорящих людей). Он сообщает, что «время от времени веки были не парализованными, так что пациентка открывала свои глаза, но была неспособна двигаться»; также зрительные галлюцинации людей имели место при «её открытых глазах» (стр. 4). Однако, кажется, что эта пациентка была под наблюдением Левина только в клинике, а не дома, когда имели место приступы, таким образом, кажется, что свидетельство основывается только на впечатлении субъекта о том, что её глаза были открытыми. Мы предполагаем, что, по крайней мере, в некоторых случаях подобных этому, субъект может ошибаться, и его глаза могут на самом деле оставаться закрытыми всё время, как это, по-видимому, имело место в переживаниях Фокса и Субъекта Е, приведённых на [стр. 105–106](#). В принципе, кажется, нет никакой причины, почему человек не должен галлюцинировать осязательные и проприоцептивные ощущения, соответствующие открытию и держанию открытыми глаз во время переживания зрительных и/или слуховых галлюцинаций людей в спальне.

Стоит отметить, что даже в литературе по сонному параличу признаётся, что такие эпизоды не должно всегда расценивать как симптомы какого-то затянувшегося расстройства, но могут происходить относительно нечасто в данном человеке. Шнек (1957), например, предполагает,

что явление может быть более широко распространённым, чем считается, потому что субъекты, у которых это случается нечасто, могут так никогда и не сообщить об этом врачу. Паркс (1985) приходит к заключению на основе нескольких различных исследований, что эпизоды происходят, по крайней мере, раз в жизни в 40-50 процентах всех нормальных субъектов. В некоторых случаях сонный паралич, кажется, вызывается кошмаром, или во всяком случае немедленно следует за кошмаром или очень удручающим сновидением (Чодофф, 1944).

С другой стороны не все случаи сонного паралича характеризуются кажущимся восприятием или осознанием среды спящего, как в случае ложного пробуждения второго типа. Макс Левин, например, который сам испытывает приступы «несколько раз год», описал свои собственные переживания следующим образом:

Во время приступа я знаю, что нахожусь на кровати, но в остальном я не знаю, где нахожусь. Мои глаза закрыты. Я ощущаю полную неспособность двигаться, кроме дыхания. Дыхание, кажется, затруднено, так что у меня возникает идея (во время приступа), что одеяло закрывает мне рот, но я ничего не могу с этим поделать. Есть чрезвычайный дискомфорт и беспокойство. Хотя я и интересовался сонным параличом в течение многих лет, и был первым, употребившим эту фразу в заглавии статьи, никогда ещё у меня в голове не возникала мысль: «Это всего лишь приступ сонного паралича; я должен потерпеть, это скоро пройдёт.» Я, кажется, надеюсь, что облегчение придёт со следующим вдохом, но каждое дыхание оставляет меня все ещё парализованным. Наконец, после полудюжины неудачных попыток, на следующем дыхании я чувствую, как будто я прилагаю титанические усилия, и тотчас же заклятье исчезает, и я полностью бодр и в полном обладании своими способностями.

(Левин, 1957)

Паркс (1985) связывает физиологию приступов сонного паралича с таковой БДГ-сна. Он пишет: «Общее снижение мышечного тонуса, сохранение движений глаз, и

угнетение или потеря спинальных рефлексов во время сонного паралича отражены во время БДГ-сна.» Однако, кажется, он с неохотой заключает, что состояние субъекта во время приступа сонного паралича является полностью состоянием сна, хотя в другом месте он пишет: «Во время сонного паралича есть частичный или полный вялый паралич скелетных, но не глазных мышц с арефлексией [отсутствие спинальных рефлексов], что подобно результатам во время БДГ-сна, хотя пациент бодрствует.» С другой стороны, в другом месте он признает, что «сонный паралич... по-видимому, является формой диссоциированного БДГ-сна.»

Одной причиной, почему авторы-врачи, такие как Паркс могут сомневаться, что жертва сонного паралича действительно спит, является тот факт, что субъект якобы осознаёт свою физическую среду. Например, Паркс (1985) пишет: «Записи ЭЭГ у пациентов во время сонного паралича нормальны за исключением паттерна поверхностного сна во время сознательной осведомлённости.» Эта трудность снимается, если мы полагаем, что воспринимаемая среда во время этих приступов может быть полностью галлюцинаторной, т. е. метафорной, даже если она искренне подражает реальной среде субъекта в то время. В этом отношении эти случаи не отличались бы от внетелесных переживаний, в которых субъект якобы «видит» более или менее точную галлюцинаторную копию комнаты, в которой он в тот момент находится, но с точки зрения наблюдения, которая не соответствует положению его физического тела.

Ясно, что этот вопрос является частично семантическим, а именно, как мы должны определить «сон»? Сон обычно характеризуется такими особенностями как пониженный мышечный тонус, относительно низкое корковое возбуждение, плохое функционирование познавательных способностей, и нехватка отклика на внешние стимулы. На

более глобальном уровне, и частично проистекающем из этих особенностей, мы обычно не ожидаем, что спящий будет знать о своей физической среде, или положении своего физического тела, или будет способен к коммуникации с кем-то, кто бодрствует. Однако, в аномальных состояниях, таких как осознанное сновидение, ложные пробуждения, и возможно сонный паралич, мы находим некоторые из естественных особенностей сна присутствующими, но не другие. Если мы принимаем определение сна, которое требует, чтобы все естественные особенности присутствовали всегда, то мы могли бы быть вынуждены описать субъектов осознанных сновидений и ложных пробуждений как пробуждённых. Это, кажется, противоречит здравому смыслу в свете некоторых из особенностей, которые присутствуют в таких состояниях, как ЭЭГ и другие электрофизиологические сопровождения осознанных сновидений, которые, по-видимому, являются подобными таковым из неосознанного БДГ-сна. Мы думаем, что более полезно продолжить считать субъектов этих аномальных состояний спящими, но признавать, что «сон» – это сложное понятие с даже большим количеством разновидностей, чем считается до настоящего времени.

В завершении этого раздела скажем, что ложные пробуждения второго типа и явление сонного паралича, кажется, представляют, как БДГ-сон, «парадоксальную» комбинацию крайнего мускульного угнетения с относительным корковым возбуждением. Мы будем обсуждать теоретическое значение этого факта в связи с вопросом индивидуальных различий в склонности к осознанному сновидению в Главе 15 этой книги. В следующем разделе мы рассматриваем случаи паралича, происходящего в связи с внетелесными переживаниями.

Паралич и внетелесные переживания

Грин (1968b) установила, что почти 5 процентов из 400 субъектов, у которых были внетелесные переживания, сообщили о параличе на той или иной стадии их переживания. Паралич мог произойти до, во время или после внетелесного состояния. Вот пример паралича, начинающегося до начала собственно внетелесной галлюцинации:

Я лежал в своей кровати после 2-часового сна... Я проснулся, но не мог пошевелиться или даже открыть свои глаза... затем, я помню, как в мою голову пришёл ужасный шум, такой громкий, просто оглушительный, затем очень громкое хлопанье вышло из моей головы, и я, кажется, был выброшен из своей головы, и поднялся в воздух, затем обернулся и посмотрел вниз на себя, полностью одетого, лежащего в кровати.

(Грин, 1968b, стр. 60)⁴²

Этот случай может быть расценён как гипнопомпический, напоминающий до некоторой степени случи сонного паралича, описанного выше. Однако, интересно отметить, что субъект может сообщать о параличе, сопровождающем ВТП в других ситуациях. В следующем случае были чередующиеся переживания паралича и ВТП, очевидно в гипногического состоянии. Паралич, кажется, был постоянным предшественником внетелесного состояния в этом случае, хотя в других мы получили субъекта, очевидно испытывавшего паралич лишь в некоторых случаях.

Я лежал в кровати и читал; затем почти внезапно я почувствовал себя физически одеревенелым. Я было попытался пошевелиться, но попытка оказалась настолько неприятной, что я почувствовал, что если я расслаблюсь, то буду в состоянии быстрее выйти из этого (чем бы это ни было), однако делая так я обнаружил себя парящим; я мог видеть себя, лежащего в кровати и читающего... затем я снова внезапно обрёл способность двигаться.

(Грин, 1968b, стр. 60)

⁴² Здесь и далее страницы указываются по русскому изданию: Грин С. *Внетелесные переживания*, 2011. – прим. И.Х.

Вполне возможно, что в некоторых случаях паралич мог бы в принципе присутствовать без того, чтобы субъект его заметил. То есть возможно некоторые субъекты, нашли бы себя неспособными двигаться во время внетелесного состояния, если бы они попытались двигаться, но которые не смогли заметить свою эту неспособность просто потому, что они не пытались выполнить ни каких произвольных движений. Эта гипотеза могла бы примениться в частности к относительно большому количеству субъектов, с кем происходят внетелесное переживание, когда они ложатся. Если в этой идее есть какая-то доля истины, то число в менее чем 5 процентов для случаев, в которых паралич, как сообщают, происходил, могло бы фактически представлять лишь долю случаев, в которых фактически присутствует паралич.

Однако, мы должны признать, что гипотеза необнаруженного паралича не может относиться ко всем сообщённым случаям, поскольку во многих из них, субъект находится якобы в движении во время переживания, например, ходьбы, или даже выполнения некоторого относительно сложного перцепционного-моторного задания, такого как езда на мотоцикле. Для объяснения этого факта, мы обратимся за помощью к модели внетелесных переживаний, выдвинутых Маккрири (1994), согласно которой субъект ВТП находится в состоянии сна в течение ВТП, даже если он был полностью пробуждён прямо до начала переживания.

Было отмечено, например, Ирвином (1985), что ВТП, кажется, происходят при максимумах или минимумах коркового возбуждения. Что касается минимума, мы нашли, что три четверти наших субъектов, сообщивших только об одном ВТП за всю их жизнь лежали в то время, и 12 % думали, что они и в самом деле спали непосредственно перед началом переживания (Грин, 1968b). В отличие от этого,

некоторые ВТП, как сообщают, происходят во время таких ситуаций как падение со скалы, автокатастрофы, роды и собеседования.

Гипотеза Маккрири (1994) состоит в том, что первая группа остаётся спящей на протяжении всего ВТП, а последняя группа также временно спит, как бы парадоксально это ни казалось на первый взгляд. Освальд (1962) обратил внимание на то, что сон может следовать за чрезвычайным напряжением так же как и за более нормальным состоянием расслабления, деафферентация (нехватка сенсорного входа) и низкий уровень общего возбуждения. Доказательства этого основаны как на рассказах, так и на экспериментах. На экспериментальном уровне Освальд (1959) смог вызвать сон у четырёх из шести добровольцев, применяя «сильные» разряды с регулярными десятисекундными интервалами к запястью или лодыжке субъекта. На рассказном уровне Освальд ссылается на случаи солдат, заснувших в ожидании сражения, или людей, заснувших в ожидании сделать важное публичное обращение. Он посвящает главу тому, что он называет «сном как вызванным ответом», под этим заголовком он включает «те времена, когда состояние сна проистекает от чрезвычайного или ужасающего возбуждения» (1962, стр. 30). Чрезвычайное или ужасающее возбуждение кажется хорошей характеристикой многих из ситуаций, в которых происходят высокопробуждённые ВТП, такие как следующее:

Мой бывший муж и я поссорились, при этом он пытался меня задушить.... Я, казалось, выплыла из своего тела и видела, как я медленно сползаю вниз по стене. Всё, казалось, было в замедленном движении, но также у меня было это очень красивое безмятежное чувство.... Следующее что я помню – я очнулась, лёжа на полу.

Можно было бы возразить, что субъекты ВТП иногда сообщают о внетелесных переживаниях, имевших место в то время когда они выполнили сложные моторные дейст-

вия, такие как вождение автомобиля, игра на музыкальных инструментах или выступления с речью. Однако, два сообщения могут быть здесь уместны. Во-первых, перцепционно-моторные действия как правило оказываются привычными, и есть свидетельства, как устные так и лабораторные, что люди, которые являются корково, но не поведенчески, спящими, могут выполнить сложные перцепционно-моторные задания этого вида. На устном уровне например, есть свидетельства солдат, спящих на марше, и в лаборатории было подтверждено, что люди могут выполнить довольно сложные действия во время сомнамбулизма. Сомнамбулизм, как выяснили, был связан со стадиями не-БДГ сна, известными как «медленно-волновой сон» (SWS) из-за преобладания в них медленных нерегулярных дельта-волн с частотой 1-3 цикла в секунду (Паркс, 1985).

Во-вторых, рассматриваемые переживания, возможно, не длятся в действительности так долго, как думает субъект. Известно, что чувство времени может быть искажено в гипногических состояниях, и то же самое может быть верным для ВТП, если они действительно относятся к явлению сна. Интересно отметить, что 17 процентов таковых из наших субъектов, у которых было только одно ВТП в жизни, отвечая на анкетный опрос, ответили что их чувство времени было искажено в связи с их ВТП. Это число увеличивалось до 37 процентов среди тех, у кого было больше чем одно переживание и поэтому можно считать, что у них была большая возможность заметить такой эффект (Грин, 1968b).

Стоит отметить, что согласно Освальду (1962), короткие эпизоды сна, длящегося несколько секунд, вполне могут произойти и при открытых глазах. Освальд представляет доказательства этому явлению, полученные как в своей лаборатории, так и в других. В случае своих собственных экспериментов, субъекты, подвергающиеся регу-

лярным ударам током, рассчитанным так, чтобы синхронизировать с громкой джазовой музыкой и с сильными вспышками, которые включались и выключались перед лицами субъектов, показал электрофизиологические признаки сна, даже когда их глаза были «насилено настолько широко открыты, что зрачок оставался обнажённым, как бы глаз ни поворачивался». Более длительные эпизоды сна с открытыми глазами могут наблюдаться у детей, и взрослых, страдающих от обезвоживания.

Если настоящая гипотеза правильна, она могла бы послужить рамками, в которых можно было бы объяснить то, почему о наличии паралича в одних ВТП сообщают, а в других нет. Может случиться так, что меньшинство случаев, в которых сообщают о параличе, происходит в фазе сна, подобной, если не идентичной, БДГ-сну с его коротким возбуждением и моторным торможением. Остальные же, и в особенности те, в которых субъект продолжает некоторую моторную деятельность, могли бы произойти в первой фазе сна, или подобной ей. Первая фаза сна, это та, в которую переходят непосредственно из бодрствования, тогда как БДГ-сон обычно происходит только после того, как человек прошёл и через первую фазу и через фазу МВС. Есть два различия между первой фазой и БДГ-сном, которые важны для нашего настоящего обсуждения. Во-первых, быстрые движения глаз обычно отсутствуют в первой фазе; и во-вторых, первая фаза, как и МВС, не характеризуется крайним моторным торможением, как БДГ-сон. В других отношениях БДГ-сон и сон первой фазы, как полагают некоторые авторы, подобны друг другу. БДГ-сон действительно иногда упоминается как «появление» или «подъём» первой фазы, чтобы передать тот факт, что электрофизиологически это показывает значительное подобие «спускающейся» первой фазе (которая происходит до того, как субъект спуститься в более глубокие, медленно-

волновые фазы).

Данная гипотеза, также казалось бы, соответствует феноменологическим отношениям между осознанными сновидениями и внетелесными переживаниями. Как мы обсуждали в Главе 7, два класса переживаний, кажется, по большей части феноменологически отличны, но есть неоднозначные случаи, которые трудно классифицировать недвусмысленно – ситуация, представленная на рис. 6.1 (стр. 84) двумя отличными, но частично накладывающимися эллипсами. Эти феноменологические данные, казалось бы, хорошо согласуются с той гипотезой, что большинство (но не все) ВТП происходят в связи с первой фазой сна, в то время как большинство (но не все) осознанные сновидения происходят в компании с БДГ-сном.

Один аргумент, который использовался в прошлом, например Блэкмор (1983), чтобы отвергнуть идею, что ВТП связаны со сном, заключается в том, что они феноменологически вполне отличны от обычных сновидений. Субъект ВТП будет как обычно утверждать, что «это совсем не похоже на сновидение». Однако, осознанные сновидения и ложные пробуждения также могут быть «совсем не похожими на сновидение» в том же самом смысле; и мы видели, что осознанные сновидения, как выяснилось, наиболее обычно связаны электрофизиологически с БДГ-сном, тогда как выше нами предложено, что есть косвенная улика, что ложные пробуждения аналогично связаны с БДГ. Если осознанные сновидения и ложные пробуждения, которые очень отличаются феноменологически от обычных сновидений, тем не менее могут быть связаны с электрофизиологическим сном, то мы не видим априорной причины, почему ВТП не должны быть так связаны также.

Паралич в случаях с привидениями

Об имевшем место параличе в случаях с привидениями, которые были собраны Грин и Маккрири (1975), сообщила малая часть (менее 3%) субъектов. Ввиду настоящего предложения о том, что различные метакорные переживания следует рассматривать как образующие континуум, а не ряд дискретных и разобщённых явлений, интересно отметить, что внетелесные переживания и случаи с привидениями могут происходить в близкой временной ассоциации друг с другом. Как введение к вопросу о параличе в случаях с галлюцинациями привидений, мы приведём случай, в котором внетелесному переживанию предшествовала слуховая галлюцинация. Паралич, кажется, предшествовал и слуховому и внетелесным частям галлюцинаторного переживания.

Второй случай произошёл дома. Я устала и легла спать поздно после своей матери, мой отец был на вызове. Спустя примерно полчаса моего пребывания в кровати, я обнаружила, что не в состоянии пошевелить своими ногами, руками или закрыть глаза (я лежала на спине). Я вспотела и очень испугалась. Немного погодя я услышала голос, как бы старика, читающего стихи как бы из Библии. Я не помню, что он сказал. Я думала, что этот звук исходил из серванта в моей комнате, и я захотела это выяснить, но не смогла пошевелиться. Очень скоро у меня возникло странное чувство, что я покидаю свои стопы, ноги, торс, и т.д., и оказываюсь полностью в своей голове. Я не могла ощущать своё тело. Затем я буквально протиснулась вверх и ощутила, как я улываю со светом (бело-голубым), присоединяющим меня к моему телу, которое я видела лежащим на кровати. Как только я поняла, что моё тело было «там», я услышала, как хлопнула дверь, в точности так же как наша парадная дверь, и я оказалась в своей кровати, вся дрожа, облитая холодным потом, страшно перепуганная. Я встала и бросилась вниз по лестнице, думая, что это вернулся мой отец. Но там никого не оказалось, а парадная дверь была открыта. Я видела, как моя мать закрыла её и проверила прежде, чем она легла спать, дверь определённо была закрыта. Затем я поднялась наверх и заглянула в комнату моей матери, она там спала.

Другой момент, который может иметь отношение к

гипотезе непрерывности между различными метакорными переживаниями, состоит в том, что примерно четверть всех собранных нами случаев с приведениями происходили сразу после пробуждения, обычно ночью. Мы думаем, что возможно, что, по крайней мере, некоторые из них были неопознанными ложными пробуждениями. Субъекты, переживающие ложные пробуждения второго типа иногда не идентифицируют их как галлюцинаторные, пока они не испытали несколько из них и могли экспериментально проверить в состоянии пробуждения, что событий, которые они, кажется, испытывали, в действительности не было.

Можно утверждать, что только что указанное переживание, возможно, было таким неопознанным ложным пробуждением и что наблюдатель видел, что субъект лежит и спит всё время переживания. Если эта интерпретация правильна, то паралич вполне можно рассматривать как признак, что субъект был в состоянии, по крайней мере, напоминающем БДГ-сон.

Эта гипотеза может даже быть поддержана в случае, таком как следующий, в котором субъект сначала, кажется, был в состоянии двигаться обычно, галлюцинируя привидение, но затем на более поздней стадии в переживании почувствовал себя парализованным.

Моё переживание имело место в яркой солнечной спальне (в Нью-Йорке) при 90-градусной жаре

Я как раз завершил шестнадцатичасовую рабочую смену, будучи на дежурстве в роддоме. Вернувшись в свой жилой дом, я был встречен управдомом, который предупредил меня, что моя квартира была внесена в список для посещения инспектором-водопроводчиком этим утром.

Крайне уставший и жаждущий сна, поскольку я должен был снова заступить на дежурство в больнице в 15:30 ... я рухнул в кровать.. Я сильно хотел спать и, думаю, я задремал. Я проснулся, осозна-

вая чьё-то присутствие. Оглядевшись, я увидел человека, склонившегося над кроватью.

Инстинктивно, как страус, я закрыл глаза и натащил на себя покрывало. Внутри я был разъярён грубостью этого человека (я думал, что это был инспектор-водопроводчик), так как все квартиры были одинаковы, и он не мог перепутать ванную со спальней.

Затем заговорил рассудок. Я держал на двери цепочку и если бы кто-то открыл замок, то шум цепочки разбудил бы меня. Я не смог бы не проснуться...

Я вспоминал внешность человека так отчётливо. У него были снежно-седые волосы, румяные щёки и он был одет в пиджак из грубого материала. Я не узнал его, поскольку я закрыл глаза так быстро. Я подумал, что, должно быть, имел галлюцинацию и попытался открыть глаза. Я скоро обнаружил, что был неспособен это сделать и мои конечности и тело чувствовало себя свинцовым, и я не мог двигаться. Это незнакомое ощущение внезапно исчезло. Там никого не было. Я поднялся и проверил, что цепь была все ещё на месте.

(Грин и Маккрири, 1975, стр. 128-9)

В этом случае мы можем утверждать, что всё переживание, возможно, было ложным пробуждением до того момента, когда субъект испытал паралич; другими словами воображаемые движения субъекта в натягивании на себя покрывала, возможно, были галлюцинаторными, точно так же как и зрительная часть переживания – видение человека в пиджаке. В этой интерпретации, сторонний наблюдатель увидел бы, что субъект лежит и спит до момента прекращения паралича. Кажущееся «начало» паралича просто представляло момент, в котором субъект прекратил галлюцинировать свои движения и нашёл себя временно неспособным реально двигаться.

До какой степени гипотеза сна может быть расширена, чтобы покрыть все случаи с привидениями? На первый взгляд, ещё более трудно, чем в случае ВТП представить себе, что все случаи с привидениями происходят во время эпизодов сна, так как субъекты случаев с привидениями,

кажется, чаще являются активными во время такого переживания, чем субъекты ВТП. Как упомянуто выше, три четверти тех, которые сообщили нам только об одном ВТП в их жизни, лежали во время этого переживания, тогда как соответствующая цифра в случае наших субъектов видевших привидения составляла 38 процентов. Однако, только 20 процентов субъектов видевших привидения полагали, что они на самом деле двигались во время своего переживания, в противоположность лежанию, сидению или стоянию. Кроме того мы должны рассмотреть возможность, что некоторые из движений в этих 20 процентах случаев, возможно, сами были галлюцинаторными. Например, в одном из сообщённых нам случаев, субъект описывает игру с собакой-привидением в саду ночью, которая, кажется, длилась несколько минут (см. Грин и Маккрири, 1975, стр. 144-5). В таком как этот случае, возможно, в метакорной интерпретации, что независимый наблюдатель просто увидел бы, что субъект стоит с отрешённым видом на протяжении всего переживания, и не двигается вообще.

Есть определённые случаи, в которых ясно, что движения, которые, зрительно галлюцинирующий субъект считает что он совершает во время переживания, не соответствовали движениям, которые он совершал на самом деле. В одном таком случае у субъекта было впечатление, что фигура человека, которая впоследствии оказалась галлюцинаторной, подняла шторы в веранде, чтобы помочь его переходу в дом из сада. Однако, независимый наблюдатель, сидящий на веранде в то время, засвидетельствовал что субъект поднял шторы сам (полный отчёт об этом случае см. в Грин и Маккрири, 1975, стр. 33-4). Сообщения о таких случаях, в которых есть явный конфликт между переживанием перципиента и независимым свидетельством, таким как свидетельство негаллюцинировавшего очевидца, относительно трудно найти.

Другое препятствие на пути интерпретации всех случаев с привидениями с точки зрения механизма сна, может заключаться в том, что субъекты обычно не помнят никаких провалов сознания в начале или конце их переживания. На этот вопрос 92 процента наших субъектов сказали, что не заметили никакого провала.

Однако, может быть уместно в этом контексте привлечь внимание к явлению, которое Освальд (1962) называет «микросон». Речь идёт о том, что некоторые люди могут засыпать в течение коротких периодов без последующего осознания того, что они засыпали. Более того субъект может решительно отрицать, что он спал, хотя запись ЭЭГ показывает однозначные признаки сна. Например, Освальд воспроизводит часть записи ЭЭГ человека,

которому было предложено непрерывно и ритмично двигать [глазами] в такт вспышкам света и ритмичной музыке, в то время как его глаза были насильно широко открыты. Он не был лишён сна, и всё же в 25-минутный период, он прекращал движение 52 раза, каждый такой случай сопровождался на ЭЭГ признаками сна и замедлениями сердца. Расспрошенный впоследствии, он был непреклонен в том, что он прекратил движение только раз. Он помнил, что осознал, вначале 25-минутного периода, яркие геометрические картинки, но не мог вспомнить ничего из дальнейших умственных переживаний.

(Освальд, 1962, стр. 65)

Возможное возражение против этой аналогии между случаями с привидениями и микроснами могло бы состоять в том, что, по определению, субъект видевший привидение не непомнит содержания своего предполагаемого эпизода сна, в отличие от субъекта Освальда, иначе субъект видевший привидение не сообщил бы о своём переживании после этого события. Однако, между этими двумя ситуациями есть много различий. Во-первых, эпизоды сна субъекта Освальда были вызваны экспериментально, тогда как предполагаемые эпизоды сна, соответствующие случа-

ям с привидениями, по-видимому, являются абсолютно стихийными. Во-вторых, может быть различие в шкале времени в этих двух ситуациях, случаи с привидениями, как правило, длятся дольше, чем тип микросна, изученного Освальдом в лаборатории.

Идея, что галлюцинации могут представить вторжение в бодрствующее сознание процессов, обычно связанных со сном, была высказана ранее, например Фейнбергом (1970), который ограничивает эту идею зрительными галлюцинациями во время делириума, вызванного отменой лекарственного препарата. Однако, эта гипотеза, кажется, сделала относительно маленький прогресс в качестве общей теории галлюцинаций. Отчасти это объясняется тем, что модель предложила связь между галлюцинациями и БДГ-сном, а не с любой другой фазой. Таким образом, Фейнберг предлагает, что галлюцинации, вызванные отменой лекарственного препарата представляют «вторжение высоких уровней БДГ в бодрствование». Исследования активно галлюцинирующих больных шизофренией, однако, не выявили таких признаков, как быстрые движения глаз, характерные для БДГ-сна. Как выразился Роббинс (1988) «физиологические процессы сновидения и галлюцинаций, по-видимому, являются различными».

Здесь уместно упомянуть о двух вещах. Во-первых, сновидения, даже драматического, повествовательного типа, которыми обычно ограничивается термин «сновидение», не происходят исключительно во время БДГ-сна. Сновидения не связаны однозначно с быстрыми движениями глаз, как считалось с момента этого открытия в 1950-ых. Таким образом, нет никакой причины, почему мы должны ограничить наш поиск электрофизиологических доказательств сна в связи с галлюцинациями признаками лишь БДГ-сна. Во-вторых, в любом случае нет никакой необходимости идентифицировать галлюцинации исклю-

чительно со сновидениями драматического, повествовательного типа, так как могут ясно быть феноменологические различия между этими двумя типами переживания. Можно было бы утверждать, например, что случаи с привидениями у нормальных субъектов показывают большее феноменологическое подобие таким видам переживания, как гипногические образы, которые, как уже известно, связаны со сном первой фазы.

Случайно, казалось бы более логичным априорно искать параллели, если не идентичность, между нейрофизиологией галлюцинаций и сном первой фазы, а не БДГ, так как по определению бодрствующие галлюцинации начинаются с состояния бодрствования, как и первая фаза сна, тогда как фазы БДГ обычно возникают из фаз не-БДГ сна, а не от бодрствующего сознания.

Заключение

В заключение мы предполагаем, что случайное возникновение паралича в различных рассматриваемых галлюцинаторных состояниях — осознанном сновидении, ложном пробуждении, внетелесном переживании и в случаях с привидениями — указывает на наличие определённой непрерывности между ними. Мы далее предлагаем, что фактором для этой непрерывности может быть сон в своих различных проявлениях или фазах.

Кроме того, мы предполагаем, что та общая особенность многочисленных примеров полностью галлюцинаторного переживания является «парадоксальной» комбинацией мускульного расслабления с корковым возбуждением. Мы будем рассматривать значение этой комбинации для вопроса о том, какие индивидуальные различия могут predispose человека к переживанию любого из этих состояний в Главе 15.

ГЛАВА 9

КОНТРОЛЬ НАД ОСОЗНАННЫМИ СНОВИДЕНИЯМИ

Осознанность [lucidity] иногда определяется как понимание сновидцем того, что он является автором своего собственного сновидения. Со стороны некоторых писателей есть определённое стремление подчеркнуть тот потенциал, которым обладает осознанный сновидец в отношении контроля над содержанием своего сновидения, доходя иногда до утверждения того, что осознанный сновидец имеет неограниченный контроль над тем, что он видит во сне. Эти идеи, однако, достаточно ошибочны. Осознанный сновидец может распознать то, что он переживает, как «нереальное», но если он рассматривает это как созданное его собственным умом, то делает он так посредством теоретических размышлений, и это подразумевает его веру в подсознательный ум, который работает независимо от его сознательной воли.

Фактически, кроме движений и перемещений своего тела сновидения, аналогичных движениям в его бодрствующей жизни, у осознанного сновидца, кажется, есть мало, если вообще есть контроль над развитием событий в своём сновидении. Осознанность предоставляет ему немного больше чем просто положение пассивного зрителя, хотя он является более эмоционально отрешённым, чем до того, как он понял истинный статус своего переживания.

Осознанные сновидцы могут успешно вспомнить свои решения, которые они хотят выполнить, но как показывает следующее сновидение, их контроль над ситуацией ни в коем случае не полон, и им, вероятно, придётся ждать с терпеливым любопытством средств, которыми их сновид-

дение исполнит их желания, если вообще исполнит. Вот что пишет Эмбери Браун.

«Интересно, что я увижу из окна?» – подумал я, смутно осознавая, что я вижу сон, боясь при этом, что это может разбудить меня. Я подпрыгиваю в воздух, чтобы удостовериться, что я вижу сон (мой стандартный безошибочный тест в последнее время)... Первый прыжок даётся легко, но я поднялся не очень высоко... Теперь я полностью осознаю, что это сновидение. «Это осознанное сновидение», – объявляю я своему брату с большим восторгом, думая: «Как странно и приятно, что очередное сновидение настало так скоро.» (Сновидение № 78 произошло только два дня назад.) Однако мой брат исчез: хорошо, я могу управлять только своим сновидением. Я думаю, что бы сделать. Я вспоминаю, что планировал вызвать такси (подобно тому, как д-р Эден «вызывал» образы умерших друзей), и получаю осознанное сновидение, которое можно было бы назвать «Ездя по различным местам». «Такси! – кричу я, – такси!» Я встречаю служащего отеля и спрашиваю: «где я могу заказать такси?» «Внизу за стойкой» – говорит он, и я немедленно туда спускаюсь по короткой лестнице. «Такси?» – говорю я молодому человеку в униформе, который поднимается и выводит меня туда, где припаркован спортивный родстер... Он заводит автомобиль и выезжает на широкий пригородный проспект, который я с первого взгляда принял за Двенадцатый Проспект вдоль реки Гудзон. Я думаю попросить отвезти меня в какой-нибудь театр, но не помню ни одного названия. Мне приходит в голову, что я не должен говорить с водителем, поскольку он не реальная самостоятельная личность. «Думаю, вы знаете, куда меня везти» – говорю я, и он кивает утвердительно. Это больше, чем я знаю, и я надеюсь, что он не отвезёт меня в нежелательное место. Я достаю горсть монет из своего кармана, надеясь, что мои «сновидные» деньги появятся в нужном количестве. Я поворачиваю свои мысли к более ранним стадиям сновидения, чтобы запечатлеть их в моём уме; но это фатальная ошибка. Пытаясь возвратиться в сцену такси, я нахожу, что оно совершенно исчезло. Я могу восстановить это в воображении, но в таком *мечтании* я никуда не попаду. Это не происходит, и таким образом, я подчиняюсь пробуждению. Но я был далёк от пробуждения: то, что последовало, было всего лишь ложным пробуждением, в котором мне снилось, как я вытягиваю свою руку, полную монет, из под постельного белья на трибуне бейсбольного стадиона. Затем я просыпаюсь по-настоящему.

(Браун, 1936, стр. 62)

Попытки волевого воздействия на окружающую среду сновидения, которые можно было бы назвать сверхъестественными или чудесными, если бы это случилось в бодрствующей жизни, кажется, всегда приводят к неопределённым результатам. Результат, который сновидец хочет произвести, часто отсрочивается, а когда происходит, то может и не соответствовать его первоначальному намерению. Следующие два примера от одного из наших собственных субъектов иллюстрирует этот процесс.

Снова суетливая обстановка, как на ярмарке. Осознаю себя. Понимаю, что это сновидение, и что контроль у меня. Вижу большой, старомодно выглядящий автомобиль/фургон. Смотрю на него и приказываю ему исчезнуть. После пары попыток, он начинает исчезать.

Я вижу нечто вроде высокого подъёмного крана. Пытаюсь приказывать ему исчезнуть. Части этой конструкции исчезают, пока не остаётся только одна небольшая, веретенообразная, похожая на кран деталь.

(Субъект N.C.)

В целом же, осознанный сновидец является свидетелем событий сновидения почти таким же способом, как и обычный сновидец, и контроль, который он в состоянии осуществить, ограничен и неоднозначен в своих результатах. Так, например, он может увидеть пейзаж и может свободно выбрать, каким маршрутом пойти, или он может оказаться в определённой ситуации и подумать об экспериментах, которые при этих обстоятельствах он хотел бы выполнить. Но выбор сцены или местоположения в пределах осознанного сновидения совсем не лёгок; сновидцы могут представить себе, как они хотели бы изменить текущую картину, но тот способ которым она измениться, и степень, до которой она исполнит их пожелания, может оказаться для них неожиданной.

Тем не менее, некоторые сновидцы научились определённым методам, которые, как они выяснили, помогают

им в осуществлении определённой степени контроля над окружающей средой и ходом событий в сновидении, и теперь мы обсудим некоторые из них.

Некоторые сновидцы выяснили, что покрытие или закрытие их глаз в осознанном сновидении, и представление себе смены обстановки, которую они хотели бы видеть при повторном открытии глаз, приводили к желаемому результату или, по крайней мере, к чему-то приближающемуся к нему.

Приём с закрытием глаз оказался, как выяснили некоторые осознанные сновидцы, также и методом пробуждения. Одна из осознанных сновидиц, которая использовала этот приём с этой целью, Субъект Е, вместе с закрытием глаз также предлагает отвлекать и внимание от последовательности событий сновидения.

Первым моим открытием в области осознанного сновидения стало открытие того, как проснуться из сновидения. Метод, который я обнаружила вполне случайно в обычном сновидении, скрываясь от преследователей, состоит в закрытии глаз руками и отвлечением своих мыслей от сновидения. После этого могло последовать продолжительное и неприятнейшее ощущение, как если бы я пыталась вернуться в тело, которое я могла ощущать, но которым не могла двигать. Затем в неприятных сновидениях я пыталась припомнить этот метод спасения, и я также экспериментировала с этим в осознанных сновидениях. С практикой переход [из сновидения в бодрствование] стал довольно лёгким, хотя иногда вместо того, чтобы проснуться я оказывалась в другом сновидении, не обязательно осознанном.

(Субъект Е)

Другой метод, который, как было заявлено, приводил к пробуждению, состоит в том, чтобы сосредоточиться на некоторой точке сновидимой окружающей среды, неважно, неподвижной или движущийся. Пол Толи, кажется, считает это надёжным методом (Толи и Утхт, 1987). Однако, собранные нами сообщения свидетельствуют, что

любая процедура по пробуждению из осознанного сновидения ненадёжна, иногда она может привести к обыкновенному сновидению или к некоторой форме ложного пробуждения, а не к подлинному пробуждению.

Стивен Лаберж защищает приём «вращения волчком» для продления или придания устойчивости осознанности в состоянии сновидения. Он предлагает вертеться, будучи в положении стоя, с вытянутыми в стороны руками, как кружащийся дервиш. В независимости от того, какой приём выбирается, цель состоит в том, чтобы вызвать в сновидении сильное чувство движения. Лаберж также рекомендует, чтобы сновидец усиленно напомнил себе, вращаясь, что он видит сон и что он хочет продолжать сознавать этот факт, выполняя эти действия (см. Лаберж, 1985). Он утверждает, что этот метод, который он первоначально вывел из своего собственного опыта осознанных сновидений, также оказался применим, как выяснили многие его испытуемые, и для смены обстановки сновидения в соответствии с желанием сновидца. Сам Лаберж обычно находил, что сцена сновидения, в которой он оказывался, когда прекращал вращение, оказывалась его собственной спальней. Действительно, в первом же случае, когда он прибегнул к этому приёму, он думал, ошибочно, что проснулся. Но он полагает, что это может быть случайным результатом тех обстоятельств, при которых он открыл этот приём. Даже если это и не так, то ложного пробуждения, он полагает, можно избежать, напоминая себе во время вращающегося перехода, что видишь сон.

Лаберж полагает, что этот метод работает, стимулируя вестибулярную систему мозга (часть, которая могла бы быть задействована при представлении вращения), которая в свою очередь может помочь активизировать соседние области мозга, вовлечённые в создание БДГ, характерных для осознанного сновидения. Какой бы изобретательной

ни казалась эта гипотеза на первый взгляд, интересно, нельзя ли найти альтернативные объяснения, при условии, конечно, что этот приём действительно надёжный. Нам кажется, что быстрые движения глаз (БДГ) являются, скорее всего, относительно периферийным эффектом, а не центральной причиной возбуждённого коркового состояния, которое связано с БДГ-сном. Было бы странно, поэтому, если бы усиление или продление этого периферийного эффекта усиливали бы или продлевали бы центральную причину. Нам кажется то, что эффект вращения в сновидении прямо приводит к увеличению возбуждения [мозга], возможно из-за причудливого или непривычного для сновидения «поведения».

Интересно сравнить уровень контроля субъекта в осознанных сновидениях с попытками управлять содержанием гипногогических образов. Лининг (1925) пишет о «преднамеренности» последнего, и находит, что многие из опубликованных и неопубликованных отчётов, просмотренных ею, вообще не говорят ни о каком контроле над содержанием или протеканием образов. Однако, некоторые субъекты развили косвенный метод влияния на содержание, думая о том что они хотели бы увидеть и ожидая, что желаемые изменения произойдут сами собой. Например, один субъект написал: «Я говорю себе: «это напоминает лягушку (аллигатор, или что-то в этом роде)». При этом, изображение преобразовывает себя в лягушку.» Образы у другого субъекта приняли форму непрерывного панорамного пейзажа, и Лининг пишет: «его можно было изменять, начиная от равнинной местности до холмистой, или украшать весенним цветом плодовых деревьев, но изменения были естественным развитием того, что уже было в процессе.» Очевидно, что если субъект «пожелал бы» маловероятную вещь, она бы «не произошла».

Одно распространённое ограничение, связанное с

контролем над воспринимаемой средой, о котором сообщают осознанные сновидцы, состоит в неспособности управлять общим уровнем освещения. В частности, многие испытуемые Кейта Хирна сообщали, что были неспособны заставить измениться уровень освещения, когда они пытались включить и выключить выключатель света в своих сновидениях. Эту тему мы обсудим более подробно в Главе 10.

Эротический элемент в осознанных сновидениях

Попытки ввести эротические элементы в осознанные сновидения, кажется, имеют переменный успех, очень завися от конкретного сновидца. Во время написания книги «Осознанные сновидения», практический материал свидетельствовал, что большинству людей оказалось трудно участвовать в сексуальной деятельности, или даже иметь лёгкие эротические встречи, не потеряв при этом осознанности – факт, который они были склонны объяснять тем, что эротика нарушает эмоциональную отрешённостью, которую они считали необходимой для поддержания осознания. Субъект Е, например, говорит о наличии запрещение против этого, и Оливер Фокс, кажется, считает, что полная эмоциональная отрешённость необходима. Другие осознанные сновидцы, такие как Субъект А, нашли возможным участвовать в любовных действиях, но нашли невозможным не проснуться перед кульминацией переживания. Другие субъекты снов, такие как Субъект С, комментируют трудность удержания осознанности, вступая в любую деятельность этого вида.

Маркиз Гервей де Сен-Дени, кажется, одно время испытывал значительную трудность с тем, чтобы увидеть в

своих сновидениях двух желанных дам.⁴³ Например, на танцах он танцевал с каждой из этих дам только под определённую музыку (вальс), затем он приобрёл музыкальную шкатулку, которая играла эти две мелодии, когда он спал. Этот приём привёл к тому, что он видел в своих сновидениях образ той дамы, которая ассоциировалась с заданной мелодией, которую он заставлял играть свою музыкальную шкатулку. Маркиз не очень распространяется о том, как развивалась ситуация после того, как избранная дама появлялась в его сновидении, или были ли сновидения осознанны на какой-либо стадии, но у него, кажется, вообще было высокое мнение об осознанных сновидениях как о средстве переживания всего, чего душа желает (Гервей де Сен-Дени, 1867).⁴⁴

Даже во время написания «Осознанных сновидений» мы знали, по крайней мере, об одном субъекте, пожилom джентльмене, который утверждал, что использовал осознанные сновидения, чтобы скрасить свою во всех смыслах скучную интимную жизнь. Субъект, уже умерший, пожелавший остаться анонимом, предоставил следующий отчёт о своих переживаниях. Отчёт написан от третьего лица, как происходивший с его другом, но устно он признал, что переживания были его собственными и действительно сделали существенный вклад в его жизнь, которая была в известном смысле довольно скучной.

Мой друг, который обнаружил в себе способность вмешиваться

⁴³ Никаких трудностей Сен-Дени с этим не испытывал. (См. его книгу *Сновидения и способы ими управлять*, 2011). Авторы в очередной раз показывают, что они крайне невнимательно читали книги Сен-Дени, Фокса и др. – прим. И.Х.

⁴⁴ Странно, почему ни Грин, ни многие другие авторы, цитирующие Сен-Дени, совершенно не обращают внимания на тот способ, каким Сен-Дени вызывал желаемые сновидения, не говоря уже о том, чтобы самим воспользоваться этим безотказным приёмом. – прим. И.Х.

в свои сновидения, выработал у себя привычку приближаться к красивым девушкам в своих сновидениях и раздевать их. Он рассуждал, что, поскольку они были просто продуктами его собственного ума, то в этом не было ничего зазорного. Если же это не прилично, то обвиняйте его, а не меня!

Как бы то ни было, в первый раз ему приснилась девушка, которую он знал, и он раздел её. Другая девушка, очень красивая, шла вместе с ним, сама разделась, и легла. Культурно выражаясь, имело место сношение, и он проснулся с оргазмом.

Согласно ему – и я, хорошо его зная, верю ему – все ощущения – осязание, тепло, и т.д. – были такими же реальными, как и ощущения в состоянии бодрствования.

Насколько я помню, у него было несколько подобных сновидений, но затем, кажется, вмешалось суперэго, и больше никакие леди не украшивали его ночи, когда он знал, что видел сон. Увы!

Некоторые более недавние осознанные сновидцы, особенно Патриция Гарфилд, не только считали секс возможным в осознанных сновидениях, но говорили с восхищением о его экстатической природе (Гарфилд, 1974).

Стивен Лаберж провёл лабораторные эксперименты, нацеленные на изучение физиологических признаков секса в осознанных сновидениях с результатами, которые будут обсуждены в Главе 13, в которой пойдёт речь о возможных терапевтических применениях осознанного сновидения. То, что он вообще смог провести такие эксперименты, говорит о том, что, по крайней мере, некоторые из его субъектов, в основном женщины, в состоянии осознанно сновидеть сексуальную деятельность без потери осознания.

Запрещения в осознанных сновидениях

Одна причина, по которой контроль сновидца может быть не полным в осознанном сновидении, состоит в том, что он может найти трудным преодолеть свои запрещения

о выполнении действий, которые были бы физически опасны для него или для других, если бы ему пришлось выполнять их в реальной жизни, несмотря на осознание нереальности событий сновидения. В этом отношении может быть уместно сравнить осознанного сновидца с кем-то под гипнозом, кто, хотя он, кажется, находится в некоторой степени под контролем гипнотизёра, тем не менее не способен осуществить действия, которые он не был бы готов выполнить в нормальном состоянии.

Некоторые осознанные сновидцы пытались «совершить самоубийство» в осознанном сновидении. По крайней мере, два человека испытали значительную трудность в выполнении этой задачи. Маркиз Гервей де Сен-Дени однажды попытался перерезать себе горло бритвой в осознанном сновидении; он пишет: «Однажды, когда мне случилось, в сновидении, держать в руке бритву, инстинктивный страх того, что я собирался сделать оказался сильнее моей рассудительной воли» (Гервей де Сен-Дени, 1867). В других случаях он рассматривал попытку застрелиться в осознанном сновидении, но сообщает, что отыскание и приведение в действие пистолета всегда занимали столько времени, что его внимание отклонялось от намеченной цели. Недавно, один субъект описал попытку совершить самоубийство в автомобиле, в осознанном сновидении:

Этим утром я проснулся где-то между 5:00 и 6:30, чтобы действительно поехать на пляж, чтобы посмотреть на комету, видимую на восточном небе на рассвете. Было довольно холодно, так что я был в перчатках за рулём автобуса. Я возвратился домой и лёг спать около 6:30.

В одном из следующих сновидений я ехал за рулём фургона. Я посмотрел на свою правую руку, в перчатке, и пришёл в сознательное состояние... Я внезапно вспомнил о своём эксперименте «самоубийства в сновидении», и увидел прекрасную возможность. Однако, я сначала решил точно убедиться, что я вижу сон..., и затем целенаправленно, сознательно свернул с дороги и направился прямо на какие-то де-

ревья. Фургон резко остановился, прежде чем коснуться деревьев, однако, не как часть моего сознательного приказа, но подсознания, как будто был резко заторможен. Затем вся сцена потускнела и расплылась.

(Marcot, 1987, стр. 69)

Возможный контрпример, в котором действительно удалось смоделировать самоубийство в осознанном сновидении, был предоставлен одним из консультантов Института, покойным Колином Черри, профессором Электротехники в Имперском Колледже Лондона, кто имел случайные осознанные сновидения и написал нам следующий отчёт одного из них.

Я шёл по большому лугу, который опускался к главной дороге, на которой было автомобильное движение. Я говорил себе, что «вижу сон, так давай-ка я проверю эту, бросившись под один из тех автомобилей». Я сбежал по холму вниз и бросился под автомобиль, затем я проснулся. Я не смог повторить это сновидение.

Другой из наших субъектов, Субъект Е, испытала большую трудность в выполнении менее чрезвычайной, чем самоубийство формы самоповреждения, а именно, она пыталась проколоть свою руку вертелом в осознанном сновидении. Она сообщает, что первоначально вертел не втыкался в её руку, несмотря на повторные попытки. Наконец она сделала это, но не испытала боли (см. Маккрири, 1973, стр. 111-12).

Подобное запрещение может работать относительно попыток физически ранить, и особенно убить, другого человека в осознанном сновидении. Эмбери Браун предоставил следующее подробное описание своей попытки повесить человека, будучи в осознанном сновидении. Интересно отметить, что, хотя в конечном счёте ему и удалось выполнить необходимые действия, несмотря на сильное запрещение, что он испытывал, «жертва» его эксперимента

не «умерла», как он ожидал.⁴⁵

7 мая, 1934. (Одиннадцатичасовой ужин из сладких пирожков и молока может объяснить неприятность, но не осознанность следующего сновидения. Я встал в 6:00, помня о том, что нужно убрать бутылку от молока, будучи один в доме, и затем вернулся в кровать.) Я вижу мальчика в кухне, затем мужчину. Как они вошли при запертых-то дверях? Затем с некоторым восторгом я понимаю: «Это сновидение; теперь я могу экспериментировать.» Я вспоминаю, что думал, между прочим, об убийстве в осознанном сновидении; итак, я пытаюсь оторвать мальчику все конечности по очереди, но я не могу произвести никакого воздействия на его тело своими руками. Эксперимент неприятен, и я отказываюсь его продолжать. Я вхожу в незнакомое помещение, своего рода дровяник с ямой семь футов глубиной в центре. Человек сидит на ступенях, ведущих в яму. Сначала, он наш друг г-н ..., но позже он больше походит на молодого бродягу. Я говорю ему, что он должен быть повешен. Есть петля, свисающая на противоположной стороне ямы, и приспособление для закрепления. Я оказываюсь в шатком положении на рее, пытаюсь закрепить верёвку. Я опускаю петлю на достаточное расстояние вниз и затем спускаюсь к краю ямы. «Сейчас вы отправитесь в иной мир», – говорю я молодому человеку. Снова я чувствую отвращение к продолжению эксперимента, но понимаю, что это определённо сновидение, и не может причинить реального вреда, тогда как проведение такого эксперимента может быть интересно и информативно. «Возможно, – думаю я, – если я немного отрешусь от этой ситуации, она покажется более сносной.» Я полностью прекращаю соучаствовать своим воображением сновидению⁴⁶ с риском пробуждения, но удовлетворён тем, что не просыпаюсь, хотя объекты в комнате выглядят очень смутно. «Проводить самонаблюдение в сновидении определённо возможно, теперь точно да», – замечаю я. Молодой человек покорно подходит к виселице. Он запрыгивает на стул, который стоит на дне ямы. «Он думает, что его поднимут оттуда, – рассуждаю я, – очевидно, он не понимает как вешаются.» Я говорю ему вернуться. Я затягиваю петлю, и, снова убеждаю себя, что я явно действую в мире снов. Я поднимаю мальчика и толкаю его в яму. Я почти что уверен, что сейчас ему оторвёт голову, но это даже не убивает его. Оказавшись на дне ямы он садиться и поднимает свои руки

⁴⁵ Это каким же надо быть извращенцем, чтобы проводить подобные эксперименты, и главное, с какой целью?

⁴⁶ I withdraw all imaginative cooperation from the dreaming function

до своей шеи, как бы испытывая сильную боль. Смотря на него сверху вниз, я просыпаюсь.

(Браун, 1936, стр. 64–5)

Несколько контрастирующий пример, в котором осознанная сновидица выбила кому-то передние зубы в своём сновидении без какого бы то ни было явного запрещения приведён в Главе 13 ([стр. 190–191](#)).

В целом, у нас сложилось впечатление, что контроль в осознанных сновидениях зависит в большой степени от работы в пределах паттерна существующих психологических ассоциаций и ожиданий. Этот паттерн, однако, не обязательно полностью соответствует реальностям бодрствующей жизни. Некоторые отклонения сюрреалистичного вида, кажется, являются «относительно приемлемыми», и эти отклонения показывают некоторое соответствие определённым «волшебным» традициям. Так, полёт и движение или превращение довольно маленьких объектов, кажется, легкодоступен, поскольку они есть в сказках и в фантастических фильмах типа «Супермена».

С другой стороны некоторые общие элементы в фантастических историях, таких как внезапное уменьшение человека или его превращения в некоторое другое существо, как то собака или жаба, кажется, не проявляются в осознанных сновидениях, по крайней мере, не так часто. Быть способным лететь, и осуществлять определённую степень волшебного контроля над окружающей средой, является положительным переживанием, тогда как самому превратиться каким-нибудь способом, или превратить какого-то другого человека, не является абсолютно однозначными формами удовлетворения.

Можно было бы считать, что осуществление полномочий вызвать неприятные воздействия на других людей могло бы при определённых обстоятельствах давать неко-

торое удовлетворение, но попытки причинять вред другим людям в осознанных сновидениях, кажется, несколько за-
прещены и по-видимому ограничены простыми физиче-
скими операциями, такими как удар с более или менее той
же самой силой, что и в бодрствующей жизни.

Заключение

Итак, мы можем прийти к заключению, по крайней
мере предварительно, что любое ослабление моральных
ограничений в осознанных сновидениях ограничено до не-
которой степени силой ожиданий, приобретённых в бодр-
ствующем состоянии, и в особенности нежеланием, кото-
рое обычно испытывает, когда рискуют причинять вред
себе или другим людям. Последнее сопротивление может
имеет много силы, если человек считает, что у осознанных
сновидцев теоретически есть возможность для того, чтобы
воспроизвести для своего собственного развлечения, без
какого бы то ни было риска, менее привлекательные собы-
тия из фильма ужасов, равно как и события из более при-
ятных фантазий.

Подобные соображения относительно эффекта пере-
носа бодрствующих ожиданий могут помочь объяснить те
виды «чудес», которые являются и не являются общими
чертами осознанных сновидений. Так, может случиться,
что по некоторым причинам люди никогда не приобретали
очень сильного впечатления от трудности полёта, даже при
том, что в нормальной жизни они делали всего лишь
прыжки. Но они узнали, что стены сопротивляются попыт-
кам пройти сквозь них; и возможно вот почему прохожде-
ние через стены в осознанных сновидениях, хотя иногда и
возможно, обычно сопровождается отличительными и не-
обычными ощущениями. (См., например, Маккрири, 1973,
стр. 116-17.)

ГЛАВА 10

ДВЕ ТРУДНОСТИ: ЧТЕНИЕ И ВКЛЮЧЕНИЕ СВЕТА

Мы уже привлекли внимание к относительно высокой степени реализма, который может быть достигнут осознанными сновидениями в сравнении с неосознанными, особенно это касается качества восприятия. Однако, в этой главе мы сосредоточимся на двух типах сновидных событий, которые, кажется, с завидным постоянством свидетельствуют об определённых ограничениях процесса сновидения. Эти два типа событий – это чтение и включение (или выключение) света. Стоит посвятить особое внимание таким часто сообщаемым отказам в реализме осознанного сновидения, поскольку их исследование может способствовать нашему пониманию природы осознанного сновидения и его отношения к другим квазиперцепционным переживаниям, а так же может указывать на основные мозговые процессы, задействованные при «создании» этих квазиперцепционных переживаний.

Чтение в осознанных сновидениях⁴⁷

Следующий пример Мёрс-Мессмера иллюстрирует те трудности, с которыми можно столкнуться, пытаясь прочитать какой-нибудь текст в осознанном сновидении. Как и другой из цитируемых случаев Мёрс-Мессмера в Главе 4 ([стр. 44](#)), он показывает, что сновидец имеет неко-

⁴⁷ Трудность с прочтением текста в некоторых сновидениях вполне разумно объяснена Гервеем Сен-Дени в его книге. Странно, но Селия Грин о его объяснении даже не упоминает. – прим. И.Х.

торый начальный успех в чтении, но затем задача становится слишком трудной для него. Наконец он в состоянии «читать» снова, но на сей раз символы напоминают иероглифы. По-видимому, эти символы ничему не соответствовали, что Мёрс-Мессмер понял по пробуждении. Однако, интересно то, что в сновидении он «знал», что означают эти символы.

Я понял, что вижу сон, но как это случилось — я забыл. Я оказываюсь в своей комнате. Снаружи светит солнце. Смотрю на него. Затем перевожу взгляд в комнату, и в течение нескольких секунд у меня перед глазами стоят яркие пятна. Как только они исчезли, я беру газету, что лежит на столе, и читаю без труда. Затем я пытаюсь прочитать отдельные слова задом наперёд. Делая это, в соответствующих словах оказывается больше букв. Когда я прочитал несколько слов таким образом, частично вперёд и частично назад, происходит что-то замечательное. Некоторые из них изменили свой вид; они больше не состоят из обычных букв, но фигур, которые отчётливо напоминают иероглифы. И теперь я вижу только эти символы, каждый из которых обозначает слово или слог, обычные буквы полностью исчезли. Я точно знаю, что обозначает каждый символ, и пробегаю своим взглядом по ним в обычном направлении, слева направо, и читаю предложение за предложением без какого бы то ни было усилия.

(Мёрс-Мессмер, 1938, Случай 10)

В следующем примере Эмбюри Браун описывает явно успешный эксперимент в чтении, но задача, которую он поставил себе, кажется, была довольно простой.

Находясь за столом у окна, я думаю: «Я сплю». Я останавливаю свою руку. «Если я проснусь прямо сейчас, то окажется ли так, что я сижу за столом, а моя рука окажется в таком-то другом положении?» Я отдаю предпочтение продолжить сон. «Кажется, я пробуждаюсь, здесь за этим столом, — думаю я, — но если я буду осторожен, я смогу избежать полного пробуждения.» Я выглядываю из окна и представляю себе, что я стою снаружи на крыше веранды; *но эта часть мечтания в сновидения не становится сновиденной реальностью. Я всё ещё за столом.* У меня есть книга с алфавитным указателем. «Никогда ещё в сновидении я не искал с помощью алфавитного указателя. Надо попробовать.» Вполне реалистично я проверяю индексируемое название.

Я хожу по комнате.... Сновидение продолжается, но без осознанности, просыпаясь в 7:00, удивлён тем, что на самом деле я спал не в кресле за столом, а на кровати.

(Браун, 1936, стр. 64)

Наш Субъект Е дала следующие общие комментарии, относительно своих попыток читать в осознанных сновидениях.

Странно, чтение и запоминание слов в осознанных сновидениях кажутся более трудными чем в обычных сновидениях, возможно это потому, что каждый склонен при этих обстоятельствах искать чего-то особенно значимого. Иногда имеет место явление, которое могло бы быть описано как автоматическое письмо, разговор или пение, в котором я осознаю слова (или ноты) по мере их возникновения, но не заранее, и одновременно я остро осознаю себя и заинтригована ситуацией. Слова кажутся значащими в то время, когда их чрезвычайно трудно сохранить в памяти, и мне удаётся вспомнить только случайную фразу, например, «ветерок мягко поёт и покачивается».

Другим человеком, который, кажется, испытал трудности с чтением в своих осознанных сновидениях, был Оливер Фокс (см. Грин, 1968а, стр. 75). В то же самое время следует упомянуть, что Грин нашла один случай, в котором субъект таки прочитал текст («какое-то объявление или инструкцию»), при этом «одновременно в фокусе можно было ясно удерживать две-три строчки» (Грин, 1968а, стр. 76).

Одно возможное объяснение трудностей, возникающих с чтением в осознанных сновидениях, сводиться к тому, что они связаны с потребностью, которую субъект может чувствовать, чтобы не относиться к сновидению слишком серьёзно, чтобы поддерживать понимание ситуации. В конце концов, одного этого понимания (что человек видит сон) должно быть достаточно, чтобы считать любой печатный материал ничем иным, как продуктом собственного ума (если не принимать возможность ЭСВ). Таким образом, в некотором смысле, сновидец «должен» только рас-

смаатривать печатный материал, самое большее с беспристрастным любопытством: «интересно, что моё подсознание здесь ещё придумало!». Любое другое отношение могло бы привести к своего рода погружению в реальность сновидения, что было бы несовместимо с осознанием. Возможно здесь стоит подумать о том, как глубоко иногда в бодрствующей жизни человек погружается в чтение. Человек действительно может полностью забыться, и быть поглощённым темами или понятиями, вызванными читаемым. Если соответствующий процесс поглощения произошёл бы в осознанном сновидении, это могло бы полностью рассеять первичную «воспринимаемую» среду (как в случае сновидения Эмбери Брауна, указанного на [стр. 141](#)) и осознание, что возникло с восприятием первоначальной сцены.

Возможно, что на биологическом уровне, трудности с чтением в осознанных сновидениях являются признаком относительного торможения левого полушария мозга. В Главе 15 мы выдвинем гипотезу, что относительно бездействующее левое полушарие (по сравнению с правым) может быть общей чертой состояния осознанного сновидения. Если это так, то это объясняет трудность с чтением. Левое полушарие, как считается, преимущественно занимается поочерёдной обработкой информации в противоположность глобальному, целостному походу правого полушария (см. Таблицу 15.1 на [стр. 224](#)), а чтение букв и слов является примером такой поочерёдной обработки.⁴⁸

Интересно отметить, что трудности с чтением наблюдались и в случае других форм «непроизвольного» воображения. Например, Солтмарш (1925), описав, как в

⁴⁸ В целом это ошибочный взгляд. По поводу асимметрии мозга см. книгу: *Леутин В.П., Николаева Е.И. Функциональная асимметрия мозга: мифы и действительность. С.-П., 2005.* – прим. И.Х.

гипногогическом состоянии, в дополнение к зрительным явлениям, в его ум произвольно входят предложения, или фразы, добавляет: «[Предложение или фраза] обычно абсолютно бессмысленно». Этот тип гипногогического переживания обычно происходил без какого бы то ни было псевдослухового или другое сенсорного сопровождения, но иногда Солтмарш воспринимал это «смешанным со зрительным типом». Он пишет: «В этих случаях у меня есть гипногогическое видение книги, которую я пытаюсь прочитать. Мне никогда не удавалось прочитать больше чем приблизительно половину строчки, и это всегда была какая-то бессмыслица.»

Ардис и Маккеллэр (1956), после цитирования этого примера Солтмарша, пишут: «Мы наблюдали подобные образы ‘скачущих букв’ под мескалином и, как возможно родственное явление, изображения чисел оказывались перевернутыми.»

Интересно, Оливер Фокс отмечает, что буквы текста, который он видел в своих осознанных сновидениях, «кажутся достаточно чёткими, пока не пытаешься их прочесть». Другими словами, кажется, есть несоответствие между внешним видом образа и его истинным информационным содержанием.

В целом, не следует по внешнему виду квазиперцепционных образов и галлюцинаций всех видов судить об их информационном содержании. Иначе говоря, если какой-то образ кажется субъекту высоко детализированным, то при более внимательном рассмотрении эта внешность может разрушиться и оказаться обманчивой.

Однако, с принятием этого предложения не следует принижать качество квазиперцепционных переживаний в сравнении с реальным восприятием. Последнее может также содержать большой элемент «блефа». Уже давно

было отмечено, что объективно только центральная часть поля зрения может быть ясно определена за фиксированное время, так как физиология сетчатки глаза такова, что её разрешающая способность падает с увеличением расстояния от центральной области сетчатки. И всё же у нас нет переживания наблюдения мира как расплывающегося за исключением «туннеля» ясного зрения прямо перед нами. Точно так же можно легко продемонстрировать, что у нас есть объективное «слепое пятно» в месте входа зрительного нерва в сетчатку, и всё же это пятно кажется «заполненным», так что нас никогда это не беспокоит. Этот факт можно противопоставить с эффектами повреждения зрительной системы, которые могут привести, по крайней мере первоначально, к постоянной *скотоме* (области субъективно переживаемой слепоты) в поле зрения.

Включение света

В нескольких отчётах упоминается трудность с включением электрического освещения в осознанном сновидении. Вот случай от одного из наших субъектов, который иллюстрирует эту трудность, которая может быть испытана с включением электрического освещения. В данном случае, эта трудность, кажется, стала одним из факторов, приведших к осознанности.

Казалось, я проснулся в кровати, как обычно. Попытался включить свет возле кровати, но он не включился. Сильное чувство головокружения. Встал и попытался включить главный свет. Он также не сработал. Затем пошёл на кухню, чтобы попытаться включить свет там. Та же самая история. Подумал, что возможно закончилось оплаченное электричество, и подумал пойти и поискать в шкафу свечу, но также начать подозревать, что это сновидение. Было темно, хотя и светлее чем если бы свет действительно был выключен.

(Субъект N.C.)

В эксперименте, проведённом доктором Кейтом Хирном, восемь бывалых осознанных сновидцев попросили сделать преднамеренные эксперименты с включением света в осознанном сновидении (Хирн, 1981). Только один смог выполнить эту задачу с включением света. Интересно отметить, что один субъект, кто сумела выполнить эту задачу, нашла, что она смогла это сделать только закрыв свои глаза в сновидении, что упразднило предыдущую картину сновидения. Вот два типичных случая от субъектов, испытавших трудность с этой задачей.

Я включал и выключал несколько раз и смотрел вверх на светильник, который был простой лампочкой. Она всё время искрилась и мерцала, я мог видеть, как загоралась нить накаливания и светилась оранжево-красным цветом. Я подумал: «здесь это обычно, ничто не работает должным образом».

Я подошёл к выключателю в спальней и включил его. К моему удивлению свет загорелся позади меня в боковой комнате, но не в спальне. Тогда я попробовал включить свет на кухне. Ничего не произошло.

Другой из субъектов Хирна сообщил, что он смог сначала выключить свет, и затем включить, но не наоборот.

Феномен «включения света» может свидетельствовать о трудности с моделированием достаточной интенсивности «освещения» в картине сновидения, чтобы подражать эффекту электрического освещения. Однако, это вряд ли объясняет такое поведение, ведь осознанные сновидения иногда описываются как яркие или даже великолепно освещённые, и конечно у осознанных сновидцев есть переживание ходьбы по комнатам с электрическим освещением.

Другая возможная гипотеза сводится к тому, что эта трудность связана с созданием крайних изменений в уровне освещения, а не в создании специального уровня ярко-

сти как такового. Снова, это объяснение не соответствует сообщаемым особенностям осознанных сновидений, так как их не только описывают как очень яркие, но сообщается также и о крайностях в контрасте. Например, один субъект предполагает, что то, что вызвало её осознанность в определённом сновидении, возможно, было чрезвычайной яркостью сцены (блестяще освещённый солнцем канал), или контраст с тёмными улицами как раз перед этим; субъект описывает это как невозможный контраст по нормальным стандартам.

Хирн (1990) рассматривает феномен «включения света» как общую черту осознанных сновидений. Его объяснение эффекта состоит в том, что у образов сновидения есть физиологически определённый предел потолка для яркости в любой данный момент, хотя этот потолок может измениться в течение времени. Однако, кажется, нет никаких независимых доказательств этой гипотезы кроме феномена «включения света», который она призвана объяснить, так что нам это кажется немного *ad hoc* [для этого]. Кроме того, пока Хирн проводил своё исследование, один опытный осознанный сновидец, Кеннет Мосс, сообщил, что смог выполнить тест с включением света успешно в одиннадцати из пятнадцати осознанных сновидений, в которых он провёл этот эксперимент (Мосс, 1989). Мосс сообщает о различных методах, которые, как он верит, облегчают успешное выполнение этой задачи, таких как обнаружение точки обзора, с которой виден и выключатель света и источник света в непосредственной близости друг от друга в поле зрения.

Примеры подобные примеру доктора Мосса свидетельствуют о том, что не обязательно всем осознанным сновидцам присуща трудность с резким повышением яркости в сновидении. Быть может эта трудность связана, по крайней мере частично, с тем, что отношения между опе-

рацией выключателя света и уровнем освещения, произведённого электрической лампочкой, являются чем-то, что изучено и полностью понято на относительно поздней стадии развития и на относительно сознательном уровне.

В поддержку такой интерпретации мы можем указать на то, что закрытие глаз руками в осознанных сновидениях обычно приводит к стиранию предыдущих образов, и созданию черноты. Поэтому, кажется, нет никакой абсолютной трудности с созданием внезапных переходов от света к тьме и назад. Различие между этими двумя ситуациями может быть в том, что все мы с рождения знакомы с эффектом, связанным с закрытием и повторным открытием глаз, тогда как включать и выключать свет мы научаемся сравнительно поздно в нашей жизни, и следовательно это не создаёт необходимого автоматического ожидания.

Мы упоминали, что одна из испытуемых доктора Хирна, которой удалось включить свет, сделала это после закрытия своих глаз руками. Как было рассмотрено в предыдущей главе, этот приём оказывается полезным и в вызывании изменений всего пейзажа в осознанных сновидениях. Внезапную и полную смену обстановки в сновидении, по-видимому, трудно вызвать иначе; если сновидец пытается сделать такие изменения, то кажется, что сновидение стремится продолжаться к желаемой цели некоторым неопределённым процессом постепенного развития. Примером этого процесса может быть цитируемый случай Грин (1968a), в котором осознанный сновидец захотел оказаться в теплице в Кью-Гарденс, вместо того, чтобы ехать в Лондонском метрополитене, как ему снилось. Результатом его сосредоточения на этой идее явилось то, что крыша вагона стала превращаться в куполообразную и полупрозрачную, а его попутчики начали отпускать ветки и листья. Случаи, такие как этот, говорят нам о том, что в осознанных сновидениях не только трудно сделать резкие из-

менения, касающиеся уровня яркости, но и вообще любые внезапные изменения, по крайней мере, если такие изменения не знакомы нам по бодрствующей жизни с самого раннего детства. Можно сказать, что образы осознанного сновидения «предпочитают» развиваться постепенно, а не скачками.

ГЛАВА 11

МЕТОДЫ НАВЕДЕНИЯ ОСОЗНАННЫХ СНОВИДЕНИЙ

Иногда случается, что у людей, у которых прежде никогда не было осознанных сновидений, они начинают появляться, как только они об этом узнают. Многие наши субъекты рассказывали, что их первое осознанное сновидение произошло после чтения книги «Осознанные сновидения» (Грин, 1968а), и некоторые исследователи, которые занимаются изучением этого предмета с академической точки зрения, сообщают о том же. Для тех, кто хочет начать развивать осознанные сновидения может оказаться достаточно следующего простого рецепта, который сводится к тому, чтобы *думать об идее осознанного сновидения каждый вечер перед сном*. Некоторые люди держат книгу об осознанном сновидении возле своей кровати и читают её каждый вечер, чтобы сосредоточить свой ум на этой идее.

Сейчас достаточно хорошо установлено, что утро – самое благоприятное время для возникновения осознанного сновидения (Грин, 1968а; Лаберж, 1988b). Поэтому, некоторые практики, проснувшись рано утром, тотчас же приступают к умственным упражнениям, предназначенным для сосредоточения ума на намерении осознать сновидение, и затем снова засыпают. Стивен Лаберж тотчас же по пробуждении спрашивал себя: «Что мне снилось?» Затем он прокручивал в своём уме только что виденное сновидение, и говорил себе, снова собираясь заснуть: «В следующий раз, когда я увижу сон, я хочу вспомнить, что я вижу сон». Затем он представлял себя в предыдущем сновидении, которое он только что запомнил, только на сей раз как бы в осознанном состоянии, как бы зная, что видит

сон, и проходя последовательность событий этого сновидения. Хотя последующее сновидение может сильно отличаться от предыдущего, тем не менее, как он выяснил, эта процедура значительно увеличивала его шансы на обретение сознания в сновидении (Лаберж, 1985).

Некоторые другие осознанные сновидцы нашли полезным, сразу по пробуждении, вставать ненадолго с кровати, и чем-нибудь заниматься, прежде чем вернуться в постель. Так, один из наших испытуемых в течение короткого промежутка времени читает книгу, чтобы обеспечить себе бодрость ума. Другие сновидцы могут в это время записывать предыдущее сновидение или размышлять над ним перед возвращением ко сну.

Развитие методов достижения осознанных сновидений является, пожалуй, единственной областью исследования, в которой был достигнут значительный успех со времени публикации «Осознанных сновидений» (см. Прайс и Коэн, 1988, для обзора методов). Показано, что мотивированные люди весьма значительно могут увеличить частоту своих осознанных сновидений. Стивен Лаберж упоминает двух студентов, которые начинали с частоты менее одного осознанного сновидения в месяц и дошли до двадцати в месяц. Пол Толи утверждает, что практически все испытуемые оказались в состоянии развить осознанные сновидения его приёмами в течение нескольких недель или уж точно месяцев. Мы сосредоточим наше внимание на четырёх более-менее различных приёмах, которые способствуют достижению осознанности, как о том свидетельствуют разные практики.

Первым из этих приёмов является *привычка вспоминать сновидения сразу по пробуждении*; кажется, это уже само по себе может способствовать возникновению осознанных сновидений. Если вспоминание неосознанных сно-

видений первоначально плохо, то оно улучшается с практикой. Как и с осознанными сновидениями, вполне может оказаться достаточным простого намерения запоминать сновидения для того, чтобы улучшить их воспоминание. Кроме того, необходимо выработать привычку вспоминать сновидения тотчас же по пробуждению. Сновидение необходимо вспомнить по возможности до того, как переключиться на другие мысли. Также полезно для развития способности более полно запомнить сновидения их записывание, настолько подробное, насколько это возможно.

Второй подход связан с гипногическим состоянием. В литературе описаны различные методы прямого перехода от бодрствования в сновидение без потери сознания, начиная с тибетских буддистов восьмого столетия (см. Гиллесли, 1988). Самый простой из этих методов *сводится к наблюдению за собственным умом во время засыпания*, о чём говорил П. Д. Успенский (1935). Идея заключается в том, чтобы сохранить критическое самосознание, наблюдая за сновиденными ассоциациями и образами, как только они начинают появляться. Занимаясь этой техникой некоторые люди, в конечном счёте, могут прямо перейти в сновиденный мир, не теряя сознания своего положения.

Стивен Лаберж говорит о необходимости при засыпании занимать ум механическими задачами, как бы для сохранения центральной бодрствования, в то время как остальная часть ума погружается в сновидение. Так, человек может мысленно повторять себе напоминание, что он должен заметить, что видит сон. Лаберж повторял себе: «раз – это сновидение, два – это сновидение, три – это сновидение» и так далее, пока сновидение действительно не возникало в его уме, и он понимал, что это сновидение.

Интересно отметить, что испытуемые, не сумевшие сохранить сознание при засыпании, тем не менее, утвер-

ждают, что эта попытка способствует возникновению осознанности в другом сновидении позже этой ночью.

Кроме засыпания с умом, сосредоточенным на намерении достигнуть осознанности, повторяя ли себе соответствующее самовнушение, или просто наблюдая за содержанием своего ума с таким намерением, самой эффективной техникой для вызывания осознанного сновидения, вероятно, является *культивировать постоянный критический настрой ума к состоянию, в котором находимся*. Это третий метод, который мы будем обсуждать.

Наш Субъект Е следующим образом описывает важность размышления об осознанном сновидении в бодрственном состоянии для достижения осознанности.

Другим фактором, благоприятствующим осознанному сновидению является отношение человека к этому вопросу во время бодрствования. Так, если человек сосредотачивается на идее, что во время сновидений возникнет осознание того что это сновидение, как результат наблюдения какой-либо несуразности, тогда эта идея, кажется, проникает в бессознательный ум и приводит к желаемому результату. Это же верно и для размышлений, касающихся того, почему не удалось в каком-либо конкретном случае рассмотреть этот вопрос достаточно глубоко (возможно, не понимая это в то время). Тогда в последующих случаях человек будет склонен вспомнить эти размышления.

Если человек выработает у себя привычку проверять своё состояние в бодрствующей жизни и задавать себе вопросы о происходящем, то, в конечном счёте, он сделает то же самое и в сновидении. На это можно смотреть как иллюстрацию идеи Фрейда «дневных остатков» – что человек склонен видеть во сне то, что произошло в течение предыдущего бодрствующего дня.⁴⁹

Пол Толи считает этот приём особенно эффективным в случае людей, у кого ранее не было осознанных сновиде-

⁴⁹ Вообще-то об этом говорили задолго до Фрейда. – прим. И.Х.

ний. Человеку, желающему иметь осознанные сновидения, он советует спрашивать себя «я сновиджу или нет?» по крайней мере пять–десять раз в день, каждый раз приучая себя критически отвечать на этот вопрос и исследовать любые особенности своей среды и своего психического состояния, которые могли бы дать ему ключ к разгадке. Во-первых, он должен попытаться представить себе, что в настоящий момент он видит сон и что всё, что он чувствует, включая своё собственное тело – иллюзорно. Есть ли вокруг него какие-либо признаки, которые не соответствуют бодрствующей ситуации? Затем человек должен проверить свою память на недавние события. Что он делал перед своей текущей деятельностью или занятием? Если он идёт, то – откуда он пришёл? И что было до этого? Помнит ли он, как вставал утром? Помнит ли, что делал вчера? Если эта экспертиза недавней памяти будет выполнена в сновидении, то она быстро зайдёт в тупик, поскольку события сновидения не идут далеко в прошлое. Практика «проверки памяти» в бодрственном состоянии, вместе с другими проверками окружающей среды и ощущений, увеличивает вероятность того, что сновидец выполнит ту же самую проверку и в сновидении.

Вопрос насчёт сновидения нужно задавать, и проверки нужно делать как можно чаще, и особенно полезно связать эту практику с характерными для сновидений событиями, например такими, которые вызывают удивление или кажутся невероятными, или с переживанием сильных чувств. Это выработает ассоциацию между возникновением чего-либо необычного и задаванием вопроса.

Четвёртый подход в действительности является подвидом третьего, и состоит в выполнении определённых «тестов», таких которые можно было бы провести в предосознанном состоянии, чтобы определить своё состояние, но только в бодрствовании. Так, человек может решить

выполнять некоторое особое действие, чтобы проверить «сновиденность» состояния, и проведение этой проверки может быть включено в его бодрствующую жизнь, когда он задаёт себе вопрос: «Сплю ли я сейчас?». Например, он мог бы попытаться пройти сквозь стену, или поднять предмет, который в действительности для него слишком тяжёлый и посмотреть, будут ли результаты этой попытки ожидаемыми. Взять книгу, чтобы проверить, так же ли легко как обычно прочитать текст, – также может быть тестом, ввиду трудности этой задачи в осознанных сновидениях.

Идея заключается в том, что если человек регулярно выполняет такие «тесты» во время бодрствующей жизни, то, скорее всего, он сделает что-нибудь подобное и в сновидении, и, возможно, в результате этого придёт в сознание, потому что тест даёт отрицательный результат в состоянии сновидения.

Представляет интерес вопрос, до какой степени процесс «обучения» осознанному сновидению может быть связан с условными рефlekсами. В классических экспериментах Павлова на условные рефlekсы, в которых использовались собаки, «безусловный раздражитель» (еда), который вызывал «безусловную реакцию» (слюнотечение), предшествовал или сопровождался «условным раздражителем» (звонок) несколько раз, пока, под конец, оказывалось достаточно одного только звонка, чтобы вызвать слюнотечение даже в отсутствие еды. Таким образом, слюнотечение стало «условным рефlekсом». Существенным элементом в этой ситуации была награда едой, подаваемой после звонка; по крайней мере, в определённом количестве испытаний. Еда, таким образом, действует как «закрепитель», усиливая связь между звонком и слюнотечением.

«Смирительная рубашка» этой весьма механической модели обучения была несколько ослаблена недавними теоретиками условно-рефлекторной деятельности, которые готовы признать, что внутренние состояния организма, или даже «познавательные события», могут самостоятельно действовать как условные раздражители. События сновидения, по-видимому, попадают как раз в такую категорию. В случае людей, которые первоначально осознавали сновидения стихийно, скажем, в результате кошмара, или когда в ответ на некоторую несуразность в сновидении они могли задумываться «а не сновидение ли это?» что можно рассматривать как безусловную реакцию на некоторые события в сновидении. Достижение осознания, конечно же, играет здесь роль «закрепителя», так как оно является по существу радостным, даже в случаях, в которых перед этим был кошмар, от которого оно освобождает.

Различные «обучительные» методы, описанные в этой главе, можно рассматривать как попытки обусловить этот обычно безусловный ответ на новые раздражители, которые могут возникать в состоянии сновидения. Например, если человек следует совету Толи и пытается думать «а не сновидение ли это?» всякий раз, когда происходит что-либо удручающее или удивительное в бодрствующей жизни, тогда этот же вопрос может возникнуть у него в уме как условный рефлекс на удручающие или удивляющие ситуации в сновидениях. Достаточно чтобы «условный раздражитель» был разновидностью сновиденных событий, которые обычно стихийно приводили к осознанности в сновидениях. Человек может просто выбрать любой раздражитель, который часто происходит в его неосознанных сновидениях, или который можно заставить произойти намеренными действиями в бодрствующей жизни. Так, человек может поместить, скажем, зелёную лейку, в прихожей своего дома и всякий раз проходя мимо неё задавать

себе вопрос, не спит ли он. С точки зрения «остатков дневных впечатлений» Фрейда⁵⁰ это может увеличить вероятность того, что человек увидит во сне зелёную лейку и, можно надеяться, «отреагирует» на это соответствующим вопросом.

Методы по облегчению достижения осознанных сновидений, которые мы описали в этой главе, представляют собой практические рекомендации для людей, желающих вызывать у себя в сновидениях осознанность, а не как установленные результаты исследований. Заметим, что методы, развитые до сих пор, ещё нужно апробировать в лабораторных условиях, с привлечением большого числа испытуемых. Исследователи, которые разработали эти методы, как правило, сами являются опытными осознанными сновидцами, поэтому можно легко угодить в ловушку, пытаясь обобщить собственные переживания на всех. Людей, применявших их методы, было немного и по-видимому они сами вызвались участвовать в опытах, или во всяком случае не были репрезентативной группой всего населения. Есть также возможность, что успех, о котором сообщили испытуемые разработчикам этих методов, может быть обусловлен также и их личным контактом с соответствующим разработчиком. Кажется, что особенностью психотерапевтических методов как раз и является то, что они работают лучше всего тогда, когда их сообщают пациентам их создатели, которые по-видимому верят в них наиболее сильно и передают свою уверенность и энтузиазм своим пациентам. Возможно, что подобный эффект может работать и в случае методов наведения осознанного сновидения. Это не означает, что все они неэффективны, а озна-

⁵⁰ Почему авторы приписывают это Фрейду совершенно непонятно, об этом говорит почти вся научная литература о сновидениях, начиная с середины девятнадцатого века. — прим. И.Х.

чает только то, что есть потребность в лабораторных исследованиях на уровне группы, если мы хотим получить достоверные данные.

Более того, как нам кажется, вопросом индивидуальных различий до сих пор в основном пренебрегали в исследованиях методов, способствующих достижению осознанных сновидений. В конечном счёте, может оказаться и так, что индивидуальные различия играют ключевую роль в облегчении достижения осознанности в сновидениях. Известным примером человека, для которого эта задача оказалась чрезвычайно трудной, является поэт и специалист по классической филологии девятнадцатого века Ф. В. Х. Майерс, который был одним из основателей «Общества психических исследований». Одно из его переживаний приведено и рассмотрено с различных сторон в «Осознанных сновидениях» С. Грин. Майерс пишет, что достигал осознанности только в трёх случаях из в общей сложности 3000 ночей (Майерс, 1887). Лаберж (1988а), комментируя этот случай, пишет, что Майерс «может служить напоминанием того факта, что необходимо не ‘усердное’, но эффективное усилие». Хотя это возможно и так, мы всё же думаем, что продолжительные факторы настроения также могут играть роль в таких случаях как с Майерсом. Мы считаем, что любой метод обучения, чтобы достичь своего максимального эффекта, должен попасть на восприимчивую почву особого типа нервной системы. В Главе 15 этой книги мы будем утверждать, что требуемый тип нервной системы – это тот, который характеризуется относительным непостоянством уровня возбудимости, так что она больше среднего склонна перейти в состояние необычно высокого возбуждения во время сна. На этой основе можно предсказать, что люди, которые стоят выше на шкале, разработанной для измерения уровня возбудимости, такой как

шкала «гипомании»⁵¹ Экблада и Чапмана (1986), будут с большим успехом применять методы наведения осознанности, чем люди, чей уровень возбудимости относительно устойчив и кто занимает скромное положение на шкале «гипомании».

Предсказания этого вида могут быть проверены, применяя стандартизированную программу наведения осознанности к группе испытуемых, чьи балы по анкетному опросу уже были определены, и посмотреть, есть ли зависимость между этими балами и какой-то объективной мерой относительного успеха в достижении осознанности, такой как промежуток времени до первого осознанного сновидения, последующая частота осознанных сновидений, и так далее.

Наконец, можно упомянуть о том, что нас иногда спрашивают, сопряжены ли с осознанным сновидением какие-либо опасности. Кажется, люди имеют в виду два различных вида опасностей. Первые связаны с тем, что можно было бы назвать последствиями, как краткосрочными, так и долгосрочными. Краткосрочное последствие отрицательного характера, которое чаще всего имеют в виду, является чем-то родственным с бессонницей, так как у осознанного сновидца, возможно, не было нормального количества освежающего, «бессознательного» сна; а под долгосрочным последствием иногда подразумевают потерю интереса в повседневных делах, из-за поглощающего интереса к состоянию осознанного сновидения. Мы будем

⁵¹ Гипомания (греч. ὑπο – «под», «ниже» + греч. μανία – «мания») – «Лёгкая степень мании», Для неё характерно лёгкое, постоянно приподнятое настроение (иногда оно сопровождается раздражительностью, гневливостью), которое продолжается на протяжении по крайней мере нескольких дней, а также чувство благополучия, физической и умственной продуктивности, повышенная энергичность и активность. – прим. И.Х.

обсуждать обе этих возможности более подробно в Главе 14, но мы предвосхитим выводы того обсуждения здесь, которые сводятся к тому, что, насколько мы знаем, нет никаких доказательств того, что эти опасности когда-либо имели место, хотя это, конечно, не означает, что они не могут возникнуть в будущем.

Что касается более непосредственных опасностей, свойственных состоянию осознанности в сновидениях, то нас спрашивали, есть ли риск «плохих трипов», аналогичных тем, о которых иногда сообщают потребители галлюциногенов. Снова, мы можем только сказать, что не знаем ни одного подобного случая, и априорно мы не знаем, как такая ситуация может возникнуть, так как манипуляция психическим состоянием субъекта имеет место чисто на внутреннем уровне, а не внешними средствами, как в развлекательном употреблении наркотиков. И пока нет никаких доказательств, что это состояние отличается каким-либо радикальным образом, физиологически, от состояния неосознанного БДГ-сна. Никто, например, ещё не сообщал о стихийной гипервентиляции лёгких в осознанных сновидцах, связанных с приступами тревоги.

В то же самое время мы первыми признаём тот факт, что если что-то не происходило в прошлом, не даёт никакой гарантии, что это не случится в будущем. Поэтому мы предлагаем, чтобы методы других людей для достижения осознанности, которые мы описали в этой главе, понимали так как есть, т.е. как описание, могущее оказаться полезным всякому, кто уже решил, на свою собственную ответственность, что он хочет использовать в своих интересах такие рекомендации, и ни в коем случае как призыв к действию, или одобрение эффективности, или гарантия полной безопасности.

Самое отрицательное явление, с которым мы столк-

нулись в связи с осознанным сновидением, – это переживание клаустрофобии, с которой мы имели дело в предыдущих главах, и которая может касаться или кажущейся возможности не проснуться, или в некоторых случаях реальной неспособности проснуться, несмотря на сознательные усилия. Как мы видели, последняя разновидность не является характерной только для осознанных сновидений, но также происходит и в связи с сонным параличом.

Обсудив возможность отрицательных переживаний и возможных отрицательных последствий в связи с осознанным сновидением, теперь переходим к обсуждению возможных благоприятных последствий, к которым может привести культивирование осознанности в сновидениях, и мы делаем это в Главах 12 и 13.

ГЛАВА 12

ОСОЗНАННЫЕ СНОВИДЕНИЯ И ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ КОШМАРОВ

Среди неопытных осознанных сновидцев, обычной ситуацией, приводящей к осознанности, кажется, является ситуация, в которой сновидец понимает, что ему снится кошмар, или сновидение с неприятными элементами, и он использует это понимание ситуации, чтобы превратить кошмар в менее неприятное сновидение или проснуться. Однако, люди, которые учатся управлять своими сновидениями таким образом, могут иметь только очень короткие периоды осознанного сновидения, и им, возможно, никогда не приходит в голову мысль, что это состояние можно развивать.

То, что человек может научиться убегать от кошмаров раньше, чем он сможет культивировать осознанные сновидения ради них самих, доказывает следующий отрывок из книги одного из ранних авторов об осознанных сновидениях, Оливера Фокса, кто проводил свои исследования в то время, когда ещё не было никакой общей оценки возможности развития осознанности в сновидениях. Замечания Фокса показывают, что осознанность в ответ на кошмары происходила в его случае до того, как он стал опытным осознанным сновидцем. Представляет интерес также и то, что Фокс предполагает, что именно эмоциональное напряжение кошмаров может явиться одним из действующих факторов, приводящих к возникновению осознанности. Нижеследующее исследование может оказаться уместным для этого предположения в двух отношениях. Во-первых, как было установлено, осознанные сновидения в основном связаны с «парадоксальной» или БДГ-фазой сна, которую, по крайней мере что касается корковой активно-

сти, можно рассматривать как относительно возбуждённую форму сна. Во-вторых, есть некоторое указание, что стихийная осознанность, скорее всего возникнет после дней относительно высокого возбуждения в бодрствующей жизни человека (Гакенбах и др., 1983). Мы обсудим более полно значение этих результатов и роль возбуждения вообще в связи с осознанными сновидениями в Главе 15.

Я наблюдал, что иногда в кошмарном или мучительном сновидении обычного, не-небесного характера, сам факт моих мучений вызывал мысли: «Но этого же не может быть! Этого не могло случиться со мной! Должно быть, я сплю!» И далее: «Довольно с меня. Я просыпаюсь!» И я ловко спасался от ситуации, отталкивая от себя сновидение и просыпаясь. В те дни я никогда не осознавал те огромные возможности, что таит в себе это открытие, хотя моё любопытство и разгоралось до некоторой степени. Мне было интересно, почему лишь изредка получалось *узнать в сновидении*, что это сновидение, и откуда эта возможность? Думаю, я упустил важность этого переживания потому, что выяснил, что и с другими случалось то же самое. Интересно отметить, что хотя многие люди могут таким образом спастись от кошмара, лишь очень немногие могут знать во сне, что видят сон, если этот сон приятный или самый обыкновенный. Возможно, что именно интенсивное эмоциональное *напряжение* пробуждает критическую способность сознания, заставляя её доказывать, что необычные обстоятельства сновидения слишком далеки от обыденной жизни, чтобы быть настоящими.

(Фокс, 1938, стр. 19-20)

Гервей де Сен-Дени описывает, как ему удалось освободиться от повторяющегося кошмара, развив осознанность. В один период своей жизни ему часто снился сон о том, как он убегает от ужасных монстров по нескончаемой серии комнат. Он с трудом открывал каждую дверь, к которой подходил, и слышал позади себя чудовищные крики монстров, которые, казалось, нагоняли его. После такого кошмара он пробуждался с одышкой и потом. Эти сновидения, казалось, становились более частыми, так как само обнаружение себя в любой комнате в сновидениях, кажет-

ся, внушало ему мысль о страшных монстрах, и когда такая мысль возникла, они действительно появились. Наконец, в одном таком переживании повторенная ситуация дала ему понять, что он видит сон, и вместо того, чтобы пытаться бежать от монстров, он повернулся спиной к стене и решил противостоять своим преследователям.

Я остановил свой взгляд на главном нападающем, который был очень похож на одного из тех взъерошенных и оскаленных демонов, изображаемых на папертях соборов, но любознательность уже взяла верх над всеми остальными эмоциями; вот что я наблюдал: чудовище остановилось в нескольких шагах от меня, оно пытело и прыгало, и как только я перестал бояться, эти движения стали шутовскими. На одной из его рук или, лучше сказать, лап я заметил когти; их было семь, и они очень отчётливо просматривались. Волосы его бровей, рана, которую он, кажется, имел на плече, и масса других деталей представлялись с такой точностью, что позволяет поместить это видение среди самых ясных [lucides]. Было ли это воспоминанием какого-нибудь готического барельефа? Точно то, что моё воображение наделило его движением и окраской. Внимание, которое я сосредоточил на этом образе, как по волшебству, заставило исчезнуть его сообщников. Сам он вскоре, казалось, замедлил свои движения, потерял свою чёткость, принял какой-то дымчатый облик, и превратился, наконец, во что-то вроде плавающей оболочки, подобный тем выцветшим одеж-дам, которые служат вывесками в магазинах маскарадных костюмов во время карнавала.

(Гервей де Сен-Дени, 1867)

Гервей де Сен-Дени не использовал специальной техники, чтобы попытаться воспользоваться своими повторяющимися кошмарами и придти к осознанию своей ситуации. Современный сновидец, столкнувшись с такой же самой проблемой может начать повторять себе в бодрствующей жизни некоторую словесную формулу, такую как «комнаты – чудовища – я вижу сон», до тех пор пока словесная ассоциация не вступит в силу в его сновидении.

Патриция Гарфилд описывает подобную реакцию на повторяющийся кошмар, в котором она также поворачива-

ется и противостоит своим преследователям. В этом случае в её отчёте нет никакого ясного указания на то, что сновидение стало осознанным, но результат, тем не менее, оказался видимо благотворным.

Как часть длинной истории сновидения, мою младшую дочь и меня преследует какая-то банда парней, которые намереваются нас изнасиловать. Для меня, это – повторяющийся образ в сновидениях, являющийся следствием моего настоящего переживания в возрасте приблизительно тринадцати лет, когда меня в лесу преследовала банда парней, которые кричали, «возьми её!» и от которых я едва убежала, забежав на задний двор к своей бабушке, где, к счастью, она оказалась в пределах видимости и слышимости. Во сне же, мы забегаем за угол и видим, что парни заградили проход и примерно вшестером, с распростёртыми руками, приготовились нас схватить. Я говорю: «О, нет!» и мы поворачиваемся и бежим. Когда я уже отчаянно бегу, я неожиданно понимаю, что я не должна делать этого. Я останавливаюсь и с чувством огромного усилия, но уверенная, что я должна это сделать, говорю себе: «ну же, давай», и заставляю себя повернуться к банде лицом. Затем мы начинаем драться. Мы царапаем, толкаем и наносим удары. Неожиданно я что-то прыскаю им в глаза. В несколько минут мы их побеждаем.

(Гарфилд, 1974)⁵²

Из этих последних двух примеров, кажется, следует, что сновидцы, обретающие сознание в своих кошмарах, могут счесть желательным принять положительное отношение к любому врагу в сновидении. Чудовищ нужно встречать с состраданием и доброжелательством, а не со страхом, а преследователям нужно противостоять и контратаковать их. Однако, как мы упоминали в Главе 5, для осознанных сновидений характерно, что неприятные эмоциональные элементы у них отсутствуют, а понимания того, что это сон уже самого по себе обычно достаточно, чтобы его кошмарный характер исчез.

Избавление от кошмаров – одно из наиболее очевид-

⁵² П. Гарфилд. Творческое сновидение. М., СПб., 1996. – прим. И.Х.

ных полезных применений осознанного сновидения, и его можно было бы рассматривать в контексте лечения людей, страдающих от посттравматического стрессового расстройства, в котором человек иногда мучается повторяющимися дурными снами после нападений и подобных травмирующих переживаний.

Осознанное сновидение у детей

Ещё в 1921 году Мэри Арнольд-Форстер предложила, что методы осознанного сновидения можно использовать, чтобы уменьшить страдания детей, некоторые из которых значительно мучаются от их склонности к неприятным сновидениям (Арнольд-Форстер, 1921). Сообщалось, что осознанные сновидения случались у детей с 5-и летнего возраста, и это кажется интересной и возможно плодотворной областью для дальнейшего исследования.

Вот осознанное сновидение, записанное во взрослой жизни нашим Субъектом В. Он считает, что это переживание имело место приблизительно в его 5-и летнем возрасте.

В то время мы жили в сельском доме с соломенной крышей и каменным полом. Мне приснилось, что я был в гостиной этого дома, и я знал, что видел сон. Я был удивлён реализмом и отсутствием какого бы то ни было искажения восприятия. Обычно я чувствовал, что мои сновидения были неприятно неопределёнными и гротескными, но не в этом случае. Я заметил солнечный свет на взвешенной в воздухе пыли. В воздухе передо мной стояла Паллада Афина, и я восхищался красотой её фигуры, которая была очень чёткой, совершенно пропорциональной и с выразительной текстурой. Она была эстетически приятной, в белом и золотом, фактически вполне идеальное представление того, чем в моём понимании должна бы быть такая фигура. Она подарила мне цветок в горшке, который я принял. Было довольно распространено в книгах мифов и легенд для богинь показывать их благосклонность, дарением полезных вещей. После этого, я думаю, сновидение перестало быть осознанным, или стало менее осознанным, и

превратилось в запутанный вид прятков в лесу позади дома, включая меня, моих родителей, и красного карлика, который хотел украсть мой цветочный горшок.

Интересно рассмотреть какие могут быть различия между осознанными сновидениями детей и взрослых. Последний пример предполагает, что, по крайней мере, в некоторых случаях дети могут иметь почти такое же как и у взрослых переживание критического внимания к сновидению и оценке качества и деталей представленных образов.

Другая опытная осознанная сновидица нашего Института, Субъект Е, описывает своё переживание осознанности в детстве следующим образом:

Будучи ребёнком я иногда понимала как раз перед пробуждением, что видела сон; объекты сновидения выглядели такими реалистичными, что казалось возможным взять их в бодрствующий мир, держась за них. Будучи в подростковом возрасте, осознание сновидения происходило в более глубоких состояниях сна, иногда сопровождалось эпизодами со скольжением или плаванием.

Следующий отчёт от другого из наших субъектов – датчанина – владеющего английским.

Первое осознанное сновидение, которое я помню, произошло, когда мне было всего лишь семь лет.

Сначала у меня было обычное сновидение, которое я не очень помню. Затем я был вместе с одноклассником в своей комнате для игр, когда я внезапно понял, что вижу сон.

Я сказал своему другу: «Эй, постой-ка, ведь мы видим сон!» Он, казалось, проигнорировал эти слова, поэтому я пошёл к своей матери, которая сидела в гостиной. Когда я сказал ей, что только что сказал своему приятелю, то её реакция оказалась аналогичной.

Естественно, их реакции были довольно раздражающими, но я не рассердился. Вместо этого меня переполняло ощущение удивления и чувство обладания высшим знанием. Затем я подошёл к окнам, которые были зашторены, и громко закричал: «Так вы мне не верите! Ну так посмотрите сами!» И с этими словами я отдернул шторы.

За окнами был пейзаж очень отличающийся от пейзажа реаль-

ного мира: небольшая деревня в самых прекрасных красках, вся покрытая блёстками. Все здания, казалось, пылали. Я видел церковь и слышал звук церковных колоколов.

Это было прекрасное зрелище, и настроение было таким чудесным, что я без колебаний выпрыгнул из окна прямо в эту деревню.

В этот момент меня разбудила моя бабушка, так как мне пора уже было вставать, чтобы готовиться идти в школу. Должно быть, было около 8:00.

(Субъект O.D.)

С очевидной точки зрения, слабым звеном во всех приведённых нами случаях является то, что они были записаны лишь спустя многие годы после самого события, так что нет возможности оценить степень, до какой воспоминания субъектов могли быть изменены или искажены с течением времени.

Пока ещё невозможно сказать много о самых эффективных методах, которые могли бы использоваться в избавлении от кошмаров детьми посредством культивирования осознанности, поскольку эта идея применялась только в отдельных случаях, хотя очевидно иногда вполне успешно, как в следующем примере.

Однажды, когда я долго болтал со своей племянницей, я решил затронуть свою излюбленную тему и поинтересовался⁵³: «Как у тебя со сновидениями в последнее время?» Мадлен, тогда ей было семь лет, возбуждённо стала описывать страшный кошмар. Ей снилось, что она пошла купаться на местный пруд, как она это часто делала. Но на сей раз её напугала акула–пожирательница маленьких девочек! Я посочув-

⁵³ Вот эта фраза: «I brought out my favourite hobby-horse and inquired». В русском издании книги Лабержа эта фраза переведена так: «я подарил ей свою любимую деревянную лошадку и спросил» (причиной тому идиома «любимый конёк»; слова же деревянный и подарил – это фантазия переводчика). В данном случае эта фраза не принципиальна, но только задумайтесь, какие переводы нам приходится читать. Могу вас заверить, что таковы практически все переводы книг по эзотеризму, которые мне приходилось сравнивать с оригиналами. – прим. И.Х.

ствовал её страху и добавил: «Но ты, конечно же, знаешь, что на самом деле в Колорадо нет никаких акул.» Она ответила: «Конечно, нет!» Я продолжал: «Ну, если ты знаешь, что там где ты плаваешь никаких акул нет, то если ты когда-нибудь увидишь её снова, знай, что это сон. И, конечно же, акула из сновидения не сможет причинить тебе никакого вреда. Это страшно лишь тогда, когда ты не знаешь, что это сновидение. Но как только ты точно будешь знать, что видишь сон, то ты сможешь делать всё что захочешь, ты сможешь даже подружиться с той акулой из сновидения, если только захочешь! Почему бы тебе не попробовать?» Мадлен выглядела заинтригованной, и вскоре оказалось, что она клюнула на мою приманку. Неделью спустя она позвонила и гордо объявила: «Знаешь, что я сделала? Я каталась на спине той акулы!»

(Лаберж, 1985)

Этот вид избавления от кошмаров определённо является многообещающей областью развития, и кажется вполне вероятным, что исследование помогло бы выявить самые эффективные методы для использования детьми.

Стивен Лаберж привлёк внимание к интересному историческому случаю одного человека, использующего осознанность, чтобы противодействовать кошмарам, описанному в письме философа Томаса Рида от 1779 года. В молодости Рид видимо страдал от кошмаров, которые не только нарушали его сон, но и оставляли после себя «неприятное впечатление» на весь день. Наконец ему пришлось в голову,

что сто́ит проверить, возможно ли вспомнить, что это всего лишь сновидение, и никакой реальной опасности мне не грозит. Я часто ложился спать, пытаясь настолько сильно запечатлеть эту мысль в своём уме, насколько я только мог, а именно, что я никогда за всю свою жизнь не был ни в какой реальной опасности, и что всякий раз, когда я испытывал страх, я был в сновидении. После многих бесплодных попыток вспомнить это в момент переживания опасности, я, в конце концов, добился успеха, и впоследствии часто, когда я поскользнулся и падал в пропасть, я вспоминал, что всё это лишь сновидение, и смело прыгал вниз. Результатом этого обычно бывало моё немедленное пробуждение. Но я просыпался спокойным, и считал это великим достиже-

ем.... После этого мои сновидения никогда меня больше не смущали.

(Seafield, 1865, стр. 194; цитата из Лаберж, 1988а)

Есть два момента в этом отрывке, которые показывают поразительное сходство с современными отчётами. Первое – осознанность Рида обычно приводила его к пробуждению. Мы отметили в начале этой главы, что люди, которые испытывают осознанность, проистекающую только из кошмаров, часто сообщают только о кратких периодах осознанного сновидения. Второе – Рид, кажется, самостоятельно пришёл к одному из методов наведения осознанного сновидения, описанного в предыдущей главе, а именно – при засыпании, пытаться удержать в уме намерение достигнуть осознания в сновидении.

Осознанное сновидение и психопатология

Возможно, что культивирование осознанности в сновидениях могло бы в некоторых случаях оказать благоприятное воздействие на больных шизофренией. Многочисленные исследования говорят нам, что сновидения шизофреников очень часто содержат агрессивные или угрожающие элементы. Роббинс (1988), подводя итог этим исследованиям, пишет:

Сновидения шизофреников полны вызывающих беспокойство ситуаций. У всех нас иногда есть такие переживания в сновидениях, но у шизофреников они, кажется, особенно необузданны. Как будто предохранительные механизмы, которые защищают нас от того, чтобы быть разбитыми беспокойством, вышли из строя. Возникает аналогия с неработающими шлюзами.

(Роббинс, 1988, стр. 64)

В случае больного шизофренией, чувствующего себя неконтролируемым в различных аспектах своей умственной жизни, возможно, что переживание обретения контро-

ля над, по крайней мере, одним из аспектов, а именно, сновидениями, могло бы иметь общий терапевтический эффект, не считая локального облегчения, которое могло бы быть получено для частного симптома. В Главе 13 мы обсудим двух нешизофреничных субъектов, которые утверждали, что нашли, что чувство контроля в осознанных сновидениях оказало на них благоприятное воздействие в бодрствующей жизни.

Также возможно, что культивирование осознанных сновидений может иметь профилактическое значение. Хартманн и др. (1981) изучили группу из тридцати восьми человек, откликнувшихся на объявление в Бостонской газете, которые страдали от кошмаров, по крайней мере, один раз в неделю, и нашли поразительно высокий уровень психопатологии как среди самих субъектов, так и среди их родственников. Авторы даже предположили, что продолжающееся видение частых кошмаров в возрасте 10 – 12 лет, т. е. на несколько лет больше возраста, в котором такие переживания обычно прекращаются, может служить указанием на риск шизофрении. Можно предположить, что если таких детей научить достигать в сновидениях осознанности, то это может уменьшить риск расстройства в будущем.

Брыловский (1990) полагает, что «кошмары переходят через диагностические границы» и приводит данные, что высокий уровень кошмаров наблюдается и в других диагностических категориях кроме шизофрении, таких как алкогольная зависимость и наркомания. Он описывает значительный уровень успеха в избавлении от частых кошмаров (от одного до четырёх в неделю) посредством культивирования осознанности у 35-летней пациентки с диагнозом пограничного расстройства личности и общей депрессии. Упоминалась история девочки, претерпевшей насилие со стороны её отца. Ей посоветовали вести журнал сновид-

дений (кошмаров) и дали почитать книгу Лабержа «Осознанное сновидение» (1985), а также ей объяснили идею осознанных сновидений. За шестимесячный период, который включал двадцать четыре сеанса с терапевтом, пациентка сообщила о трёх осознанных сновидениях, первое случилось между третьим и четвёртым сеансами. Два осознанных сновидения, кажется, возникли из ситуаций с кошмаром. Лечение, кажется, в значительной степени «разрядило» ситуацию с кошмарами. Брыловский пишет, что «появляющиеся навыки осознанного сновидения позволили совладать с отрицательным аффектом, несмотря на продолжение кошмаров, и пациентка просыпалась в более положительном эмоциональном состоянии.... Её эмоциональная реакция перешла от ужаса до любопытства» (1991, стр. 81). Он также полагал, что успех в лечении кошмаров перенёсся и на другие аспекты жизни субъекта. Как он выражается: «имея дело с бурным потоком эмоций (в бодрствующей жизни), память пациента о недавних эмоциональных ситуациях со сновидением, в которых она успешно справлялась со своими реакциями, укрепила её веру, что она способна сделать то же самое и с бодрствующими обстоятельствами» (там же).

На основании этого единичного случая, конечно же, нельзя делать серьёзных выводов, но это действительно, кажется, поддерживает выдвинутое выше понятие, что развитие осознанности в сновидениях, как стратегии избавления от кошмаров может иметь благоприятные последствия, которые могут распространиться на другие области жизни субъекта. В любом исследовании пользы осознанного сновидения, кроме кошмаров, конечно, есть значительные методологические трудности в отделении эффекта развивающейся осознанности от любого другого терапевтического усилия, которое предпринималось в то же время, и это признано Брыловским относительно своей

пациентки, что «трудно приписать прямую причину и следствие между изменениями в жизни сновидения и в действительности». Однако, с такого рода трудностью сталкиваются при оценке любого вида психотерапии. Эффект от заботы и внимания терапевта по отношению к пациенту трудно определить количественно и он, вероятно, будет делать свой вклад в лечение при любой частной методике. Для определения этого вклада требуется, чтобы тот же самый врач применил в относительно незаинтересованной манере различные методы на двух (или более) независимых группах субъектов, что может быть трудно выполнимым практически, если у врача есть предшествующее мнение относительно их относительной эффективности. Однако, такие общие теоретические трудности не должны быть препятствием практическому применению осознанного сновидения к лечению кошмаров, рассматриваемых как определённый симптом.

ГЛАВА 13

ДРУГИЕ ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ПРИМЕНЕНИЯ ОСОЗНАННОГО СНОВИДЕНИЯ

Осознанные сновидения в психотерапии

Многие, включая некоторых психотерапевтов, полагают, что осознанные сновидения могут быть полезными в разрешении психологических проблем. Исследования в области психотерапевтических применений осознанного сновидения, однако, всё ещё на очень ранней стадии. Не удивительно, поэтому, использование множества разных подходов к применению осознанного сновидения с этой целью (см. Гакенбах и Лаберж, 1988, для обзора различных статей на эту тему).

Один субъект рассказал нам, как он разрешил свои психологические проблемы, по крайней мере частично, благодаря переживанию контроля, который предоставляют осознанные сновидения, и что это чувство контролирования своей собственной жизни перенеслось и в его бодрствующую жизнь. Подобную позицию занимает и психотерапевт Кеннет Келзер, автор книги о своих собственных переживаниях осознанного сновидения под заглавием «Солнце и Тень» (Келзер, 1987)⁵⁴. Следующая выдержка из одной из его статей иллюстрирует его точку зрения, которая делает акцент на духовном развитии. Описывая одно из своих ранних осознанных сновидений, которое возникло из кошмара, Келзер пишет:

...но в момент осознаваемости я пережил полное внутреннее

⁵⁴ К. Келзер. Солнце и тень: мой эксперимент с осознаваемым сновидением. М., 1997. – прим. И.Х.

преображение. Весь страх мгновенно исчез, и я почувствовал, что душа моя полна отваги. В этом сне совершенная ясность видения вызвала мгновенное преображение. Это и стало одним из важных принципов, который я усвоил из данного конкретного сна. Видеть полно — значит быть отважным. Видеть полно — значит не знать страха. Но если мы приглядимся к своему миру, нам станет совершенно ясно, что мы, люди, пребывая в обычном состоянии сознания, редко видим что-то полно. Выражаясь словами апостола Павла, «теперь мы видим как бы сквозь тусклое стекло, гадательно, тогда же — лицом к лицу».

...

Сейчас я убежден: одна из задач осознаваемого сновидения — дать человеку переживание, пусть даже мгновенное или мимолетное, духовного и психологического господства. Именно эти ощущения господства и мгновенного преобразования побуждают нас продолжить нашу внутреннюю одиссею.

(Келзер, 1987)

Келзер определённо среди тех, кто занимают крайнюю позицию относительно потенциальных возможностей осознанного сновидения для расширения сознания. Однако, не все осознанные сновидцы, даже опытные, переживали то, что американский психолог Авраам Маслов назвал «пиковыми переживаниями» (Маслов, 1962) в своих осознанных сновидениях, о которых говорит Келзер, и Келзер, кажется, описывает что-то совсем отличное от того, о чём каждый обычно думает как об осознанном сновидении, когда он пишет:

В этом сне я пережил осознаваемость, коренным образом отличную от всего того, с чем я сталкивался раньше, и намного его превосходящую. На сегодняшний день я предпочитаю использовать для осознаваемых сновидений понятие «спектр сознания» и утверждаю, что в состоянии осознаваемости человек может обрести доступ к столь глубокому, обширному и уникальному спектру или диапазону психической энергии, что он не укладывается ни в одну из классификаций.

(Келзер, 1987)

Возможность, которая, кажется, случается со многими осознанными сновидцами, и которая может иметь тера-

певтическое значение, состоит в том, что они могут действовать безнаказанно в своих осознанных сновидениях, что было бы недопустимо в бодрствующей жизни, тем самым, возможно, облегчая определённые фрустрации. Например, Анна Фарадей, исследователь сновидения и гипнолог, специалист по психоанализу, приводит следующее сновидение. Как упомянуто в Главе 9 по контролю в осознанных сновидениях, этот пример может быть несколько необычным в том плане, что сновидица, по-видимому, является относительно свободной от любого запрещения, связанного с нанесением «физических» повреждений человеку в её сновидении:

Мне снилось, что я обедала с довольно встревоженной группой психологов, когда женщина с противоположной стороны стола внезапно начала обвинять меня в том, что я оставила мир академической элиты и опустилась до уровня бульварных газет. Я возразила, что это преувеличение, и что я считаю, что обыватель имеет право, по крайней мере, на некоторые из наших идей, тем более, если он оплачивает наши исследования. В этот момент она буквально плевалась в мою сторону, кричала, что я навлекла дурную славу на целую профессию, что мы должны сохранить некоторый остаток авторитета и так далее. Моя ярость выросла до такого уровня, что я испытала непреодолимое желание врезать ей, и едва я осознала это желание, как я поняла с предельной ясностью, что вижу сон и могу делать всё, что хочу, потому что тело сновидения нельзя повредить.

Итак, наклонившись над столом, я схватила её за волосы и нанесла удар кулаком в лицо, выбив ей передние зубы. Это вдохновило меня к дальнейшему насилию, и с взволнованностью, которой я ранее никогда не испытывала, я повалила её на пол и продолжила её избивать. Конечно, она отбивалась, и я ощущала порезы от её ногтей на своей щеке и удары сапогами на своей спине. Наконец я почувствовала, что она слабеет, и драка окончилась. Затем сцена изменилась, и я оказался в другой комнате; я шла к этой женщине, которая теперь преобразилась и была одета в форму медсестры. Когда мы приблизились друг к другу, я напомнила себе, что не должна волшебным образом изменять события своего осознанного сновидения, но позволить им происходить стихийно и наблюдать результат. Я заметила, что теперь она улыбалась и что её передние зубы были на месте. Затем она направилась ко

мне с распростёртыми объятьями, и мы обняли друг друга.

Я проснулась с очень хорошим самочувствием, как будто мой гуманистический «неудачник» действительно заявил свой протест против моего академического «начальника».... Я чувствовала это не только своим умом, но всем своим телом.

(Фарадей, 1972, стр. 310)

Мы не считаем, что в настоящее время есть много доказательств, что действия подобного рода имеют благоприятные последствия, или действительно что осознанное сновидение вообще представляет полезный инструмент для психотерапевтов, не считая лечения кошмаров, рассмотренного в Главе 12. С другой стороны, не следует удивляться, что положение относительно терапевтических эффектов осознанных сновидений вообще такое сомнительное, если принять во внимание, что результаты психотерапии даже в состоянии бодрствования всё ещё не есть вопрос всеобщего согласия (см., например, Массон, 1990, для критического обзора). И это несмотря на то, что психотерапевтические методы уже использовались в течение почти ста лет на значительном числе субъектов. В отличие от этого, попытки использовать осознанные сновидения в терапевтических целях всё ещё на очень ранней и только исследовательской стадии.

Что бы ни думали об этичности и эффективности освобождения от своих запретов, нарушений социальных табу в осознанных сновидениях, например, избивание во сне раздражающих нас людей, — ясно одно, что состояние, которое одновременно и реалистично, и избавлено от реальных последствий, обеспечивает возможность для переживаний, которые было бы трудно или опасно пережить в действительности.

Как было рассмотрено в Главе 9 о контроле в осознанных сновидениях, некоторые субъекты, например, пы-

тались возместить нехватку своей половой жизни в осознанных сновидениях, хотя с различными степенями успеха. В лабораторных экспериментах было установлено, что во время оргазма в осознанном сновидении сердечный ритм увеличивался незначительно, хотя в других отношениях физиологические изменения, связанные с оргазмом, были подобны тем, что и в бодрствующей жизни (Лаберж, 1985).

Осознанные сновидения предлагают очевидные потенциальные возможности в этом отношении людям, которые оказываются в изолированных или сексуально расстроенных жизненных ситуациях, хотя мы ещё не знаем, насколько трудно различным типам людей добиваться в этом успеха. Если будет доказано, что нарастание сердечного ритма, связанного с сексуальным сновидением, является совсем незначительным, то это могло бы быть полезной формой переживания для людей, страдающих от болезней сердца, или кто по некоторой другой причине слишком болен, чтобы заниматься нормальным сексом без рисков. Кроме того, секс в осознанных сновидениях может оказаться полезным для некоторых инвалидов, которые неспособны заниматься сексом любым другим способом.

Люди, которые недовольны своим полом, могут получить возможность пережить «воплощение» в тело противоположного пола (см. пример в книге Уайтман, 1961, на стр. 74). Точно так же, человек, который сильно нервничает на публике, мог бы извлечь некоторую пользу от репетиции своего выступления в осознанном сновидении. Профессор Толи (Толи и Утхт, 1987) сообщает о благотворных результатах для спортсменов и женщин, которые репетируют сложные перцепционно-моторные навыки в осознанных сновидениях.

Снова, люди с физическими ограничениями могут в

осознанных сновидениях пережить полное восстановление своих функций. Например, как упомянуто в Главе 4, французский психолог Ив Делаж, который был частично слепым, сообщал о предосознанных сновидениях, в которых его зрение было восстановлено. Такая возможность может быть развита к пользе инвалида, для которого переживания полноценного функционирования и деятельности в осознанных сновидениях будут желанным обогащением его жизни.

Хотя у осознанных сновидений могут быть различные терапевтические применения, сомнительно, являются ли они особенно эффективной дорогой к бессознательному, как утверждали некоторые. Давайте рассмотрим, как эта идея возникла.

Обычные сновидения, как предполагается, отражают проблемы бодрствующей жизни человека. Как у юнгианских, так и фрейдистских психоаналитиков есть обширный репертуар символических интерпретаций, которые, как предполагается, разрешают им переводить сообщения сновидений и получать сведения о том, что они говорят о взглядах сновидца на свою жизненную ситуацию. Вообще предполагается, что жизненные проблемы сновидца, представленные его сновидениями, включают психологические элементы, о которых он сознательно не знает.

Другими словами терапевтическое использование обычных сновидений зависит от идеи, что, анализируя что представляют собой сновидения, сновидец может прийти к большему пониманию работы своей собственной психики, поскольку в этой форме сновидения предоставляют ему более точную версию того, что он действительно думает о своей ситуации, даже если и не о том, что фактически имеет место. Те люди, которые защищают использование осознанных сновидений для того, чтобы решить психоло-

гические проблемы, склонны поэтому предполагать, что осознанное сновидение обеспечивает такой же, если не больший, прямой доступ к бессознательному уму. С их точки зрения, ситуации в осознанных сновидениях предоставляют сновидцам возможности для того, чтобы узнать, и даже изменить, их бессознательные верования и желания. Взаимодействуя тем или иным способом с определёнными элементами осознанного сновидения, сновидец фактически оказывает влияние на те бессознательные части своей собственной психики, которые, предположительно, представляют те особые элементы. Так, например, было предположено, что, если человек, имеющий осознанное сновидение, встречает людоеда, который, как предполагается, символизирует его собственные менее приемлемые импульсы, и делает дружественные жесты к нему, это будет не только символизировать, но фактически вызывать принятие сознательной личностью этих ранее недопустимых импульсов.

Пока ещё, кажется, кроме субъективных впечатлений относительно малочисленной группы людей, мало что можно сказать относительно эффективности такого рода процедур в осознанных сновидениях. Профессор Толи, например, специализировался в ободрении своих субъектов, чтобы те встречались со своими проблемами в осознанных сновидениях в символических формах. Хотя осознанное сновидение и может, при правильном руководстве, сгодиться для создания символических представлений психологических проблем субъекта и его озабоченностей, то остаётся открытым вопрос, насколько улучшается его психическое состояние при столкновении со своими проблемами таким образом.

Можно предположить, что, поскольку сознательный ум гораздо больше присутствует в осознанном сновидении чем в неосознанном, то это предположение, если оно вер-

но, сделало бы осознанные сновидения местом встречи сознательного и подсознательного. В то время как осознанные сновидения определённо отличаются от неосознанных степенью, до которой нормальная личность сознательно присутствует в ситуации с достаточным уровнем контроля над своими обычными умственными способностями, не ясно, присутствует ли подсознательный ум больше, или доступен ли он в состоянии осознанного сновидения больше, чем в обычном сне. Как было предложено в Главе 5, посвящённой эмоциям в осознанных сновидениях, кажется, что до некоторой степени сознательный ум в осознанном сновидении защищён от воздействия любого неприятного содержания, которое может внести подсознание. Ситуация, если можно так выразиться, «дружественна сознательному уму». Таким образом, вполне возможно, что подсознательный ум доступен в осознанном сновидении меньше, а не больше, чем в обычном.

Нельзя сказать, что попытки работать над психологическими проблемами в осознанных сновидениях не имеют некоторых благоприятных последствий, но исследование этого предмета находится на очень ранней исследовательской стадии. Мы должны быть благодарными за энтузиазм, который вдохновляет некоторых исследователей к дальнейшим усилиям, в то же самое время, нам следует оставаться осторожными и отказываться принимать всё на веру.

Осознанные сновидения и физическое исцеление

В дополнение к утверждениям, что люди в состоянии использовать осознанные сновидения для «психического исцеления», используя свободу переживания, которую дают им осознанные сновидения для интеграции личности, или для примирения с неприятными событиями, также

высказывалось, что осознанные сновидения могут иметь потенциальные возможности и для физического исцеления, хотя пока ещё эти предположения являются в значительной степени спекулятивными (см. Гакенбах и Босвельд, 1989 для обзора).

Исследование осознанных сновидений как возможного средства самоисцеления отчасти проистекает из свидетельств, что даже чисто психологические факторы могут влиять на иммунную систему тела. Например, как указывают Гакенбах и Босвельд, некоторый успех был достигнут при использовании методов воображения в лечении больных раком. Человеку можно сказать, например, вообразить себе его лейкоциты, убивающие рак. Доказательства в этой области всё ещё спорны. Есть определённая нехватка достоверных научных исследований.

Однако, как только эффективность бодрствующих методов воображения будет установлена, то возможно, что будут разработаны похожие методы, связанные с осознанными сновидениями. Осознанное сновидение – это состояние, в котором мысленные образы куда более ясны и более реалистичны, чем можно обычно достичь в любом другом состоянии. Возможно, что люди могли бы использовать эту форму воображения, чтобы «стимулировать» свою физиологическую защиту против болезни, хотя неясно, какие здесь могут быть задействованы механизмы.

Аналогично, человек, который хочет остановить кровотечение, может попытаться увидеть во сне точно такое же кровотечение у своего тела сновидения и затем представить себе, что кровотечение прекращается и рана заживает.

Идея того, что можно найти методы с использованием сознательного намерения вместе с осознанным сновидением, чтобы помогать процессам выздоровления, может

найти некоторую поддержку со стороны другого источника. Одиночные и драматические примеры гипнотического воздействия, так же как и сообщений о физиологическом контроле, достигнутом йогами, предполагают, что, по крайней мере, определённые люди могут быть в состоянии осуществить прямое влияние на определённые обычно автономные физиологические процессы (см. Грин, 1976, Глава 7). Известно, например, что люди, находящиеся в глубоком гипнотическом состоянии иногда в состоянии иметь необычно высокую степень контроля над некоторыми своими физиологическими функциями. В частности, некоторые субъекты оказываются способными устранять аллергические реакции, прекращать кровотечение, вызывать анестезию и усиливать приток крови к указанной области кожи. Есть также предположения, что йоги, которые, возможно, в некотором отношении сопоставимы с загипнотизированными, способны управлять своим сердечным ритмом и регулировать свой метаболизм (см., например, Ананд и др., 1961). Если такие умственные упражнения могли бы воспроизводиться осознанным сновидцем, то возможно, что и состояние осознанного сновидения способно приводить к контролю над физиологией, как гипноз или медитация.

Считается, что лишь приблизительно 5-10 % населения способны с помощью существующих методов войти в самую глубокую стадию гипноза, и совсем немногие принимают то трудное обучение, которое может привести некоторых йогов к описанному уровню контроля. Осознанное сновидение, с другой стороны, кажется, намного более доступно для гораздо большего числа людей, и возможно, что оно имеет те же самые потенциальные возможности для физиологического контроля, что и глубокий гипноз. Однако, в настоящее время мы можем только теоретизировать, может ли воображение себе понижения кро-

вяного давления во время осознанного сновидения, например, привести к реальному понижению кровяного давления.

Хотя воображаемые картины в осознанном сновидении куда более реалистичны, чем можно достигнуть в бодрственном состоянии, нужно признать, что пока ещё есть мало оснований полагать, что это может иметь прямое лечебное воздействие на физиологический процесс. Даже если это и так, в настоящее время нет никакой особой причины считать, что это воздействие окажется более значительным, чем которое может быть достигнуто прямым самовнушением в бодрственном состоянии. Человек, например, может перевести себя в максимально расслабленное состояние, просто повторяя себе: «кровотечение останавливается и рана заживает».

Есть, конечно, смысл для проведения лабораторных экспериментов, с целью выяснить, приводят ли эти методы к какому-либо заметному результату, и показывают ли люди, использующие различные суггестивные или воображаемые методы в бодрственном состоянии, больше признаков достижения результатов, чем люди, использующие подобные методы в осознанных сновидениях.

Заключение

Подводя итоги, нам кажется, что пока ещё совсем мало убедительных доказательств того, что осознанные сновидения предоставляют возможности для развития методов исцеления болезней или что они оказывают какой другой благотворный физиологический или психологический эффект. Идея, что такие возможности есть, кажется, в значительной степени проистекает из той идеи, что осознанные сновидения обеспечивают особенно мощный канал

доступа к бессознательному уму и к процессам в теле, которые обычно не находятся под сознательным контролем. Несомненно, человек в осознанном сновидении имеет больший доступ к своим нормальным умственным способностям, чем в неосознанном сновидении, и в состоянии помнить, какие решения он хотел бы осуществить, но нам кажется, что есть также небольшое указание на то, что осознанный сновидец находится в особенно благоприятном положении для того, чтобы воздействовать на свои собственные бессознательные склонности или желания. Состояние осознанного сновидения, кажется, вообще, приспособлено к предоставлению сознательному уму переживаний приятного вида, и относительно ограждено от неприятных бессознательных воспоминаний или конфликтов. Идея, что воображение может использоваться в потенциальных целебных процессах, может, конечно, быть исследована, но надо помнить и о состояниях, обычно вызываемых гипнотическими или самогипнотическими методами, которые могут оказаться более благоприятными, чем состояние осознанного сновидения в отношении воздействия на бессознательное.

ГЛАВА 14

О ДВУХ ВОЗМОЖНЫХ ПОСЛЕДСТВИЯХ ОСОЗНАННОГО СНОВИДЕНИЯ

В этой главе мы рассмотрим два возможных эффекта осознанных сновидений, которые иногда считаются опасными и связанные с практикой: один краткосрочный и другой долгосрочный. Более краткосрочная опасность – возможное неблагоприятное воздействие осознанного сновидения на естественную функцию сна (восстанавливающую). Второе соображение касается возможного отрицательного эффекта регулярных осознанных сновидений на отношение субъекта к повседневной жизни. У нас нет никаких доказательств того, что какая-либо из этих опасностей когда-либо реализовалась; однако, обсуждение их поднимет много интересных теоретических вопросов. В частности вопрос долгосрочных эффектов регулярных осознанных сновидений даст нам возможность обсудить вопрос о том, может ли, и каким образом, это явление влиять на различные философские традиции, как восточные, так и западные.

Возможные неблагоприятные воздействия

Иногда поднимается вопрос, особенно теми, кто никогда не испытывал осознанные сновидения, может ли осознанное сновидение быть вредным из-за препятствования человеку получить нормальный ночной отдых. Верно, что эпизоды осознанности, кажется, представляют периоды относительного «возбуждения» во время сна. Об этом свидетельствуют и феноменологические особенности осознанных сновидений, засвидетельствованные сновидцами и электрофизиологическими показаниями мозга.

Можно было бы поэтому опасаться, что человек, который испытывает длительные или частые осознанные сновидения в течение ночи, будет чувствовать себя по пробуждении невыспавшимся.

Другое беспокойство, которое иногда высказывается, заключается в том, что осознанный сновидец может проснуться с нежеланием возвращаться к своим повседневным делам, а с поглощающим интересом к состоянию сновидения, точно так же как некоторые люди, согласно неподтверждённой информации, могут стать «зависимыми» от медитации до такой степени, что это вмешивается в их повседневную деятельность.

Однако, осознанные сновидцы, высказавшиеся по этим вопросам, не подтверждают эти гипотезы. Они единогласны в том, что осознанное сновидение не вмешивается в восстановительную функцию сна, и что человек может действительно проснуться бодрым и хорошо отдохнувший после ночного сна, который включал осознанное сновидение. То же относится и к возможности, что осознанное сновидение могло бы вмешаться в бодрствующую жизнь — доказательства такого суждения малочисленны. Некоторые осознанные сновидцы действительно говорят, что переживание свободы и контроля в их сновидениях изменило их отношение к бодрствующей жизни в положительную сторону, другие же утверждали, что возможные в осознанных сновидениях переживания восторга, как например, захватывающий полёт над очаровательной местностью, могли держать их в приподнятом эмоциональном состоянии в течение нескольких дней. Один сновидец говорит: «Я обычно просыпаюсь с радостным ‘послесвечением’, которое сопровождает меня в течение дня» (Гилмор, 1984).

Функция сна должным образом ещё не понята; есть много конкурирующих теорий, ни одна из которых опре-

делённо не установлена (см. Хоум, 1988, для обзора). Однако, наши ежедневные наблюдения говорят, что сон выполняет восстановительную функцию, как для физического тела, так и для мышления. Поэтому интересно рассмотреть, почему должно случиться так, что наличие даже нескольких осознанных сновидений одной ночью, делает сновидца менее восстановившимся, чем если бы он спал и видел обычные сны.

Есть два типа лишения сна. Первый – в котором нормальное количество сна субъекта сознательно уменьшается в течение нескольких ночей. Этот тип лишения приводит к увеличению сонливости в течение дня, уменьшению работоспособности и, в крайних случаях, к подобным психозу признакам, таким как галлюцинации и параноидальные мысли.

Второй вид лишения сна состоит в выборочном лишении или БДГ, или дельта (медленноволнового) сна. Последний – глубокий, «лишённый сновидений» сон, который преобладает в начале ночи, в то время как фазы БДГ связаны с типом драматической, повествовательной умственной деятельности, которая и называется «сновидением».

Первые эксперименты по выборочному лишению БДГ-сна показали, что у такого лишения могут быть тревожащие психологические последствия, аналогичные таковым при лишении сна вообще. Демент (1960), первоначально сообщал, что лишение БДГ-сна приводило к признакам беспокойства и раздражительности, а также к трудностям в концентрации внимания. Но более поздние исследования обнаружили только усталость, спутанность сознания и уменьшение способности ясно мыслить, все из которых могут проистекать и из лишения не-БДГ сна. Эмпсон комментирует:

Оглядываясь назад, можно сказать, что искреннее беспокойство со стороны экспериментаторов передавалось их субъектам, создавая мощный источник внушения того, что они должны страдать симптомами паранойи и галлюцинаций, и лишение сна на протяжении шести дней эксперимента, вместе с этим внушением, создало плодородную почву для возникновения этих симптомов.

(Эмпсон, 1989, стр. 111-12)

Как подразумевает Эмпсон, эффекты выборочного лишения конкретной фазы сна трудно отделить от эффектов общего лишения сна, поскольку повторное пробуждение кого-то в течение ночи, когда его ЭЭГ показывает, скажем, начало фазы БДГ, естественно влияет на общую продолжительность сна. Однако, в дополнение к уже упомянутым эффектам в связи с общей потерей сна, выборочное лишение или дельта, или БДГ-сна, кажется, приводит к эффекту «восстановления», когда субъект показывает увеличение той фазы сна, какой он был выборочно лишён, в первые несколько ночей непрерывного сна.

Таким образом, напрашиваются два отдельных способа, которыми осознанное сновидение могло бы вмешиваться в восстановительный эффект сна. Во-первых, возможно, что большое количество осознанного сновидения могло бы привести к симптомам потери сна через лишение дельта-сна, если бы эффект сводился к увеличению доли сна, проведённой в БДГ-сне. Однако, у нас нет никаких доказательств, чтобы поддержать эту идею. Так как мы проводим примерно 20 % нашего полного времени сна в БДГ-фазе, то по-видимому есть возможность провести приблизительно полтора часа в осознанном сновидении, из восьми часов естественного сна, при условии, что все периоды БДГ могли быть «израсходованы» на осознанные сновидения. Это значительный отрезок времени, и можно сомневаться, сумел ли кто-либо до сих пор провести такую большую часть ночи в осознанном состоянии. Пока это не

будет сделано, предпочтительно в лаборатории, где за его электрофизиологическим состоянием можно следить на протяжении ночи, остаётся открытым вопрос, увеличивает ли длительное осознанное сновидение периоды БДГ-сна по сравнению с другими периодами сна, и если так, то какой эффект это может иметь на электрофизиологические показатели в последующие ночи.

Вторая возможность состоит в том, что осознанность так изменяет характер БДГ-сна, что большие промежутки времени, проведённого в осознанном сновидении, могут привести к эффектам, аналогичным при лишении БДГ-сна. Снова, нет пока ещё никаких доказательств такой гипотезы, насколько мы знаем. Как и в случае первой возможности, кажется маловероятным, что кто-либо когда-либо проводил достаточное количество времени одной ночью в осознанном сновидении, чтобы хотя бы проверить такую возможность. И даже если бы кто-то это сделал, то мы сомневаемся, что проявился бы какой-либо подобный эффект, так как электрофизиологические свойства осознанного сновидения, кажется, не отличаются никаким качественным образом от таковых неосознанного БДГ-сна.

Осознанные сновидения и философский взгляд

Второй, более долгосрочный, возможный эффект осознанного сновидения, о котором иногда говорят, состоит в том, что опытный осознанный сновидец мог бы потерять интерес к нормальным проблемам повседневной жизни из-за поглощённости внутренними событиями своей жизни в сновидении. Сами мы не знаем ни о ком, с кем это бы произошло, хотя, конечно, это не означает, что этого никогда не было, или никогда не будет в будущем.

Есть одна сторона у сновидца, на которую регуляр-

ное, или даже случайное осознанное сновидение может оказать воздействие; речь идёт о философских взглядах сновидца. Чтобы понять эту возможность, мы должны рассмотреть, какие философские последствия могут иметь осознанные сновидения, и эмоциональные реакции, к которым эти последствия приводят.

Как мы отметили в начале этой книги, есть только случайные ссылки в западной литературе на то, что человек, который видит сон, может время от времени знать о факте, что сновидение, в котором присутствует осознание, существенно отличались от сновидений, в которых этого нет. Есть, однако, указания на то, что осознанные сновидения получили некоторое признание на Востоке в качестве совершенно иного типа переживания, который можно культивировать.

Вполне возможно, что трудность в различении между осознанным и неосознанным сновидением возникает частично из-за психологического сопротивления признать философский статус «внешнего мира» бодрствующей жизни пошатнувшимся. Чтобы сохранить нашу веру в непоколебимый статус материального мира, и нашего постижения «действительности», желательно, чтобы сновидения рассматривались настолько нереальными, насколько это возможно. Если становится ясно, что они могут конкурировать с бодрствующим миром в перцепционной точности и ясности, и что состояние умственного функционирования человека в сновидении может мало чем отличаться от такового бодрствующей жизни, то мы можем начать задавать себе неудобные вопросы о том, насколько утверждение о превосходстве реальности бодрствующей жизни правильно.

Возможно, что бессознательные соображения такого характера могут и препятствуют проведению исследова-

ний в некоторых смежных областях. Галлюцинации, например, явно кажутся малоисследуемой темой, и даже когда исследования проводятся, то налицо обычно явное стремление свести галлюцинации к категории «нереального», связывая их с психическим заболеванием или с некоторым физиологическим дефектом, а не уделять внимания на то, что они являются формой переживания и на их отношение к обычному восприятию.

Возможно, что осознанные сновидения так долго оставались непризнанными западной культурой из-за их связи с вопросами относительно природы действительности, но на Востоке, кажется, они достигли такого признания как раз именно благодаря этой связи. То есть это признание вообще произошло в связи с религиозными традициями, которые явно рассматривали, и даже, казалось, защищали веру в иллюзорную природу физической действительности. Тибетские буддисты, например, кажется, уже к восьмому столетию признали возможность переноса бодрствующего сознания в состояние сновидения. Кажется, они считали, что возможность понять субъективный характер восприятия, благодаря осознанным сновидениям, является полезной практикой для того, чтобы приобрести подобное понимание природы бодрствующей жизни:

Йога учат познанию того, что материя, или форма, в отношении размеров, больших или малых, и количественного аспекта – множества и единицы, полностью подчинена воле того, кто достаточно развил свои психические силы с помощью йоги. Иными словами, йог убеждается на собственном опыте, являющемся результатом психического экспериментирования, что характер любого сновидения йог может изменить либо трансформировать так, как он этого желает. Ещё шаг вперёд, и он поймёт, что видимые во сне формы и всё многообразие снов являются лишь игрой ума и, следовательно, такие же преходящие. Делая следующий шаг, он приходит к осознанию того, что сущностная природа формы и всех вещей, воспринимаемых органами чувств в состоянии бодрствования, так же нереальны, как их отражения в состоянии сна, поскольку оба состояния принадлежат сансаре.

Наконец, он открывает ту Великую Истину, что ничто в сансаре не является и не может быть не чем иным, как таким же нереальным, как сновидения.

(Эванс-Вентц, 1935)⁵⁵

Есть указания на то, что методы достижения осознанного сновидения также культивировались и в некоторых частях Индии приблизительно в то же самое время. В двенадцатом столетии один испанский суфий утверждал, что способность управлять мыслями в сновидении очень благотворна, и что этого следует стремиться достичь (Лаберж, 1985; 1988a).

Обсуждение той философской возможности, что жизнь могла бы в некотором смысле быть сновидением, а в религиозных контекстах более или менее утверждается, что это так и есть, имеет долгую историю, даже на Западе, и, как можно видеть, оно принимает две отличительные формы. В первой из них, рассмотренной Декартом, например, рассматривается гипотеза, что переживания бодрствующей жизни неотличимы от переживаний сновидения.

Мавроматис (1987) указывает на доказательство того, что у самого Декарта были осознанные сновидения, и что они, возможно, повлияли на его философию. Эти доказательства приходят из его биографии «Жизнь г-на Декарта» (1901), написанной Байе. Согласно Байе, в 1619 Декарт испытал серию трёх сновидений, прерываемых пробуждениями, во время которых он сделал своё «самое большое открытие», а именно, идею единства наук. Из рассказа Байе следует, что Декарт был сознательным в конце третьего сновидения, пусть только и временно, потому что, будучи ещё спящим он «задавался вопросом, было ли то, что он видел, сновидением или видением, и он не только

⁵⁵ Тибетская йога и тайные учения. Под редакцией У. Й. Эванс-Вентца. ФАИР-ПРЕСС, Москва, 2001, стр. 306. – прим. И.Х.

пришёл к выводу, продолжая спать, что это было сновидение, но также и интерпретировал его прежде, чем проснулся.» Однако, вскоре «сомневаясь, видел ли он сон или размышлял, он проснулся и продолжил интерпретацию своего сновидения в том же самом русле, но с открытыми глазами.»

К сожалению, эти доказательства только из вторых рук, но насколько мы знаем, сам Декарт не оставил отчётов о своей собственной жизни в сновидениях. Стоит отметить, однако, что есть косвенная улика в его «Размышлениях», что у Декарта, возможно, были предосознанные сновидения, если не полностью осознанные.

А как часто виделась мне во время ночного покоя привычная картина — будто я сижу здесь, перед камином, одетый в халат, в то время как я раздетый лежал в постели! Правда, сейчас я бодрствующим взором вглядываюсь в свою рукопись, голова моя, которой я произвожу движения, не затуманена сном, руку свою я протягиваю с осознанным намерением — спящему человеку все это не случается ощущать столь отчетливо. Но на самом деле я припоминаю, что подобные же обманчивые мысли в иное время приходили мне в голову и во сне; когда я вдумываюсь в это внимательнее, то ясно вижу, что сон никогда не может быть отличен от бодрствования с помощью верных признаков; мысль эта повергает меня в оцепенение, и именно это состояние почти укрепляет меня в представлении, будто я сплю.

(Декарт, 1640)⁵⁶

Второй взгляд, что вся жизнь могла бы быть в некотором смысле сновидением, кажется, более характерен для бывалых осознанных сновидцев, состоит в принятии качественного различия между бодрствующей жизнью и обычными сновидениями, но при этом признаётся то, что может быть такое же качественное различие между бодрствующим сознанием и некоторой «высшей» формой сознания.

⁵⁶ Р. Декарт. Размышления о первой философии. (Размышление первое). — прим. И.Х.

Отношения между этим предполагаемыми высшим состоянием сознания и нормальным бодрствующим сознанием аналогичны отношению между нормальным бодрствующим сознанием и неосознанным сновидением.

Эта последняя форма идеи содержится во многих мистических традициях. Возможно, что у некоторых из сторонников этой идеи были осознанные сновидения, и что это переживание, возможно, способствовало возникновению у них аналогии с бодрствующей жизнью. Следующее заявление, основанное на традициях гностического христианства, можно взять в качестве примера этой второй формы философской идеи.

Большинство же людей живёт в забвении или, говоря современным языком, в бессознательном состоянии. Пребывая в забвении самих себя, у них нет никакого «корня». *Евангелие Истины* описывает такое существование как кошмар. Они, живущие в этом, переживают «ужас и смятение и неустойчивость и сомнение и разделение», будучи пленёнными «многими иллюзиями.» Так, согласно отрывку, который учёные называют «притчей кошмара», они жили, «как бы погружёнными в сон и пребывают в тревожных сновидениях. Либо они откуда-то убегают, либо они оказываются обессиленными после преследования других, или они наносят удары, или они сами получают удары, или они падают с высоких мест, или они взлетают в воздух, хотя у них даже нет крыльев. Снова, иногда, их как бы убивают, хотя нет даже преследования, или они сами убивают своих соседей, ибо они были запятнанными их кровью. Когда те, кто проходит через все эти вещи, просыпаются, они ничего не видят, они, кто был посреди этих беспорядков, ибо они ничто. Таков способ тех, кто отверг невежество как сон, оставляя [свои дела] как сновидение.... Они действуют, как бы спящие, когда они пребывают в неведении. А придя в знание, они как бы просыпаются.»

(Pagels, 1980, стр. 125)

Обычное переживание осознанного сновидения склонно вызывать идеи этого вида, по крайней мере, у определённых субъектов, или укрепить такие идеи, если они у них уже возникали. Таким образом, например, кажется

вполне естественным для осознанного сновидца сказать себе: «В сновидении, когда я обретаю осознание своей ситуации, моё положение кардинально изменяется. Предположим, что сама бодрствующая жизнь есть сновидение, тогда, возможно, случится так, что некоторым аналогичным способом возможно обрести осознание отличное от нынешнего, и таким образом оказаться в принципиально ином состоянии?»

Некоторые осознанные сновидцы не только думают таким образом, но и связывают состояние «осознанного жития» с просветлением или Нирваной, как описано в Буддизме, или с другими понятиями мистического просветления в других религиозных или эзотерических системах. Например, Стивен Лаберж, сам будучи опытным осознанным сновидцем, выдвигает эту гипотезу в своей книге «Осознанное сновидение» (1985). Есть ли у самой гипотезы какая-либо достоверность, это конечно, вопрос, на который само осознанное сновидение, как эмпирическое явление, не даёт прямого ответа. Однако, достойно упоминания как психологический факт то, что переживание осознанности в сновидениях может привести к философским размышлениям этого вида.

Можно также добавить, что разобраться в том, что является причиной, а что следствием достаточно трудно, когда речь идёт об отношении между философскими взглядами человека и его переживанием осознанного сновидения. Возможно, что определённый вид отрешённости от жизни вообще или от статуса внешнего мира в частности, является благоприятным фактором, предрасполагающим к культивированию осознанности в сновидениях. Какова бы ни была природа отношений между философскими взглядами и склонностью к осознанным сновидениям, мы не знаем ни о каких доказательствах того, что интерес к осознанному сновидению когда-либо приводил к какому-

либо квиетизму или пассивности, которая уменьшает функциональность человека в повседневной жизни.

ГЛАВА 15

ОСОЗНАННЫЕ СНОВИДЕНИЯ, ВОЗБУДИМОСТЬ И ПРАВОЕ ПОЛУШАРИЕ МОЗГА

Возбудимость ЦНС

В этой главе мы попытаемся вставить в теоретические рамки нейрофизиологии некоторые из основных результатов, касающихся осознанных сновидений. Для этого, мы воспользуемся двумя главными понятиями – *возбуждение* и *полушарная функция*.

Возбуждение может быть определено различным образом, в зависимости от способа измерения, например, физиологически или поведенчески. Вейнман (1981) относит возбуждение к «континууму поведенческих и лежащих в их основании физиологических состояний, которые изменяются от полного ступора до гипермании». Неявной в этом определении является первая из наших теоретических предпосылок, а именно, что возбуждение – это непрерывная, а не переменная типа «всё-или-ничего» величина. Другими словами в любой данный момент человек не просто возбуждён или не возбуждён, бдящий или спящий, но находится где-нибудь между глубоким сном и маниакальным возбуждением.

Также может быть полезным провести явное различие между возбуждением как *текущим состоянием* организма, и *возбудимостью* как постоянной характеристикой человека, подверженной возможно широким индивидуальным различиям. Каждого из нас можно рассматривать как постоянно колеблющегося относительно своего обычного уровня возбудимости. Кларидж (1967) предположил, что могут быть индивидуальные различия в скорости, с которой эти изменения происходят в данном человеке. Он

предполагает, что у разных людей разная сила или эффективность гомеостатических механизмов,⁵⁷ управляющих возбуждением центральной нервной системы. Мы предполагаем, что стихийные осознанные сновидцы, скорее всего, являются людьми, возбудимость ЦНС которых предрасположена к резким изменениям.

В качестве косвенного доказательства этого предложения интересно рассмотреть некоторые результаты, полученные одним из настоящих авторов (Маккрири, 1993) при исследовании 450 человек, которые сообщили, что имели, по крайней мере, одно внетелесное переживание за свою жизнь. Эти результаты были сопоставлены с результатами анкетного опроса контрольной группы из 214 человек, у которой никогда не было ВТП. Мы думаем, что результаты, касающиеся внетелесных переживаний можно перенести до некоторой степени и на осознанных сновидцев ввиду тесной связи между осознанными сновидениями и внетелесными переживаниями, в пользу чего мы уже приводили доводы в этой книге. Вспомним два главных элемента этих отношений: во-первых, как говорится в Главе 7, есть случаи, которые трудно однозначно поместить в одну категорию, а не в другую; во-вторых, есть статистическая связь между возникновением ВТП и осознанными сновидениями в данной группе людей. Другими словами люди, которые сообщают о ВТП, склонны сообщать и об осознанных сновидениях и наоборот (см. Ирвин, 1988, для обзора). Этот факт был проиллюстрирован данными Маккрири: 66 % его субъектов заявляли о наличии у них, по крайней мере, одного переживания осознанности в сновидении, тогда как в контрольной группе этот показатель

⁵⁷ «Гомеостатический механизм» в данном контексте означает те предполагаемые механизмы в нервной системе, которые стремятся привести противоборствующие силы возбуждения и торможения в состояние оптимального равновесия в любой момент времени. — прим. автора.

был только 48 %. Кроме того дальнейшие результаты состояли в том, что чем больше субъекты имеют ВТП, тем больше вероятность того, что они сообщат и об осознанном сновидении. Ввиду этих связей между этими двумя видами переживаний, мы думаем, будет разумно экстраполировать результаты исследования ВТП, упомянутого выше и на осознанных сновидцев.

Возможно наиболее ярким различием, которое было установлено, является оценка этих двух групп по шкале «гипомании» Экбальда и Чапмана (1986). Эта шкала разработана, чтобы измерять предрасположенность нормальных субъектов к гипомании. Экбальд и Чапман характеризуют людей, показывающих эту особенность как «весёлых, общительных, уверенных, и энергичных людей, которые иногда показывают эти признаки в крайней степени, становясь эйфористическими, гипербобщительными и сверхактивными, со случайными эпизодическими симптомами гипомании.» Оказалось, что субъекты ВТП значительно выигрывают на этой шкале у контрольных субъектов.

Субъекты ВТП также значительно выигрывают у контрольных на шкалах, предназначенных для измерения уровня других видов аномального перцепционного переживания, таких как шкала «искажения восприятия» [perceptual aberration] Чапмена и др. (1978), которая имеет дело, главным образом, с нарушениями *схемы тела*, например, кратковременное чувство, что руки или ноги необычно длинны. Это совпадает с результатами Джейн Гакенбах (Снайдер и Гакенбах, 1988; Гакенбах и Босвельд, 1989), а именно, что осознанные сновидцы чаще чем контрольная группа сообщали о необычных видах восприятия, таких как гипногогические образы. Также проглядывается связь между этой предрасположенностью к аномалиям восприятия и возбудимостью, на что указывают результаты «гипомании». Мы предложили в Главе 8, что ВТП, которые

происходят при состояниях чрезвычайного напряжения (высокое возбуждение), происходят потому, что это чрезвычайное напряжение вызывает у субъекта реакцию на сон. Кроме того есть доказательства связи между повышенной возбудимостью и другими формами галлюцинаций (см. Slade и Bentall, 1988 для обзора этой темы).

Также интересно рассмотреть те показатели, по которым не было обнаружено никакой значительной разницы между субъектами ВТП и контрольной группой. Не было никаких существенных различий по показателям экстравертности [общительность], или противоположном ей качестве – интровертности [замкнутость]. Субъекты ВТП также не выигрывали заметно по показателю невротизма Эйзенка (Eysenck и Eysenck, 1975). Субъекты ВТП оказались значительно ниже контрольной группы на шкале «физической ангедонии»⁵⁸ (Чапман и др., 1976), характеризующей способность испытывать нормальные виды физического удовольствия, т.е. в этом отношении субъекты ВТП обладают жизнерадостностью не меньше чем люди, которые не испытывали ВТП. Эти результаты, взятые вместе, предполагают, что люди, испытывающие ВТП, не обязательно менее функциональны и менее приспособлены к жизни, чем контрольная группа, несмотря на их предрасположенность к повышенной возбудимости и аномальным переживаниям.

Если мы правы в том, что стихийные осознанные сновидцы являются людьми, уровень возбуждения которых легко изменчив, то это могло бы помочь объяснить один факт, а именно, наблюдавшуюся связь между осознанным сновидением и мигренью. Ирвин (1988), например, пишет, что субъекты, сообщающие об осознанности в

⁵⁸ Психическое расстройство в виде потери чувства радости, наслаждения. – прим. И.Х.

сновидениях, значительно чаще страдают мигренью чем те, кто никогда не достигал осознанности. Ирвин даже предполагает, что именно латентные приступы мигрени и могут быть тем, что вызывает осознанность у определённых субъектов; другими словами они осведомлены о своём сновидении своим «физиологическим состоянием, которое не достаточно сильно, чтобы быть воспринятым как головная боль, но тем не менее оно создаёт достаточное напряжение во время сна».

Однако, нам кажется, что это объяснение связи между осознанными сновидениями и мигренью, хотя и интересно, немного узкое. По-видимому, нет никаких свидетельств в поддержку этой гипотезы, кроме данных, которые эта гипотеза призвана объяснить. Мы предполагаем, что именно постоянная предрасположенность к состояниям высокого возбуждения способствует как приступам мигрени, так и осознанности в сновидениях.

Профессор Оливер Сакс подчеркнул важность возбудимости в описании и объяснении мигрени. Он расценивает это как «припадок головного мозга», то есть, припадок, происходящий в среднем мозге, и длящийся в течение часов или дней. Он пишет:

Причины мигрени могут быть найдены в среднем диапазоне (между вегетативными расстройствами и корковыми расстройствами): изменения уровня сознания, мышечного тонуса, тонуса чувств, и т.д. Мы можем свести это под один термин: они представляют расстройства *возбудимости*. В очень серьёзных приступах степень возбуждения, имеющая место в ранних или предшествующих стадиях мигрени, может привести к возбуждению или даже безумству, тогда как последующие стадии могут быть отмечены погружением в летаргию или даже оцепенение.

(Сакс, 1970, стр. 127)

Сакс доходит до того, что проводит аналогию между мигренью и определёнными формами психоза на основа-

нии колебаний возбудимости, имеющих место в обоих состояниях:

Последовательность приступов мигрени... имеет по сути две стадии: стадия возбуждения, за которой следует стадия торможения или «девозбуждения».

Именно в этих терминах мы можем сначала понять близость цикла мигрени к циклу эпилепсии, с одной стороны, и к более медленным циклам бодрствования и сна, с другой; заметные эмоциональные компоненты мигрени напрашиваются на сравнение с фазами возбуждения и торможения некоторых психозов.

(Сакс, 1970, стр. 31)

Наше же предложение состоит в том, что предрасположенность к неустойчивости возбудимости в центральной нервной системе предрасполагает человека и к мигрени, которую рассматривают как расстройство возбудимости, и к осознанным сновидениям, рассматриваемым как состояние аномального возбуждения во время сна.

Наша вторая теоретическая предпосылка сводится к тому, что возбудимость не только может быть измеряема на различных уровнях, главным образом, по поведению и физиологически, но и что даже на физиологическом плане описания это не есть унитарное понятие. Например, можно воспользоваться измерениями ЭЭГ, чтобы определить «корковое» возбуждение, которое касается коры или «самого высокого» уровня мозга. Уровень проводимости кожи, который является признаком степени деятельности потовых желез, может использоваться, чтобы определить «автономное» возбуждение. (Автономная нервная система состоит из тех частей нервной системы, которые обычно не находятся под произвольным контролем, но вместо этого являются «сами себе законом», как то – регулирование сердцебиения или деятельность потовых желез.)

Кроме того мы предлагаем, что эти различные меры

возбудимости, будь то поведенческие или электрофизиологические, не обязательно должны со-изменяться простым линейным образом, т.е. чтобы все повышались или понижались параллельно, но могли стать более или менее диссоциированными друг от друга (Кларидж и Кларк, 1982), так например, в данное время человек мог быть поведенчески инертным, но корково возбуждённым.

Примером возможной диссоциации между различными формами возбуждения является состояние, известное как кататония, которая иногда встречается у больных шизофренией. Человек в состоянии кататонии может казаться поведенчески инертным и безразличным. Он может даже показать состояние, известное как «восковая гибкость», при которой конечностям можно придать любое положение и они останутся в этом положении до тех пор, пока им не придадут другое. Несмотря на эту поведенческую инертность, Стивенс и Дарбишир (1958) утверждают, что кататония, на самом деле, – это состояние крайнего возбуждения. Они нашли, что их кататоничные субъекты становились более активными поведенчески, после введения им амобарбитала – седативного препарата. Как будто бы их нервные системы были настолько перевозбуждёнными, что они «оцепенели» поведенчески, и эффект седативного препарата состоял в том, чтобы первоначально снять это оцепенение перед тем, как погрузить их в сон нормальным способом. Они завершают:

Мы... предлагаем, что термин кататоническое «оцепенение» неправильный из-за смешения психического состояния с поведенческим проявлением. Психическое состояние в кататонической шизофрении может быть описано как одно из наиболее возбуждённых (т.е. гипер-настороженность), неважно, является ли поведенческое проявление проявлением сверх-активности или недо-активности. Торможение активности очевидно не изменяет внутреннее волнение.

(Стивенс и Дарбишир, 1958, стр. 106)

БДГ-сон может считаться диссоциированным состоянием, мало чем отличающимся от кататонии. Электроэнцефалограмма субъекта (ЭЭГ) предполагает, что он корково возбуждён, по крайней мере, по сравнению с фазами не-БДГ-сна. Есть немногочисленные медленные волны с большой амплитудой, например, и вообще ЭЭГ более близко напоминает ЭЭГ бодрствования. В то же самое время субъект поведенчески инертен, фактически «парализован», в том смысле, что мышечный тонус значительно уменьшен по сравнению с не-БДГ-сном, и быстрые движения глаз оказываются единственным доказательством подвижности. Фактически, из-за этой комбинации уменьшенного мышечного тонуса и увеличенного коркового возбуждения, БДГ-сон, как мы отметили в Главе 1, иногда называется «парадоксальным» сном.

Мы предполагаем, что состояние осознанного сновидения парадоксально в том же смысле, как и неосознанное сновидение БДГ-фазы, только гораздо больше; другими словами, есть обездвиженность, характерная для БДГ, но с ещё большим корковым возбуждением, чем в неосознанном сновидении БДГ-фазы. К этому заключению приводят многие разные линии рассуждений.

Во-первых, есть факт, что осознанные сновидцы показывают более высокий уровень интеллектуальной функциональности, чем в неосознанном состоянии. Во-вторых, есть электрофизиологические доказательства, что осознанное сновидение представляет состояние относительно высокого коркового возбуждения во время сна (Лаберж, 1988b). В-третьих, анкетные исследования и устные свидетельства предполагают, что может существовать связь между стихийным возникновением осознанных сновидений и высоким возбуждением в течение предыдущего дня (Гакенбах и др., 1983; Грин, 1968a). Наконец, есть факт, рассмотренный в Главе 12, что кошмары – один из факторов,

склонных вызвать стихийную осознанность во сне.

В связи с обездвиженностью, стоит вспомнить о переживании паралича, который иногда происходит в связи с осознанными сновидениями и родственными явлениями (см. Главу 8). В частности мы указали два случая, связанные с осознанным сновидением, которые включали эту особенность. Один из этих случаев приведен на [стр. 220](#) в связи с отрицательным эмоциональным элементом клаустрофобии, которая иногда происходит в связи с осознанными сновидениями. Другой – случай Субъекта Е и её технике (для пробуждения из сновидений) закрытия глаз руками и отвлечением мыслей от сновидения, приведенный на [стр. 143](#).

Гакенбах и Босвельд (1989) независимо отметили, что осознанное сновидение может представлять состояние, даже более «парадоксальное» чем неосознанное сновидение БДГ. Они привлекают внимание к исследованию Брыловского (1986), в котором он сообщает, что Н-рефлекс в осознанных сновидениях был ещё сильнее подавлен, чем в неосознанных. Н-Рефлекс или рефлекс Гоффмана⁵⁹ вызывается раздражением заднего голенного нерва, что сзади колена; ответная реакция – сокращение икроножной мышцы, которая растягивается и поворачивает стопу. Этот рефлекс или, точнее, его отсутствие, считается критерием БДГ-сна, поскольку он присутствует в различной степени во всех фазах не-БДГ сна и бодрствования, но подавлен во время БДГ-сна. Брыловский нашёл, что Н-рефлекс ещё больше подавлялся во время осознанного БДГ-сна, чем во время любой другой стадии сна или бодрствования, включая неосознанный БДГ-сон.

⁵⁹ Н-рефлекс представляет собой рефлекторный ответ моторных единиц исследуемой мышцы на электрическую стимуляцию её низкопороговых афферентных нервных волокон. – прим. И.Х.

В исследовании Брыловского принимал участие только один субъект, так что оно нуждается в повторении. Но это предполагает, что, по крайней мере, в данном случае состояние осознанного сновидения было таковым, в котором была ещё большая диссоциация между мускульным и корковым возбуждением из-за крайнего угнетения моторной функции.

Кларидж (1967) предлагает, что не только индивидуальные различия в силе гомеостатических механизмов в пределах нервной системы приводят к различиям в возбудимости у разных людей, но что эти же самые гомеостатические механизмы приводят и к индивидуальным различиям в степени диссоциации возбуждения между различными функциональными подсистемами нервной системы, например между корковой и автономной. Люди с относительно неэффективными гомеостатическими механизмами, более вероятно, покажут такой вид функциональной диссоциации между различными подсистемами, который представлен в примере кататонии, рассмотренном выше. Мы можем предположить, что осознанные сновидцы могут оказаться людьми, относительно склонными к этой диссоциации функций между различными системами. Такая гипотеза объяснила бы относительную лёгкость, с которой они входят в то расширенное состояние БДГ, которое, как мы сказали выше, связано с осознанностью.

Один факт, который, мы думаем, относится к этой гипотезе, касается часто встречающихся медитативных методов среди осознанных сновидцев. По-видимому, медитация является, по крайней мере, в некоторых из своих форм, другим «парадоксальным» состоянием, связанным с возбудимостью. Определённые субъекты, кажется, входят в состояние, в котором корковое возбуждение сопровождается чрезвычайным физическим расслаблением (Das и Gastaut, 1957; Уоллас, 1970). Гарри Хант пространно проком-

ментировал феноменологические общие черты между медитацией и осознанным сновидением (Hunt и Ogilvie, 1988). Гакенбах и Босвельд (1989) также сообщают, что люди, занимающиеся медитациями чаще испытывают осознанность в сновидениях чем те, кто не занимается, и предоставляют устные свидетельства, что осознанные сновидения чаще происходят у данного субъекта того дня, когда он медитировал. Фактически, они защищают практику медитации как средство облегчения возникновения осознанных сновидений у людей, у которых ещё нет опыта осознанных сновидений.

Мы предполагаем, что есть индивидуальные различия в лёгкости, с которой люди входят в парадоксальное состояние, связанное с низким мускульным и высоким корковым возбуждением при медитации, и что это объясняет постоянство, с которым некоторые люди упорно продолжают заниматься медитативными методами. Лёгкость вхождения в такое «диссоциированное» состояние может predispose человека, мы утверждаем, как к занятиям медитацией, так и к стихийным осознанным сновидениям, помогая таким образом объяснить связь между этими двумя явлениями.

Стоит отметить, что Маккрири (1993) нашёл медитативные занятия значительно более распространёнными среди 450 субъектов ВТП, учувствовавших в его исследовании ВТП, чем среди контрольной группы. Также была установлена некоторая связь между числом ВТП и вероятностью занятия медитациями, а именно, чем больше у субъекта было ВТП, тем большая вероятность того, что он занимается медитациями.

Внетелесное переживание, кажется, во многих случаях является парадоксальным состоянием в том же самом смысле, как и осознанные сновидения, и медитация. Субъ-

екты характерно описывают своё психическое состояние во время стихийных ВТП как состояние настороженности, хотя они имеют тенденцию оценивать себя физически более расслабленными, чем обычно (Грин, 1968b). Аналогичное имело место в эксперименте, проведённом одним из настоящих авторов, в которых субъекты пытались вызывать внетелесные переживания в лаборатории (Маккрири, 1993). Было найдено, что люди, которые уже испытывали ВТП, были склонны оценивать себя более расслабленными физически в течение эксперимента, хотя измерение ЭЭГ показывали, что они стали более корково возбуждёнными, по крайней мере, по сравнению с субъектами контрольной группы, у которых никогда не было ВТП. Хотя не все субъекты ВТП сообщали о ВТП в течение эксперимента, всё же, этот результат предположил, что в целом они были склонны входить в состояние, в котором корковое возбуждение было, как это ни «парадоксально», связано с мускульным расслаблением.

Функции полушарий мозга

Второй элемент предложенной нами теории осознанного сновидения касается функций полушария мозга. В таблице 15.1 представлены те *относительные* функциональные различия, которыми, как полагают, отличаются две половины мозга.

Слово «относительные» здесь следует подчеркнуть. При любом рассмотрении полушарной специализации нужно принять меры против слишком упрощённой идеи функциональной локализации. Как выражается Andreassi (1989): «В конечном счёте, даже при том, что у каждого полушария есть свои специальные функции, весь мозг должен работать как одно целое при обработке раздражителей и подготовке оптимального ответа.»

Таблица 15.1. Полушарные различия.
(Источник: Cutting, 1985)

Левое полушарие	Правое полушарие
Анализ	Синтез
Последовательная обработка	Параллельная обработка
Упорядоченность	Неупорядоченность
Логика	Творчество
Погружение в детали	Целостный подход
Понятийное мышление	Образное мышление
Озабоченность знакомым	Озабоченность новизной
Озабоченность подобием	Озабоченность отличиями

Точно так же Шпрингер и Дойч, после рассмотрения доказательств полушарных асимметрий на основании сильно отличающихся методологий электроэнцефалографии, исследований кровотока, метаболического сканирования и ядерно-магнитного резонанса, комментируют: «Каждое из измерений... указывает на вовлечение многих областей мозга даже в самую простую задачу. Есть асимметрии в деятельности между полушариями, сомнений нет, но они могут быть очень тонкими, факт, который должен увести нас от размышления о полушарной специализации в слишком упрощённых терминах (Шпрингер и Дойч, 1981, стр. 107).

Тем не менее, учитывая эти оговорки, мы считаем вполне законным и полезным размышлять об отношениях осознанного сновидения к функциям полушария, и в отношении которого полушарие могло бы быть относительно активным во время этого состояния, и относительно долгосрочных индивидуальных различий в относительной деятельности этих двух полушарий. Мы предлагаем: (а)

что осознанное сновидение может оказаться состоянием, в котором активность правого полушария больше активности левого полушария, и (б) что люди, склонные к стихийному осознанному сновидению могут быть также склонны и к относительной активности правого полушария. На эту гипотезу можно смотреть, как на идею Клариджа об относительной диссоциации функций в различных системах. Два полушария головного мозга анатомически очень различны, даже если, как предложено выше, они обычно действуют согласованно.

По вопросу об асимметрии полушарий в состоянии осознанного сновидения мы думаем, что есть много соображений, которые предполагают, что правое полушарие обычно доминирует во время осознанного сновидения. Во-первых, осознанное сновидение рассматривают как познавательную «задачу». Как указано в Главах 4 и 5, осознанное сновидение гораздо естественнее рассматривать как задачу, включающую работу пространственно-образного мышления, чем последовательную обработку словесных символов, а первая деятельность как раз связана с большей активностью правого полушария. Во-вторых, в некоторых осознанных сновидениях достигается чрезвычайная реалистичность. В-третьих, некоторые показывают недостаток логики, например, трудность с чтением. Наконец, иногда проявляются чрезмерные положительные эмоции, доходящие иногда до «экстаза».

На уровне долгосрочных индивидуальных различий есть некоторые косвенные доказательства того, что стихийные осознанные сновидцы – это люди, склонные к относительной активности правого полушария. Первый такой косвенный признак, на который мы можем указать, является результатом исследования ЭЭГ, выполненного Маккрири (1993), который мы уже упоминали, в котором сорок субъектов попытались вызвать внетелесные пережи-

вания в лаборатории. Двадцать из них были людьми, у которых уже были ВТП, а двадцать других были контрольной группой, у которых ВТП не было. Субъекты лежали на шезлонгах в очках, сделанными из половинок теннисных шариков, и слушали двадцатиминутную магнитофонную запись с упражнениями на расслабление, как физическое, так и умственное. После процедуры расслабления они десять минут слушали «розовый шум», который может быть уподоблен звуку доносящегося издали прибора, при этом они пытались вообразить себе, как они всплывают до потолка лаборатории и смотрят на себя, лежащих внизу. Во время этой процедуры записывалась ЭЭГ субъектов, используя два электрода, приложенные к левому и правому участкам лба.

В данном случае, нас интересует результат относительно степени возбуждения в двух полушариях в течение эксперимента, а именно, средняя частота спектра амплитуды ЭЭГ. Было найдено, как и предсказывалось, что двадцать субъектов ВТП показали относительную активность правого полушария по сравнению с левым во время звуковой фазы, тогда как два полушария двадцати контрольных человек были не в состоянии показать какую-либо существенную диссоциацию в возбуждении на любой стадии. Это интерпретировалось как указание на то, что (а) внетелесные субъекты более склонны, чем контрольная группа, к диссоциации в возбуждении в полушариях мозга, и (б) что внетелесные субъекты склонны к относительной активности правого полушария по сравнению с левым. Ввиду тесной связи между ВТП и осознанными сновидениями, мы можем утверждать, что это открытие, можно обобщить и на стихийных осознанных сновидцев, включая и тех, кто никогда не имел ВТП.

Один результат, о котором сообщает Джейн Гакенбах, может также быть интерпретирован в поддержку су-

ществующей гипотезы. Она нашла, что осознанные сновидцы превосходят контрольную группу в тестах на «высокоуровневое пространственно-образное мышление» (Снайдер и Гакенбах, 1988; Гакенбах и Босвельд, 1989). Тест состоял из умозрительной задачи, которая требовала мысленного вращения трёхмерных объектов. При этом выяснилось, что осознанные сновидцы не отличались от контрольной группы при выполнении простой двумерной задачи на вращение, хотя они и выступали лучше на сложной двумерной задаче. И более сложная двумерная задача и трёхмерный тест на вращение есть действия, которые, можно предположить, преимущественно задействуют правое полушарие.

Впрочем, эти преимущества, кажется, проявлялись только у женщин. Это последнее открытие представляет интерес, так как мужчины, как вообще считается, являются более латерализованными чем женщины; другими словами их оба полушария становятся несколько более специализированными, чем у женщин. Мужчины, как обычно считается, также имеют преимущество в задачах, требующих трёхмерных пространственно-образных навыков, таких как демонтаж и монтаж автомобильного двигателя, тогда как у девочек лучше и раньше развиваются лингвистические способности, чем у мальчиков.

Возможно, что и другой результат Гакенбах будет здесь уместен. Она полагает, что осознанные сновидцы женщины показывают склонность к «нейронному гермафродитизму» в том, что они показывают большую степень латерализации мозга, чем женщины, которые не являются осознанными сновидцами. Другими словами их степень латерализации больше походит на таковую мужчин. Возможно, что эта особенность связана каким-то образом со степенью пространственно-образного умения.

Отношения между этими различными переменными – полом, умозрением, и индивидуальной степенью латерализации – вероятно, сложны. Но они, кажется, указывают на идею, что для осознанных сновидцев относительная активность правого полушария является нормой.

Высокая частота встречаемости медитативных методов среди осознанных сновидцев может соотноситься с этой правополушарной гипотезой. Медитативные методы часто, кажется, нацелены на подавление последовательной, аналитической мысли, которая обычно считается преимущественно функцией левого полушария, и её замены пассивным рассмотрением изображения, то ли внешним, как в медитации на пламени свечи, то ли внутренним, в форме зрительного образа. Даже когда медитация состоит из рассмотрения словесной «мантры», как в «трансцендентальной медитации» (ТМ), или интеллектуальной головоломки, такой как «Коан» Дзэн, целью, кажется, является остановка нормальных ассоциативных процессов.

Fenwick (1987) также приводит доводы в пользу особого задействования правого полушария в медитативных состояниях на том основании, что правополушарная «лимбическая система» (части правой височной доли и определённых структур, лежащих под ней в «более старых» частях мозга), в особенности задействована в «восторженных» переживаниях, включая те, которые происходят в некоторых случаях эпилепсии правой височной доли мозга.

Возможно, повышенная встречаемость мигрени среди осознанных сновидцев также является признаком того, что у них есть расширенная степень функциональной диссоциации между полушариями, так как односторонняя боль почти всегда является особенностью этого состояния. Как Роуз и Дэвис (1987) выразились: «Нарушение в одном полушарии головного мозга может производить односто-

ронные симптомы и одностороннюю головную боль.» Кроме односторонней боли, они указывают, что у некоторых больных мигренью может быть потеря зрения только одной половины поля зрения, и «проколы и прострелы» только на одной стороне тела.

Интересно отметить, что заключение, к которому мы приходим касательно относительной активности правого полушария во время осознанного сновидения, является полной противоположностью предложения другого автора при рассмотрении этого вопроса, а именно, Дэвида Коэна. Он выдвинул предположение, что осознанное сновидение может быть связано с изменением доминирующего полушария на левое, поскольку, говорит он, есть «доказательства, что самосознание и управляемое воображение является больше продуктом левого полушария» (Коэн, 1979). В поддержку этого он указывает на свидетельство, что осознанные сновидения происходят чаще в последней части цикла сна, чем в начале, и предполагает, что правое полушарие доминирует в ранние часы сна, а левое полушарие – в более поздние часы сна. Лаберж (1988b) замечает, в поддержку модели Коэна, что «левополушарные абстрактно-символические функции несомненно играют решающую роль для осознанного сновидения.»

Мы не возражаем Лабержу. Мы согласны, что интеллектуальная деятельность осознанных сновидцев подразумевает, что левополушарная активность больше во время осознанного, чем неосознанного сновидения. Однако, по уже названным причинам, мы полагаем, что активность правого полушария в осознанном состоянии должна показывать ещё большее приращение по сравнению с показываемым в неосознанных сновидениях. Другими словами мы полагаем, что осознанное сновидение приводит к возрастанию активности в обоих полушариях, но также и к увеличению активности правого полушария относительно

левого.

Мы чувствуем, что гипотеза Коэна о переходе доминирования от правого к левому полушарию в течение ночи является слишком натянутой, чтобы её использовать для объяснения того, что осознанные сновидения происходят чаще утром. Мы предполагаем, что наше знание нейрофизиологии осознанного сновидения пока ещё на такой предварительной стадии, что вполне могут быть пригодными и другие объяснения. Сами фазы БДГ становятся более частыми и занимают всё возрастающую долю времени сна с течением ночи, и это подразумевает, что физиология сна не является постоянной с начала и до конца цикла сна. Чем больше становится известно о нейрофизиологии сна вообще, тем больше возникает факторов помимо предполагаемого роста возбуждения левого полушария, которые могут объяснять возникновение осознанности. Мы должны отметить, что даже если бы возбуждение левого полушария и приводило к возникновению осознанности во сне, это не противоречило бы гипотезе, что осознанность характеризуется относительной активацией правого полушария.

Лаберж также провёл интересный эксперимент на латерализацию во время осознанных сновидений. Речь шла о латерализации альфа-активности⁶⁰, связанной с определёнными умственными действиями со стороны осознанных сновидцев. Субъекты были проинструктированы выполнить определённые задачи, такие как пение или счёт. Если бы эти умственные операции были схожи с бодрст-

⁶⁰ Т.н. альфа-ритм на ЭЭГ человека состоит из маленьких скачков электрического потенциала с частотой примерно десять герц. Этот ритм наиболее выражен в состоянии расслабления (в бодрствовании) и блокируется, т.е. исчезает, как только испытуемый задействует внимание, например, при счёте в уме. По этой причине ослабление альфа-ритма часто считается признаком активации того участка мозга, который находится под электродом. – прим. автора.

вующими настолько, насколько в то верят осознанные сновидцы, то можно было бы ожидать, что, как и в состоянии бодрствования, альфа-активность будет обратно пропорциональна активности мозга и она будет больше в менее задействованном полушарии. Это ожидание было подтверждено (Лаберж и Демент, 1982b).

То, что фазовое поведение обоих полушарий при определённых задачах оказалось аналогичным таковому в состоянии бодрствования (т.е. левое полушарие доминирует в случае арифметической задачи, а правое – в случае музыкальной), нам кажется, свидетельствует о правильности поиска такого различия в возбудимости двух полушарий во время осознанного сновидения, о котором мы сказали. Возникновение фазового поведения на определённые задачи, такие как счёт в уме, при которой левое полушарие оказывается временно доминантным, конечно же не мешает тому, чтобы в состоянии осознанного сновидения в целом доминировало правое полушарие.

Некоторые общие методологические и теоретические соображения

Чтобы завершить эту главу, и книгу, мы хотели бы сделать некоторые общие методологические и теоретические замечания, которые мы считаем уместными, как для прошедших, так и для будущих исследований осознанного сновидения.

Первое замечание относительно общей методологии, которое мы хотели бы сделать, сводится к предложению, что работая с осознанными сновидениями, экспериментаторы должны публиковать стандартную выборку устных сообщений своих субъектов, так же как и соответствующие электрофизиологические данные, и если возможно, то

должны хранить все устные сообщения в форме, которая была бы доступной и для других экспериментаторов и могла бы быть скоррелированной с инструментальными записями, относящимися к отдельным субъектам. Несогласованности в результатах эксперимента могут быть обусловлены различиями в методах идентификации осознанности, так же как и тем фактом, что осознанное сновидение сохраняет черты осознанности только пока поддерживается состояния осознанности, и как только оно утрачено, осознанное сновидение переходит в обычное. Результаты одного исследования, которое выявило связь между осознанностью и высокими уровнями альфа-активности (Ogilvie и др. 1982), были впоследствии истолкованы в свете пересмотренных критериев того, что такое осознанность у рассматриваемых субъектах (Ogilvie и др., 1983).

Второе замечание, на котором мы настаиваем, сводится к тому, что следует иметь в виду различия между осознанными и неосознанными сновидениями при интерпретации результатов. Есть много преимуществ в изучении сна вообще с помощью осознанных сновидений: для осознанного сновидца возможно сознательно выполнить преднамеренные действия; ум осознанного сновидца, кажется, более доступен для бодрствующего экспериментатора чем ум обычного сновидца; и осознанный сновидец может общаться до некоторой степени с экспериментатором из своего сновидения. Благодаря этому исследовать состояние осознанного сновидения до некоторой степени легче, чем исследовать состояние обычного сновидения. Мы можем, конечно, надеяться, что экспериментальная работа над осознанными сновидениями позволит нам пролить свет и на факторы, которые являются ключевыми для природы сновидения вообще. Однако, следует поостеречься обобщать все результаты экспериментов, проводимых с осознанными сновидениями, на сновидения вообще. Мы дума-

ем, что важно сохранять различие между осознанными сновидениями, предосознанными сновидениями, и неосознанными. Хотя некоторые из результатов, полученные из экспериментов с осознанными сновидениями, и могут относиться ко всем типам сновидений, всё же их следует подтверждать строгими экспериментами над всеми тремя типами сновидений.

Чтобы проиллюстрировать этот тезис, мы снова обращаемся к исследованиям различий в активности полушарий мозга во время пения и счёта, проведённых Стивеном Лабержом. Название статьи Лабержа и Дементы (1982b) звучит так: «пение и счёт во время БДГ-сна». Однако то, что определённые действия в осознанном сновидении сопровождаются определённой ЭЭГ, не гарантирует того, что те же действия в неосознанном сновидении будут сопровождаться такой же ЭЭГ. Следует помнить, что осознанное сновидение – это отличное от обычного сновидения психическое состояние, и что результаты осознанных сновидцев предоставляют информацию об осознанном сновидении, а не о сновидении вообще. Мы можем сказать, что пение и счёт в осознанном сопровождается такой же ЭЭГ, как и такие же действия в бодрствовании. Что покажет ЭЭГ неосознанного сновидца, которому случиться во сне петь и считать – это отдельный вопрос.

В то же самое время – и это наше третье замечание – сравнительное исследование электрофизиологии осознанных и неосознанных сновидений, кажется, является особенно плодотворным направлением исследования. Действительно, осознанные и предосознанные сновидения предоставляют нам новое душевное и физическое состояние, которое может быть сравнено и противопоставлено с «лишённым сновидений» медленно-волновым сном, неосознанным сновидением и даже нормальным бодрствующим сознанием. Мы уже знаем достаточно об электрофизиоло-

гических особенностях состояния осознанного сновидения, о чём шла речь в предыдущих главах. Однако, чтобы установить конкретные различия между этим состоянием и состоянием обычного сновидения, требуется гораздо больше исследований. Только сравнивая конкретные особенности осознанных сновидений, предосознанных сновидений, обычных сновидений и состояния бодрствования, мы сможем понять теоретическое значение осознанного сновидения.

Вместо того чтобы использовать осознанные сновидения в качестве источника ЭЭГ-данных о сновидении вообще, мы должны учитывать явные феноменологические качественные различия между осознанным и неосознанным состоянием, чтобы искать различия между ЭЭГ осознанных сновидений и обычных сновидений.

В любом сравнительном исследовании осознанных и неосознанных сновидений мы должны помнить, что некоторые из наиболее важных различий, кажется, заключаются в присутствии более высоких интеллектуальных и критических способностей ума субъекта в осознанных сновидениях. Так что при изучении электрофизиологических результатов, которыми отличаются осознанные сновидения, мы должны признать, что любые такие различия, могут быть как раз связаны с присутствием или отсутствием критического осознания и рационального познавательного функционирования.

Экспериментальные результаты, которые касаются сновидений в состоянии БДГ, должны быть повторены для осознанных сновидений, чтобы проверить, есть ли между ними существенные различия. Мы упомянули о лёгкости, с которой осознанное сновидение переходит в неосознанное, и многие говорят об усилии, необходимом для поддержания осознанности. Эти факты, и степень, до которой осоз-

нанные сновидцы задействуют своё критическое мышление, предполагают, что периоды осознанного сновидения характеризуются относительным господством более высокочастотной ЭЭГ по сравнению с неосознанными периодами сновидения.

Мы думаем, что к интересным результатам могло бы привести исследование, состоящее в проведении экспериментов, в которых ход неосознанного сновидения подвергся влиянию некоторого внешнего стимула, чтобы обнаружить, влияет ли этот внешний стимул также и на осознанное сновидение. Такие эксперименты были выполнены на обычных сновидениях, используя вспышки света, музыкальные ноты и даже водные брызги, последние вызывали сновидения о дожде (Демент и Вольперт, 1958). Также были проведены эксперименты, чтобы обнаружить, показывают ли неосознанные сновидцы ощутимые реакции при чтении вслух эмоционально сильных для них имён (Бергер, 1963). Такие эксперименты можно было бы повторить и с осознанными сновидениями, чтобы выявить возможное различие. Ум осознанного сновидца, по-видимому, является более настороженным, и было бы интересно знать, означает ли это, что внешние стимулы достигают его с большей лёгкостью, и что он более способен их распознать и истолковать, или же, как это ни парадоксально, не приводит ли повышенное внимание на содержание сновидения к уменьшенному восприятию реальных сенсорных стимулов.

Интересный пример возможностей внедрения внешнего стимула в осознанные сновидения находим у Гервея де Сен-Дени (1867), в котором бой часов был не только внедрён в его осознанное сновидение, но и распознан как внешний стимул, из которого он вывел, что лежал и спал в Париже, где он жил около громких часов, и также выяснил (очевидно правильно) который был час и сколько времени

у него ещё есть для сна.

В экспериментах, в которых субъектом был Алан Уорсли, было найдено, что он смог зарегистрировать умеренные удары током в предплечье во время осознанных сновидений. Уорсли управлял ударами себя током посредством заданных видов движения глаз (Schatzman и др., 1988). Уорсли также обнаруживал умеренные удары током в запястье (в этом случае, он не управлял) в неосознанном БДГ-сновидении. Однако, последний эксперимент имел место в другой лаборатории и при других обстоятельствах, таким образом, эти два не составляют сравнительное исследование его порогов ощущения для таких стимулов. В принципе было бы возможно повторить оба эксперимента в пределах единственного экспериментального поля и сравнить чувствительность субъекта к стандартизированным стимулам в осознанных и неосознанных БДГ-фазах.

Другим примером переменной, которая могла быть далее исследована для сравнения осознанной и неосознанной физиологии БДГ, является лёгкость или трудность пробуждения. Порог раздражителя для пробуждения кого-то из состояния БДГ по сравнению с таковым для пробуждения от не-БДГ сна уже был изучен во многих экспериментах (см. Коэна, 1979). Этот тип исследования также следовало бы повторить, чтобы выяснить, есть ли какое-либо различие в трудности пробуждения спящих (в БДГ-фазе) из осознанного по сравнению с неосознанным сновидениями. Возможное осложнение, которое следует принять здесь во внимание, состоит в том, что некоторые осознанные сновидцы развили методы для того, чтобы разбудить себя конкретными процедурами в их сновидении, и было бы необходимо использовать субъектов, кто не развил такие методы или кто обязался воздерживаться от использования их, чтобы избежать искажения результата.

Заключение

В заключение мы ещё раз подчеркнём тот факт, что осознанное сновидение отличается от неосознанного, и повторим предложение, сделанное в начале этой книги, что это состояние определяется тем, что субъект должен *осознавать, что он видит сон*. В то же самое время мы должны признать, что вместе с этим осознанием, присутствует и значительная часть нормальной личности субъекта; он является критичным и самосознательным, и может задействовать очень многие из своих нормальных интеллектуальных способностей. Поэтому, при сравнении электрофизиологических записей, связанных с осознанными и неосознанными сновидениями, мы можем надеяться найти указания на переменные, которые коррелируют с наличием или отсутствием критического и рационального умственного функционирования, которое присутствует в осознанных сновидениях, но не в неосознанных. Проведение этого исследования сулит познание нейрофизиологии нормальной познавательной работы мозга.

КОНЕЦ

БИБЛИОГРАФИЯ

Allport, G.W. (1924) Eidetic imagery. *British Journal of Psychology*, 15, 99-120.

Anand, B.K., Chhina, G.S. and Singh, B. (1961) *Indian Journal of Medical Research*, 49, 82-9.

Andreassi, J.L. (1989) *Psychophysiology: Human Behavior and Physiological Response*. Hillsdale, New jersey: Lawrence Erlbaum Associates.

Ardis J. and McKellar P. (1956) Hypnagogic imagery and mescaline. *Journal of Mental Science*, 102, 22-9.

Arnold-Foster, M. (1921) *Studies in Dreams*. London: Allen & Unwin.

Baillet (1901) *La Vie de Monsieur Descartes*. Paris.

Berger, R.J. (1963) Experimental modification of dream content by meaningful verbal stimuli. *British Journal of Psychiatry*, 109, 722-40.

Blackmore, S.J. (1983) *Beyond the Body: An Investigation of Out-of-the-Body Experiences*. London: Heinemann.

Bleuler, E. (1911) *Dementia Praecox or the Croup of Schizophrenias*. Translated by J. Zinkin. New York: International Universities Press, Inc (1950).

Broad, C.D. (1962) *Lectures on Psychological Research*. London: Routledge & Kegan Paul.

Brown, A.E. (1936) Dreams in which the dreamer knows he is asleep. *Journal of Abnormal Psychology*, 31, 59-66.

Brylowski, A. (1986) H-reflex in lucid dreams. *Lucidity Letter*, 5, (1), 116-18.

Brylowski, A. (1990) Nightmares in crisis: clinical applica-

tions of lucid dreaming techniques. *Psychiatric Journal of the University of Ottawa*, 15, (2), 79-84.

Chapman, L.J., Chapman, J.P. and Raulin, M.L. (1976) Scales for physical and social anhedonia. *Journal of Abnormal Psychology*, 85, 374-82.

Chapman, L.J., Chapman, J.P. and Raulin, M.L. (1978) Body-image aberration in schizophrenia. *Journal of Abnormal Psychology*, 87,399-407.

Chodoff, P. (1944) Sleep paralysis with report of two cases. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 100,278-81.

Claridge, G.S. (1967) *Personality and Arousal*. Oxford: Pergamon.

Claridge, G.S. (1985) *Origins of Mental Illness: Temperament, Deviance and Disorder*. Oxford: Basil Blackwell.

Claridge, G.S. and Clark, K.H. (1982) Covariation between two-flash threshold and skin conductance level in first-breakdown schizophrenics: relationships in drug-free patients and effects of treatment. *Psychiatry Research*, 6, 371-80.

Cohen, D.B. (1979) *Sleep and Dreaming: Origins, Nature and Functions*. Oxford: Pergamon.

Cutting, J. (1985) *The Psychology of Schizophrenia*. Edinburgh: Churchill Livingstone.

Das, N.N. and Gastaut, H. (1957) Variations de l'activité électrique du Cerveau, du coeur et des muscles squelettiques au cours de la méditation et de l'extase yogique, in *Conditionnement et Réactivité en Electroencéphalographie*, Supplément No. 6 of *Electroencephalography and Clinical Neurophysiology*, 211-19.

Delage, Y. (1919) *Le Rêve*. Paris: Les Presses Universitaires de France.

Dement, W.C. (1960) The effect of dream deprivation. *Sci-*

ence, 131, 1705-7.

Dement, W.C. and Wolpert, E.A. (1958) The relation of eye movements, body motility, and external stimuli to dream content. *Journal of Experimental Psychology*, 55, 543-53.

Descartes, R. (1954) *Philosophical Writings*, A. Anscombe and P.T. Geach (eds). London: Nelson.

Eckblad, M. and Chapman, L.J. (1986) Development and validation of a scale for hypomanic personality. *Journal of Abnormal Personality*, 95, 217-33.

Ellis, H. (1911) *The World of Dreams*. London: Constable.

Empson, J. (1989) *Sleep and Dreaming*. London: Faber & Faber.

Evans-Wentz, W.Y. (1935) *Tibetan Yoga and Secret Doctrines*. London: Oxford University Press.

Eysenck, H.J. and Eysenck, S.B.G. (1975) *Manual of the Eysenck Personality Questionnaire*. London: Hodder & Stoughton.

Faraday, A. (1972) *Dream Power*. London: Hodder & Stoughton.

Feinberg, I. (1970) Hallucinations, dreaming and REM sleep. In W. Keup (ed.), *Origins and Mechanisms of Hallucinations*. New York: Plenum.

Fenwick, P. (1984) Some aspects of the physiology of mystical experience. In J. Nicholson and B. Foss (eds), *Psychological Survey*, 4.

Fenwick, P. (1987) Meditation and the EEG. In M.A. West (ed.), *The Psychology of Meditation*. Oxford: Clarendon Press.

Fox, O. (1962) *Astral Projection*. New York: University Books. (First published in London, c 1939.)

Freud, S. (1954) *The Interpretation of Dreams*. Translated by James Strachey. London: Allen and Unwin. (First published in German, 1900.)

Gackenbach, J. (1988) Psychological content of lucid versus non-lucid dreams. In J.I. Gackenbach and S. LaBerge (eds). *Conscious Mind, Sleeping Brain: Perspectives on Lucid Dreaming*. New York: Plenum.

Gackenbach, J. and Bosveld, J. (1989) *Control Your Dreams*. New York: Harper & Row.

Gackenbach, J. and LaBerge, S. (eds) (1988) *Conscious Mind, Sleeping Brain: Perspectives on Lucid Dreaming*. New York: Plenum.

Gackenbach, J., Curren, R. and Cutler, G. (1983) Presleep determinants and postsleep results of lucid dreams versus vivid dreams. *Lucidity Letter*, 2, (2), 4-5.

Galton, F. (1883) *Inquiries into Human Faculty and its Development*. London: Dent.

Garfield, P. (1974) *Creative Dreaming*. New York: Ballantine Books.

Gillespie, G. (1988) Lucid dreams in Tibetan Buddhism. In J.I. Gackenbach and S. LaBerge (eds), *Conscious Mind, Sleeping Brain: Perspectives on Lucid Dreaming*. New York: Plenum.

Gilmore, E. (1984) Remarks by a lucid dreamer. *Lucidity Letter*, 3, 6-7.

Green, C.E. (1968a) *Lucid Dreams*. London: Hamish Hamilton.

Green, C.E. (1968b) *Out-of-the-Body Experiences*. London: Hamish Hamilton.

Green, C.E. (1977) *The Decline and Fall of Science*. London: Hamish Hamilton.

Green, C.E. (1990) Waking dreams and other metachoric experiences. *Psychiatric Journal of the University of Ottawa*, 15, (2), 123-8.

Green, C.E. and McCreery, C. (1975) *Apparitions*. London: Hamish Hamilton.

Gurney, E., Myers, F.W.H. and Podmore, F. (1886) *Phantasms of the Living*. London: Trubner & Co.

Hall, C.S. (1953) *The Meaning of Dreams*. New York: Harper & Row.

Hall, C.S. and Van de Castle, R.L. (1966) *The Content Analysis of Dreams*. New York: Appleton-Century-Crofts.

Hartmann, E. (1975) Dreams and other hallucinations: an approach to the underlying mechanism. In R.K. Siegel and L.J. West (eds), *Hallucinations* (pp. 71-9). New York: Wiley.

Hartmann, E., Russ, D., Van der Kolk, B., Falke, R. and Oldfield, M. (1981) A preliminary study of the personality of the nightmare sufferer: relationship to schizophrenia and creativity? *American Journal of Psychiatry*, 138, 794-7.

Hearne, K.M.T. (1978) *Lucid Dreams: An Electrophysiological and Psychological Study*. Unpublished doctoral dissertation, University of Liverpool.

Hearne, K.M.T. (1981) A 'light-switch' phenomenon in lucid dreams. *Journal of Mental Imagery*, 5, 97-100.

Hearne, K.M.T. (1990) *The Dream Machine: Lucid Dreams and how to Control Them*. Wellingborough, Northamptonshire: The Aquarian Press.

Hervey de Saint-Denys, M.J.L. (1867) *Les Rêves et les Moyens de les Diriger*. Paris: Amyot. Reprinted, 1964, by the Cercle du Livre Précieux, Paris. The page reference in the text is to the 1964 edition. Trans. C. McCreery. English edition: *Dreams and How to Guide Them*, trans. N. Fry. Lon-

don: Duckworth, 1982.

Home, J. (1988) *Why We Sleep*. Oxford: Oxford University Press.

Horowitz, M.J. (1975) Hallucinations: an information-processing approach. In R.D. Siegel and L.J. West (eds), *Hallucinations: Behavior, Experience, and Theory*, New York: John Wiley & Sons.

Hunt, H.T. and Ogilvie, R. (1988) Lucid dreams in their natural series: phenomenological and psychophysiological findings in relation to meditative states. In J.L. Gackenbach and S.L. LaBerge (eds), *Conscious Mind, Sleeping Brain: Perspectives on Lucid Dreaming*. New York: Plenum.

Irwin, H.J. (1983) Migraine, out-of-body experiences, and lucid dreams. *Lucidity Letter*, 2,2-4.

Irwin, H.J. (1985) *Flight of Mind: A Psychological Study of the Out-of-Body Experience*. Metuchen, New Jersey: The Scarecrow Press.

Irwin, H.J. (1988) Out-of-the-body experiences and dream lucidity: empirical perspectives. In J. Gackenbach and S. LaBerge (eds), *Conscious Mind, Sleeping Brain: Perspectives on Lucid Dreaming*. New York: Plenum Press.

Kelzer, K. (1987) *The Sun and the Shadow: My Experiment with Lucid Dreaming*. Virginia Beach, VA, USA: ARE Press.

Keup, W. (1970) (ed.) *Origins and Mechanisms of Hallucinations*. New York: Plenum.

LaBerge, S. (1980) *Lucid Dreaming: An Exploratory Study of Consciousness During Sleep*. Unpublished doctoral dissertation, Stanford University, Stanford, CA, USA.

LaBerge, S. (1985) *Lucid Dreaming*. New York: Ballantine Books.

LaBerge, S. (1988a) Lucid dreaming in western literature. In J.I. Gackenbach and S. LaBerge (eds), *Conscious Mind, Sleeping Brain: Perspectives on Lucid Dreaming*. New York: Plenum.

LaBerge, S. (1988b) The psychophysiology of lucid dreaming. In J.I. Gackenbach and S. LaBerge (eds), *Conscious Mind, Sleeping Brain: Perspectives on Lucid Dreaming*. New York: Plenum.

LaBerge, S. and Dement, W. (1982a) Voluntary control of respiration during REM sleep. *Sleep Research*, 11,107.

LaBerge, S. and Dement, W. (1982b) Lateralization of alpha activity for dreamed singing and counting during REM sleep. *Psychophysiology*, 19,331-2.

LaBerge, S., Greenleaf, W. and Kediskerski, B. (1983) Physiological responses to dreamed sexual activity during lucid REM sleep. *Psychophysiology*, 20,454-5.

LaBerge, S., Levitan, L. and Dement, W. (1986) Lucid dreaming: physiological correlates of consciousness during REM sleep. *Journal of Mind and Behaviour*, 7,251-8.

LaBerge, S., Levitan, L., Gordon, M. and Dement, W.C. (1983) Physiological characteristics of three types of lucid dream. *Lucidity Letter*, 2,1.

LaBerge, S., Nagel, L., Dement, W. and Zarcone, V. (1981) Lucid dreaming verified by volitional communication during REM sleep. *Perceptual and Motor Skills*, 52, 727-32.

Leaning, F.E. (1925) An introductory study of hypnagogic phenomena. *Proceedings of the Society for Psychical Research*, 35,289-409.

Levin, M. (1933) The pathogenesis of narcolepsy: with a consideration of sleep-paralysis and localized sleep. *Journal of Neurology and Psychopathology*, 14, 1-14.

Levin, M. (1957) Premature waking and post-dormital paralysis. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 125,140-1.

Lischka, A. (1979) *Erlebnisse jenseits der Schwelle: Paranormale Erfahrungen im Wachstand und in luziden Traum, bei Astralprojektionen und auf Seelenreisen*. Schwarzenburg, Schweiz: Ansata-Verlag.

McCreery, C. (1973) *Psychical Phenomena and the Physical World*. London: Hamish Hamilton.

McCreery, C. (1993) *Schizotypy and Out-of-the-Body Experiences*. Unpublished D.Phil, thesis. University of Oxford.

McCreery, C. (1994) Dreams and psychosis: a new look at an old hypothesis. In press.

McKellar, P. (1989) *Abnormal Psychology: Its Experience and Behaviour*. London: Routledge.

Malcolm, N. (1959) *Dreaming*. London: Routledge & Kegan Paul.

Marcot, B.G. (1987) A journal of attempts to induce and work with lucid dreams: Can you kill yourself while lucid? *Lucidity Letter*, 6 (1). Reproduced in *Lucidity* (1991), ed. E. Gebremedhin, published by Lucidity Association, 43 Midland Avenue, Berwyn, PA 19312, USA.

Maslow, A.H. (1962) *Toward a Psychology of Being*. New York: Van Nostrand.

Masson, J.M. (1990) *Against Therapy*. London: Fontana.

Mavromatis, A. (1987) *Hypnagogic. The Unique State of Consciousness Between Wakefulness and Sleep*. London: Routledge & Kegan Paul.

Miller, G.A. (1956) The magical number seven, plus-or-minus two. *Psychological Review*, 63,81-97.

Moers-Messmer, H. von (1938) Traume mit der gleichzeiti-

gen Erkenntnis des Traumstandes [Dreams with concurrent knowledge of the dream state]. *Archives für Psychologie*, 102,291-318. (Translated by the present authors.)

Moss, K. (1989) Performing the light-switch task in lucid dreams: a case study. *Journal of Mental Imagery*, 13,135-7.

Myers, F.W.H. (1887) Automatic writing - ID. *Proceedings of the Society for Psychical Research*, 4, Part 11,209-61.

Ogilvie, R.D., Hunt, H.T., Kushniruck, A. and Newman, J. (1983) Lucid dreams and the arousal continuum. *Sleep Research*, 12,182.

Ogilvie, R.D., Hunt, H.T., Tyson, P.D., Lucescu, M.L. and Jenkins, D.B. (1982) Lucid dreaming and alpha activity: a preliminary report. *Perceptual and Motor Skills*, 55, 795-808.

Oswald, I. (1959) Experimental studies of rhythm, anxiety and cerebral vigilance. *Journal of Mental Science*, 105,269.

Oswald, I. (1962) *Sleeping and Waking: Physiology and Psychology*. Amsterdam: Elsevier.

Ouspensky, P. (1960) *A New Model of the Universe*. London: Routledge & Kegan Paul

Pagels, E. (1980) *The Gnostic Gospels*. London: Weidenfeld & Nicolson.

Parkes, J.D. (1985) *Sleep and its Disorders*. London: W.B. Saunders.

Pavlov, I.P. (1960) *Conditioned Reflexes: An Investigation of the Physiological Activity of the Cerebral Cortex*. New York: Dover Publications. (First published 1927 by Oxford University Press.)

Price, H.H. (1964) A mescaline experience. *Journal of the American Society for Psychical Research*, 58, 3-20.

Price, R. and Cohen, D. (1988) Lucid dream induction: an empirical evaluation. In J.I. Gackenbach and S. LaBerge (eds), *Conscious Mind, Sleeping Brain: Perspectives on Lucid Dreaming*. New York: Plenum.

Rechtschaffen, A. (1978) The single-mindedness and isolation of dreams. *Sleep*, 1, 97-109.

Richardson, A. (1969) *Mental Imagery*. London: Routledge & Kegan Paul.

Risberg, J., Halsey, J.H., Wills, E.L. and Wilson, E.M. (1975) Hemispheric specialization in normal man studied by bilateral measurements of the regional cerebral blood flow: a study with the 133-Xe inhalation technique. *Brain*, 98, 511-24.

Robbins, K.I and McAdam, D.W. (1974) Interhemispheric alpha asymmetry and imagery mode. *Brain and Language*, 1, 189-93.

Robbins, P.R. (1988) *The Psychology of Dreams*. Jefferson, North Carolina, USA: McFarland & Co.

Rose, C. and Davies, P. (1987) *Answers to Migraine*. London: Macdonald.

Russell, B. (1948) *Human Knowledge: Its Scope and Limits*. London: Allen & Unwin.

Sacks, O. (1970) *Migraine*. London: Faber & Faber.

Saltmarsh, H.F. (1925) Letter to the Editor. *Journal of the Society for Psychical Research*, 22, 148.

Schacter, D.L. (1976) The hypnagogic state: a critical review of the literature. *Psychological Bulletin*, 83, 452-81.

Schatzman, M., Worsley, A. and Fenwick, P. (1988) Correspondence during lucid dreams between dreamed and actual events. In J.I. Gackenbach and S. LaBerge (eds), *Conscious Mind, Sleeping Brain: Perspectives on Lucid Dreaming*.

New York: Plenum.

Schneck, J.M. (1957) Sleep paralysis: a new evaluation. *Diseases of the Nervous System*, 18,144-6.

Seafield, F. (1865) *The Literature and Curiosity of Dreams*. London: Chapman and Hall.

Sidgwick, H., Johnson, A., Myers, F.W.H., Podmore, F. and Sidgwick, E.M. (1894) Report on the census of hallucinations. *Proceedings of the Society for Psychical Research*, 10,25-422.

Slade, P.D. and Bentall, R.P. (1988) *Sensory Deception: A Scientific Analysis of Hallucination*. London: Croom Helm.

Snyder, T.J. and Gackenbach, J.I. (1988) Individual differences associated with lucid dreaming. In J.I. Gackenbach and S. LaBerge (eds), *Conscious Mind, Sleeping Brain: Perspectives on Lucid Dreaming*. New York: Plenum.

Springer, S.P. and Deutsch, G. (1981) *Left Brain, Right Brain*. Revised Edn. New York: W.H. Freeman & Company.

Stevens, J.M. and Darbyshire, A.J. (1958) Shifts along the alert-repose continuum during remission of catatonic 'stupor' with amobarbitol. *Psychosomatic Medicine*, 20,99-107.

Tart, C.T. (1988) From spontaneous event to lucidity: a review of attempts to consciously control nocturnal dreaming. In J.I. Gackenbach and S. LaBerge (eds), *Conscious Mind, Sleeping Brain: Perspectives on Lucid Dreaming*. New York: Plenum Press.

Tholey, P. (1983) Techniques for inducing and manipulating lucid dreams. *Perceptual and Motor Skills*, 57,79-90.

Tholey, P. (1988) A model for lucidity training as a means of self-healing and psychological growth. In J.I. Gackenbach and S. LaBerge (eds), *Conscious Mind, Sleeping Brain: Perspectives in Lucid Dreaming*. New York: Plenum.

Tholey, P. and Utecht, K. (1987) *Schöpferisch Traumen: Wie Sie im Schlaf das Leben meistern: Der Klartraum als Lebenshilfe*. Niedernhouse: Falken-Verlag GmbH.

van Eeden, F. (1913) A study of dreams. *Proceedings of the Society for Psychical Research*, 26, Part 47, 431-61.

Wallace, R.K. (1970) Physiological effects of transcendental meditation. *Science*, 167,1751-4.

Walter, W. Grey (1960) *The Neurophysiological Aspects of Hallucinations and Illusory Experience*. The Fourteenth Frederic W.H. Myers Memorial Lecture. London: Society for Psychical Research.

Warnock, M. (1976) *Imagination*. London: Faber & Faber.

Weinman, J. (1981) *An Outline of Psychology as Applied to Medicine*. Bristol: John Wright.

West, D.J. (1948) A Mass-Observation questionnaire on hallucinations. *Journal of the Society for Psychical Research*, 34,187-96.

Whiteman, J.H.M. (1961) *The Mystical Life*. London: Faber & Faber.

ЛИТЕРАТУРА НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ⁶¹

- (1867) **Гервей де Сен-Дени**. Сновидения и способы ими управлять: практические наблюдения, 2011;
- (1913) **Фредерик ван Эден**. Исследование сновидений в состоянии ясного сознания, 2011;
- (1935) **П. Д. Успенский**. Новая модель Вселенной / Глава 7: Об изучении снов и гипнотизме.
- (1938) **Оливер Фокс**. Астральная проекция: хроники вне-телесных переживаний, 2011;
- (1951) **Килтон Стюарт**.⁶² Представление о сне в Малайзии. В книге Чарльза Тарта. Изменённые состояния сознания, 2003;
- (1961) **Михаил Уайтман**. Мистическая жизнь. (Перевод готовится)
- (1968) **Цилия Грин**. Осознанные сновидения. Изд. «Старклайт», М., 2003;
- (1974) **Патриция Гарфилд**. Творческое сновидение. 1996;
- (1985) **Стивен Лаберж**. Осознанное сновидение. Изд. «София», К., Изд. Трансперсонального Института, М., 1996.

⁶¹ Представлены только книги, авторы которых стараются придерживаться более или менее научного подхода. – прим. И.Х.

⁶² Теория антрополога Килтона Стюарта об осознанных сновидениях, якобы практикуемых в племени сеноев не нашла своего подтверждения. См. по этому поводу книги: G. William Domhoff (1985). The mystique of dreams: a search for utopia through Senoi dream theory. или G. William Domhoff (2003). Senoi Dream Theory: Myth, Scientific Method, and the Dreamwork Movement. – прим. И.Х.

(1987) **Кеннет Келзер**. Солнце и тень: мой эксперимент с осознаваемым сновидением. Изд. Трансперсонального Института, М., 1997.

(1990) **С. Лабреж, Х. Рейнголд**. Практика осознанного сновидения. Изд. «София», К., Изд. Трансперсонального Института, М., 1996.

(1994) **С. Грин**. Осознанное сновидение: парадокс сознания во сне, 2011;

План переводов на 2012 г.

(1989) **Дж. Гакенбах, Дж. Босвелд**. Управляйте своими сновидениями.

(1995) **Малкольм Годвин**. Осознанный сновидец: руководство к пробуждению для странника между мирами.

(2006) **Томас Ющак**. Глубокое осознанное сновидение: как добиться глубоких осознанных сновидений и внетелесных переживаний медикаментозными средствами.

(2009) **Роберт Ваггонер**. Осознанное сновидение: путь внутрь себя.

P. S.

Наиболее полная электронная библиотека литературы по осознанным сновидениям на русском языке:

<http://www.koob.ru/dreams/>

или

<http://www.bookfi.org>