



МИХАИЛ РАДУГА,
ЖАННА ЖУНУСОВА, СВЕТЛАНА ДЕМЕНТЬЕВА, ЕЛЕНА ПУНТУС,
ДМИТРИЙ СТОЛБОВ, МИХАИЛ БАРЫШНИКОВ

REM

ПСИХОЛОГИЯ

РЕШЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ
В ОСОЗНАННОМ СНЕ

Михаил Радуга
Жанна Хавибулловна Жунусова
Светлана Дементьева
Елена Пунтус
Дмитрий Столбов
Михаил Барышников
REM-психология.
Решение психологических
проблем в осознанном сне
Серия «Школа Радуги»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68970399

*REM-психология. Решение психологических проблем в осознанном сне:
ISBN 978-5-17-153867-5*

Аннотация

Случалось ли вам сталкиваться со сложными отношениями, постоянными страхами, лишним весом, комплексами, депрессией? Нашли ли вы свое место в жизни? А что, если эти и многие другие проблемы вы сумеете решить, всего лишь раздвинув границы своей реальности?

Во сне мы можем не только набираться сил, но и учиться осознанно имитировать любые события. Без привычных физических лимитов в REM-стадии сна можно подсознательно воздействовать на истинный корень своих проблем. Именно в этом секрет REM-психологии – абсолютно нового инструмента работы с личными неурядицами. Без затрат и походов к психологам в одно утро вы просто проснетесь в гармонии со Вселенной. Эта книга объяснит вам, за счет каких нейробиологических механизмов это происходит, и даст четкие инструкции, как начать исцелять себя уже сегодня ночью.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Ночь в сокровищнице	7
Как проснуться счастливым	8
Что говорит наука	13
Откуда берутся проблемы	18
Реальность фазы	24
Основа гет-психологии	30
Смогу ли я?	34
Конец ознакомительного фрагмента.	36

РЕМ-психология.

Решение психологических проблем в осознанном сне

© Михаил Радуга, текст, 2023

© Жанна Жунусова, текст, 2023

© Светлана Дементьева, текст, 2023

© Елена Пунтус, текст, 2023

© Дмитрий Столбов, текст, 2023

© Михаил Барышников, текст, 2023

© ООО «Издательство АСТ», оформление, 2023

Своими идеями и подсказками книгу поддержали:

Анна Попенко, Елена Чечель, Ирина Тамбулатова, Денис Никифоров, Марина Радецкая, Кира Вандер, Станислав Масленков, Зоя Андреева, Ольга Нова, Марина Неверова, Николай Белов, Екатерина Калугина, Михаил Долгов, Екатерина Ермоленко, Андрей Матвеевко, Олег Нестеров, Лана Шмелькова, Елена Кошечкина, Виктор Жигань, Анна Пинчукова, Евгения Куликова

РЕМ-психология – это новаторская и малоизученная методика решения психологических проблем. Несмотря на высокую эффективность, возможны риски при ошибках во время самостоятельного освоения. Читатель должен их осознавать и принять на себя. При психических расстройствах при-

менение REM-психологии согласуйте с врачом.



remspace.net/ru

Ночь в сокровищнице



Как проснуться счастливым

Мы тратим много усилий и времени, но часто все равно не можем решить волнующие нас проблемы. Они могут касаться телесного и душевного здоровья, личных отношений и финансового благополучия. Жизнь может казаться серой и бессмысленной, пропитанной депрессией. Человек может быть умным и привлекательным, окруженным постоянным вниманием, но все равно оставаться одиноким. Сколько бы человек ни работал, он может еле сводить концы с концами. Как же так получается, что, обладая умом и прилагая большие усилия, мы зачастую беспомощны? Неужели причины наших страданий и мук находятся за горизонтом наших возможностей?

Уже сегодня вы сможете взглянуть на свои психологические проблемы и их последствия с кардинально новой стороны. Вполне возможно, вы узнаете реальные первопричины не только неудач в жизни, но и бесконечных попыток от них избавиться. Удивительно, но, несмотря на сугубо практическую направленность данной книги, глоток свежих озарений уже сделает вас счастливее. Ведь еще до применения полученных знаний вы будете понимать, как избавиться от большинства психологических проблем и где они прячутся на самом деле. Этот революционный подход спрятан от нас ровно в том месте, которое многие считают бесполезным.

Поэтому приготовьте чашечку кофе или чая, устройтесь поудобнее, а затем отправляйтесь в увлекательное путешествие по новому миру, о существовании которого вы могли даже не подозревать.

Начнем с нескольких примеров, множество из которых вы найдете в конце книги:

«Мой отец умер от тяжелой болезни. Я очень переживала и захотела с ним встретиться во сне. Моим намерением было встретить отца молодым, здоровым и в хорошем настроении. Получилось со второго осознанного сна. В сюжете я поняла, что сплю. Вспомнила цель и захотела, чтобы в комнату вошел отец. Дверь открылась, и он вошел – молодой и улыбающийся. Затем папа поднял руку, чтобы поприветствовать меня. Все было настолько реалистично и неожиданно, что от нахлынувших эмоций меня вернуло в тело. Несмотря на то, что все закончилось так быстро, настроение еще долго было чудесным. Как будто действительно встретила с отцом».

«Меня сильно покусала собака, сломала руку и повредила нерв. После этого случая я до жути боялась собак. Если видела человека с собакой, уходила на другую улицу. В осознанном сновидении на меня постоянно нападали собаки и кусали. Я не хотела прорабатывать этот страх, убегала от них, улетала и просыпалась. Но однажды я решила попробовать изо всех сил обнять собаку во сне и держала ее, пока она не успокоилась, потом начала ее гладить.

И страх ушел. Теперь я спокойно отношусь к собакам, нет паники и страха. Год назад даже завела себе собаку, хожу ежедневно гулять с ней по паркам. Если увижу злую собаку, гавкающую на мою, пройду мимо спокойно, без страха».

«С подросткового возраста я испытывала ужас на засыпании или пробуждении. Иногда это могло повторяться несколько раз за ночь. Я боялась засыпать и просыпаться. Спустя время я даже не могла ночевать одна в квартире. Ночные кошмары стали окутываться мистикой, какой-то жутью и переросли в тяжелую фобию.

Десять лет назад я обратилась к сомнологу и прошла обследование. Мне поставили предварительный диагноз G 47.8–47.9 (“Другие нарушения сна и нарушения сна неуточненные”). Я выполняла все рекомендации врача, но, увы, фобия не уходила. В 2015 году случайно услышала про сонный паралич от Михаила Радуги. Оказалось, что у меня предрасположенность к осознанным снам, а не болезнь.

В первую же ночь, используя техники, я раскачала руку и встала. Я решила подружиться с сонным параличом, представив его в виде живого существа. Когда я почувствовала сонный паралич (кто хоть раз его испытал, ни с чем не спутает), сквозь страх сказала, что люблю его, хотела даже повернуться и посмотреть, но не смогла. Он крепко обнимал меня сзади, я чувствовала его дыхание и шевеление волос от струи воздуха при разговоре. Он ответил мужским голосом,

что тоже любит меня, он всегда со мной и за мной. С тех пор от фобии не осталось и следа. Я лечилась от своей фобии 10 лет, и ничего не помогало! Но в осознанном сновидении я вылечилась за 3 дня!»

«До осознания во сне мне часто снился сон, в котором поднимался сильный ветер и поднимал меня. Я как бы взлетала, и меня охватывал дикий страх, просто непередаваемый. В одном из осознанных снов я намеренно начала летать. После этого страх прошел, и пугающие сны тоже перестали сниться. А в реальной жизни я перестала бояться высоты. Это произошло само собой. У меня не было цели бороться со страхом, я не думала об этом, но получилось убрать свой страх совершенно неосознанно».

«Развелся 12 лет назад, а 8 лет назад супруга перестала разрешать мне видеться с ребенком. Я искал встречи, но узнал, что они уехали в Россию. Это стало большим стрессом для меня. Однажды ночью непроизвольно оказался в осознанном сне и начал искать школу, в которой учился мой сын. Там с ним виделся и общался. Впоследствии видел эту школу в реальности. В результате мы с женой помирились, и я смог встречаться со своим сыном. До сих пор общаюсь с сыном не только наяву, но и в осознанных снах».

Можно предположить, что работа над собой и консультации психологов могли помочь этим людям. Но они годами не могли справиться с проблемой, и крайне маловероятно, что чьи-то советы могли помочь столь быстро. Зачастую од-

на ночь оказывается весомее всего, что можно представить. Эффект сродни чуду.

Наверняка у вас тоже происходили осознания во сне, сонные параличи, внетелесные переживания или ложные пробуждения. Смели ли вы предположить, что эти случаи могли быть золотым ключиком к вашему счастью, долгожданному решению тех проблем, которые вас сковывают? Ощущения в этих состояниях могут быть слишком реалистичны, чтобы сравнивать их с обычными снами. Что уж говорить, если ясность картинки иногда превосходит физическую реальность. Изначально данные способности многими воспринимаются как сверхъестественные. Но ими можно научиться управлять. Это позволяет проводить различные эксперименты, которые указывают на то, что все эти явления являются плодами работы мозга. Мы будем объединять их термином «фаза». Когда вы оказываетесь в фазе случайно, она воспроизводит ваши ожидания. С опытом вы сможете полностью контролировать ситуацию и сюжеты.

Однако каким образом переживания во сне могут быть столь эффективны для решения наших психологических проблем, которые не дают нам жить, развиваться, быть успешными и счастливыми? В чем секрет и почему мы о нем не знали раньше? Ответ вряд ли интуитивно понятен, поэтому я, Михаил Радуга, и мои соавторы подойдем к нему постепенно.

Что говорит наука

Термин «фаза» объединяет такие явления, как сонный паралич, осознанные сны, внетелесные переживания и ложные пробуждения, потому что все они имеют схожую природу [1] – [6]. Они возникают во время активации центров сознания в стадии быстрого сна [7]. А REM-психологией мы будем называть использование фазы в контексте влияния на психологические проблемы. REM – это аббревиатура для быстрого сна, во время которого в большинстве случаев возникает та самая фаза.

Взглянем на явление со стороны. На первый взгляд может показаться, что и феномен фазы, и воздействие на психику из него – это смелые фантазии авторов. Однако ситуация противоположная. В действительности и то и другое является предметом научного интереса. Задача данной книги состоит только в адаптации знаний и гипотез для практического применения.

До конца 1970-х годов сама возможность сохранения сознания во сне подвергалась сомнению. Об осознанных снах говорили и писали, но научное сообщество долгое время было настроено скептически к этой теме. Главная проблема заключалась в том, как вообще доказать, что спящий человек находится в сознании.

Первым подобрал ключик к проблеме англичанин Киф

Херн (Keith Hearne). Поскольку у нас была возможность услышать эту историю от первого лица, расскажем ее в деталях. Так получилось, что Киф уже некоторое время интересовался осознанными сновидениями, приступая к докторской диссертации в Ливерпульском университете. Поэтому он хотел каким-либо образом продемонстрировать, что данный феномен можно наблюдать, и тем самым доказать его существование. У него под рукой была лаборатория с оборудованием для исследования сна, где он приступил к экспериментам. Задача на тот момент была непростой: по приборам увидеть осознанную реакцию спящего человека. Людей, способных намеренно сохранять сознание в сновидении, практически не было, как и способов определить само наличие сознания во сне. После ряда неудачных опытов, включая воздействие электричеством на спящего человека, Киф в конце концов обратил внимание на глаза. Задолго до описываемых событий Клейтман и Азерински обнаружили фазу сна с быстрым движением глаз, когда мы видим наиболее яркие сновидения [8].

Киф предположил, что человек сможет контролировать эти движения глаз и передать ими что-то вроде кода. Соорудив для этой задачи фиксирующий электрические биопотенциалы прибор, он стал подключать его на ночь к одному из волонтеров. Однажды тот смог осознаться во сне и передать сигнал резкими движениями глаз влево-вправо-влево. К сожалению, оборудование в тот момент оказалось выключено,

поэтому попытки пришлось продолжить. И вот ночью 12 апреля 1978 года все наконец сложилось, и Киф смог своими глазами увидеть, как его прибор фиксирует заранее оговоренные движения глаз во сне [9]. С его слов, это выглядело как чудо, ведь он словно заглянул в другой мир.

После защиты диссертации и новости об этом достижении Киф Херн стал в некотором смысле знаменитостью. Но главное другое: люди теперь точно знали, что в сновидении можно находиться в сознании. Предположение стало фактом. Далее огромный вклад в изучение феномена внес американец Стивен Лаберж (Stephen LaBerge) из Стэнфордского университета. Достаточно сказать, что наша лаборатория по изучению фазы названа в его честь. С начала 1980-х он вместе с соавторами опубликовал фундаментальные работы по теме осознанных сновидений, которые получили наибольшую известность. Довольно быстро ему удалось показать, что сигналы из сна можно отправлять не только глазами, но и мышцами. Выяснилось, что сквозь сонный паралич все-таки проскакивают небольшие импульсы, которые может улавливать электромиографический датчик. Таким образом, удалось с помощью мышц руки передать первые слова из сна с помощью азбуки Морзе [3].

Настоящий научный бум в данной области пришел с началом XXI века. По данным на 2020 год, количество исследований фазовых состояний только в рамках осознанных сновидений ежегодно увеличивалось на 5.6 % [10]. В результате

сотен исследований выяснилось, что осознанные сны – это не только развлечение. Например, они позволяют тренировать моторные навыки [11] – [13], решать насущные проблемы [14], [15] и избавляют от хронических болей [16]. Наиболее перспективное направление освоения феномена – это коммуникация в фазе и управление технологиями из нее [17], [18]. Также было показано, какие участки мозга активируются в фазе быстрого сна, когда у нас сохраняется сознание. В основном речь о взаимодействии и повышенной активности в районе префронтальной коры мозга и угловой извилины [19], [20].

Мы тоже внесли некоторый вклад. Более того, с 2021-го команда Phase Research Center (исследовательское подразделение компании «REMspace») вышла в лидеры по количеству публикаций в международных научных изданиях. Например, мы узнали, что из фазы можно перенести болевые ощущения в реальность [21]. По датчикам мы увидели произношение фразы «I love you» в фазе [22]. Прорыв случился в 2022 году, когда мы в лаборатории научились из фазы передавать музыку, слышать речь с помощью языка реммио (с переводом на любой язык), а также управлять виртуальным аватаром или устройствами умного дома. И все это в режиме реального времени и с полным полисомнографическим подтверждением.

А теперь главное. Как думаете, какая самая доказанная прикладная сфера фазовых состояний с точки зрения науч-

ного сообщества?

Именно психология. Совпадение? Вовсе нет, поэтому выходит, что тема данной книги уже отчасти изучена и доказана. REM-психология имеет под собой устойчивую базу из эмпирических исследований, о чем начали говорить еще с 1980-х [23]. Например, было показано, что фаза помогает избавиться от кошмаров [24], депрессии [25], улучшает настроение и освежает на пробуждении [26] – [28]. В одном из наших исследований мы также показали, как с помощью фазы можно избавиться от фобий [29].

Скорее всего, только в первой половине XXI века выйдет еще несколько сотен научных работ в рамках REM-психологии. Безусловно, в некоторых ее направлениях пока не хватает конкретных цифр, но по аналогии с другими исследованиями, а также исходя из здравого смысла и накопленного опыта, мы уже смело можем предполагать все основные направления REM-психологии. Вы о них узнаете позже, но мы до сих пор не подошли к самому главному: почему это работает? Почему во сне удастся решать психологические проблемы, причем иногда с первой же попытки?

Откуда берутся проблемы

Чтобы лучше понять эффективность и природу REM-психологии, к ее механизмам нужно подходить постепенно. Все-таки это нестандартное направление, и нужно с самого начала избавляться от белых пятен в его теории. Если REM-психология направлена на решение психологических проблем, то откуда эти самые проблемы берутся? Что является их первопричиной в целом? Разобравшись в этом направлении, нам будет гораздо проще двигаться дальше.

Содержание данного раздела не претендует на максимальную научную точность. Авторы лишь косвенно обращаются к причинам психологических проблем, чтобы интегрировать данные соображения в сферу своей компетентности. Учитывая, что тематика REM-психологии сама по себе новая, здесь вообще сложно знать все нюансы. Однако именно описанный далее взгляд позволяет разгадать некоторые тайны.

Итак, откуда же берутся депрессии и прочие ментальные страдания с точки зрения нашего обывательского взгляда? Как правило, мы попадаем в неприятные жизненные ситуации, и это приводит к нежелательным последствиям. Например, представьте расставание с любимым человеком, вокруг которого строились все мечты о будущем, а теперь ни человека, ни будущего. Также на нас давят фрустрации, когда мы не можем достичь поставленных целей в виде профес-

сиональных достижений или личного благосостояния. Мы можем пережить яркие негативные эмоции из-за конфликтов или трагических событий, которые всплывают в памяти вновь и вновь. Общая неудовлетворенность своей жизнью или отношениями играет не последнюю роль, когда вокруг так много куда более успешных примеров.

Иногда эти проблемы предопределены нашей жизнью. К примеру, если человек растет изолированным от общения со сверстниками и находится под опекой родителей-социофобов, то не стоит удивляться комплексам и неуверенности во взрослой жизни. И гены тут вряд ли играют определяющую роль. Если по воле судьбы женщину с самого детства окружали безответственные мужчины, агрессоры и обманщики, будет ли она верить в существование других мужчин? А ведь мы не преследуем цели, в которые не верим. Вот и получается, что семейное насилие передается из поколения в поколения. Если же вас в детстве сильно покусала собака, то вы можете повзрослеть, но все еще косо поглядывать на этих клыкастых чудовищ. И не важно, отдаете вы отчет в первопричине своей проблемы или нет – это мало что меняет. Ну знает человек, что боится собак, потому что его в детстве покусали, ну и что дальше? Как это решит проблему?

Логика нам мало помогает, потому что наше внутреннее состояние – это не эфемерная структура, не дымок, который можно прогнать одним взмахом. Хотя мы этого не видим и почти никогда не осознаем, но все наше поведение и все на-

ши реакции предопределены. За периметром нашего осязаемого мира, то есть за глазами, находится мозг. Если наши базовые функции управляются такими древними структурами, как продолговатый мозг, то за частности во многом отвечает кора. К примеру, дыхание и стремление к репродукции заложены в основу существа с первых этапов эволюции, поэтому за них отвечают наиболее фундаментальные части мозга. А вот информация о заначке или привычка закрывать дверцу холодильника уже записаны на поверхности, как и многие другие когнитивные функции.

Если же мы присмотримся к тем участкам коры мозга, которые заставляют нас чувствовать себя неуверенно или вызывают душевную боль из-за воспоминаний прошлого, то окажется, что там тоже не пустота. Там миллиарды нейронов формируют прямую или опосредованную общую сеть. Эта сеть тоже формируется не случайным образом. В детстве вы первый раз сами открыли холодильник и не закрыли его. Когда вы получили подзатыльник за испорченные продукты, ваши нейроны сопоставляют действие и результат. Под надзором старших товарищей из древних участков мозга нейроны таким образом пытаются повысить шансы на выживание и передачу генов. И, о чудо, следующий раз вы в последний момент вспоминаете, что дверцу нужно закрыть. Проходит немного времени, и вы делаете это машинально.

С точки зрения человека волшебный подзатыльник возымел дело. С точки зрения нейрофизиологии группа нейро-

нов сформировала общую сеть, отвечающую за определенные действия и последствия. А затем они оптимизировали расстояние между собой, стараясь связываться напрямую, а не через посредников. В конце концов мозг эти связи «накачивает», как культурист свои мышцы, от чего закрытие дверцы холодильника происходит словно без участия сознания, легко и естественно. Так вот, совершенно любая привычка, действие, реакция, движение, мысль формируются точно такими же нейронными «жилами», которые наращивались всю вашу жизнь. В итоге взрослый человек перемещается в своей жизни по этим связям, как катается паровоз по рельсам, сойти с которых крайне сложно. И это в то время, когда любой ребенок так легко может овладеть новыми навыками и измениться в какую угодно сторону, ведь его нейропластик еще не затвердел, не сковал внутри вредные паттерны.

Получается, наши психологические проблемы можно представить в виде трехслойного пирога. Верхний слой вообрал в себя ситуативные причины, которые либо временные, либо еще не ушли глубже. Второй слой отражает душевные травмы и негативный опыт, которые уже материализовались в нейрожилах. Третий может содержать врожденные патологии, своеобразные подарки природы или родителей. Очевидно, мы можем раскопать в себе причины проблем, которые как минимум находятся в первых двух слоях. Но это мало что даст.

На этом моменте многие могут поспорить, особенно пси-

хологи и психотерапевты. Разве большинство инструментов психологии не основаны на нахождении причин и их осознании? Это действительно так. Но позвольте взглянуть на ситуацию с другой стороны.

Допустим, можно ли получить пожизненную психологическую травму, просто воображая неприятные ситуации или много думая о них? Возьмем того умозрительного детину, который побаивается собак, дергаясь от одного их вида. Какова вероятность обретения этой фобии, если бы его в детстве не покусала дикая стая, а он просто представлял себе эту ситуацию? Скорее всего, какое бы развитое воображение у него ни было, как бы ярко и во всех деталях он ни представлял нападение животных, проблема во взрослой жизни не была бы так обострена.

Если в большинстве случаев мы не можем создать проблему ментальным образом, то почему этим же ментальным подходом мы пытаемся от нее избавиться? Не нужен ли для расплавления нашего нейропластика более соразмерный инструмент? Бесспорно, мы даже отверткой можем расковырять что угодно, но смысл ведь не только в результате, но и в скорости и удобстве его достижения. В итоге мы приходим к выводу, что наши проблемы в большей степени являются порождением реальности, конкретных событий и ощущений. Данный вывод выглядит банально до момента осознания, что решения проблем далеко не всегда соразмерны первопричинам. Ведь выходит, что мы пытаемся разговорами и

мыслями повлиять на физический мир, физические нейронные связи, словно волшебники из детской сказки.

Возникает ощущение, что физические события и яркие эмоции являются своеобразной плавильней нашего «Я». Чем ярче событие и чем больше оно вызывает эмоций или ощущений, тем больше у него шансов ненадолго расплавить наш нейропластик, быстренько заложив в него арматуру из будущих страданий. Когда все утихнет и нейропластик снова затвердеет, вы можете сколько угодно анализировать ситуацию, обсуждать его форму и расположение арматуры в ней, но она все равно окована твердью. Разрушение этой тверди если и подвластно нам, то зачастую лишь частично и только благодаря огромным усилиям. Поскольку мы не видим других решений ситуации, этот малопродуктивный подход может казаться единственно верным. Разве у нас есть другие варианты? Не по причине ли отсутствия альтернатив многие инструменты решения психологических проблем столь популярны и считаются эффективными?

Реальность фазы

Самое время вернуться к фазе. Столкнувшись с ней впервые на своем личном опыте, особенно в яркой форме, многие люди испытывают животный ужас. Вы можете всю жизнь видеть яркие сновидения и нисколько не переживать по этому поводу, но в фазе все равно окажетесь потрясены. А ведь многие ее считают формой сна, а потому опрометчиво не уделяют данному феномену должного внимания. Так почему же в фазе бывает так страшно?

Мы с раннего детства привыкаем к физическому миру. Для маленького ребенка даже мир за пределами его жилья кажется неизвестностью, полной опасностей. Затем мы постепенно все чаще оказываемся за пределами зоны комфорта, отодвигая барьер неизвестности все дальше и дальше. Взрослый человек уже хорошо знает, как устроена жизнь, в каких случаях возможна угроза и как ее избежать. Все становится понятным и привычным. Случись что, вы всегда знаете, как себя защитить или к кому обратиться за помощью.

И вот однажды ночью или утром вы вдруг взлетаете над своей кроватью. По статистике, от четверти до половины людей испытывали такой диссоциативный опыт. Как бы вы его ни объясняли, он также относится к фазовым явлениям. Так вот, абсолютное большинство в этот момент начинают испытывать неопиcуемый, буквально животный ужас. Человек

зачастую начинает верить во всех богов, вдруг вспоминает молитвы и мечтает только об одном – когда этот ужас закончится. Ну а как же тот взрослый человек, который уже изучил мир и вроде бы не должен бояться всяких мелочей? Все бы ничего, но подобный полет к потолку настолько реален по ощущениям, что далеко не всегда удается понять его природу. Легче поверить в инопланетян, которые вас похищают, или другие чудеса. Даже если вы понимаете, что взлетели не по-настоящему, – от этого не легче, потому что начинаете переживать за свое тело, ведь вы его не чувствуете. А вдруг с ним что-то случится? А вдруг вы в него не вернетесь?

Человек думал, что уже изучил реальность. Поэтому он всегда находился в зоне комфорта. И тут вдруг реальность показала себя с другой стороны. Оказалось, не где-то там за тридевять земель, а у себя в кровати может случиться нечто, что вы никак не можете контролировать и понятия не имеете, что это вообще такое. И просыпается тот самый ребенок, которому чудились барабашки под кроватью и в чулане. Вы понимаете свою беспомощность, вы не знаете, чего ожидать, вы не знаете, что делать. Животный ужас – это не что иное, как инстинкт самосохранения. Вы понимаете, что находитесь в нестандартной ситуации, где потенциально можете быть критически уязвимы. И смысл здесь в том, что именно достоверность ощущений заставляет наше подсознание считать, что мы находимся в настоящей реальности, новой и опасной.

Да, с опытом и временем вы привыкаете к фазе, но ее яркость навсегда остается главной ее особенностью. Со стороны кажется, что фаза – всего лишь разновидность сна, но вы в ней испытываете такой спектр полноценных ощущений, что нижняя планка его разнообразия как раз соответствует объективной реальности. В фазе вы не просто можете достоверно видеть объекты и пространство вокруг себя, но можете все это трогать и разглядывать в мельчайших деталях. Вы можете грызть яблоко, жевать его и глотать, испытывая вкус и насыщение. Вы можете испытывать боль и оргазм. У вас в полной мере могут работать обоняние и рвотные рефлексy. Все эти фантомные ощущения столь четкие, что они полностью вытесняют ощущения физического тела, о котором вы можете только помнить.

Не меньше трети из нас сталкивались с сонным параличом, который также является фазовым состоянием. Почти все испытывали животный ужас в нем именно ввиду его достоверности: ваше тело каменеет, как труп. Не удивительно, что многие в этот момент уверены, что умирают.

Меньше всего новичок пугается фазы, если она проявила себя в виде осознания в сюжете сновидения. Поскольку безобидный сон перетекает в реалистичный опыт, подсознательно человек успокоен и гораздо реже пугается.

Есть еще один распространенный вариант фазы, с которым многие сталкивались, – это ложные пробуждения. Проснувшись, человек как ни в чем не бывало встает с кро-

вати, идет в ванную умыться или на кухню за водичкой. Знакомо? И какова же главная причина такой путаницы? Именно достоверность ощущений. Зачастую ложное пробуждение ничем не отличается от настоящего: ни ощущениями, ни пространством вокруг. Порой у вас просто не будет даже шанса заподозрить подвох. Даже опытные практики фазы не застрахованы от таких приключений. Например, огромная доля опытов заканчивается вовсе не пробуждением, а его имитацией.

Дело в том, что явление фазы имеет только одного близнеца и больше не похоже ни на что другое. Фаза не похожа на сон. Она также не похожа на медитацию. Она абсолютно далека от трансовых состояний. Даже гипноз имеет мало общего с ней. И только объективная физическая реальность сравнима с ней. Сравнима настолько, что на выходе из фазы вы еще можете сомневаться, где настоящая реальность.

Дело именно в ощущениях. Именно они могут быть столь насыщены, красочны и детальны, что физический мир даже близко не может позволить пережить такой опыт. Практики называют это явление гиперреалистичностью. Мы проводили отдельные исследования этого явления, и оно действительно массовое. В среднем она присутствует в 10–20 % опытов и встречается у большинства практиков. Гиперреалистичность не зависит от качества зрения в реальности, будь оно отличное или низкое. По описаниям превосходство ощущений в фазе над реальностью может составлять 30–50–

100 %, что сложно объективно оценить. Главное, большинство практиков фазы способны ее добиться умышленно, для чего применяются различные техники стабилизации состояния.

Самое удивительное, во всем этом нет никакого чуда. Все эти ощущения не являются доказательством существования параллельных миров, как может показаться вначале. Дело в том, что для нашего мозга, того самого, где в сформированном нейропластике зудят наши психологические проблемы, нет никакой разницы между фазой и реальностью. Именно поэтому мы часто путаем их между собой. Причем стоит этот факт понимать буквально: для сенсорно-моторной, визуальной и прочих зон коры мозга разницы никакой нет, в фазе вы или в бодрствовании. Все эти ощущения возникают в тех же местах и по схожим механизмам. Именно поэтому столько путаницы и загадок. Это как смотреть фильм, который транслируется по Интернету или записан на вашем устройстве: для вас никакой разницы нет, откуда поступает изображение. Точно так же мозг видит фазу и реальность.

Другими словами, что в бодрствовании, что в фазе мы всегда находимся в одном и том же месте. Имеется в виду наше восприятие. А если и есть разница, то она касается только стабильности ощущений. Если в бодрствовании мы наткнулись на стену, то эти сигналы слишком устойчивы, чтобы их игнорировать. А вот в фазе, поскольку источник сигналов находится у нас под рукой, мы имеем выбор и варианты, как

превзойти свои привычные возможности.

Основа гешт-психологии

Итак, мы уже знаем, что большинство наших психологических проблем вызваны взаимодействием с физической реальностью или эмоциональной реакцией на нее. Достоверные ощущения и чувства рождают соответствующие нейросвязи. Мы также знаем, что сформированные таким образом нейросвязи имеют физическую природу, а потому повлиять на них размышлением и анализом далеко не всегда удастся. Также теперь нам известно, что в фазовых состояниях восприятие пространства настолько реалистично, что не только может сравниться с физическим миром, но и превзойти его.

Становится несложно предположить, что реальность создает проблемы и именно реальность их лучше всего должна решать. А если фаза успешно конкурирует с физическим миром в контексте именно реалистичности, то нельзя ли воздействовать фазой на те самые нейросвязи, сформированные в бодрствовании? Другими словами, если реалистичность восприятия плавит наш нейропластик и придает ему соответствующую негативным событиям форму, то не можем ли мы уже по своей воле расплавить этот пластик в фазе и придать ему форму на свое усмотрение?

Конечно, нейроны и их связи не могут плавиться. Речь о том, что достоверные по восприятию события и эмоции создают более благоприятную почву для формирования ней-

росвязей. Именно поэтому социофоб может сколько угодно воображать и прокручивать в голове сюжеты, в которых он смело подходит к прохожим и начинает беседовать на любые темы, но это не особо скажется на фактической ситуации. А вот если он будет то же самое делать не в воображении, а в реальности, то результат будет более выраженный. Точно таким же образом REM-психология позволяет влиять на психологические проблемы, создавая необходимую почву для эффективного воздействия. За счет реалистичности фазы она словно разогревает и плавит наш нейропластик, позволяя придавать ему нужную форму и вытаскивать из него деструктивную арматуру.

Смысл REM-психологии заключается не только в том, что она достоверно имитирует физический мир и тем самым обходит природные барьеры. Фаза фактически лимитирована только нашим желанием и воображением. То есть то, куда мы хотим там попасть, и то, что хотим пережить, не имеет других лимитов. Выходит, мы можем воссоздать любую ситуацию и любые эмоции, которые только способны представить, и все это будет максимально достоверно с точки зрения восприятия. Такой бонус выглядит настоящим подарком для воздействия на психологические проблемы. Ведь даже если вам было известно, что именно реальность лучше всего влияет на психологию, то вы прекрасно понимали ее ограничения. Мы не можем в принципе воспроизвести большинство ситуаций, либо это очень сложно и долго. Это также может

быть затратно или даже опасно. Но только не в фазе, где в наших руках великолепный и едва ли не безграничный плацдарм для имитации практически любых ситуаций.

Поэтому суть REM-психологии заключается в воздействии на нейробиологический базис психологических проблем за счет осознанной имитации физических событий и достоверных эмоций в REM-сне.

Общие принципы REM-психологии и ее применения известны относительно давно. Именно поэтому можно найти все больше исследований на эту тему. Однако все это были спорадические попытки демонстрации возможности фазовых состояний и осознанных сновидений в частности. В данной книге предлагается выделить этот потенциал фазы в отдельное направление. Для этого нужно не только выбрать название феномену и попытаться его объяснить, но также определить все возможные инструменты для его применения, показать примеры и вооружить читателя конкретными инструкциями для самостоятельной практики.

Здесь же стоит отметить возможные преимущества и недостатки REM-психологии. Вероятно, ее можно применить для многих психологических проблем. В некоторых случаях она многократно превосходит другие направления психологии или вообще может быть единственным выходом из ситуации, поскольку только REM-психология подразумевает работу в реальности. По крайней мере, в реальности для восприятия нашего мозга. Но такая эффективность име-

ет свою цену. Хотя для самостоятельного применения REM-психологии вам может быть достаточно полученных знаний даже из этой книги и посещать специалистов не обязательно, но нужно будет научиться входить в фазу. А ведь возможность сохранять сознание во сне сама по себе для многих выглядит фантастикой.

Выходит, мы можем переложить ответственность на психолога, ограничиваясь меньшим эффектом. Или мы можем больше инвестировать собственных усилий в решение своих проблем, потратить время и изучить новую область, а затем нанести точный удар в первоисточник своих страданий. Очевидно, выбор должен быть основан на рациональном подходе. Если проблема не решается стандартным образом и если она приносит совершенно осязаемые страдания в жизни, то REM-психологию можно рассматривать едва ли не в обязательном порядке. Это не отменяет возможность ее применения и в других ситуациях, ведь столь нестандартный подход к решению психологических проблем сам по себе невероятно интересен. Фактически вы можете спать и избавляться от проблем, когда другие даже не подозревают о таком чуде.

Смогу ли я?

Пока вы сомневаетесь, сможете ли попасть в фазу и применить REM-психологию, давайте поговорим о фактах. Анализ статистических исследований о распространенности осознанных сновидений подсказывает, что в среднем 55 % людей хотя бы раз с ними сталкивались. Однако в 2019 году мы вышли на улицы Москвы и опросили почти тысячу случайных прохожих. Оказалось, что уже 71 % людей хотя бы раз переживали осознанные сновидения, а 41 % часто с ними сталкиваются. Если же все суммировать с такими фазовыми состояниями, как сонный паралич, ложные пробуждения и внетелесные переживания, то окажется, что уже 88 % хотя бы раз их переживали, а 43 % переживают часто.

Во-первых, представьте этот результат в рамках всего человечества. Миллиарды людей без всяких техник и особых знаний часто переживают фазовые состояния. В связи с этим становится не очень понятно, почему наука так долго сомневалась в явлении и вообще его игнорировала. Если же брать всю нашу современную цивилизацию, то, по большому счету, она продолжает его игнорировать, несмотря на эти цифры.

Во-вторых, мы видим, что фаза не является чем-то из ряда вон. Ею владеют не только сверхлюди или посланники богов, если они существуют. Это нормальная способность,

встроенная в каждого из нас с рождения. Проведите эксперимент: опросите близких об осознании во снах и сонном параличе, не говоря уже о других фазовых состояниях. Скорее всего, вы сильно удивитесь. Многие из ваших близких могли за всю жизнь не сказать ни единого слова об этом, хотя переживают явление вполне регулярно. Особенно это может быть актуально для женщин и детей.

В-третьих, если фаза так нормальна и распространена, то почему у вас не получится использовать REM-психологию? К тому же для применения фазы в данном направлении во все необязательно становиться практиком с почти стопроцентной эффективностью попыток. Да, такие уникалы существуют – мы с ними активно работаем в лаборатории. Порой для REM-психологии будет достаточно оказаться в фазе хотя бы один раз, чтобы решить вашу глобальную проблему, которую вы вряд ли преодолете иначе. А уж пару раз попасть в фазу точно можно. Главное – следовать инструкциям, в которых нет ничего фантастического. Вам не нужно откусить голову говорящей змеи, засунуть в нее семя авокадо с острова Явы, посадить его в солнечное затмение в глиняный горшок с землей с острова Пасхи и каждый день приседать над ним, пока не взойдет первый росток. Нет, всего лишь простые действия на засыпании или пробуждении дадут вам результат, и вы позже получите все инструкции.

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.