

Степан  
ЮСИН

# Осознанное сновидение,

или Где находится астрал  
и почему я его не вижу



ВСЬ

Степан Юсин

**Осознанное сновидение,  
или Где находится астрал  
и почему я его не вижу**

ИГ "Весь"

2017

УДК 159.9  
ББК 88.6

## **Юсин С.**

Осознанное сновидение, или Где находится астрал и почему я его не вижу / С. Юсин — ИГ "Весь", 2017

ISBN 978-5-9573-3211-4

«Осознанное сновидение» – результат многолетней личной практики автора, а также его работы по систематизации знаний об этом необычном явлении. В книге вы найдете теорию и историю вопроса, познакомитесь со взглядами самых известных практиков – от Карлоса Кастанеды до Михаила Радуги, и узнаете о десятках способов выйти из тела (с твердым намерением вернуться, разумеется), а также о том, что ждет вас «на другой стороне». Степан Юсин предлагает и план для начинающих (включая правила техники безопасности), и советы продолжающим, которые помогут им углубить и расширить свой опыт. Наиболее исчерпывающие ответы на вопросы «как?» и – самое главное – «зачем?» практиковать осознанные сновидения – в этой книге.

УДК 159.9

ББК 88.6

ISBN 978-5-9573-3211-4

© Юсин С., 2017

© ИГ "Весь", 2017

# Содержание

Предисловие	6
Глава 1	11
Когда возникают сновидения	12
Фазы сна	12
Как вспомнить сон	19
Журнал сновидений	21
Что означают сюжеты сновидений	23
Конец ознакомительного фрагмента.	29

# Степан Юсин

## Осознанное сновидение, или Где находится астрал и почему я его не вижу

*Посвящаю жене Татьяне и дочери Полине*

*Осознанное сновидение – это сон, в котором вы понимаете, что спите, а значит, можете влиять на сюжет. Еще недавно это считалось магией, и мало кто верил в возможность управлять бессознательным сновидением. Но сейчас осознанные сновидения активно исследуются, разработаны техники, приводящие к управлению сном, находятся все новые области для применения осознанных снов – от лечения кошмаров до совершенствования спортивных навыков. В свою очередь, астрал – это параллельный мир, в существовании которого многие сомневаются до сих пор. Прочтя книгу, вы узнаете историю признания осознанных снов, техники для их инициирования и возможное применение. А также познакомитесь с описанием астрала, населяющих его существ и узнаете, существует ли этот другой мир.*

## Предисловие

Это было не первое мое осознанное сновидение. В нем не было сверхзвуковых полетов, секса с многократными оргазмами или прогулок с динозаврами. Цель была проста – после осознания найти незнакомый фрукт и съесть его. В первые секунды осознанного сна я, как обычно, потерял руки, что повысило четкость сна, и вспомнил о поставленной накануне задаче. Фрукты долго искать не пришлось – они оказались на столе в соседней комнате, лежали горкой на фарфоровом блюде. Я медленно подошел, стараясь контролировать каждое движение, взял в предвкушении один фрукт и попытался понять, что это. С виду он был похож на апельсин: тот же размер, вес и текстура, даже пахнет похоже. Ну, довольно разглядывать, пора приступать к еде – я разломал его пополам, а он внутри оказался ярко-зеленым! Цвет был неожиданным, насыщенным и резким, как зеленый мармелад из детства. Оранжевый цитрусовый фрукт с зелеными дольками, наполненными маленькими сочными мешочками. Я наконец положил его в рот. До сих пор его вкус остается одним из моих любимых, и не важно, что я ощутил его во сне. Тогда я не пытался анализировать его и сравнивать с тем, что я пробовал раньше, – я лишь жадно разламывал и засовывал фрукты в рот, не обращая внимания на брызги и зеленый сок, текущий между пальцами. Я спешил, потому что понимал: сильные эмоции, которые основаны на подключении всех чувств, скоро приведут к пробуждению. Но мне было все равно – вкус этого фрукта стоил сотни других осознанных снов. Проснувшись, я все еще ощущал этот вкус во рту, а руки, казалось, были мокрыми от сока. Теперь уже я начал искать похожие вкусы, и ближе всех оказался киви, но вкус киви сухой и тусклый по сравнению с фруктом из сна. После этого я, как и после своего первого осознанного сновидения, несколько дней ходил в эйфории – мне было неважно, что пережитое мной было только сновидением, эмоции-то я переживал настоящие!

Осознанное сновидение, ОС (ср. род, произносится как [ос]) – это сон, в котором вы понимаете, что спите, а значит, способны изменить сюжет, обстановку и персонажей сна. Не каждое осознанное сновидение настолько интересное, как описанное выше, но часто они интереснее, чем обычные сны. Поэтому сейчас все больше людей узнают об осознанных сновидениях и пытаются управлять своим сном. Способность осознавать свой сон – это не дар или некая врожденная способность – это навык, как и навык игры на гитаре, а значит, он приобретается в ходе обучения. Но будьте готовы, что практика ОС – продолжительное хобби, но упражнения несложные. Не ждите значительного результата через неделю – если вы решили ходить в фитнес-центр, вы же не ждете, что добьетесь мускулистого или стройного тела в течение месяца? Эта работа минимум на полгода. Не пугайтесь, первое ОС можно испытать уже на третью ночь, а регулярно испытывать 1–2 осознания в неделю вы сможете через 3–4 недели практики при правильно подобранном комплексе упражнений и регулярном их выполнении. Вначале для практики ОС нужна дисциплина, а позже упражнения будут казаться вам легкими, приносить радость, а время для их выполнения будет находиться само собой.

***Практика требует некоторого времени – найдите его. Возможно, вам придется чем-то пожертвовать: меньше читать, играть, сидеть в Интернете – но возможность осознавать свои сны компенсирует все это. Я хотел, чтобы книга являлась и практическим руководством для тех, кто желает увидеть ОС. Поэтому в ней приведено много упражнений для осознания во сне. Они выделены так же, как этот абзац.***

Есть несколько подходов к практике осознанного сновидения – это и толтекское сновидение Карлоса Кастанеды, и тибетская йога сна, научный подход Стивена Лабержа и эзотерический взгляд Роберта Брюса. Каждый автор предлагает свой комплекс упражнений для осозна-

ния себя во сне, и все эти упражнения эффективны, хотя и в разной степени. Я познакомлю вас со знаменитыми исследователями осознанных сновидений и расскажу об их методах инициации ОС. После этого каждый интересующийся осознанным сновидением сможет выбрать тот комплекс упражнений, который ему приглянулся, или собрать свой, выбрав упражнения разных авторов. И именно такой подход будет правильным для этого практика.

Сложно определить, какие именно упражнения максимально быстро приводят к регулярным и продолжительным осознанным сновидениям. Ведь человек, который уже начал сновидеть, не сможет оценить другие техники – он уже сновидит, и влияния других методик будут нивелироваться. Так же как человек, который уже научился письму, не сможет объективно оценить, выполняя какие упражнения он научился бы письму быстрее. Для выявления самой эффективной методики осознания во сне необходим научный подход: набрать людей без осознанных сновидений, разбить на группы и дать разные техники для осознания себя во сне. Через три месяца, к примеру, проверить эффективность каждого комплекса упражнений на основании количества пережитых участниками ОС. Но, к сожалению, сделать это практически невозможно, так как у каждого человека есть еще масса других забот (работа, учеба, семья, хлопоты по дому, возможно, домашние животные и т. п.), которые тоже могут оказывать влияние на результативность. Поэтому в этой книге я описал максимальное количество техник, позволяющих добиться осознания во сне. И я рекомендую использовать те техники, которые вам нравятся.

Вполне очевидно, что некоторые упражнения рекомендуются сразу несколькими учителями. Например, расслабление, остановка внутреннего диалога или осознание (сталкинг). В таких случаях будем подробно останавливаться на описании упражнений лишь при первом их упоминании. Если же кто-то из учителей будет рекомендовать эти же упражнения, я буду ссылаться на ранее описанное с указанием названий соответствующих разделов.

Нередко практикующие заявляют, что технику для осознанного сновидения нужно подбирать индивидуально и метод, который работает у одного, может не работать у другого. Такие слова кажутся логичными, но так ли это? Нужна ли для каждого ученика при обучении иностранному языку или постановке голоса «своя» техника? Думаю, что нет. Если методика работала раньше, то почему она даст сбой сейчас на тебе? А значит, причина в тебе – ты неправильно понял или неточно выполняешь технику, отсюда ошибки и неудачи. Чтобы вовремя исправиться, нужен опытный учитель, который направит практика и скажет, что он делает не так. Могут быть лишь индивидуальные предпочтения той или иной техники, но большинство техник все же приводят к осознанным сновидениям.

Книга состоит из четырех глав. В первой я расскажу о механизме сна, причинах возникновения определенных сюжетов в сновидении, мы коснемся вещей снов и познакомимся с устройствами сна. Вторая глава посвящена осознанным сновидениям, иницируемым посреди сна. В третьей главе рассмотрим, как входить в осознанное сновидение при засыпании. Такие техники называются «Входом в астрал». Четвертая глава посвящена решению возможных проблем в практике, а также раскрытию возможности осознанного сновидения. В конце книги есть список литературы в алфавитном порядке, которая была использована при написании этой книги. Понимая, что этот список получился великоват, я привожу и краткий список книг, которые, помимо этой, нужно прочитать интересующимся сновидениями. В приложении также есть предметный указатель и краткий словарь, куда можно заглядывать, если вы забудете значение того или иного термина.

При чтении вам будут попадаться новые термины, которые общеприняты при обсуждении темы осознанных сновидений и астральной проекции. Я буду давать развернутое объяснение каждого термина, ведь как сказал Рене Декарт: «Точно определяйте значения слов, и вы избавите мир от половины недоразумений». Определение осознанного сновидения я уже дал, а астральная проекция – это процесс отделения от физического тела некоего нематериального

двойника и управление им в мире, который называется астрал. Вопрос, чем отличается ОС от астрала, для многих практиков открыт до сих пор. Я выскажу свою точку зрения в соответствующем разделе книги. Термин, который объединяет оба понятия, «осознанное сновидение» и «астральная проекция», ввел Михаил Радуга – это «фаза».

По ходу книги мы будем скакать по неким «мирам», поэтому необходимо сразу определиться, чтобы не возникало путаницы. Тот мир, в котором мы сейчас находимся, – это реальный, или физический, мир, который сновидящие называют просто «реал». Заснув, вы попадаете в мир сновидений, мир сна, или сновиденный мир – это все синонимы. И те, кто считает, что астрал существует, полагают, что при астральной проекции они тоже попадают в реальный мир, но уже не в наш физический, а в другой. При этом таких миров очень много, но объединены они общим названием – «астрал», чтобы отличать от физического мира.

Я один из администраторов самой большой группы «ВКонтакте», посвященной осознанным сновидениям (см. рис. 1, <https://vk.com/clubos>), существующей с 2006 года, в которой более 65 000 человек.



Рис. 1

Поэтому я могу проводить опросы, делиться мнением и знаю, что непонятно и что интересно практикующим. Часто вопросы о сновидениях задают настолько нелепые, что они меня сбивают с ног. Как что-то вытащить из сновидения? Можно ли встретиться с Богом в ОС? А как узнать, где зарыт клад, или какой счет будущего матча? Как войти в сонный паралич? Как

присниться другому человеку? Как из ОС выйти в астрал? По возможности я пытаюсь отвечать на все эти вопросы и стараюсь объяснять людям реальные возможности осознанного сновидения, которые хоть и потрясающие, но часто переоцениваются. Иногда мои ответы разочаровывают – ведь многие считают ОС панацеей от всех бед: вот научусь управлять сном и стану счастливым волшебником, богатым и любимым. Как только я отвечу одному участнику, этот же вопрос задает уже другой. Поэтому со временем по многим темам у меня появились заготовки ответов, и мне оставалось только копировать их и вставлять в комментарий. Именно эти заготовки и стали основой книги. А некоторые разделы в сокращенном виде («Журнал сновидений», «Отличия астрала от ОС», «Камера депривации», «Бессонница») публиковались и раньше в книге<sup>1</sup>, написанной в соавторстве с Русланом Елисовецким.

Далее я буду ссылаться на результаты опросов, проведенных в этой группе, несмотря на то что их достоверность нельзя назвать абсолютной. Прошу учесть, что даже если в опросе участвовало более тысячи человек, то это были люди с определенными интересами, некоторые участники могли сознательно отвечать неправильно, а многие вообще отмалчивались. Несмотря на это, повторные опросы, проведенные через несколько месяцев или лет, давали схожие результаты, поэтому данным опросам можно доверять.

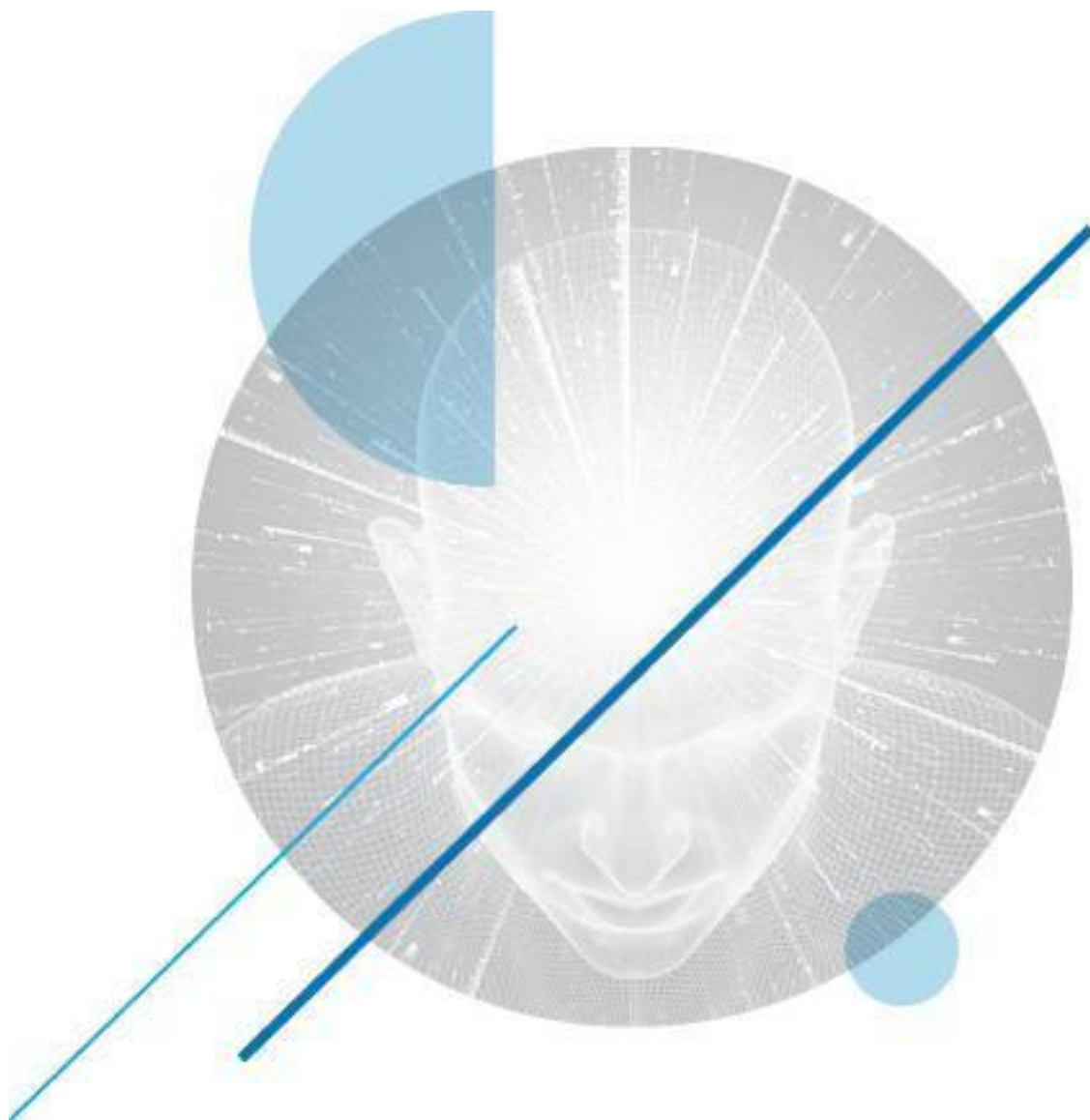
Я не специалист в сомнологии, нейрофизиологии, психологии или анатомии. Будучи кандидатом химических наук, я работаю с материалами, а не с людьми. Поэтому хоть я и старался максимально просто объяснить причины возникновения сновидений, я мог что-то упустить (а специалисты будут уверены, что я пропустил что-то очень важное), а значит, для более детального изучения темы снов нужно читать узкоспециальную научную литературу. И конечно, я не заявляю, что описанное в книге является истиной и не подлежит сомнению, – я лишь выражаю свое мнение и подкрепляю его, где это возможно, фактами, но вы можете со мной не согласиться. Тем более я не являюсь автором техник для осознания во сне – все уже было открыто до меня, эти техники прекрасно работают, так зачем изобретать велосипед?

За появление этой книги я благодарен многим людям. В первую очередь своей жене Татьяне и нашей дочке, которые вдохновляли меня на работу. Спасибо моим родителям, которые прочли первый вариант книги и отыскиали много ошибок – буквально на каждой странице. Выражаю благодарность Светлане Матвеевой, которая сделала ценные замечания, благодаря которым книга стала лучше.

Я глубоко признателен моему другу Руслану Елисовецкому, который помогал мне разобраться с запутанными терминами и явлениями. И конечно, спасибо участникам группы «Осознанные сновидения», которые давали идеи для книги. И отдельная благодарность Марии Серegiной, Лейсан Шинкаренко, Татьяне М. и другим, кто разрешил добавить свои комментарии в книгу.

---

<sup>1</sup> Елисовецкий Р., Юсин С. Практика осознанных сновидений. Разумный подход. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2015.



# Глава 1

## Наука сна

*Открой глаза, не расплескав последних снов, они мои.  
Дельфин. «Листья»*

Думаю, каждый хоть раз в жизни просыпался после такого странного, но интересного сна, в котором он понимал, что все было сном. Так наш мозг, подмигивая, приоткрывает ширму и показывает крупицу своих возможностей. Сновидения, в которых есть понимание сна, осознанные сновидения без специальной практики происходят крайне редко, а длятся несколько секунд. Поэтому для того, чтобы эти переживания можно было испытывать чаще, разработан ряд упражнений, которые нужно выполнять наяву. Этот комплекс упражнений назван практикой осознанных сновидений. Не бросайтесь сразу за работу – вы успеете насладиться каждым упражнением, которое я буду давать в книге. Нам же сначала, до знакомства с осознанными сновидениями, необходимо разобраться с обычными снами. Поэтому в первой главе мы обсудим причины возникновения сновидений, зачем нам они вообще нужны, узнаем время, в которое сновидения наиболее вероятны, и разберем основные расстройства сна, которые могут затруднить практику осознанных сновидений. Этот теоретический минимум станет трамплином вашей практики, позволит выше взлететь и раньше достигнуть своего первого осознанного сновидения.

## Когда возникают сновидения

Сон интересовал всех с начала времен, кроме ученых, которые до XX века считали, что во время сна с мозгом ничего интересного не происходит – он просто «выключается» и в «спящем режиме» поддерживает основные функции организма. К тому же не было разработано приборов для исследования мозга человека, а без них невозможно проводить углубленного и систематического исследования сна. Конечно, люди знали, что сон – это особое состояние человека, которое наступает в темное время суток, а иногда и днем, при закрытых глазах. Такой ритм выработался после выхода первых обитателей океана на землю, а тут сильнее чувствуется перепад температуры воздуха, которая меняется в течение дня, а с ней – и температура тела и скорость биохимических реакций в организме. К тому же еще несколько десятков миллионов лет наши глаза не будут способны хоть что-то разглядеть в темноте. Поэтому с наступлением темноты и похолодания нашим предкам ничего не оставалось, кроме как замирать и оживать только с рассветом. У здорового человека обычно режим сна привязан к 24-часовому циклу – мы ложимся и пробуждаемся всегда в одно и то же время. Такой цикл кажется логичным и естественным, так как именно за это время Земля делает один оборот вокруг своей оси, сменяя день и ночь. Но так было не всегда: во времена динозавров, около 100 миллионов лет назад, этот цикл составлял 25 часов. И в некоторых экспериментах, в которых исследуемая группа участников находилась в комнатах лишь с искусственным освещением (для того чтобы нельзя было уловить смену дня и ночи), установлено, что цикл «сон – бодрствование» как раз таки увеличивается до 25 часов, причем достаточно быстро. Получалось, что человек в условиях эксперимента каждую ночь ложился спать на один час позже, чем в прошлый раз. Неужели настолько длинна наша генетическая память? Пока вопрос, почему человек переходит на такой режим при отсутствии явной смены дня и ночи, остается открытым, потому что не во всех экспериментах такие результаты воспроизводятся.

## Фазы сна

Исследование работы мозга человека началось почти сто лет назад – именно тогда были изобретены электронные лампы-усилители, благодаря которым с помощью электродов стало возможно через череп точно измерять микротоки, возникающие в мозге. Первым ученым, который таким образом измерял электрический потенциал мозга человека, был психиатр Ханс Бергер. До него подобные измерения проводились только у животных: череп животного вскрывали и вживляли электроды прямо в мозг. В 1924 году Ханс Бергер с помощью новейшего полярографа обнаружил, что электрический потенциал мозга человека в расслабленном спокойном состоянии ритмично изменяется, совершая 8–12 колебаний в секунду. Записанные на бумагу такие колебания потенциала он назвал электроэнцефалограммами, а метод – электроэнцефалографией (ЭЭГ), она применяется и до сих пор.

В конце 1951 года активностью мозга во сне занялся Юджин Асерински. Асерински родился в Бруклине в семье еврейских эмигрантов из России, к 30 годам он все еще не имел диплома о высшем образовании. Его научным руководителем в Чикагском университете был Натаниэл Клейтман, тоже эмигрант из России (прожил 104 года). Клейтман был первым среди нейрофизиологов (нейрофизиология – это специализация ученого, изучающего функции нервной системы человека или животных), который занимался исключительно сном. Сначала Асерински по указанию руководителя наблюдал ночью за спящими младенцами и отметил у них движения глаз под веками. Он обратил на это внимание Клейтмана, и тот предложил выяснить причину этого движения глаз. С помощью старого полярографа, возможно, той же модели, на которой работал еще Бергер, Асерински регистрировал активность мозга в течение всей ночи

– до этого никто не догадывался так долго анализировать работу мозга. Заодно снимал и показания движения глаз под веками. Первым испытуемым стал 8-летний сын Юджина Армонд, на электроэнцефалограмме которого на протяжении ночи были то практически ровные линии, то резкие провалы и пики. Такая парадоксальная активность мозга больше походила на работу мозга во время бодрствования, но никак не во время сна. Следующие два года Асерински уже проводил исследования на взрослых людях, и рисунки ЭЭГ повторялись: все те же резкие пики через определенные промежутки времени, 4–6 раз за ночь, совпадающие с быстрым движением глаз под веками. Результаты исследования были подтверждены Клейтманом и опубликованы в 1953 году в престижном журнале Science. Фазу сна с парадоксальной мозговой активностью и быстрым движением глаз они назвали REM-фазой (от англ. REM – rapid eye movement), которая в русскоязычной литературе стала известна под фазой быстрого сна (ФБС), фазой быстрого движения глаз (БДГ-фаза) или фазой парадоксального сна. Эта работа принесла Асерински сразу научную степень доктора наук, минуя магистерскую степень. А в 1957 году Уильям Демент, продолжая работу Юджина Асерински под руководством все того же Натаниэля Клейтмана и анализируя те практически ровные линии на ЭЭГ медленного сна, выделил четыре его стадии. Медленный сон назван так из-за низкой мозговой активности и отсутствия движения глаз. Работы этих трех ученых стоят у истоков всей нынешней сомнологии – науки, изучающей сон. Стоит отметить, что хотя открытие фазы быстрого сна и ее связи со сновидениями признано за Ю. Асерински и Н. Клейтманом, еще в 1937 году появилась работа А. Лумиса<sup>2</sup> с соавторами, в которой он сопоставил электроэнцефалографические рисунки и выделил пять фаз сна.

Чтобы определить, в какой именно стадии сна находится человек, только электроэнцефалографии недостаточно. Необходимы еще данные электромиографии (ЭМГ) – регистрации электропотенциала, возникающего в мышцах, и электроокулографии (ЭОГ) – регистрации движения глаз и исследования глазных мышц. Но и эти данные, как и данные любого другого прибора, не скажут нам, видит ли спящий в данный момент сновидения. Схожие показатели характерны и для сна других млекопитающих, кроме дельфинов и китов – у них нет ФБС, а их полушария мозга спят по очереди для того, чтобы животное могло всплывать на поверхность и делать вдох. Такую особенность обнаружил российский сомнолог доктор биологических наук Владимир Ковальзон с коллегами.

На основе показаний ЭЭГ, ЭМГ и ЭОГ Информационный центр исследования мозга выделяет три различных состояния человека: бодрствование, медленный сон и быстрый сон. Бодрствование, в свою очередь, тоже разделяется на три вида, в зависимости от мозговой активности: от высокой при серьезном обдумывании, например, как клеить обои – встык или внахлест, до вялого состояния наподобие транса или медитации, возникающего после того, как вы эти обои наконец поклеили. Транс и медитация нас тоже интересуют, поэтому мы и эти состояния рассмотрим, но позже. А сейчас познакомимся с особенностями быстрого и медленного сна на примере цикла сна здорового человека с обычным режимом сна.

Когда мы улеглись в кровать и укрылись теплым одеялом, мы все еще бодрствуем, и это состояние названо фазой W. Подключив нас к полярографу, сомнолог регистрирует альфаритм Бергера – показатель нормальной электроэнцефалограммы с частотой 8–12 Гц, глаза под веками немного подергиваются, а тело напряжено.

Ученые подсчитали, что на засыпание у нас уходит около семи минут (ах, как иногда хочется, чтобы это было действительно так), после которых мы попадаем в *фазу I медленного сна*. Это то состояние, которое мы называем дремотой, или неглубоким сном: тонус (напряжение мышц) на том же уровне, как при бодрствовании, либо несколько ниже, альфа-ритм умень-

---

<sup>2</sup> Loomis A. L., Harvey E. N., Hobart G. A. Cerebral states during sleep as studies by human brain potential. – J. exp. Psychol, 1937. V. 21. P. 127.

шается, наблюдается медленное движение глаз. Характерная особенность, которую достаточно легко обнаружить при засыпании, – возникновение гипнагогических (ведущих ко сну) образов, берущих начало из мечтаний, абсурдных или галлюциногенных мыслей. Иногда возникают интересные идеи, решения проблем, но чаще это лишь иллюзия – утром, как правило, эти идеи будут казаться бредовыми, но может попасться и крупная стоящих мыслей. Если вас разбудить в этой фазе, то вы даже не почувствуете, что спали. Спустя 7–10 минут вы попадаете во вторую фазу.

Обратите внимание перед засыпанием на гипнагогические образы. Это те яркие образы, картинки и небольшие (около 1–2 секунды) сценки, которые возникают перед глазами во время засыпания и которые так быстро сменяют друг друга, что сложно вспомнить, о чем думал еще 10 секунд назад. Такие образы более четкие и живые, чем те, что появляются во время мечтаний, воспоминаний или при планировании. Наблюдая за ними, вы сможете уснуть крепче. Добившись мастерства концентрации, вы будете хвататься за эти образы и погружаться в сновидение, сохраняя сознание, а значит, так у вас при засыпании будет начинаться осознанный сон. Если образы, возникающие при засыпании, называются гипнагогическими, то те, которые появляются сразу после пробуждения, называются гипнопомпическими, и они также выглядят очень реальными.

**Фазу 2** называют также неглубоким, или легким, сном. В этом состоянии у нас тонус снижается, глаза неподвижны, а ЭЭГ регистрирует в основном тета-волны (4–8 Гц) с появлением сонных веретен – сигма-ритма (12–20 Гц). В первый раз за ночь вторая фаза длится около 20 минут, в последующие циклы она сокращается. Разбуженные в этой фазе сна рассказывают о длительных, ярких и часто логических, менее причудливых сновидениях, чем в ФБС.

Наступающие затем **фаза 3 и фаза 4** часто объединяют, так как это уже глубокий, или дельта-сон, отличающийся лишь продолжительностью дельта-волны (2 Гц). Глаза не двигаются, тонус низкий либо высокий, например при лунатизме. На глубокий сон приходится от 15 до 23% всего времени ночного сна, первый раз он длится 30–45 минут, а в последующие циклы продолжительность сокращается. Любопытно, женщины в глубоком сне проводят больше времени, чем мужчины. Но и мужчину, и женщину в этом состоянии сложно разбудить, а те, кто все же просыпался, в 80% случаев рассказывали о виденных только что сновидениях, правда, сюжеты скудные и отрывочные. Разбуженные часто чувствуют себя растерянными, им сложно отвечать на вопросы, и единственное, чего они хотят, – вернуться обратно в постель. Именно в фазах глубокого сна люди разговаривают, приступы лунатизма и ночные ужасы приходятся тоже на эти фазы сна. Затем снова наступает фаза 2, после которой следует первый период быстрого сна.

**Фаза быстрого сна (ФБС)** – пятая фаза сна, наиболее интересная для нас, начинается через 70–90 минут после засыпания. Характеризуется быстрыми, парадоксальными колебаниями электрической активности мозга – 14–30 Гц. Такая активность мозга больше похожа на ту самую, возникающую при выборе способа поклейки обоев, чем на активность во время сна, и сомнологи спорят до сих пор, для чего это нужно. В этой фазе мы полностью неподвижны – тонус из всего времени сна минимальный, но глазные яблоки под веками часто и активно двигаются, при этом не всегда синхронно. Первая ФБС длится 5–10 минут, последующие ФБС более продолжительные и к утру достигают 30–60 минут. Просыпаться в этой фазе почти так же сложно, как во время глубокого сна, но 80–90% разбуженных в захлеб говорили о ярких, насыщенных, эмоциональных и длинных сновидениях. Владимир Ковальзон утверждает<sup>3</sup>, что до и после ФБС мы просыпаемся и меняем позу сна, **поэтому любое сновидение в этой фазе, в том числе и осознанное, прерывается**. Тут внимательный читатель заметит, что можно осознаться снова, но уже в фазе медленного сна, и будет прав.

---

<sup>3</sup> Ковальзон В. Лекция «Природа сна». Теория и практика Москвы. Legis Media.

Фаза быстрого сна появляется еще в утробе матери, у плода в 26 недель, и занимает до 50% всего сна. После рождения продолжительность этой фазы сокращается и к четырем годам составляет обычные 20–25 %. Такая доля быстрого сна за ночь сохраняется до среднего возраста, затем опять начинает снижаться до 15%. Окончание БДГ-фазы – наиболее благоприятное время для пробуждения. Зная это, инженеры пытаются разработать будильник, звенящий в это время, но без данных ЭЭГ сложно определить фазу сна, а для ЭЭГ нужно считывать показания электрической активности мозга – существующие методы пока громоздки, неудобны и дороги.

После фазы быстрого сна цикл начинается заново уже со второй фазы. При этом каждый последующий цикл сна короче, доля медленного сна уменьшается, а быстрого – увеличивается, поэтому интервалы между фазами БДГ сокращаются от 90 минут в начале ночи до 20–30 минут утром. В глубокий сон мы уже вообще не погружаемся после 2–3 циклов. Здоровый человек при правильном режиме успевает выспаться за пять циклов сна, таким образом, на сон уходит около 7–9 часов, но эта продолжительность меняется в течение жизни. Выспавшись, мы чувствуем себя отдохнувшими и полными сил.

Как видите, медленный и быстрый сон отличаются по активности мозга, а также, вероятно, и по количеству нейромедиаторов (о них более подробно поговорим чуть ниже). Поэтому осознанное сновидение, которое началось сразу при засыпании, а значит, в фазу медленного сна, будет отличаться от осознанного сновидения, которое началось посреди сна. Из-за этих различий первый опыт часто называют астральной проекцией, а второй – осознанным сновидением, придавая первому более мистическое значение. Кое-кто при засыпании сразу попадает в быстрый сон, в чем уверяет А. Вейн<sup>4</sup>, – такая ситуация редка и является отклонением от нормы. В этом случае человек может, если захочет, наблюдать за снижением тонуса мышц вплоть до паралича, ему просто следить за гипнагогическими образами, и в этом случае он часто видит себя со стороны и ощущает сразу несколько тел. Вероятно, ему гораздо проще войти в осознанное сновидение при засыпании, чем людям с нормальным циклом сна, а возможно, такие люди – это те, кто сновидят с детства без каких-либо техник.

У мужчин ФБС заметна без специальных приборов по наступающей эрекции. Мальчишек это удивляет, а у стариков вызывает гордость, ведь ночная эрекция говорит о правильном функционировании организма и способности совершить половой акт. И наоборот, если вы давно не просыпались с эрекцией, то это первый признак проблем с потенцией. Такое состояние у мужчин связано с тем, что во время сна организм проверяет функциональность всех органов и систем, в том числе половую систему и работоспособность полового члена. С эротическими снами эрекция не связана, иначе мужчины бы никаких других сюжетов не видели. Интересно, как бы сейчас называлась фаза быстрого движения глаз, если бы Юджин Асерински и Натаниэль Клейтман обратили внимание именно на такое поведение мужского организма на этой стадии сна, а не на быстрое движение глаз? У женщин во время БДГ-фазы напрягаются вагинальные мышцы, но это заметить сложнее, однако было бы желание: Стивену Лабержу удалось измерить не только это напряжение, но и то, как оно меняется после того, как женщина начала видеть эротический сон (о Лаберже и его исследованиях осознанных снов подробно будет рассказано позже).

Получив представление о фазах сна, рассмотрим, в какой именно момент возникают сновидения. Пока нет методики, которая позволяет с уверенностью сказать, видит ли в данный момент человек сны, поэтому можно лишь предположить по данным активности мозга либо разбудить человека в эту фазу и спросить. Даже на движение глаз сновидящего нельзя положиться: В. Н. Касаткин с коллегами установил<sup>5</sup>, что независимо от фазы сна эмоциональные

---

<sup>4</sup> Вейн А. М. Сон – тайны и парадоксы. – М.: Эйдос Медиа, 2003.

<sup>5</sup> Касаткин В. Н. Теория сновидений. – Л.: Медицина, 1983.

сновидения протекают без движения глаз. Поэтому с первых опытов 1950-х годов Асерински, Демент и Клейтман просто будили спящих и спрашивали о сновидениях: 74% разбуженных в БДГ-фазе рассказывали об увиденных только что сновидениях, а если же пробуждение попадало на медленный сон, то лишь 10% испытуемых вспоминали сон. Ученые продолжили придерживаться гипотезы, которая в научной среде продержалась около 10 лет, а в народе жива до сих пор: сновидения возможны только в фазу быстрого сна, а если же кто-то говорил о снах в медленной фазе, то это только воспоминания ранее увиденных в ФБС снов. Тогда же стало известно, что *чем длиннее фаза БДГ, тем длиннее отчет о сновидении*, а значит, чем раньше в БДГ-фазе вы поймете, что вы во сне, тем длиннее будет осознанное сновидение.

Ошибочное представление, что сновидения возможны только в фазу быстрого сна, настолько прочно засело в умах людей, что даже сейчас так думает большинство. Хотя в 60-х годах психолог Дэвид Фолкс, пытаясь выяснить, в какой именно момент быстрого сна начинаются сновидения, установил, что сны снятся и до первой фазы БДГ, и после нее. А первые сны являются уже при засыпании – эти сновидения, бесспорно возникающие в медленную фазу сна, короткие, неяркие и напоминают воспоминания и мечтания. Такие отличия породили массу споров о том, можно ли вообще называть опыт, полученный в период фазы медленного сна, сновидением или необходимо придумать новый термин – оккультисты так и сделали: называли такие осознанные сновидения «астральной проекцией». Точку в этом споре в конце 70-х годов поставил психолог Джон Антробус, который обратил внимание на необычно яркие сны по утрам: если человеку позволяли выспаться, то он видел продолжительные сновидения, часто с интересным сюжетом независимо от того, на какую фазу сна они попадали. Прошу обратить на это особое внимание – данный факт важен для практики осознанных сновидений: чем больше человек спит, тем выше шанс увидеть утром яркие продолжительные сновидения, а значит, осознаться в них. *При семичасовом сне 50% сновидений приходится на последние два часа.* Несмотря на это, многие практикующие осознанные сновидения до сих пор не соглашаются с тем, что человек может осознаваться в фазу медленного сна.

Кстати, как посчитать сновидения? Как определить, где заканчивается одно сновидение и начинается второе? Если человек помнит лишь обрывки – то это обрывки одного сновидения или разных? Все эти вопросы не дают точно определить количество сновидений, увиденных за ночь. Часто сомнологи уравнивают число фаз БДГ и количество сновидений, но ведь сны бывают и в медленную фазу. Поэтому одни ученые говорят, что за ночь может быть 5–6 сновидений, а другие – 250. А вот сколько сновидений помнит человек, узнать проще – в среднем около 1–3 снов за ночь. Эта цифра возрастает до 5, а иногда и до 10 при умственном переутомлении, возбудимости, поверхностном сне и стрессах: неприятностях на работе, болезни, сильной усталости, а также во время сна в непривычных и неблагоприятных условиях. Такие сновидения принимают негативный характер из-за угрозы, например, начавшейся болезни или неудобной позы во сне, побуждают проснуться и начать решать проблему, хотя бы сменить позу. На этом явлении основаны дискомфорт-техники для осознания во сне. Не надо пытаться запомнить более трех сновидений за ночь, ведь Касаткин установил<sup>6</sup>, что видевшие много снов, как правило, жаловались на слабость, разбитость, сонливость, апатию, а студенты чаще «заваливали» экзамены. Запоминание более трех сновидений говорит о травмирующем факторе, который не дает покоя. А если вам начинается сниться одно и то же сновидение каждую ночь, то это еще более серьезный повод обратиться к врачу – значит, этот фактор глубоко засел в вашей памяти, и необходимо срочно принимать меры. Если ситуацию запустить, то могут возникнуть серьезные проблемы даже со зрением – иногда дело доходило до временной слепоты. Поэтому при повышении количества страшных снов не отмахивайтесь от них – возможно, так организм заявляет о своих проблемах.

---

<sup>6</sup> Касаткин В. Н. Теория сновидений. – Л.: Медицина, 1983.

Современное научное представление о природе сновидений не обходится лишь психической подоплекой возникновения снов, а в большей степени опирается на физиологическое строение мозга и учитывает его работу. Поэтому нам нужно вспомнить хотя бы школьный материал о работе мозга – это в том числе поможет понять, почему мы видим тот или иной сюжет сновидения. Мозг, состоящий из нервных клеток, цепочкой из нейронов связан со всеми органами и тканями тела. Вот почему, если в этой цепочке возникают проблемы и мозг начинает получать странные сигналы от органа, то это звоночек о возможной болезни. Сначала организм пытается справиться сам, при этом мозг уделяет дополнительное внимание больному органу, что может вылиться в сновидение с участием этого органа. Так мозг дает сигнал нашему сознанию, и, сделав правильный вывод, мы начнем пить лекарство, что поспособствует скорейшему выздоровлению. На этом принципе основано толкование некоторых сюжетов снов: снятся больные суставы – проблемы с суставами, снится больное сердце или его отсутствие – проблемы с сердцем и т. д. Разберемся, как происходит передача сигнала между нейронами и что на нее может повлиять. Это интересно еще тем, что первооткрыватель этого механизма Отто Леви увидел принцип передачи сигнала во сне.

В передаче импульса от одной нервной клетки к другой или от клетки к мышцам участвуют особые химические вещества, названные нейромедиаторами, или нейротрансмиттерами. О работе нейромедиаторов и их влиянии на поведение человека прекрасно, доходчиво и с юмором рассказывает Ася Казанцева<sup>7</sup>, и этого описания многим из нас будет достаточно. Значение нейромедиаторов невозможно переоценить, потому что они управляют основными функциями организма, а их роль соизмерима с ролью гормонов. В зависимости от того, какие нейромедиаторы преобладают при передаче импульса, влияние на сигнал будет разным. Например, нейромедиаторы влияют на внимание, настроение, движение, эмоции, удовольствие, возникновение боли и многое другое. При нехватке или избытке какого-либо из нейромедиаторов возможно развитие депрессии, психоза, фобий и тому подобных психических состояний. Когда мы активны, преобладают нейромедиаторы норадреналин и серотонин. Норадреналин влияет на внимание и логику, играет важную роль в реакции «бей или беги» – определяет действия в стрессовой ситуации, например, при виде большого жука: нападать на него и убить или лучше убежать и оставить его в покое. Норадреналин может повышать давление и частоту пульса, увеличивать температуру тела и ускорять метаболизм. Серотонин же участвует в регулировании настроения, тревоги, либидо, фобий, сна, обучения и памяти. При засыпании концентрация серотонина и норадреналина снижается, а повышается содержание ацетилхолина, который отвечает за нервно-мышечную передачу импульсов, влияет на память и обучение, возбуждает зрительные и двигательные центры мозга. К тому же ночью вырабатывается гормон мелатонин, отвечающий за периодичность сна, кровяное давление, регулирует деятельность эндокринной системы, замедляет процессы старения, влияет на процесс адаптации при смене часовых поясов и др. Снижение содержания мелатонина приводит к бессоннице, организм начинает быстрее стареть, могут возникнуть ожирение и рак. Эти вещества не могут не влиять на сюжет сновидений.

Двигаемся дальше. Нейрофизиологи разделяют мозг на несколько отделов, обусловленных строением черепа. Каждый из отделов, в свою очередь, поделен на участки, отвечающие за определенную деятельность. Аллан Хобсон и Роберт Маккарли, в 70-х годах изучавшие активность отдельных участков мозга, установили, что после засыпания активируется участок мозга, запускающий процесс изменения концентрации нейромедиаторов. Активированным называется тот участок мозга, который в данный момент энергично работает, а значит, к нему поступает больше крови. Поэтому ученые предположили, что именно из-за этого процесса и возникают сновидения, а значит, сновидения такой же механический процесс, как биение сердца, –

---

<sup>7</sup> Казанцева А. Кто бы мог подумать! Как мозг заставляет нас делать глупости. – М.: Corpus, 2014.

искать смысл в них неразумно, сновидения такие, какие есть. К примеру, Хобсон считал, что сны, в которых мы не можем двигаться, или наши действия заторможены, основаны лишь на том, что наше тело во сне парализовано. Этот механизм, который блокирует мышцы, нужен для того, чтобы мы не повторяли движения из сна. Он называется паралич мышц. Странность и нелогичность сновидений, в свою очередь, связаны с тем, что во время сна в мозге присутствуют не те нейромедиаторы, что при бодрствовании, а также с тем, что во сне активна другая часть мозга. При этом Хобсон отмечал, что сюжеты сновидений все же не случайны: мозг отбирает воспоминания, которые в данный момент важны, и на их основе формирует сюжет. Значит, толковать сновидения нужно лишь на основе их содержания: снится, что выпадают зубы, – проблемы с зубами, снится ссора – проблема в отношениях с близкими. Такая точка зрения была критично встречена фрейдистами, в том числе и потому, что она была схожа с позицией Карла Юнга. Как бы то ни было, Хобсона это не смущало, наоборот, он искал повод уколоть и подшутить над фрейдистами.

Позднее группа Хобсона установила важный факт: в 70% случаев в сновидениях преобладает лишь одна из трех эмоций: беспокойство, восторг и гнев. На оставшиеся 30% приходятся сны, сопровождающиеся другими эмоциями, а также сновидения без проявления эмоций. Это объяснялось все теми же физиологическими процессами: химические изменения во время БДГ-фазы активируют эмоциональную систему мозга, отвечающую за реакцию борьбы или бегства. Поэтому беспокойство – правильная реакция, которая возникает первой при необычных и нестандартных явлениях и помогает нашему виду выживать. К тому же одна из задач сновидений – *моделирование и тренировка действий, направленных на выживание*, защиту или бегство от хищников, оттого нам так часто снится, что нас кто-то преследует – эволюционно выработанный прием, в котором во сне происходит «репетиция» погони.

Пока ученые применяли только электроэнцефалограмму для анализа активности мозга, считалось, что во время БДГ-фазы активизируется весь мозг. Но Том Болкин и Аллен Браун в 1991 году предположили, что это не так – возможно, у человека активизируются различные участки мозга при выполнении определенных действий. Для выяснения этого вопроса использовали нейровизуализацию – метод, позволяющий увидеть на мониторе, какая область мозга активна в данный момент. Благодаря этому показано, что образы сновидений зарождаются в стволе мозга – самой «примитивной» части, а когнитивные области переднего мозга поддерживают сновидение. Продолжив исследования, в 1997 году Болкин и Браун установили, что наименьшая активность мозга отмечена на стадиях медленного сна и наблюдается в области мозга, которая отвечает за планирование и логику. К тому же в течение медленного сна снижается концентрация серотонина и норадреналина – нейромедиаторов, тоже отвечающих за логику и внимание. После наступления БДГ-фазы все области мозга становятся активными, кроме участка, отвечающего за логику. Как видите, низкая активность «логической» области мозга и пониженный уровень нейромедиаторов, отвечающих за логику, – все способствует тому, чтобы мы не удивлялись странным и нелогичным сновидениям, и только проснувшись, включив логику, мы понимаем, что все увиденное происходило во сне.

В 90-х годах Марк Солмс, исследуя людей с нарушением сна после травмы мозга (у них наблюдались отсутствие снов или сны наяву), установил, что хотя нейромедиатор ацетилхолин и является предтечей фазы быстрого сна, само сновидение запускает другой нейромедиатор – дофамин (допамин). Дофамин служит для внутреннего вознаграждения человека, вызывает чувство удовлетворения, влияет на обучение и мотивацию. Эйфория от влюбленности тоже связана с дофамином. Он выделяется, когда мы делаем что-то правильное по нашему субъективному мнению: занимаемся сексом, вкусно едим, играем в компьютерные или азартные игры, занимаемся чем-то экстремальным. Эти действия стимулируют нас передать свою ДНК большому количеству потомков, а чтобы делать это до старости, нужно быть в хорошей форме, правильно питаться и заниматься спортом, чтобы нравиться потенциальным партнерам. Содер-

жание дофамина повышается и при приеме некоторых наркотиков, но лишь из-за того, что наркотики воздействуют на его синтез или нарушают систему приема-передачи между нейронами. Снижение дофамина вызывает скуку и тоску. Вернемся к Солмсу, который предположил, что именно дофамин включает сновидения, потому что, во-первых, при лечении шизофрении для избавления их от галлюцинаций (одновременно больные лишаются сновидений) применяются препараты, снижающие уровень дофамина. Во-вторых, если испытуемым давать лекарства, которые повышают скорость передачи дофамина, то возрастает и вероятность видеть сны. Продолжив исследования мозга, в 1997 году Солмс доказал, что фаза БДГ и сновидения – не связанные процессы, и то, что они происходят одновременно – лишь совпадение. Сновидение начинается после особой активации мозга, которая в свою очередь запускается дофамином, а затем включаются дополнительные области мозга, формирующие сюжет и образы снов.

Утверждение, что БДГ-фаза является обязательным показателем наличия сновидений, привело к ошибочным гипотезам. Зная, что сновидение зарождается в стволе головного мозга и приобретает форму в его коре, некоторые сомнологи высказались, что даже дети до рождения видят сновидения с того момента, когда у них сформировались эти мозговые центры сна. Сны к ним приходят в тот момент, когда дети двигают глазами под закрытыми веками, что можно увидеть при УЗИ. С этим заявлением не все согласны, в частности, В. Н. Касаткин утверждает, что ребенок не может видеть сновидения хотя бы потому, что он еще ничего не видел наяву, так же как слепые с рождения не имеют зрительных образов, а глухонемые – звуковых. Сновидение – сложный процесс, развивающийся и формирующийся в течение жизни в результате общения и взаимодействия с миром.

Подводя итог, обозначим те моменты, которые имеют большое значение в практике осознанных сновидений:

1. мы видим сновидения на протяжении всей ночи;
2. наиболее яркие сновидения бывают утром, если позволить человеку выспаться;
3. сны начинаются с первых секунд засыпания, и они по ощущениям близки к снам в фазе БДГ;
4. сновидения в фазе БДГ яркие, продолжительные, необычные и со сложным сюжетом;
5. сновидения в остальное время ночи короткие, похожие на реальность, без странностей.

## Как вспомнить сон

Вы хорошо помните свои сновидения? Способны ли вы вспомнить хотя бы одно сновидение, увиденное за ночь? Если вам это сложно, то вы можете забыть и осознанное сновидение, пережитое в середине или в начале ночи. Это только кажется, что такое событие забыть невозможно, но ОС вылетает из головы почти так же, как и обычный сон. Утром осознанное сновидение может восприниматься как обычное, а к вечеру – канет в Лету. Первое ОС вы будете помнить всю жизнь, как первый поцелуй, но детали все равно сотрутся. А Роберт Брюс говорит<sup>8</sup>, что некоторые неудачные попытки выхода из тела на самом деле лишь кажутся таковыми – внетелесный опыт был, но мы его просто не запомнили. Поэтому заводите привычку вспоминать и записывать все сновидения сразу, как проснетесь. А настроиться на запоминание сновидений и утром их вспоминать вам помогут следующие подходы.

Большую часть сновидений мы забываем, и это вполне нормально. Забывание сновидений происходит из-за того, что процесс запоминания снов отличается от запоминания реальных событий. При запоминании формируются новые связи между нейронами мозга, и чем событие эмоциональней, чем больше чувств при нем задействовано, тем таких связей будет

---

<sup>8</sup> Брюс Р. Астральная динамика. Теория и практика внетелесного опыта. – Киев: София, 2014.

больше, а событие запомнится проще и на более длительный срок. Но так как большинство сновидений безэмоциональные и почти все основаны только на зрительных образах, то они и быстро забываются. Вместе с тем память на сны тренируется, и можно легко научиться помнить одно-два сновидения каждую ночь.

Хорошо, когда человек видит сны и может их анализировать. Но есть люди, которые заявляют, что они вообще не видят снов. Конечно, это маловероятно – почти все люди видят сны, кроме тех, у кого поврежден мозг или кто принимает специальные препараты, например, подавляющие галлюцинации, а с ними и сновидения. Обычно люди говорят, что не видят снов в значении «не запоминают снов». Удивительно, но даже Вейн не признает факт, что есть такие бедолаги, хотя в своей книге<sup>9</sup> приводит результаты нескольких исследований, в которых испытуемых будили посреди сна и спрашивали: «Вам что-нибудь снилось?». Даже тот факт, что в каждом из таких исследований не менее 10% участников не помнили снов, не подтолкнул Вейна к мысли, что, вероятно, эти люди вообще не могут видеть снов. К счастью, если работать над сновидениями, вытаскивать их и распутывать каждый день, то возможно научиться вспоминать сны и восстанавливать большую часть сновидений.

Для того чтобы запомнить сон, необходимо быть уверенным в том, что после пробуждения сон останется в памяти. Внушайте себе аффирмации: «Сегодня ночью я запомню свои сновидения», повторите это несколько раз перед сном. Проснувшись, не открывайте глаза. Позвольте сновидению вернуться, вспоминайте его без усилия, как бы приглашая продолжиться и извиняясь за то, что его прервали. Даже легкое ощущение только что увиденного сновидения может помочь вспомнить сон целиком. Если сразу не получается, то позвольте вашим мыслям поблуждать: пусть они неторопливо пробегутся по знакомым людям или предметам, которые могли вам сниться. Например, компьютер – снился или нет? Нет, не снился. Автобус – снился? Нет, не снился. Не задумывайтесь долго над выбором объекта, положитесь на интуицию. Обычно хватает секунды – две на каждый объект, чтобы вспомнить. При появлении хотя бы легкого чувства, что выбран тот объект, что снился, – тут же хватайтесь за него и попытайтесь раскрутить сюжет, старайтесь вспомнить как можно больше деталей, раскручивая сон от конца к его началу. Если сон не помните, то перебирайте ощущения, которые вы могли испытывать во сне, – это также поможет вспомнить. Как правило, детали сна лучше вспоминаются сразу после пробуждения, поэтому, чем дольше вы затягиваете с анализом сна, тем меньше подробностей сможете вспомнить.

Еще одна методика, которая может помочь вспомнить сон. Необходимо поиграть с режимом сна: ложитесь спать на 1–2 часа раньше обычного и раньше на полчаса просыпайтесь. Или попробуйте применить прерывание сна – поставьте будильник часов на пять, проснитесь, выключите его, откройте глаза, полежите минутку и постарайтесь вспомнить, что снилось. Эти методы помогают проснуться в фазу быстрого сна – фазу с наиболее яркими снами, а значит, если вы проснетесь в этот момент, ваш сон будет свеж и вы сможете его легко вспомнить. Помните, что проснуться в ФБС тяжело, а значит, здесь вы можете проиграть лени – будьте готовы к этому и расставьте приоритеты правильно: уделите несколько минут на запись сна и только потом продолжайте спать.

Не менее эффективной техникой, которая в том числе помогает вспоминать сновидения, является ленивый перепросмотр, который будет подробно рассмотрен в разделе, посвященном К. Кастанеде. И конечно, память на сны развивается при ведении журнала сновидений. Ведение журнала сновидений направляет ваше внимание на сны, они перестают быть чем-то незначительным, а после записи сны становятся частью вашей жизни.

---

<sup>9</sup> Вейн А. М. Сон – тайны и парадоксы. – М.: Эйдос Медиа, 2003.

## Журнал сновидений

Журнал сновидений (ЖС) – тетрадь, блокнот или файл, в который практик записывает свои сновидения. Журнал сновидений вели многие ученые, занимающиеся изучением снов, в том числе Зигмунд Фрейд, Карл Юнг, Аллан Хобсон, Френсис Крик, Стивен Лаберж и Патриция Гарфилд. Это самая простая техника, повышающая осознанность в сновидениях, при этом она требует только 5–7 минут времени, желательно утром, для записи воспоминаний. Начните вести ЖС уже сейчас – запишите сегодняшний сон. А лучше отправляйтесь в магазин за тетрадью и не спешите с выбором, посмотрите обложку, страницы – вас все должно устроить. Перефразировав фразу из фильма «Аватар», скажу: «Тетрадь должна выбрать вас». Этот предмет будет у вас под рукой несколько лет, а может, и всю жизнь – особенно если эта тетрадь первая, поэтому сделайте из ее покупки небольшой ритуал. Обязательно напишите дату, когда вы завели журнал, – считайте ее официальной датой начала вашей практики осознанных сновидений. Первую страницу оставьте пустой – она вам понадобится для подсчета осознанных сновидений.

На проведенный в группе «Осознанные сновидения» опрос «Помог ли вам чем-либо журнал сновидений?»<sup>10</sup> ответили 1010 человек, из которых 51% не ведут журнал сновидений. Из тех, кто ведет журнал, 64% считают, что он им помогает. А проведенный опрос среди своих друзей-практиков показал (подробнее о результатах этого опроса будет сказано в конце второй главы), что эта техника в плане эффективности для достижения осознанных сновидений находится на третьем месте – хороший результат для простого упражнения.

Те, кто пытается объективно выразить значимость того или иного упражнения для осознания во сне, хотели бы знать, насколько эффективен в этом плане журнал сновидений – когда ждать первое осознание? Таким людям стоит обратить внимание на одного из первых исследователей осознанных сновидений Эрве де Сант-Дениса – его опыт ясно указывает, сколько дней нужно вести журнал сновидений, чтобы начались осознанные сновидения. Он был увлечен возможностью управлять сновидениями, поэтому стал их записывать – Сант-Денис жил в XIX веке, и других техник для инициирования ОС еще не было, а йога сновидений, разговор о которой у нас впереди, известна была только в Тибете. Так вот, Эрве де Сант-Денис установил, что после 179 записанных снов он стал запоминать всегда хотя бы одно сновидение за ночь. На 207-ю ночь он увидел свое первое осознанное сновидение, а на 214-ю ночь – второе, а еще через шесть месяцев он осознал сон 2–3 раза в неделю. Опыт Эрве де Сант-Дениса показывает, что всего лишь ведение журнала сновидений уже вызывает регулярные осознанные сновидения, но не так быстро, как хотелось бы. Поэтому желательно выполнять и другие упражнения.

Накопив небольшую коллекцию из 20–30 снов, вы обнаружите, что некоторые действия, места или вещи фигурируют в снах чаще других – на эти события можно поставить якорь. Что за «якорь» и как его «ставить», я скажу позже – к этому времени из журнала сновидений вы сможете выделить уже несколько таких якорей.

В ЖС можно просто писать все, что снилось, без плана, ставя только дату и номер сна, но так будет сложнее с ним работать и анализировать сновидения. Поэтому предлагаю, но не настаиваю, следующий план журнала сновидений.

### *Упражнение «Журнал сновидений»*

*Подготовьтесь к записи сна с вечера: положите у кровати чистый листок бумаги, ручку или карандаш. Утром, как только проснетесь, не вскакивайте резко с кровати – полежите пять минут, вспоминая сон. Иногда нужен второй будильник, который вас*

---

<sup>10</sup> [https://vk.com/wall-179907\\_315495](https://vk.com/wall-179907_315495)

*повторно разбудит, если вы увлеклись настолько, что снова вернулись в сон. Встаньте и запишите ключевые слова сновидения в порядке их появления. Ключевые слова – это каркас вашего сна, который помогает воссоздать в памяти весь сон и вспомнить детали. Если сейчас нет времени на подробную запись сна, то это можно отложить, тогда прокрутите сон в голове еще раз и постарайтесь все же записать этот сон как можно раньше (на работе, на лекции, на уроке). Ключевые слова не нужны в ЖС, часто они будут написаны ночью и неразборчиво, поэтому лучше их записывать в отдельный блокнот или черновик. Иногда бывают сны настолько необычные, полноценные и интересные, что вы просыпаетесь среди ночи, впечатленные сюжетом. Переборите себя, не ленитесь и запишите ключевые слова. Даже самое яркое сновидение забудется к утру, а ведь это был такой сон – хоть фильм по нему снимай.*

*Для начала фиксируйте все сны, даже отрывки – все, что можете вспомнить. Спустя несколько недель вы уже начнете вспоминать по несколько снов за ночь. Позже, если захотите, вы будете отбирать только осознанные или интересные сны, остальные отбрасывать. Либо для осознанных можно завести отдельный журнал.*

### **План ЖС**

**1. Номер сна, дата, день недели, время, фаза луны, особенности.**

*К особенностям относятся следующие факты: ОС, ночевал не дома, было холодно, лег поздно, сон днем, плотно поел перед сном, пил алкоголь и т. п. Фаза луны нужна для вашей личной статистики – потом узнаете, влияет она на что-нибудь или нет.*

**2. Заголовок.**

*Нужно назвать свое сновидение. Это поможет быстро идентифицировать его. Название лучше давать необычное, забавное, смешное – первое, что приходит на ум. Например, «Полет на холодильнике», «Слон в квартире».*

**3. Ощущения и фон видения.**

*Обращайте внимание на эмоции, ощущения и записывайте сюда. Это может быть страх, ревность, счастье, голод и т. д. А также здесь опишите погоду во сне, время дня и года, освещение, местность (улица или дом) и все, что считаете подходящим под определение фона сна.*

**4. Описание опыта.**

*По ключевым словам, которые вы записали в черновике, максимально подробно восстановите свое сновидение, записывая все детали, все, что сможете вспомнить. Подчеркните или выделите маркером участников сна – так вы быстро сможете определить персонажей, которые вам снятся чаще. Сюда же напишите, сколько времени длилось ваше сновидение.*

**5. Толкование сна.**

*Если считаете, что во сне есть какой-то смысл (а он есть, не сомневайтесь, нужно лишь его найти), записывайте сюда. Подумайте несколько секунд, не торопитесь пропускать этот пункт плана. Что послужило основой для сюжета, который был использован во сне: люди, эмоции, символы? Интерпретация сна научит вас толковать именно ваши сны без сонников.*

**6. Картографирование сна.**

*Зарисуйте карту вашего сна. Эта техника будет рассмотрена более подробно в разделе, посвященном «хакерам сновидений» – ребятам, впервые предложившим такое упражнение. Если не понимаете, что здесь рисовать, то просто пропустите этот раздел.*

*Я рекомендую каждый сон записывать с чистого листа. Названия самых ярких снов выделяйте маркерами. Конечно, ведите счет осознанных сновидений, считайте,*

*сколько было ОС в неделю и месяц, – такую честь предоставьте первой или последней странице вашего дневника. Анализируйте сны: сколько раз вам приснилась ваша вторая половинка, друг, как часто вы испытываете во сне эмоции – возбуждение, гнев, страх, ненависть или что-то другое, что вас впечатлило.*

## **Что означают сюжеты сновидений**

Одновременно с выяснением момента начала сновидения ученые пытались выяснить, для чего вообще нужны сновидения и что они означают. Конечно, исследователи не относились серьезно к сонникам, в которых, как в словарях, написаны события сна и дано их значение. Хотя некоторые ученые пытались анализировать даже сонники, но, как и ожидалось, никакой зависимости не нашли.

Мне часто снятся муравьи: они ползают по квартире, таскают своих личинок, куколок, зерна. Смотрим значение «муравьи» в сонниках и находим: видеть муравья во сне – к мелким неприятностям, суете, ссоре. Очень общее толкование – мелкие неприятности происходят у каждого в любой день, в принципе, здесь сонник не врет. Но такой сон объясняется проще. У меня есть формикарий – жилище для содержания муравьев дома, который выглядит почти как аквариум, но заполненный вместо воды гипсом, с проходами и камерами для муравьев. В нем живут около 500 муравьев: рабочие, солдаты и матка – глава колонии, которая и производит потомство. Формикарий накрывается стеклянной крышкой, и если эту крышку закрыть не очень плотно, то муравьи хоть и с трудом, но смогут вылезти по стеклу и удрать из своего дома. Как бы тщательно я не следил за крышкой, но уже было несколько таких побегов. Беглецами были рабочие муравьи – самые мелкие, которые пролезают в щель размером меньше полмиллиметра. Они далеко уползали от того места, где стоит их дом. Конечно, я аккуратно возвращал их в семью. Но у меня есть небольшой страх того, что формикарий может разбиться и муравьи разбегутся, в том числе убежит и матка. Она создаст новую колонию где-нибудь на кухне, и вся моя квартира станет для них формикарием. Этот страх и проявляется во снах, где обыгрываются разные сценарии побега муравьев. В одном сне у меня формикарий разбивается, и я быстро собираю муравьев руками в какое-то ведро, но они оттуда все равно выползают. Я пытаюсь найти хотя бы матку, разгребаю эту кучу муравьев и с облегчением ее нахожу.

Наступил удачный момент, чтобы поговорить о значении и толковании сновидений, ведь именно из-за нашей веры в то, что во снах есть скрытый смысл, они не дают нам покоя. Толкованием сновидений занимались на протяжении всей истории человечества. Известный пример толкования сна фараона Иосифом описан в Библии (Бытие 41:15–31).

*Фараон сказал Иосифу: мне снился сон, и нет никого, кто бы истолковал его, а о тебе я слышал, что ты умеешь толковать сны... мне снилось: вот, стою я на берегу реки; и вот, вышли из реки семь коров тучных плотью и хороших видом и паслись в тростнике; но вот, после них вышли семь коров других, худых, очень дурных видом и тощих плотью: я не видывал во всей земле Египетской таких худых, как они; и съели тощие и худые коровы прежних семь коров тучных; и вошли тучные в утробу их, но не приметно было, что они вошли в утробу их: они были так же худы видом, как и сначала. И я проснулся. Потом снилось мне: вот, на одном стебле поднялись семь колосьев полных и хороших; но вот, после них выросло семь колосьев тонких, тощих и иссушенных восточным ветром; и пожрали тощие колосья семь колосьев хороших. Я рассказал это волхвам, но никто не изъяснил мне.*

*И сказал Иосиф фараону: ...Семь коров хороших, это семь лет; и семь колосьев хороших, это семь лет: сон один; и семь коров тощих и худых, вышедших после тех, это семь лет, также и семь колосьев тощих и иссушенных восточным ветром, это семь лет голода... Вот, наступает семь лет великого изобилия во всей земле Египетской; после них настанут*

*семь лет голода, и забудется все то изобилие в земле Египетской, и истощит голод землю, и неприметно будет прежнее изобилие на земле, по причине голода, который последует, ибо он будет очень тяжел.*

### Сновидения по Зигмунду Фрейду

Господствующая точка зрения, по которой анализировались сны до середины XX века, была основана на работах Зигмунда Фрейда. В 1900 году он опубликовал книгу «Толкование сновидений», в которой утверждал, что первостепенная причина сновидений – подсознательные сексуальные, агрессивные и другие желания. В сновидениях, по его мнению, происходит снятие психологического напряжения: мозг формирует фильм, в котором человек получает то, чего хотел. Сновидения детей наиболее ярко подтверждают эту гипотезу: ребенок, который очень ждет посещения зоопарка, куда пообещали его сводить родители, может видеть сны, в котором он уже в зоопарке. Но подсознание взрослого человека часто посылает зашифрованные послания. Такие сюжеты можно расшифровать, а потом решить проблему, о которой человек может даже не знать. Для толкования сновидений Фрейд предлагал использовать метод ассоциаций и фонетических сопоставлений: тот, кто видел во сне кровь, – скоро встретится с кровными родственниками, кто видел мальчиков – будет маяться. Так как ассоциативные связи у всех разные, то и значение отдельного элемента сна для людей будет различно. К тому же сновидения могут возникать и на основе игры слов, песен, поговорок, поэтому толкование таких снов должно учитывать языковые особенности и традиции сновидца.

Сновидения – это исполнение желаний, а так как, по мнению Фрейда, взрослыми людьми движет желание секса, то и подавляющее значение зашифрованных образов трактуется сексуальным влечением. Всем знакомы принципы толкования символов сновидений у Фрейда, когда сигара, колонна, галстук и любой другой длинный предмет толкуется как мужской член, нора, тоннель, комод – женская вагина, а «подъем по лестнице», как и любое ритмичное действие – половой акт. Теперь и вы сможете растолковать сны, к примеру, о въезжающем в тоннель поезде, о примеряющем шляпу человеке или сон о зимней рыбалке. Если все же во сне встречался символ, который никак не может быть объяснен сексуальным влечением, то Фрейд и здесь связывал этот символ с сексом – своего рода шифровка второго порядка – этот сон о сексе, потому что в нем нет ни одной связи с сексом. А что касается реальных сексуальных сцен во сне, то, как посчитал<sup>11</sup> В. Н. Касаткин, их всего около 13%, эта цифра меняется и достигает 30% в период гиперсексуальности или долгого воздержания.

Основополагающее значение сексуальности, на которое опирается Фрейд при толковании сновидений, не пришлось по душе его ученику Карлу Юнгу. Это привело к конфликту двух ученых. Юнг полагал, что нет необходимости в толковании сновидений – образы сами по себе служат посланием от мозга и чаще всего выражают стремление к саморазвитию. Интересно предположение Юнга, что некоторые наиболее яркие и значимые сны – это результат коллективного бессознательного – форма, в которой сохранилась память всех предков человека, а значит, в некотором роде общая для всех людей. Такая точка зрения допускает, что человек может «вспомнить» жизни предков через гипноз или, например, через осознанное сновидение. Возможно, некоторые воспоминания о так называемых прошлых жизнях и есть продукт коллективного бессознательного. Раскрывая дальше его возможности, можно предположить, что так легко узнать почти всю историю человечества, и чем дальше уходить в прошлое, тем будет выше точность описания события – в этом случае больше шансов, что живущий в то время человек был вашим предком, а значит, его память через коллективное бессознательное доступна и вам. Я думаю, что идея о коллективном бессознательном несколько шокиро-

---

<sup>11</sup> Касаткин В. Н. Теория сновидений. – Л.: Медицина, 1983.

вала коллег Юнга и шокирует до сих пор. Такая сомнительная теория не может быть научной, поэтому некоторые ученые Юнга считают не психологом, а оккультистом. А если же говорят о нем как о психологе, то эту его теорию подробно не освещают или вообще не рассматривают.

Теория Зигмунда Фрейда была красива, но она не могла объяснить все сновидения, особенно кошмары. Если по Фрейду все сновидения основаны на желании, то кто же желает кошмаров? «Мазохисты», – отвечал Фрейд, но такой ответ мало кого удовлетворял. К тому же Фрейд анализировал сновидения только людей с невротическими расстройствами, с которыми работал. Многих такой подход тоже не устраивал – почему это Фрейд решил, что значение снов невротиков будет таким же, как для здоровых людей? После Фрейда время от времени появлялись заявления о значении снов, но это были теории нейрофизиологов, а не психиатров. К тому же никто не делал систематических исследований значений сновидений здоровых людей, как это сделал Фрейд у невротиков в конце XIX века. Такую работу попытался провести Кэлвин Холл, преподаватель психологии в Кливленде. Удивительно, как мало известно о человеке, который исследовал тему, волнующую многих, – значение сновидений. Вероятно, это из-за того, что он не опубликовал свои исследования в виде книги. Он в течение 30 лет записывал сновидения всех, кто готов был ими поделиться, и таких записей к концу его жизни накопилось более 50 тысяч. Холл разработал кодировку, помогающую ему систематизировать записи, которая учитывала данные рассказчика (возраст, пол, профессию, место жительства), а также сюжет сновидения (количество участников во сне, фон видения, диалоги и т. п.). Благодаря этой системе он мог определить наиболее вероятный сценарий сновидения, например, о работе или выходном дне, как поведут себя там персонажи, какие будут диалоги. Выводы Холла оказались очень неожиданными: сны хоть часто и были нелогичными, но мир сновидений был близок к реальности, сюжеты часто были простые и повторяли привычные дневные действия. Холл мог по действующим лицам сновидения определить сюжет сна, так как часто они ведут себя схожим образом. Он установил, что чаще нам снятся плохие сны, чем хорошие. Это объясняется необходимостью готовиться к худшему: так во сне обыгрывается негативный сценарий развития событий, и в реальности, если он произойдет, мы уже будем к нему готовы. Холл понял, что для толкования сновидений нет необходимости в глубоком анализе, все на поверхности, часто сны означают то, чем являются, либо воссоздают различные метафоры. Например, землетрясение во сне может означать шаткое положение, боязнь потерять работу, оступиться, сделать неправильный выбор. Ребенок в сновидении может означать вас в детстве, а может быть образом ребенка ваших друзей, которые вчера приходили погостить.

### Сновидения по В. Н. Касаткину

В Советском Союзе потрясающий анализ сновидений провел В. Н. Касаткин, опубликовавший результаты в монографии «Теория сновидений»<sup>12</sup>. В исследовании участвовали 1360 человек, записано 16 300 сновидений. Что самое важное – был проведен анализ этих сновидений, который выявил ряд факторов, влияющих как на продолжительность и частоту, так и на сюжеты сновидений. Например, Касаткин установил, что люди, занятые умственным трудом, видят сновидения чаще (ученые – 91%<sup>13</sup>, врачи – 88%, студенты – 82%), чем люди, занимающиеся физическим трудом (домохозяйки – 72%, санитары – 63%, рабочие – 58%). Со студентами вообще интересная ситуация – у них частота снов меняется в зависимости от периода обучения, а значит, и умственной напряженности: во время летних каникул частота появления сновидений у них составляет около 60%, зимних – 84%, а во время сессии достигает 90–

---

<sup>12</sup> Касаткин В. Н. Теория сновидений. – Л.: Медицина, 1983.

<sup>13</sup> Указано процентное соотношение ночей со сновидениями к общему числу засыпаний.

100%. О такой зависимости пишет и Вейн<sup>14</sup>, а к похожему выводу – сны снятся только умным людям – пришли и американские ученые на основании анализа снов более двух тысяч человек, записанных ими в течение нескольких лет. Исследование показало, что чем умнее человек (это определялось интеллектуальными тестами), тем ярче его сновидения и тем чаще они ему запоминаются. Более напряженная умственная работа в течение дня способствует более плодотворной работе мозга ночью – ведь интеллектуалу нужно решить больше проблем, а значит, и сны ярче. К тому же такие люди привыкли больше полагаться на свою память и обращать внимание на свое внутреннее состояние – все эти факторы способствуют более частому запоминанию своих снов. К работе Касаткина я не раз еще буду возвращаться по ходу книги.

В. Н. Касаткин выделил основные факторы, на основании которых формируются сновидения:

- раздражители, действовавшие накануне сна, – физические и психологические;
- внешние раздражители, действовавшие во время сна;
- внутренние раздражители, болезнь или особенность работы мозга.

Рассмотрим каждый фактор более подробно и определим, как он влияет на сюжет сновидения.

### **Раздражители из реальности: физические и психологические**

Такие сны являются отражением дневных проблем и забот, которыми мы поглощены в течение дня. По мнению Касаткина, около 82% всех сновидений содержат эпизоды из вчерашнего дня, 30% – воспоминание за последний месяц и около 26% – далекое прошлое. В эту группу входят уже названные сны-желания, а также сновидения, которые направлены на тренировку и подготовку человека к завтрашнему дню: сны с экзаменом или сны с выступлением. Если завтра предстоит серьезный разговор, то ночью он может вам уже присниться. Также вы можете пережить еще раз значимое счастливое событие, случившееся накануне – свадьбу, путешествие, рыбалку, прыжок с парашютом, или трагические события – смерть близкого или аварию. Неприятные сны мы видим вдвое чаще, чем приятные, – лучше пережить стресс во сне, чем наяву, и получить психологическую прививку.

Чаще в сновидениях отражается та жизнь, которой люди живут наяву. Разумеется, могут быть и значительные искажения, в которых проявляются мечты и страхи спящего либо воспоминания давних событий, например, учеба или лето, проведенное у бабушки. Сновидения в большинстве своем примитивны и в 60% случаев у работающих людей содержат элементы, связанные с работой, быт и дом снятся в 43% случаев, а семейная жизнь – в 41%. Сюжеты, связанные со здоровьем, встречаются в 70% сновидений. При этом в основном такие сновидения разворачиваются как в кино, в форме зрительных сцен. И самое важное: каким бы странным ни было сновидение, в нем проявляются только знакомые образы, виденные наяву или составленные из нескольких знакомых элементов. Отсюда можно объяснить появление новых слов во сне – они лишь части тех слов, которые волновали вас накануне. Незнакомые лица тоже являются либо давно увиденными, либо составленными из разных лиц.

К этой же категории относятся и вещие сны – сновидения, которые возникают за счет анализа прошлых событий и в которых разворачивается возможный вариант развития будущего. Некоторые совместные сны тоже относятся к этой группе: после увиденного вечером впечатляющего фильма у супругов может появиться схожий сюжет сна, который будет связан с этим фильмом. Совместные сны, как и вещие, тоже достойны особого внимания – обсудим их позже.

---

<sup>14</sup> Вейн А. М. Сон – тайны и парадоксы. – М.: Эйдос Медиа, 2003.

## **Внешние раздражители, действовавшие во время сна**

Внешние раздражения во время сна, например свет, легкий шум, запахи, раздражения тела, вызывают определенные образы и встраиваются в сюжет: гром может породить сновидения о войне, свисание ноги с кровати – сны о потере конечности, приятные запахи – сны о готовке или ужине в ресторане. Возникающие сновидения, очевидно, не могут быть проанализированы, так как причина их возникновения внешняя, а не внутренняя. Интересное свойство таких сновидений – они помогают оценить время, за которое формируется сновидение. Звон будильника может сформировать сложный логичный сюжет, в котором все заканчивается колокольным перезвоном, от которого вы просыпаетесь. Таким образом, за 3–5 секунд до пробуждения, пока действует раздражитель, мозг успевает сформировать 5–10-минутное сновидение. О времени в осознанном сновидении мы поговорим позже. Вот конкретный пример таких сновидений Гильдебрандта из книги З. Фрейда «Толкование сновидений»<sup>15</sup>, которые возникали за время действия раздражителя, и весь сложный сюжет сновидения подводил к звону будильника.

*Я гуляю ранним весенним утром и иду по зеленому лугу до соседней деревни; там я вижу поселян в праздничных одеждах, с молитвенниками в руках, идущих в церковь. Так и есть. Воскресенье, скоро начнется богослужение. Я решаю принять в нем участие, но так как мне очень жарко, то я хочу освежиться немного на кладбище возле церкви. Читая различные надписи на могилах, я слышу, как звонарь входит на колокольню, и вижу на ней небольшой колокол, который возвестит о начале богослужения. Несколько минут он висит неподвижно, потом вдруг слышится звон – настолько громкий, что он прекращает мой сон. На самом же деле колокольный звон оказался звоном моего будильника.*

*Вторая комбинация. Ясный зимний день; улица засыпана снегом. Я обещал принять участие в поездке на санях, но мне приходится долго ждать, пока няне докладывают, что сани поданы. Наконец я одеваюсь – надеваю шубу – и сажусь в сани. Но мы все еще не едем. Наконец возжси натягиваются, и бубенчики начинают свою знакомую музыку. Но она раздается с такой силой, что мгновенно разрывает паутину сна. На самом деле это опять-таки звон будильника.*

*Третий пример! Я вижу, как кухарка по коридору идет в столовую с целой грудой тарелок. Фарфоровая колонна в ее руках пугает меня; мне кажется, что она сейчас рухнет. «Осторожней, – предостерегаю я ее, – ты сейчас все уронишь». Она, конечно, меня успокаивает: она уже привыкла и так далее. Я, однако, все же озабоченным взглядом слежу за ней. И, конечно, на пороге двери она спотыкается, посуда падает со звоном и грохотом и разбивается вдребезги. Но грохот длится чересчур долго и переходит почему-то в продолжительный звон; звон этот, как показало мне пробуждение, исходил по-прежнему от будильника.*

## **Внутренние раздражители, болезнь или особенность работы мозга**

Еще древнегреческий врач Гиппократ (460-377 годы до нашей эры) в своем трактате «О диете» объяснял сновидения своих пациентов, оценивая их физическое состояние: если солнце, луна и звезды светят в сновидениях ярко, значит, здоровье пациента в порядке; если небо тусклое, звезды падают или происходит катаклизм – в организме развивается болезнь. Такая потрясающая наблюдательность Гиппократа при объяснении сновидений сейчас полу-

---

<sup>15</sup> Фрейд З. Толкование сновидений. – М.: АСТ, 2011.

чила научное обоснование на основе того факта, что мозг через нервную систему связан со всеми органами. Вы и сами замечали, что сновидения, например, во время гриппа заметно отличаются от снов в здоровом состоянии.

Но не стоит искать в сновидении прямых указаний на болезнь, сон – это зашифрованные, часто нелогичные послания, которые нужно уметь расшифровывать. Но эта шифровка несложная, и после нескольких попыток вы будете сами определять больной орган без проблем. При головной боли снятся странный головной убор на голове, необычная прическа, лысина, манипуляции с головой, вскрытие черепа, изменение размера головы. О проблемах с желудком говорят неприятные сцены с пищей, испорченными продуктами, вздутым животом. Проблемы с легкими – появляются сновидения, связанные с дыханием: засыпание землей, удушье, поднятие на гору, одышка. Большую часть своей книги «Теория сновидений» В. Н. Касаткин посвятил сновидениям, возникающим во время болезни, и если вас интересует эта тема, то рекомендую почитать его книгу.

Первым признаком наступающей болезни может стать запоминание снов каждую ночь, правда, такие сны часто неприятные: о войне, пожаре, крови и т. п. И что интересно, в сновидении могут проявляться только зачатки болезни, особенно при болезни внутренних органов или нервно-психических заболеваниях. А некоторые временные проблемы могут возникнуть во время сна и тут же проявиться в сновидении (например, боль в сердце), а к утру пройти. Повторяющиеся же сновидения говорят о сильном раздражителе, который не исчезает со временем, а постоянное вспоминание одного и того же сна будет дополнительно провоцировать его появление еще раз – стоит обратить внимание на такие сны и устранить причину, их вызывающую.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.