

Дэвид Крисп



ЧТО ВАМ  
СНИТСЯ?

Учимся понимать  
язык сна

**Дэвид Крисп**  
**Что вам снится? Учимся**  
**понимать язык сна**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=614635](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=614635)*

*Что вам снится? Учимся понимать язык сна / Пер. с англ. О.В.  
Крестниковой, Д.Е. Теплинской. : Центрполиграф; Москва; 2004*

*ISBN 5-9524-1098-7*

**Аннотация**

Известный американский врач-психиатр и психолог раскрывает природу сновидений, учит постигать смысл сна, его символов и образов, прислушиваться к их указаниям и делать свой мир снов добрым другом и помощником в повседневной жизни.

# Содержание

Глава 1	4
Глава 2	22
Глава 3	51
Запоминание сна	51
Конец ознакомительного фрагмента.	59

# **Тони Крисп**

## **Что вам снится? Учимся понимать язык сна**

### **Глава 1**

#### **Что вам приснилось прошлой ночью?**

«Я находилась в огромном, старинном доме, уютном и своеобразно оформленном, в соответствии с чьими-то устоявшимися привычками. Длинные коридоры вели из холла в различные комнаты здания, будто приглашая к обследованию. Своенравный ребенок тащил меня за собой вверх по лестнице, желая исследовать дом. Когда мы поднимались, из одной двери вышел мужчина и направился нам навстречу, намереваясь спуститься вниз. Поравнявшись со мной, он посмотрел так, будто хотел сказать: «Не поднимайтесь» или «Раз уж вы решили подняться, будьте осторожны». Он выглядел очень обеспокоенным, но казался неясным и похожим скорее на призрак, чем на живого человека.

Ребенок тем не менее ускорил шаг, увлекая меня наверх, и вскоре мы очутились в помещении, похожем на чердак, где

я никогда не бывала прежде. Там царила особая атмосфера. Светлое помещение оказалось сплошь заполнено старинными книгами и вещами. Я огляделась и почувствовала, что окружена чем-то восточным и мистическим. Все предметы выглядели как сокровища, запылившиеся, но таящие в себе жизненную мудрость.

Затем мы прошли к двери, разделенной на две части. Открыв верхнюю створку, ребенок вышел через нее и исчез, будто растворившись».

Конечно же это только сон. Прикосновение к тому странному внутреннему миру, где мы путешествуем во время сна. Малопонятная прогулка в одиночестве, которая на первый взгляд кажется бессмысленным блужданием мыслей и чувств. Многие люди уверены, что они никогда не видят сны, но наблюдения за спящими доказывают, что сны являются к каждому человеку без исключения. Даже если мы видим сны, что тогда? И снова тщательные изыскания приходят к нам на помощь, чтобы ответить на этот вопрос. Все сновидения сопровождаются движением глаз. Открыв этот факт, исследователи получили возможность будить спящих участников эксперимента в тот момент, когда те начинали видеть сон. В результате в течение всего нескольких дней люди, утверждавшие, что никогда не видели снов, обнаруживали признаки умственного расстройства и депрессии.

То есть в некоторых случаях сновидение необходимо для поддержания психического и физического здоровья, но как

точно работает этот механизм, пока, к сожалению, до конца не изучено. Что такое сон? Может ли сновидение сказать нам о чем-либо? Факт, что сны видят все, неоспорим. Но природа снов до сих пор является загадкой, сами сновидения – фантастической, но все еще бессмысленной картинкой. Но давайте заглянем в глубину вопроса, за поверхность сновидения.

Человек, рассказавший мне сон, – молодая замужняя женщина, ей около двадцати лет, по имени Анна. До замужества она работала преподавателем. Юное дитя – проводник, ведущий ее из колледжа к новым дисциплинам – материнству и ведению домашнего хозяйства. Она воспринимает это как нечто великое и значимое, но при этом скучает по своей прежней жизни преподавателя колледжа, перспективе удачной карьеры.

Во сне Анна видит себя в обстановке, подчиненной чьим-то «устоявшимся привычкам». Может ли это означать ее внезапное замужество и беременность, внутреннюю борьбу, происходящую в ее сознании? Как бы то ни было, старый дом не угнетает, в нем множество коридоров и комнат, которые еще предстоит исследовать, что само по себе является прекрасной иллюстрацией внутреннего мира самой Анны. В колледже Анна изучала интересные для нее темы во многих сферах, выстраивая необычные предположения в отношении многих, казалось, изученных вдоль и поперек областей. Таким образом, представив себе дом, мы находим удач-

ный образ самой Анны.

Перейдя к следующей части сновидения, мы видим Анну ведомой или подталкиваемой «своенравным ребенком». Когда мы впервые разговаривали об этом сне, ни я, ни Анна не могли понять даже части его. После нашей беседы каждая деталь сновидения стала проясняться, постепенно раскрывая сущность. Незадолго до этого сна Анна провела несколько вечеров за чтением книги Т.С. Элиота. Изучение этой работы настолько потрясло ее, что в течение многих недель она не могла думать ни о чем ином, кроме постижения значения этой поэмы. Она была поглощена своим интересом и через осмысление произведения пришла к новому пониманию жизни и отношению к ней человека.

В то же время ей небезразличен процесс познания, и сон ясно, но иносказательно обрисовал его результат. Интерес к поэме Элиота показан в виде ребенка, чьи порывы юного воображения не находят удовлетворения в других интересах молодой женщины. Эти стремления указывают на те составляющие внутреннего мира (дома), с которыми она прежде не сталкивалась. Книги и предметы ясно указывают на мистические явления в жизни и религии, которые Анна обнаружила, пытаясь осознать поэму. В то время как идущий вниз мужчина представляет наиболее приземленную часть ее, обеспокоенную тем, как бы этот новый интерес не унес Анну к более «возвышенным» вещам. Но это было только зарождающееся ощущение, ребенок, и ее порывистое стрем-

ление к изучению и «открытию» себя пока не находило воплощения. Оно не могло выйти наружу через нижнюю створку двери из-за приземленности интереса к повседневным заботам – только через верхнюю створку, символизирующую ее самопонимание.

Конечно же, когда сновидение нашло свое отражение на бумаге, со всеми символическими значениями, разобранными до мельчайших подробностей, оно оказывается простым и понятным. Становится очевидной многогранность интересов, увлечений, разносторонность образования Анны, богатство ее внутреннего мира. Теперь невозможно не понять значение этого сна. И все же мне и Анне понадобился час увлекательной беседы, чтобы выявить его – из такого мистического вещества состоят сны!

Почему же тогда большинство сновидений, а может, все наши сны проявляются странным и малопонятным способом? Вполне возможно, только из-за того, что у нас нет ключа, чтобы открыть дверь к пониманию сновидений? Позвольте объяснить это на другом примере: если политические карикатуристы изображают толстяка, сидящего верхом на крошечном тощем человечке, с первого взгляда, особенно если мы не следим за политической жизнью в мире, такая картинка может показаться нам лишеной всякого смысла. Но если нам известно, что некая большая страна, несмотря на и без того огромные прибыли, препятствует свободной торговле на мировом рынке другого, небольшого государства,

мы легко понимаем смысл этой карикатуры. Сон очень похож на карикатуру. Если мы не знаем направленности наших собственных надежд и страхов, личных интересов, сновидение будет казаться всего лишь бессмыслицей, несуразицей. Однажды мы постигнем символику сна, и вдруг окажется, что это совсем не сложно. Конечно же сны не сразу станут для нас открытой книгой, потому что для этого нужно разобраться в собственном внутреннем мире. Но многие сны будут для вас предельно понятными, если вы отнесетесь к ним с должной корректностью.

Рассматривая все сказанное выше о сновидении Анны, подчеркнем ключевые моменты. Образ дома дает полное представление о разносторонней натуре самой Анны. То есть сон может привести к пониманию своей истинной природы. Поведение ребенка указывает на то, что удовлетворение потребности изучать собственные умственные и чувственные способности является крайне необходимым и так же важно, как сексуальная жизнь или карьера. Эта часть мира Анны, так и не нашедшая своего воплощения, приняла вид ребенка. То есть сновидение отражает сокровенные стремления, перемены, происходящие в нашем внутреннем мире.

Книги и предметы, мельком увиденные во сне, показали Анне все богатство ее внутренней мудрости. То есть сон может открыть новое знание о нас самих, придать нам уверенность в своих силах.

Находясь в зависимости от собственных интересов, сны

делятся с нами свежими замыслами, новыми идеями. Хорошо известно, например, что Роберт Луис Стивенсон написал свою книгу «Доктор Джекилл и мистер Хайд» на основе увиденного сна, но это вовсе не означает, что сюжеты остальных его произведений были заимствованы из сновидений. Стивенсон говорил: «Я должен признаться, что все, кроме моего Брауни, да поможет ему Господь, делают за меня часть работы, пока я сплю». «Когда банк начинает присылать письма, а мясник задерживается у черного хода, он (Стивенсон) сидит и вымучивает новые истории, чтобы получить тот самый денежный приз; и – вот оно! Однажды маленькие человечки начинают сборы в то же самое путешествие, и трудятся всю ночь напролет, и всю ночь напролет перед ним проходят вереницы историй залитой светом сцены их сказочного театра».

Мария, жена Шелли, увидела во сне сюжет «Франкенштейна». Серии снов легли в основу многих творений мыслителя Декарта. Данте и Буниан одинаково провозглашали сон вдохновителем своих великих творений. Более злопамятный Джон Оксенем, знаменитый своими религиозными поэмами в «Чудовищах Амбера», написал наиболее вдохновленные послания о жизни после смерти, проведя несколько экспериментов во сне.

На Среднем Востоке как центры исцеляющих сновидений были возведены грандиозные храмы. Тысячи и тысячи людей посетили эти храмы Эскулапа, и многие выздоровели

под воздействием целительных сил сна.

Даже наука не оставила без внимания мир сновидений. Доктор Отто Лоуи признался, что ход определяющего эксперимента химической теории преобразования нервных импульсов в теле открылся ему во сне. Фридрих Кекуль, прославившийся открытием устройства атома внутри молекулы бензола, также увидел решение этой идеи во время сна.

Эти примечательные события упомянуты здесь не в качестве аргументации в пользу значимости сновидений, а как иллюстрации метода использования снов, указания, что для каждого человека существует индивидуальное понимание их смысла.

Но давайте вернемся к главному предмету нашего разговора. Неужели кажущиеся бессмысленными сны могут что-либо означать для нас? Рассмотрим еще несколько примеров, чтобы понять это.

В своей книге «Психология на службе души» доктор Лесли Везерхед упоминает один из экспериментов, касающийся сна. Женщину, испытывавшую сильный эмоциональный стресс, направил к нему ее лечащий врач. В письме, переданном пациенткой, говорилось, что доктор не мог объяснить причину ее подавленного состояния и порекомендовал ей седативные препараты и хороший отдых. Но он понимал, что для полного излечения этого было недостаточно. В течение беседы с доктором Везерхедом женщина казалась очень напуганной, плакала и дрожала. Причины ее расстройства

удалось обнаружить, когда она поведала об увиденном сне. Поднимался страшный шторм. Женщина стояла на крытой террасе своего дома. Но ее брат мок под дождем, находясь посередине дороги. Женщина бросилась к нему, накинула на него плащ и отвела в дом. Детально изучив этот сон, доктор Везерхед смог понять невероятно очевидную символику сновидения и посоветовал пациентке как можно скорее помириться со своим братом. Она была крайне удивлена тому, что доктору известен факт ее ссоры с братом, но согласилась непременно написать ему, пригласить в гости. Исполнив намерение, она совершенно успокоилась. Проблема заключалась в том, что она чувствовала себя виноватой, оставив брата без поддержки, один на один со своими проблемами.

Шторм во сне обычно указывает на эмоциональную нестабильность, ненависть, страхи и другие слабые чувства, в этом сне он свидетельствует о болезненном состоянии пациентки. Теперь можно понять, как здоровье и исцеление могут быть достигнуты в храмах Эскулапа.

Проанализировав сон молодого мужчины, мы увидим, как сновидение может продемонстрировать возможность проявления особых позиций разума. Во сне молодой человек увидел себя идущим по слабоосвещенной, вымощенной булыжником улице, которая вела на вершину холма. Слева располагался паб, возле которого пили пиво из пинтовых кувшинов двое мужчин. Как только видевший сон человек поравнялся с ними, один из мужчин повернулся к другому и, гля-

дя на кувшин, спросил: «Должен ли я отдать ему это?» Получив одобрение, он выплеснул содержимое кувшина на молодого человека. Тот, разозлившись, постарался отряхнуть пивную пену с пальто и собрался было отплатить за нанесенное оскорбление, но внезапно почувствовал себя совершенно бессильным противостоять обидчикам. Кто-то из сочувствующих нашему герою предложил обратиться к стоявшему на вершине холма полицейскому, что молодой человек и сделал. Полицейский, очень официальный, достал свой блокнот и строго спросил, были ли там свидетели. Получив утвердительный ответ, он заявил, что может сделать только то, что предусмотрено законом, и нашему герою ничего другого не оставалось, как гордо удалиться.

Рассматривая данное сновидение, мы видим, что молодой человек уже облек сюжет сна в определенную форму, и мы воспринимаем все через призму его представления. Подъем на холм в реальной жизни – это не только затраты энергии, встреча с трудностями, но также, в случае успеха, возможность лицезреть прекрасный вид с вершины холма. Холм, фактически, предоставляет нам возможность более широкого восприятия вещей. То есть подъем на холм символизирует труд над расширением собственных возможностей, преодоление узкого, ограниченного мнения, возвышение. Выше-сказанное означает, что человек, видевший подобный сон, переживал период поиска новых идей и взглядов. Паб и молодые мужчины возле него, по левую руку от проходяще-

го мимо, символизируют удовольствия любви, приземленности, грубую и готовую на все составляющую его внутренне-го «я». Все расположенное слева от нас во сне часто означает неизвестное или малополезное. Сновидение показывает те стороны его, которые обычно не сильно проявляются в жизни. И это точно, так как этот человек достаточно серьезен, религиозен и немного замкнут в себе. Сон указывает, что желание любви, стремление испытать горечь жизни, до того подавляемое, а теперь вышедшее наружу, – эта сторона его природы послужила причиной того, что он сам оказался облитым «горечью». Он старался «стряхнуть эту горечь», из-за своей скрытности не чувствуя себя способным воспринять эти стороны своей природы. Похожим образом человек, делающий все, чтобы быть замеченным, может быть необщительным. Таким образом, две составляющие одного «я» могут бороться друг против друга. Сновидение указывает на истинные черты характера молодого человека, попытки сознания справиться с конфликтом, вызывающим это ощущение горечи. Полицейский выражает более осознанное понимание жизни, напоминая, что наше поведение подчиняется определенным правилам и законам. Таким образом, видевший сон, в своих попытках справиться с наплывами горечи, стремится использовать привычные моральные установки. Но эти стороны его природы в сновидении не вызывают симпатии, в действительности беспокоясь только о соблюдении правил, и молодой человек понимает, что он не сможет

найти в них поддержки.

Данный сон только очерчивает проблему и то, как человек пытается с ней справиться. Но не показывает, как предыдущее сновидение, действенных способов найти выход в возникшей ситуации.

Когда мы видим, как просто объяснить значение сновидения и спроецировать его на нашу повседневную жизнь, то ищем ответ на вопрос, почему сны в большинстве своем непонятны. Когда кто-то слышит притчу об Иисусе, то непременно за сюжетом истории видит ее символическое значение. Басни Эзопа развлекали и одновременно учили детей – и остались на века. Мы можем присниться сами себе в виде лягушки, пытающейся добиться уважения с помощью веры в то, что она больше и лучше, чем есть на самом деле. В притчах или баснях мы видим, как внешняя оболочка сюжета скрывает внутреннюю истину. И все же на протяжении столетий в странах Запада сновидения воспринимались как не достойная внимания бессмыслица. Даже с возникновением теории Фрейда появились лишь отдельные попытки толкования этих притч ночи. Сегодня, несмотря на работы многих либерально настроенных мыслителей, это явление оказывается едва ли не самым интересным и загадочным.

Следующие три сновидения иллюстрируют то, что сюжет снов не только заставляет человека обнаружить собственные скрытые способности, но также указывает на конкретные проблемы и отношение человека к ним. Все представ-

ленные ниже сны приснились одной женщине, которую мы назовем Джун. Целая серия сновидений была увидена в течение трех недель, в то время, когда семья Джун испытывала финансовые затруднения. Ее муж, прежде чем нашел работу, получал пособие по безработице. Стояла задача выжить в надежде получить средства к существованию.

Вот эти сны. «Я сидела в своей спальне, и со мной был Билл, друг моего мужа Алана. У меня двое детей от него и один от мужа. Внезапно Билл обернулся Аланом, достал «косячок» с гашишем из посылки, которую ожидал наш сосед Ричард, закурил. Он становился жестоким, развратным типом, безразличным к чувствам других людей. Сью, жена Билла, вошла в комнату в этот момент, сожалея о том, что произошло между мной и ее мужем. Я резко ответила, что это не имеет значения. Важна лишь перемена, произошедшая с Биллом-Аланом. В эту минуту приехала полиция и забрала в участок Алана – просьбы и уговоры оказались бесполезны, потому что он был невменяемым. Я гадала, что теперь будет. Его портрет появится на первых полосах газет, и это разрушит наш бизнес. Даже если и явится какой-нибудь посетитель, узнав о происшедшем, не захочет вести с нами дела».

Второй сон. «У меня скопилась огромная куча цветного белья, но стиральная машина работала с перебоями. Все равно я затеяла стирку. Высокая фигура незнакомого мужчины возникла передо мной в тот самый момент, как маши-

на, фыркнув, затихла окончательно. Мужчина прятал руки в глубоких складках своей длинной мантии и был похож на проповедника или учителя. Он стоял спиной к машине. Случился небольшой взрыв, и я увидела огонь, перерастающий в огромное пламя. Человек стоял не шелохнувшись, окруженный пламенем, и, пока огонь горел, мотор машины, будто запасшись энергией, вдруг зашумел, и все белье было постирано. Мужчина нисколько не пострадал от огня, и я вспомнила Даниила в логове льва».

Третий сон. «Я находилась в группе людей, обнаруживших в склоне холма тоннель. Я знала, что мы должны пройти по нему, и со страхом вглядывалась во тьму. Негде было повернуться – настолько казался он узким. Одна из женщин наотрез отказалась идти. Вдруг мы оказались в тоннеле. Хватило всего лишь мгновения, и мы уже были по ту сторону прохода. Не ожидая, что путь окажется таким коротким, мы быстро вернулись назад за испуганной женщиной.

На первый взгляд, эти сновидения никак не связаны между собой или же имеют совсем мало общего. По своему содержанию первый сон несколько сложнее, но его тема развивается в двух других. Как бы то ни было, мы видим из ассоциаций Джун, что Билл – склонный к идеализму, молодой и порывистый человек, стремящийся оставить след в жизни. Этот персонаж выражает собственную склонность Джун к идеализированию и ее желание оставить о себе воспоминание в этом мире. Эта сторона ее природы дарит ей двоих

детей, что символизирует черты ее характера. Билл внутри нее никогда не выходил на первый план до ее замужества, и, следовательно, эти стороны ее характера все еще развиваются: интерес ко всему мистическому, к жизни и смерти; самоанализ как результат стремления выразиться в жизни, что на деле нашло отражение в попытке быть самой собой; она узнала собственные внутренние проблемы.

Ее муж Алан во многом схож с Биллом, но он материалистичен, более подготовлен к восприятию вещей в том виде, в каком они существуют. Ребенок, рожденный от Алана, выражает готовность Джун встретиться с трудностями жизни, возникновение собственных внутренних проблем.

Принимая во внимание финансовую ситуацию в семье или беспокойства, вызванные этими обстоятельствами, Алан берет косячок, который для Джун символизирует страх перед возможными трудностями или боязнь не быть способной смело встретить собственные проблемы. Наркотик – это попытка уклониться, избежать проблем, выражает в данном случае подрыв ее жизненных сил в борьбе с внутренними страхами и сомнениями. Это дает повод к отрешенности от любого проявления сочувствия к ней со стороны окружающих людей и всего мира. Чувство справедливости Джун – полиция – заставляет ее обратиться к общественным и своим внутренним, опасным для подобного стремления установкам. Фактически, такое ощущение антипатии, отказа, боязни не справиться с проблемой, угрозы снижения ее способ-

ностей поддержать саму себя в повседневной жизни изображено в сновидении как неудача совместного с мужем дела.

Первый сон только очерчивает проблему, состоящую из нескольких, и потому показаны разные части ее, основанные и вызванные страхами молодой женщины. Следующий сон указывает, как найти способ преодолеть все эти трудности. Огромная куча нестираного цветного белья – это множество чувств и эмоций, в которых необходимо разобраться. Стиральная машина, в реальной жизни являющаяся автоматическим «бендиксом», была неисправна. По словам Джун: «Не стоит беспокоиться по пустякам. Надо только быть терпеливой, и все само собой решится». Подобная жизненная позиция на этот раз не была оправдана.

Между тем в сновидениях Джун присутствует фигура учителя, стоящего сзади от нее, которая выражает ее сокровенные чувства, скрытую в глубине сознания интуицию. Во время сна она ощущала, что мужчина одобряет ее решение начать стирку. Еще до возникновения финансовых трудностей в семье Джун привыкла продолжать начатое, несмотря на появление каких-либо проблем, автоматически. Но на этот раз она задумалась, является ли подобное решение правильным. Оправданно ли подобное игнорирование насущных проблем? Здесь мы видим, даже более отчетливо, вывод, сделанный для первого сновидения, той его части, где появляется косячок с наркотиком. Все это произошло из-за сомнения в том, работает ли автоматическая стиральная ма-

шина. Сон, из-за появления в нем фигуры учителя, объясняет очень четко, что Джун не ошибалась в данной ситуации, пытаясь запустить машину снова. Как только она решилась на это, что является прямым действием веры в ее глубочайшие чувства (другими словами, решению позволить событиям прийти к завершению без постороннего вмешательства, самим по себе), случился взрыв, то есть получила воплощение новая энергия. Джун увидела свою веру в образе мужчины, созидающей фигуры, объятой пламенем, но при этом не получавшей каких-либо повреждений. Вера – это состояние разума, постоянно подвергающееся угрозе сомнения, но нерушимое. Положительная энергия пламени заставляет машину работать, что очищает нас от ненужного беспокойства и страхов.

Третье сновидение только подтверждает это и предполагает, что «узкий проход» сквозь темноту ее собственных страхов и трудностей окажется не таким долгим, как она предполагала. Символизм, с его тоннелем, также предполагает рождение нового типа преодоления трудностей сообща. Даже ее испуганная часть в конечном итоге оказывается перенесенной через темную полосу.

Предшествующий обзор этих нескольких сновидений доказывает возможность достижения понимания их смысла. Хотя то, что было сказано прежде, может вызвать множество как сочувствующих, так и критических замечаний, поисков дополнительной, более подробной информации. Как я объ-

яснил выше, детальное исследование проблемы сновидений не является целью этой книги. Но существует множество изданий, способных удовлетворить любопытство заинтересовавшегося читателя. Между тем наш беглый взгляд на проблему сновидений выявил лишь частицу всех возможностей. Так давайте поспешим дальше!

# Глава 2

## Что такое сновидение?

С древнейших веков в скрытой истории человечества сны были источником удивления и размышления, вдохновения и страха. Эта глава посвящена некоторым представлениям человечества о сновидениях, о том, почему и как человек видит сны. Необходимо понять тем не менее, что все приведенные здесь теории не могут полно и верно объяснить природу сновидений, а дают общее представление по этому предмету.

Самые древние люди, разделенные морями, иными естественными географическими преградами, с одинаковым трепетом и уважением относились к сновидениям. Относительно их существования многие ранние сообщества имели двойственную философию. Они действительно верили, что их жизнь разделена на две различные составляющие. Одна сторона – это повседневное физическое существование, мир плоти. Другая – мир спящих, мир снов, видений и смерти. Во время сна, по верованиям древних, душа человека, или сознание, покидает телесную оболочку и путешествует над уснувшим миром, в сфере сновидений. Этот мир представлялся им реально существующим, многие воспринимали его более реальным, чем мир физического существования.

Д.А. Хэдфилд в своей книге «Сновидения и кошмары»

с юмором описывает подобную ситуацию, возникшую уже в современном нам мире. Молодая женщина увидела во сне, что ее муж занимается любовью с красивой блондинкой, и очень разозлилась. Ей напомнили, что это всего лишь сон, на что она ответила: «Да!»

Но если он позволяет себе подобные вещи в моем сне, то на что он способен в реальной жизни!»

В мире сновидений раннего человечества существовало положение, что душа человека может перемещаться в отдаленные места реального мира, может испытать или познать сокровенные мысли человека, может говорить с умершими или встретить богов и духов, увидеть верховное божество. Мы не можем относиться к верованиям как лишенным смысла, хотя бы потому, что современные изыскания и исследования направлены на серьезное изучение таких возможностей.

В таких ранних сообществах, где подобные верования являлись составляющей частью жизни, молодежь обоих полов утверждалась в своей зрелости с помощью обрядов посвящения, основанных на сновидениях. В те времена юноша или девушка должны были удалиться в некоторое укромное место, где, придерживаясь поста, ожидали предзнаменования, являвшегося в виде сна или видения (например, при пробуждении) и указывающего направление их жизненного пути. Приведу конкретный пример, описанный отцом Лейлеманом, иезуитом. В возрасте примерно шестнадцати лет юноша пребывал в таком месте в течение шестнадцати дней.

В конце этого срока он внезапно услышал голос, льющийся с небес, сказавший ему: «Позаботься об этом человеке и позволь ему завершить пост». Затем он увидел старца необыкновенной красоты, сошедшего с небес. Старец приблизился к юноше и, окинув его добрым взглядом, сказал: «Наберись храбрости, я позабочусь о твоей жизни. Большая удача для тебя, что наш господин прислал меня к тебе. Ни один из тех демонов, что охотятся в этих краях, не смогут оказать на тебя своего пагубного влияния. Однажды твои волосы станут такими же белыми, как мои. У тебя родятся четверо детей, первые двое и последний будут мальчиками, третьей родится девочка, после чего твоя жена станет для тебя как сестра». Закончив говорить, старец протянул юноше сырой кусок человеческой плоти и приказал съесть. Когда юноша в страхе отпрянул, старец предложил ему медвежьего жира, сказав: «Съешь тогда это». Юноша последовал наставлению, старец исчез, но появлялся снова в самые ответственные моменты жизни юноши. Этот человек стал отцом четверых детей, как и было предсказано. После рождения четвертого «естественная слабость наполнила его тело». Он дожил до преклонных лет, и в старости его волосы были такими же белыми, как у старца. Он съел медвежий жир, что конечно же являлось символом, и стал удачливым охотником с необычайным чутьем в поиске добычи. Если бы он не отказался от предложенного ранее куска человеческой плоти, то был бы прекрасным воином.

Таким образом, мы видим, что такой посвящающий сон несет в себе множество значений, не только убеждая в защите духа, придавая уверенность оставить физическую защиту его матери и отца, но также давая наиболее подходящие навыки охотника и обрисовывая основные события жизни. Обладая подобными знаниями, человек увереннее шагает по жизни.

Более полное понимание того, как раннее человечество относилось к сновидениям, дано М.Л. фон Францем в его статье «Процесс становления индивидуальности. Человек и его символика Карла Юнга», в которой речь идет о внутреннем «я» как об особом центре для всего нашего опыта: «Внутренний центр находит свое воплощение в исключительно чистой, неиспорченной форме у индейцев племени наскапи, которые до сих пор обитают в лесах полуострова Лабрадор. Эти простые люди занимаются охотой и живут изолированными семейными группами, так далеко друг от друга, что неспособны развивать племенные обычаи или коллективные религиозные верования и обряды. В течение своей жизни охотник племени наскапи вынужден полагаться на свой собственный внутренний голос и подсознательное откровение. У него нет религиозных наставников, которые рассказали бы ему, во что он должен верить, нет ритуалов, шествий и обычаев, предназначенных для поддержки его духа. В его изначальном представлении о жизни, душа человека всего-навсего «внутренний компаньон», которого он на-

зывает «Мой друг» или «Великий человек», бессмертный, пребывающий в его сердце. В момент смерти он оставляет тело и потом перевоплощается в другом теле.

Те наскапи, которые особое значение придают сновидениям и стараются извлечь из них смысл, следуя поучительным рекомендациям, могут войти в великую связь с «Великим человеком». Ему нравятся такие люди, и он посылает им лучшие сны. Таким образом, самое правильное для наскапи – поступать согласно указаниям, полученным во сне, и затем придать им видимую, более долговременную форму в виде рисунков и статуэток. Ложь и склонность к обману отдаляют «Великого человека» от внутренней области такого человека, тогда как великодушие и любовь его соседей и животных притягивает его и дает ему жизнь. Сновидения указывают наскапи дорогу в жизни, не только во внутренних исканиях, но также и во внешнем мире природы. Они помогают ему предсказать погоду и дают бесценные советы во время охоты, от удачи которой зависит все его существование... Как заметили индейцы наскапи, тот, кто полностью доверяется «Великому человеку», получает во время сна больше важных и полезных указаний. К этому утверждению мы можем добавить, что присутствующий с момента рождения «Великий человек» становится более деятельным внутри восприимчивой персоны, чем в той, которая его игнорирует. Такой человек обретает более полноценное существование».

Хотя восприятие индейцев сенека не столь «чистое», как

у индейцев наспапи, стоит упомянуть и о них. Иезуиты начали проповедовать в поселениях этого племени в 1668 году. Отец Фриман написал многое об их идеях, правда, в несколько критичной манере: «Собственно говоря, ирокезы имеют только одно божество – сновидение... Тсононтоны (сенеки) подвержены этому суеверию больше, чем кто-либо».

Отец Режиню в 1649 году описывает их так называемое суеверие следующим образом: «Вопреки свойственному для нас мнению, что мы свободны или хотя бы усилием воли способны достичь желаемых целей, появившемуся из предшествующего знания о добродетели, которая, как мы представляем, существует в желаемых нами вещах, гуроны верят, что наши души имеют иные желания, являющиеся врожденными и скрытыми. Они, говорят индейцы, приходят из глубин души, а не через разумное познание.

Теперь они веруют, что душа дает понять об этих желаниях с помощью сновидений, сны являются их языком. Следовательно, когда эти желания исполняются, душа успокаивается. Но, наоборот, если не было исполнено то, чего хотелось, душа становится злой... часто бунтует против тела, причиняя различные расстройства, и даже может привести к смерти».

Индийские племена, как неоднократно было замечено, владеют особым способом общественной психиатрии. Во сне людям позволено воплотить их скрытые, неосознанные желания, которые, если их подавлять, угрожают здоровью и хо-

рошему самочувствию. Таким образом, во сне человеку были дозволены сексуальная свобода, незаконные действия, возделенные объекты, обжорство и тому подобное. Хотя эти люди в реальной жизни скромны и стыдливы, а целомудрие и супружеская верность были всеобщими идеалами.

То есть мы видим в верованиях «отсталых» индейцев идеи, к которым наше цивилизованное общество пришло на три столетия позже. Как признано, кушетки наших психоаналитиков и свойственное нам стремление объяснить все с точки зрения разума заняли место более естественных способов «выхода энергии» скрытых желаний. Тем не менее недомогания, вызванные эмоциональным или умственным утомлением, распознавались и вылечивались. Таким образом, древнейшие люди различали сознательную и бессознательную части своего «я». Они понимали, что сновидения выражают эти «скрытые» желания, часто в иносказательной форме, и указывают нам способ справиться с ними до того, как они станут причиной недомогания.

Обращаясь к более поздним верованиям, связанным со сновидениями, с грустью отмечаем, что все меньше внимания уделяется осмыслению сновидений. Большинство древнейших цивилизаций, включая сообщества Дальнего Востока, верили, что сновидения посланы богами или духами, но уже было потеряно то непосредственное восприятие, присущее североамериканским индейцам. Предпринимаются попытки объяснить природу сновидений с точки зрения разу-

ма. Аристотель, к примеру, высказал идею, что сновидения появляются из-за некоего движения в теле: «Заключение, полученное из множества фактов, состоит в том, что сновидение – это своего рода воображение, возникшее во время сна, и его внешнее проявление, возникающее, когда все наши чувства свободны от контроля разума. Но не каждое воображение, появившееся во время сна, является сновидением. Иногда люди бывают уверены, что различают в своем сне и звук и свет, и привкус и прикосновение, но слабо и как будто издалека. Фактически люди видели в своих снах то, что происходило на самом деле, пока они спали, – обращение к ним, свет лампы; они осознают, что это был именно свет лампы, внезапно после пробуждения, ясно узнают кудахтающие курицы или лай собаки. Но образы, возникающие из-за осязаемого движения впечатлений, когда все внешние звуки спят, это и есть сон».

В храмах сновидений Эскулапа сны являлись способом обращения к богам, символом их была змея. Однажды бездетная женщина, мечтающая о ребенке, пришла в храм и увидела во сне, что бог приближается к ней, ведомый змеей, которая затем проникла в ее тело. После этого сна в течение года она родила двоих сыновей. Иногда человек видит во сне, что все его проблемы решены, и, проснувшись, обнаруживает сон воплотившимся в реальность. Помещение, где спали посетители храма, было заполнено неядовитыми змеями. Обстановка храма, проведение необходимых обрядов

очищения настраивали пациента на подходящую волну мыслей и ощущений, помогая погрузиться в исцеляющий сон.

Подобное погружение в сон с помощью особенного настроения и церемоний очень похоже на более древнюю практику поститься и таким образом достигать пророческое сновидение. В обоих случаях схожим является прежде всего то, что поиски особого типа сновидения происходят в точно определенном месте и времени.

Исламская традиция также содержит особую церемонию, названную Истикара, во время которой участники повторяют определенную молитву, как говорят, данную Мухаммедом, способную заставить человека увидеть во сне решение его проблемы. В более поздний период времени подобный метод использовал доктор Моссадей. Однажды во сне он увидел некое существо, приказавшее ему сделать все возможное, чтобы как можно скорее провести национализацию иранской нефти. Из-за того, что доктор Моссадей в то время выздоравливал после тяжелой болезни, это показалось ему невыполнимым. Да и политическая обстановка в это время в отношении вопроса национализации нефти казалась безнадежной. Спустя несколько месяцев тем не менее, в результате настойчивых попыток доктора Моссадея, иранская нефть была фактически национализирована.

В Библии существует множество упоминаний сновидений. История толкования сна фараона о толстых и тощих коровах, продолженная сновидениями Нового Завета, вос-

принимается как указания, данные богом либо ангелами. Рассматривая сон, увиденный апостолом Петром, в котором нечистые животные опускаются в долину, и видение фараона, мы четко осознаем символизм сновидений, значение которых возможно понять при помощи интерпретации.

В другом месте мы находим упоминание о вмешательстве Бога в наши сновидения. Так, в Бытии 20: 3 мы читаем: «И пришел Бог к Авимелеху ночью во сне, и сказал ему: вот ты умрешь за женщину, которую ты взял; ибо она имеет мужа». Далее, в Книге Иова 33: 15 говорится: «Во сне, в ночном видении, когда сон находит на людей, во время дремоты на ложе он (Бог) открывает у человека ухо и запечатлевает свое наставление, чтобы отвести человека от какого-либо предприятия и удалить от него гордость».

В индийском учении йоге упоминаются четыре стадии сознательности – бодрствование, дрема, сон без сновидений, сверхсознание. И хотя в книге афоризмов Патаньялиса упоминается о сне как о предмете медитации, йога практикует поиск достижения познания на стадии отсутствия сновидений и уровне достижения сверхсознания. То есть они стремятся подняться выше образов сновидений к тому, что является их сознанием, основной частью человеческого бытия. В тибетской Книге мертвых человек может найти подробные указания относительно того, как стать свободным от внутренних образов, аналогичных сновидениям. Мы также должны принять это предположение как одну из целей современ-

ных исследований в области сна.

Обращаясь к более современным концепциям сна и сновидений, исследователь может заметить скольжение в большей степени в сторону материалистических отношений. Например, существует устойчивое мнение, что причиной сновидений зачастую может стать поздний и обильный ужин или же острая, возбуждающая пища. Кто-то может назвать это «теорией расстройства желудка».

Некоторые исследования были также предприняты в области сновидений, вызванных внешними влияниями. Так, сон группы людей сопровождался звуком капающей воды, тиканьем часов, прикосновениями, звоном колокольчиков, электрическим воздействием на мозг спящих и даже гипнотическим влиянием. Все возникшие подобным образом сны в некотором роде объяснялись стимуляцией. Например, Александр Арно пишет сегодня о днях пребывания в годы войны в отдаленном лагере, когда он увидел во сне, что немцы сбросили бомбу с ядовитым газом, пахнущим айвой. Он проснулся, пытаясь восстановить нарушенное дыхание, и увидел, что его друг только что вошел в комнату с плодом айвового дерева в руке. Другой писатель, Мейсси, из-за капавшей на его лицо воды, увидел себя в Италии, пьющим вино и сильно вспотевшим. В случае воздействия электричества на мозг были разбужены особенные воспоминания, чистые и явные.

Другая популярная теория: сновидения – это вышедшие

из-под контроля ощущения спящего разума. Эта теория воспринимает образы сна как случайность, возникшую из-за естественного природного закона ассоциативности мышления. Так, как только мы проваливаемся в сон, мы можем увидеть, к примеру, велосипед. Велосипед, как правило, ассоциируется с путешествием, путешествие, в свою очередь, с кем-то, кого нам очень хочется увидеть, и нашими опасениями, что этот человек не проявит желаемого гостеприимства, что заставляет нас продолжить прогулку в одиночестве. И так далее.

Д.А. Хэдфилд в своей великолепной книге «Сновидения и кошмары» рассматривает эти и некоторые другие теории. Он указывает, что каждая из этих идей содержит в себе определенную долю истины, но ни одна из них не объясняет все факторы, относящиеся к сновидениям. Более поздние исследования показали, что даже внешняя стимуляция не может вызвать сновидение, а только войдет в число его образов. Сон не является просто последствием воспоминания, так как часто использует образы в уникальном проявлении, и мы вынуждены спросить сами себя, что оформлено в подобные образы нашей памяти. Во сне Арно, например, запах айвы отчетливо вошел в сон. Но чтобы быть до конца откровенными, придется признать, что внутренний страх и ужас также проявились в этом сновидении и могут, таким образом, быть использованы как значения самоанализа.

Теория Аристотеля о сновидении, вызванном неким внут-

ренным движением, на самом деле во многом близка к истине. Обзор сновидений самых разных людей показывает нам, что человек может увидеть во сне определенную часть своего тела из-за того, что она у него болит. Армуд де Вильнев, к примеру, увидел во сне, как его укусила собака. Спустя несколько дней стало заметным опухоловое образование. Шведскому поэту Гесснеру приснилось, что змея ужалила его в левый бок, и вскоре в этом месте развилась злокачественная опухоль. Великое множество примеров подобного рода объясняются тем, что во время сна мы более чувствительны к внутренним расстройствам, чем во время бодрствования. Так, с этими сновидениями стали явными причины внутренних раздражений, вызванных прогрессирующими болезнями, объявив о себе с помощью образов, возникших во сне. Как бы то ни было, согласно мистическим поверьям и современным предварительным изысканиям в парапсихологии, направленным на изучение возможности существования человеческого сознания вне физического тела и способности человека проникать в мысли и чувства других людей, кажется вполне вероятным, что не только неуловимые телесные ощущения могут стать причиной возникновения образов сна. Мы можем утверждать, что некоторые сновидения могут быть вызваны физическими ощущениями, исходящими изнутри тела либо из внешней среды, – настроением, страхом, желанием, давлением – всем тем, что возбуждает в мозгу спящего человека неосознанное вопло-

щение идей, уровней бытия и новых состояний разума.

Прежде чем приступить к рассмотрению теорий сновидений великих мыслителей прошлого столетия, было бы неплохо отметить идеи, выраженные американскими авторами XIX века. Я обращаюсь к ним. Доктор Эндрю Джексон Дэвис, родившийся в 1826 году, – мыслитель, поведавший миру об идее эволюции несколькими годами раньше публикации работы Дарвина на эту тему. В 1850 году, за девять лет до обнародования теории Дарвина, он написал и опубликовал книгу «Великая Гармония», в которой мы читаем:

«Прогрессивное развитие мира животных до появления человека может быть прослежено от самого его начала, когда, как результат союза высочайших форм и существ в мире растительном, выросла первая форма животной жизни, ее низший порядок – одноклеточное. В более позднюю эпоху пресмыкающиеся стали предшественниками птиц. Сумчатое животное было следующим звеном, и только потом появилось млекопитающее. Последующее развитие от этого последнего в низшие типы человеческого организма является настолько простым, что анатомические и психологические трансформации происходят едва ли не на наших глазах»<sup>1</sup>.

Простите мой энтузиазм в отношении того, что, как кажется, не имеет никакой связи со сновидениями. Я чувствую

---

<sup>1</sup> Идея эволюции не является привилегией только европейской цивилизации. Ялаладин Руми, мистик, живший в XIII веке, ясно пишет об этом.

тем не менее, что «историки сновидения» просматривали очень внимательно работу Э.Д. Дэвиса и цитирование является всего лишь ссылкой к его компетенции, что кажется мне совершенно необходимым, так как его источник информации скорее интуитивный, чем научный. То есть из-за своих уникальных способностей он получил возможность исследовать низшие проявления собственного бытия – сознательно. И его комментарий относительно эволюции возникает из знания, полученного им из того, что мы можем назвать сновидением. Дэвис называл это «наивысшим состоянием». Приведу здесь его высказывание относительно теории сна и сновидений:

«Сон – это такое состояние, с помощью которого утомленная душа частично находит выход из физического организма и собирает силы, необходимые для своего существования. В то же самое время важнейшая для поддержания всех функций организма часть души остается в теле. Место, ради которого душа, или сознание, покидает физическую оболочку, является наиболее сокровенной частью существования и наиболее глубоким тайником сферы чувственного восприятия. Наивысший разум, или церебеллум, при помощи многочисленных нервных окончаний передает сигналы спинному мозгу – медулла спиналис. В течение периода естественного отдыха церебеллум никогда не спит, и во время бодрствования церебеллум находится в состоянии постоянной активности, ведущем и контролирующем весь организм. Дух

(энергический принцип), когда мы спим, движается с величайшей точностью через всю органическую область, и особенно внутренние сферы, отвечающие за чувственное восприятие, и нервные и лимфатические узлы живого организма.

Феномен сновидения подвластен общественным законам, в числе которых могут быть образование и развитие умственных способностей. Собственно говоря, не существует такого состояния, как абсолютная остановка сознания, а только отключение внешних проявлений памяти. Когда мозг впадает в коматозное состояние, дух<sup>2</sup> принимает нить предшествующего внутреннего опыта. Мозг обладает двумя видами памяти, один из них – память плоти и внешнего мира, другой – более внутренний виток, в глубочайших складках которого накапливаются те ощущения, которые душа получает из внутреннего мира. Символизм сновидений зависит от их природы и происхождения. Даже в пророческих предвидениях душа совершает работу, преодолевая свои склонности к ощущению, направленные к будущему, и таким образом различая те действительные события, в которых закон причины и следствия проявляется и действует.

Нездоровый образ жизни и невоздержанность в пище препятствуют получению удовольствия от полноценного сна, за исключением непродолжительных, кратких периодов времени. Но когда человек знает меру в мирских удовольствиях

---

<sup>2</sup> Кто-то может воспринимать дух как энергию жизни.

ях и когда душа покоряется воле Господа, познавая законы природы, личность начинает жить другой жизнью. Истинное сновидение – это временная смерть тела и отдых души. Это отличается от несовершенной дремоты отсутствием всех обычных снов».

Дэвис дает также практические указания, правда несколько обобщенные, в понимании сновидений.

«Понятно, что сновидение заслуживает изучения как предшественник и спутник заболеваний. Оживленные сновидения, в основном, являются признаком истощения и возбуждения нервной системы. Парообразная разновидность сновидений указывает на легкое церебральное расстройство, или, иначе, благоприятный сдвиг нервной системы. Пугающие сновидения указывают на повышенное давление. Сны, в которых есть кровь и предметы красного цвета, строения и корабли, объятые пламенем, черти, демоны и т. п., предупреждают о воспаленном состоянии отделов мозга, отвечающих за чувственное восприятие. Сновидения о воде, дожде, наводнении, потопе часто характеризуют заболевание слизистых оболочек или водянку. Сновидения, в которых человек видит какую-либо часть собственного тела, особенно в пострадавшем состоянии, свидетельствуют о заболевании в этой части тела. Так, сны о еде, пиршествах и так далее обычно сопутствуют расстройствам пищеварительной системы. Конечно же объяснение значений данного вида сновидений не распространяется на все разновидности подобного

феномена нашего разума».

Дэвис продолжает, говоря, что такие интерпретации связаны всего лишь с физическим состоянием. Его главная цель – достижение «великого» или «духовного» сна.

«Такие сны приходят из мира духовного, и это установленный факт, что духовные сновидения случаются только в состоянии глубокого покоя. Воля и способность мыслить должны быть в состоянии совершенного покоя. Подобное не может произойти, когда наше сознание (интеллект, воля) находится в действии. «Духовный» сон – это состояние, близкое к смерти. Высочайшие отделы мозга не заняты мыслью, все элементы чувств успокоены. Передний мозг, или cerebrum, является областью успокоения. В ней нет иного часового у ворот мозга, кроме бдительногоocerebellума. Разум в таком случае готов к восприятию высочайшего порядка сновидения».

Покидая Пукипсизского Провидца, как называли Дэвиса, мы обращаемся к другим, более современным мыслителям, Эдгару Кейсу из Вирджинии-Бич. Уже в 1925 году Эдгар Кейс интерпретировал сновидения, отделяя их от установленных сексуальных или интеллектуальных и психологических отношений. Он должен быть упомянут наряду с основателями этого более открытого отношения, Д.А. Хэдфилдом и Лесли Везерхедом, как один из тех, кто принес «дом» сновидений публике. Некоторые из его учеников станут претендовать на то, что он является начинателем подобного от-

ношения, но Д.А. Хэдфилд, как представитель психологии, и Везерхед, сторонник христианского взгляда, публиковали свои работы на эту тему еще до 1925 года. Тем не менее работа Кейса определила отношение тысяч людей к их жизни во сне. Организовывались различные группы для исследований сновидений по методу Кейса, в их общем количестве, возможно, превосходящие работу остальных подобных обществ.

Возможно, отношение Кейса к сновидениям может быть выражено следующим утверждением, которое он сделал после пребывания в глубоком сне:

«Они (сновидения), как мы видим, могут быть использованы для демонстрации того, как в физическом мире сущность подвержена действию духовных законов».

Все подобные положения в отношении сновидений и бесчисленное множество других были высказаны в состоянии транса или сна, схожего с тем, что использовал Дэвис. Это сродни слушанию того, что непознанный разум говорит о самом себе. В другой раз, находясь в подобном состоянии, Кейс говорит, что путем изучения сна человек «может достичь более совершенного понимания и знания о тех силах, которые стремятся оформить реальное существование – и все об этом – и что хорошо для этого, – если сущность достигнет понимания состояния полного воплощения».

Кейс учит, что сновидение отражает активность в теле, в эмоциях, разуме и основные отношения человека. Но его

главное утверждение – сон помогает каждому человеку понять его родственность со всеми, с жизнью и с Богом. Он говорит, в 1923 году: «Не забыть то, что было сказано правильно о Создателе, Боге и Господине всей Вселенной, который говорит с человеком при помощи внутреннего «я». Человек тогда достигает наиболее глубоких откровений в этой области внутреннего сознания, когда сознание само пребывает в состоянии покоя, во сне или дреме, когда многие внутренние силы собираются вместе и познаются индивидуальностью, не кем-то еще. Это индивидуальная работа каждого, если он будет изучать, как показать себя, чтобы получить одобрение Бога, понять свое собственное состояние, свои индивидуальные позиции в отношении с другими людьми, проявления собственной индивидуальности, с помощью которой он получает послания от высших сил, через сновидения».

Шейн Миллер в своей статье «Рекомендации Кейса по работе со снами» пишет:

«Основная мысль, высказанная Кейсом, состоит в следующем – любой человек, независимо от того, обладает ли он тонкой, чувствительной психикой или нет, записывая свои сны так же постоянно, как совершает молитву, сможет однажды понять целиком и полностью завершённую реставрацию сновиденческих способностей. (Сновиденческие способности в настоящем кажутся останками долгой, бесполезной и не пользующейся доверием функции высшего разума.) Любой сон, содержащий конкретную историю удовлетворения

или настроения, особенно если сон цветной, должен быть изучен. Необходимо выяснить, что является совершенной предпосылкой, которая, если верящий последует ей, может принести новое измерение в опыт кого-либо, кто придерживается этого утверждения!»

В этом отношении сновидение может быть посланием Всевышнего, выраженным символическим языком подсознания. Расшифровав символику сновидения, мы сможем прочесть письмо от Бога. Это обмен корреспонденций между вселенскими силами, сформировавшими нас, и нашей индивидуальностью, получившей форму, тем, что мы называем нашим собственным «я». То есть это диалог между Богом и нами.

Вероятно, понятие Бог для многих имеет религиозный и потому отталкивающий подтекст, от которого они стремятся откеститься. Они могут, таким образом, упустить нечто очень важное в идее, представленной Кейсом. Возможно, другая теория, полученная в результате слияния нескольких либеральных идей о сновидениях, покажется таким людям более привлекательной:

«Сознание является следствием смешения различных энергий, вместе принимаемых как наше существование. Например, мы присутствуем на современной операции на мозге, цель которой – выяснить, потеряет ли человек способность мыслить, если будет удалена небольшая часть его мозга – таламус. Другая, большая часть может быть утрачена или

разрушена без «потери» человеком сознательности. Кажется весьма вероятным, что сознание зависит от таламуса, связанного с телом. Но из информации о другом эксперименте это оказывается неверным выводом. Правильнее будет сказать, что таламус отвечает за способность сознания выражаться. Таким же образом электрический огонь позволяет электричеству выразить некоторые из его возможностей. Если кто-либо удалит таламус, или огонь, это не уничтожит сознание или электричество, но отделит их от механизма выражения.

С этой точки зрения мы можем думать о сознании как всегда активном, но вовсе не обязательно выражающем все свои потенциальные возможности. Это утверждение дает нам совершенно иную концепцию сна. В организме спящего человека происходит частичное изъятие сознания от органов его выражения и погружение в его более глубокие уровни существования. Таким образом, человек во время сна будет перемещен на изначальный уровень бытия, который существовал даже до его или ее рождения. Если сознание является именно тем, как я его представляю, оно, как электричество, является принципом природы и существовало задолго до изобретения аппарата, с помощью которого нашло свое воплощение в физическом мире. Таким образом, сновидение может быть всего лишь реакцией, выраженной в образах, сознательных аспектов своего «я», встретивших изначальные и вечные проявления природы. Сон, в таком случае, может напомнить нам искру, возникающую между двумя элект-

трическими зарядами разного потенциала, когда они после прикосновения приходят в равновесие. Сновидение может быть выражением «разницы зарядов» между личностью и ее истоками. С помощью сна человек может понять, как он связан с целым».

Слова Ницше дополняют это утверждение, придавая ему несколько иной оттенок. В «Человеческом, слишком человеческом» он пишет: «Я предполагаю, что сегодня человек видит сны по тем же причинам, что и тысячелетия назад... Этот древний элемент человеческой природы все еще проявляется в наших сновидениях, оказываясь основанием для утверждения, что есть высшая причина, развивавшаяся и развивающаяся в каждом человеке. Сновидение отсылает нас назад, в первобытное состояние человеческой культуры и заставляет понять его».

Как уже упоминалось, Д.А. Хэдфилд написал за свою жизнь множество книг и статей для того, чтобы помочь каждому человеку прийти к пониманию внутреннего опыта всего человечества. Его собственная точка зрения в обобщенном виде выглядит так: «Согласно тому, что мы можем назвать Биологической теорией сновидений, функция сна состоит в том, чтобы отражать неразрешенные жизненные переживания и таким образом заставить человека обратить на них внимание и найти способ решения этих проблем».

Во-первых, действие сновидений происходит там, где мы пережили то или иное испытание. Так, заставляя нас пере-

живать ощущения и трудности того дня в воображении, они освобождают нас от необходимости пройти сквозь настоящее испытание страхом и угрозой, и таким образом спасают от великого множества бедствий. Совершенно очевидно, таким образом, что сновидения служат тем же целям, что и идеационный процесс, во многом как мы упражняемся в обычном мышлении в повседневной жизни.

Также каждый конкретный человек обладает определенными способностями его природы, всем, что не просто находится в поиске собственных личностных проявлений, но каждый и все из них содействуют существованию личности как единого целого. Но в течение жизни многие из этих возможных способностей подавляются. В аналитическом отношении мы пытаемся воплотить эти подавляемые эмоции и направить их на пользу жизни, для чего они и были предназначены. И таким образом сделать личность целой. Но сновидения совершали те же действия задолго до того, как был придуман аналитический анализ, и следовательно, сновидения также, путем воплощения подавляемых чувств и эмоций, стремятся к решению наших проблем и возвращению личности к эффективной функциональности как единого целого.

Обращаясь, наконец, к Фрейд и Юнгу, попытаюсь обобщить их особую точку зрения на толкование сновидений. Начинаем с Фрейда. Мы не можем уяснить положения его теории без понимания определения «либидо». Если взять образ

из ранних утверждений, мы можем понять либидо как энергию, находящуюся за пределами нашего жизненного процесса. Если мы рассматриваем тело как эффективно работающий механизм, тогда, возможно, либидо может быть понято как электричество или энергия, которая заставляет машину работать. Но эта энергия, выступающая как движение или функция, лежит сверх наших инстинктов, эмоций, сексуальных побуждений, желаний социального статуса и признания, нашего интеллектуального любопытства и всех других аспектов жизни. Рассматривая либидо как поток энергии, проливающийся сквозь нашу сексуальность, интеллектуальную, эмоциональную и другие виды деятельности, мы видим наше психологическое здоровье в полном выражении этой энергии. Как бы то ни было, если часть этого потока на входе нашей сексуальной активности не находит воплощения, это становится причиной внутреннего давления, того, что мы называем неврозом, или комплексом. Это может привести к различным заболеваниям или найдет свое воплощение в таком неприемлемом виде, как, например, гомосексуальность.

По Фрейдю, сновидение является возможностью воплотить эти скрытые желания, которые, как он утверждал, обычно бывают сексуальной природы. Сон, в данном отношении, является способом сделать осознанными неприемлемые желания. То есть если человек хочет избавиться от влияния своего отца или переспать со своей матерью, но не может

выразить это даже в словах из-за непозволительности своего желания, он может сделать это во сне. Как бы то ни было, согласно факту, что подобные желания становятся причиной чувства глубокой вины, мы не можем желать открытого выражения их даже во сне. То есть сновидения одновременно выражают и маскируют желания. Так, например, Фрейд высказывает мысль, что, если человек видит во сне, как он совершает половой акт с пожилой женщиной, это замаскированное сновидение, относящееся к его собственной матери. Или же, вставить ключ в замок символизирует половой акт.

Далее, мы видим, что индейцы сенека придерживались примерно той же идеи. Они верили, что сновидения имеют одновременно скрывающее и проявляющее содержание; это скрытое или трудное для понимания значение, находящееся за пределами очевидных событий сна. Также Фрейд утверждал, что все сновидения потенциально объяснимы. Они все возникают по каким-то причинам, и если мы установим или обнаружим эти причины, то сможем объяснить сон. Но конечно же это вовсе не означает, что все сновидения понятны.

Фрейд утверждал, что все сновидения выявляют скрытые побуждения, тесно связанные с нашей сексуальной природой. Позднее эта идея была дополнена мыслью о желании дать выход подавляемой агрессивности.

Юнг, последователь учения Фрейда и Адлера, утверждает, что «сновидение показывает нам, в каком направлении подсознание ведет» человека, видевшего сон. Также он го-

ворит: «В попытке толкования сна мы спрашиваем, какое осознанное отношение делает сновидение возможным». То есть сновидение, согласно Юнгу, указывает на факт существования в человеческом сознании процессов, о которых он не знает, стремление осуществить или воплотить собственное «я» в конкретном направлении. Растение, к примеру, скрывает внутри себя возможность развития стебля, листьев, цветков и плодов. Этим оно стремится к воспроизведению. Похожим образом, человек обладает способностью дальнейшего развития сознания, осуществления возможностей и желаний, которые могут стать причиной сознательных стремлений. Например, человек может обладать скрытыми артистическими способностями, которые не находят своего воплощения из-за сознательной настойчивости в чисто логических и приносящих прибыль действиях. В таком случае в сновидении проявляются иррациональные действия, совершаемые этим человеком, что компенсирует его «слишком прагматичные» сознательные действия. Также Юнг – основоположник направления, характеризующего сновидения как поиск человеком собственной целостности, не только в плане сексуальной жизни, но во всех проявлениях. Наши сексуальные мотивы, наши желания обладать властью и достичь определенного социального статуса, наше интеллектуальное любопытство, наше сокровенное стремление познать себя и установить гармоничные отношения с окружающими нас людьми и жизнью в целом – все это находит свое отра-

жение в сновидениях.

В своей работе «Человек и его символы» Юнг пишет о Боге: «Христиане часто задают один и тот же вопрос, почему Бог не говорит с ними так же, как, по преданию, говорил в прежние времена. Когда я слышу подобные вопросы, я всегда думаю об одном раввине, которого спросили, как это может быть, что Господь часто являлся людям в прежние времена, но в наши дни его никто не видел, на что раввин ответил: «Сегодня не встретишь ни одного покорного человека».

Этот ответ подобен внезапной вспышке молнии. Мы настолько очарованы и запутаны в нашем субъективном сознании, что совсем забыли тот факт, что в древние времена Господь обращался к человеку главным образом через сны и видения. Буддисты отвергают мир неосознанных фантазий как бесполезную иллюзию. Христиане ставят свою церковь и Библию между собой и своим сознанием, и рациональное мышление уже не знает, что его сознание еще не его полная душа («я»).

В итоге, возможно, мы можем прийти к выводу, что ни одна из этих теорий не может быть отвергнута. Как отметил один писатель, несколько человек, смотрящих на один и тот же пейзаж, могут описать и даже «ощутить» его по-разному. Геолог воспримет его совершенно иначе, чем художник, который, в свою очередь, испытает иное чувство, чем фермер, и так далее. Во время сна мы можем обращаться к некоторым внутренним пейзажам, представляющим нашу целост-

ность, скрытые качества нашего собственного бытия. Сны используют нашу собственную символику, наши эмоции, нашу способность понимать, наши собственные возможности. Со всем этим сновидение рисует истинный образ нашей личности, который мы называем сновидением. Конечно же это стоит того, чтобы его понять.

# Глава 3

## Как поймать сновидение?

### Запоминание сна

Представляю себе читателя, который, прочитав все это, соглашается: «Возможно, сны действительно содержат в себе нечто, о чем нам не мешало бы узнать. Но есть одна проблема – я никогда не видел снов!»

Конечно же до того, как человек попытается понять значение сновидения, он должен вспомнить его. Многие люди затрудняются воссоздать картину сна, и потому процесс воспоминания становится необходимой прелюдией в нашей технике. К счастью, и вы можете удостовериться в этом, попытка вспомнить сон не является пустой тратой времени. Другими словами, есть что вспомнить. В процессе лабораторных исследований, проводящихся до настоящего времени, не было обнаружено ни одного человека, который бы не видел снов вовсе. Эти исследования проводились во многих странах мира, с различными целями. Группы представляли людей, утверждавших, что они никогда не видят снов, и в результате исследований удалось доказать ошибочность их убеждений. Это было установлено при помощи электродов,

прикрепленных над глазным веком, чувствительных к движению глаз, которое всегда происходит во время сна. Таким образом, как только фиксировалось движение глаз, испытуемых будили, и они вдруг осознавали, что видели сон. Подобные исследования проводились и с теми людьми, кто был убежден в своей полной бессоннице. Было установлено, что, несмотря на то что они спят меньше, чем нормальные люди, они все же спят и видят сны. Это было установлено по движению их глаз и записям образцов мозговой активности, которая изменялась в течение сна. Как бы то ни было, эти люди удивленно восклицали утром: «Но я же никогда не моргаю во сне». Их записанные отклики и наблюдение за ними доказали обратное.

Двумя исследователями, Шапиро и Гудиновым было установлено, что существует особый психологический механизм, лежащий в основе подобного «забывания сновидений». Проводя исследования групп людей, которые помнили и не помнили свои сны, испытатели выяснили, что те, кто «не видит сны», гораздо дольше просыпаются. Возле каждой кровати установили электрический звонок и микрофон. Когда приборы фиксировали типичное в состоянии сна быстрое движение глаз, включался звонок и испытуемого спрашивали, что ему приснилось. «Не видящие сны» должны были быть внезапно разбужены звонком большой громкости, в противоположном случае сновидение оказывалось забытым. За много лет до проведения этого исследования Фрейд гово-

рил, что «забывание сновидений зависит в большей степени от сопротивления элементам сна, чем от взаимно противоположного характера состояний сна и бодрствования». Шапиро также предположил, исходя из исследований, что человек, не помнящий свои сны, может принадлежать к числу тех людей, которые решают свои проблемы путем отрицания, простого забывания их. В случае задержки с пробуждением «не помнящего сны» механизм их «забывчивости» стирает воспоминание о сновидении, рисуя эмоции и желания, которые они не хотели осознавать.

Согласно данным, полученным в ходе этих исследований, оказалось достаточно просто доказать «не видящим сны» тот факт, что он или она все же видят сны. Более того, было установлено, что сны протекают в определенной последовательности. В течение семичасового периода сна было установлено, что каждый испытуемый проходит через один и тот же цикл пяти периодов сна. Как говорил Эдвин Даймонд в своей книге «Наука сновидений»: «Этот процесс каждой ночи такой же универсальный, как сон, и такой же регулярный, как движение небесных тел».

Периоды сна протекают в следующем порядке: через 60 или 70 минут после засыпания мы видим сон в течение приблизительно 9 минут. После следующего отрезка времени примерно в 90 минут продолжительность сна увеличивается до 19 минут. Затем, после следующих 90 минут, человек видит сон уже в течение 24 минут. Еще через 90 минут период

сновидения возрастает до 28 минут. И на последней стадии, после дальнейших 90 минут, человек видит сон до момента пробуждения.

Таким образом, чтобы «поймать сон», человеку достаточно завести будильник так, чтобы проснуться примерно через 6 часов сна. Он сможет поймать сон прямо на четвертой стадии сновидения. Необходимо помнить, что подобный цикл сна начинается с того момента, как человек заснул. Также будильник должен прозвучать совершенно неожиданно для спящего, чтобы не запустить механизм забывания. Если это не подействовало с первого раза, заведите будильник раньше либо позже 6 часов. Естественно, человек должен сделать некую запись своего сновидения, так как дальнейший период сна может легко стереть эту трудную для памяти победу.

К счастью, этот «засадный» тип техники «ловли сновидений» не является обязательным. Далекое не единственным исследователем сна было отмечено, что однажды возникший искренний интерес к сновидениям обычно заставляет человека запоминать свои сны. Например, пока вы читаете эту книгу, вы, несомненно, находитесь в полном неведении относительно того, что делает большой палец вашей ноги. Как бы то ни было, теперь, когда ваш большой палец упомянут, вы начинаете осознавать, что ощущаете его форму, одежду и обувь, надетые на него, его положение относительно других частей вашего тела и так далее. Похожим образом, когда чей-то интерес возникает в отношении сновидений, человек

начинает чаще о них задумываться. Если он впоследствии запишет их и попытается понять, такой способ запоминания может показаться даже более простым. Следовательно, если предоставить интересу человека и его стремлению полную свободу действия, настрой на забывчивость пройдет сам по себе. А значит, человек будет помнить, какой сон видел сегодня ночью!

Также существует несколько способов, с помощью которых мы можем продолжить и расширить такое запоминание. Вспомнив то, что было сказано выше о механизме забывания, мы можем использовать тот же самый принцип для запоминания. Было сказано, например, что человек может забыть сон, потому что существует неосознанное желание не сталкиваться с эмоциями, желаниями или страхами, показанными во сне. Следовательно, если мы изменим наше отношение, выпустим его из-под контроля, то можем внезапно обнаружить способность нашей памяти к запоминанию снов. Сделав это, придем к выводу, что многие аспекты нашего существования можно поделить на группы инстинктивных или сексуальных побуждений, чувств и эмоций, мыслей, принципов философии и неизвестных составляющих нашего «я». Например, придерживаемся ли мы строго каких-либо определенных установок, не желая принимать новые мысли, иные религиозные установки, продолжать наше образование. Или мы ограничиваем себя только конкретными установками эмоционального восприятия, предпочитая

не испытывать пределы наших чувств. Или мы справляемся с нашими инстинктами путем отрицания любых подобных проявлений нашего существования. Что остается неизвестным для нас? Или отрицается, не находя выражения? Или мы очень осторожны в отношении некоторых качеств нашего «я»?

Постановка подобных вопросов и максимально искренний ответ могут помочь человеку открыть, склонен он или нет к неосознанному стремлению «забывать» что-либо выходящее за рамки недавних переживаний.

Эти составляющие вашего «я» могут быть обозначены следующими определениями: Чувствительность, Сексуальность, Сочувствие, Антипатия, Проницательность, Понимание, Превосходство. Если мы выталкиваем одну из этих сил или проявлений из нашего повседневного существования, то можем упустить некоторые элементы собственного «я», необходимые для полноценного развития нашей личности. Допущение возможности подобной «неукомплектованности» является важной ступенью в понимании сновидений.

Очевидно, что выход эмоциональных или осознанных переживаний является важным для любого рода воспоминаний. Зачастую память о реальных событиях проявляется только в виде сновидения. Таким образом, понимание механизма действия нашей способности запоминать события текущего периода жизни может быть очень полезным. Это потому, что мы можем использовать его для «вызова» снови-

дений.

Если мы подробно проанализируем любое действие памяти, мы обнаружим, что иногда просто необходимо особое состояние разума. Это становится более очевидным, если мы вспомним случай из жизни, когда мы забывали то, что обычно плавает на поверхности нашей памяти. Предположим, к примеру, что произошел несчастный случай, и я по телефону пытаюсь вызвать машину «скорой помощи». Я хорошо знаю пострадавшего, но, когда спрашивают его имя и адрес, из-за эмоций, захлестнувших меня в этот момент, окажусь в затруднении, не зная, что ответить. Или же ситуация на экзамене, когда требуется незамедлительный ответ и от него зависит отметка. Человек может очень легко отыскать в недрах своей памяти известную ему информацию, только если он не пытается слишком усиленно вспомнить какой-либо факт или если он не испытывает страха забыть то, что хорошо знает. Еще одна достаточно типичная ситуация – попытка вспомнить чье-либо имя, которое, как кажется, вертится на языке, но никак не всплывает в памяти. При анализе ситуации это часто вызвано появлением неверного ощущения в системе нашей памяти. Или, если объяснять это более образно, мы можем быть абсолютно уверены, что имя начинается с буквы «Б», и мы перебираем в памяти все знакомые фамилии, начинающиеся с этой буквы, тогда как на самом деле искомая фамилия – Миллер, то есть начинается с буквы «М». Но удерживание в голове «Б» просто блокирует память. То-

гда, так скоро, как эта блокировка снимается, неожиданно вспоминается правильная фамилия.

# 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.