



СИДАРТА РИБЕЙРО  
перевод Ирины Матвеевой

# ПОДСОЗНАНИЕ

ВЕЛИКОЛЕПНАЯ  
ИСТОРИЯ  
ЧЕЛОВЕЧЕСТВА

18+

МИО

**Сидарта Рибейро**  
**Подсознание. Великолепная**  
**история человечества**  
Серия «Великолепная история  
человечества (МИФ)»  
Серия «МИФ Культура»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69255793](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69255793)*

*Сидарта Рибейро. Подсознание: великолепная история человечества:*

*Мани, Иванов и Фербер; Москва; 2023*

*ISBN 9785001959991*

### **Аннотация**

**Новаторская история подсознания – от древних пророческих снов до современных научных открытий. Один из крупнейших ученых Латинской Америки Сидарта Рибейро рассказывает о важной роли сновидений, которые участвовали в формировании нашего мира и нас самих.**

Что такое сон? Почему мы видим сны? Как наши тела и умы используют их? Такие вопросы стали отправной точкой для этого беспрецедентного по масштабу исследования роли и значения сновидений и подсознания. Оно охватывает

литературу, антропологию, религию и науку, показывая то важнейшее место, которое сны занимают в человеческой культуре.

Двигаясь от самых ранних наскальных рисунков, где находится ключ к первым снам человечества, до современных передовых научных исследований, Сидарта Рибейро приходит к революционным выводам о роли сновидений в человеческом существовании и эволюции. Он исследует достижения современных нейронаук, биохимии и психологии, установивших связи между сном, сновидениями и обучением. Он объясняет, что сны говорят нам о нейронной основе памяти. И показывает, как самое раннее понимание сновидений как пророческих было прояснено современными исследованиями.

Доступная, авторитетная и увлекательная, эта книга дает нам совершенно новый способ понять этот самый базовый человеческий опыт.

### **От автора**

Наша цель, таким образом, заключается в том, чтобы глубоко и подробно изучить, каким образом сон, с точки зрения его основных механизмов, «подготавливает сновидца к событиям следующего дня». То, как это происходит, и есть предмет этой книги – краткой истории человеческого разума, связующей нитью которой являются сны.

Я надеюсь, что эта книга побудит читателей проводить утром несколько минут в постели, вспоминая и подробно описывая свои путешествия в глубины сознания. Погружение в множественные измерения сновидения – почти полностью забытое искусство

в современном мире – может и должно вернуть к жизни старинную привычку видеть сны и пересказывать их.

**Для кого эта книга**

Для тех, кого увлекает наука о сне

Для тех, кто хочет исследовать истоки и значение своих снов

Для всех, кто готов погрузиться в глубины подсознания

*На русском языке публикуется впервые.*

# Содержание

Глава 1. Почему мы видим сны?	10
Глава 2. Сон предков	56
Конец ознакомительного фрагмента.	74

# Сидарта Рибейро

## Подсознание.

## Великолепная

## история человечества

**Оригинальное название:**

**The Oracle Of Night**

Научные редакторы Всеволод Северцев и Анастасия Харламова

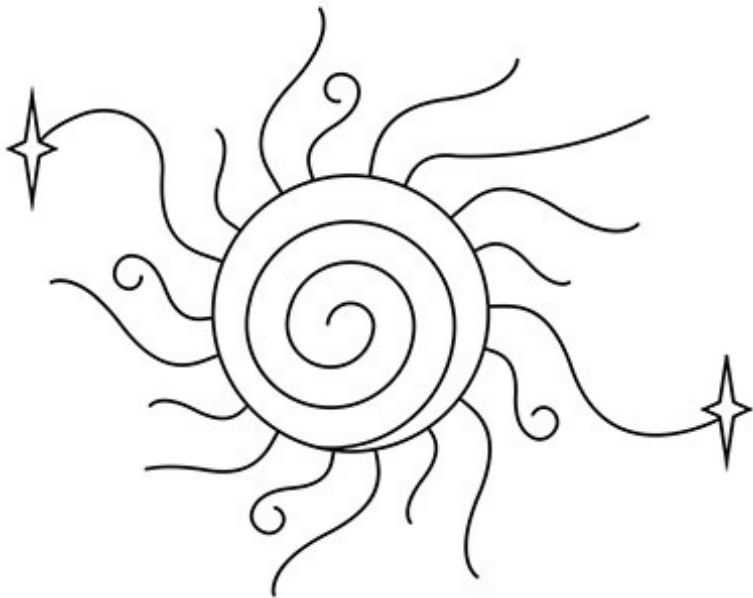
*Все права защищены.*

*Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

Copyright © 2019 by Sidarta Ribeiro.

© Издание на русском языке, перевод, оформление.  
ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2023

\* \* \*



*Ради Веры*

*Для Наташи, Эрнесто и Серхио*

*Для Луизы и Кимы*

*Во имя наших предков и потомков до седьмого  
колена:*

*во имя мечты, памяти и судьбы*



*Едва мы встали на ноги,  
Как побрели по саванне,  
Следуя за стадом бизонов,  
Туда, за горизонт,  
К новым далеким землям.  
Дети у нас на спине выжидают,  
Их взгляд насторожен, ушки на макушке,  
Они внохиваются в этот тревожный пейзаж,  
новый и неизведанный.  
Мы – странствующий вид,  
У нас нет имущества – есть только багаж.  
Нас несет по ветру, как пыль,  
Мы живы, потому что мы в движении.  
Нам нигде нет покоя, мы кочевники.  
Мы родители, дети, внуки, правнуки  
переселенцев.  
Мне ближе то, что снится, чем то, что рядом.  
Я не отсюда, но и ты тоже...*

### **X. Дрекслер. Movimiento (Движение)**

*Но видящие сны движутся вперед, выпуская  
своих попугаев, сгорая на кострах, как дети  
и сумасшедшие. И воспевая те гимны, что славят  
крылья, славят сияющие лучи света – на языке их  
предков, на странном человеческом языке – на лесах*

*строителей Вавилона.*  
*С. Мейрелес Liberdade (Свобода)*

*Читать – это как видеть чужие сны.*  
**Ф. Пессоа. Книга непокоя**

# Глава 1. Почему мы видим сны?



1

Пятилетнего мальчика каждую ночь мучил один и тот же кошмар. В этом сне не было никого из родственников – мальчик жил один в печальном городе под дождливым небом. Действие в основном происходило в лабиринте грязных улочек среди мрачных зданий. Город напоминал концлагерь: он был опутан колючей проволокой, к тому же освещался постоянными вспышками молний. Мальчик и другие дети города неизменно оказывались около страшного дома, где жили колдуны-людоеды. Один из детей – но не этот мальчик – входил в трехэтажное здание, и все ждали, когда вспыхнет одно из темных окон и в нем появятся силуэты ребенка и злодеев. Затем раздавался ужасный крик – и сон обрывался. Однако на следующую ночь он повторялся в мельчайших подробностях.

Мальчик стал бояться спать. Он сказал матери, что решил

---

<sup>1</sup> Полный библиографический список со ссылками на литературные и научные источники, которые автор приводит в оригинальном издании, можно посмотреть на сайте издательства МИФ (на странице данной книги). *Прим. ред.*

больше никогда не засыпать, чтобы перестать видеть этот сон. По ночам мальчик лежал в постели и один в темноте отчаянно старался не заснуть. Но продержаться ему не удалось – кошмар начинался по новой. Мальчик боялся, что в следующий раз в дом утащат его, но не мог заставить историю не повторяться и вновь и вновь попадал в ту же ловушку сновидения. Мать старалась помочь своему ребенку: предлагала думать перед сном о цветущих садах, чтобы засыпать в покое. Но за темным полуночным занавесом мальчика всегда поджидал ужас, как будто уже никогда не суждено было наступить рассвету.

Родные нашли отличного специалиста, и мальчик начал посещать сеансы психотерапии. Больше всего ему почему-то запомнились настольные игры, которые хранились в кабинете врача в красивом деревянном ящике. Доктору удалось победить странный ночной кошмар юного пациента, сон про колдунов-людоедов сменился другим, но тоже неприятным.

Он напоминал хичкоковский ужастик с удивительной возможностью редактировать изображение. Черно-белый триллер проживался как бы от третьего лица, со стороны: мальчик будто смотрел фильм о самом себе. И этот сон тоже повторялся каждую ночь.

На этот раз действие происходило в аэропорту. Мальчик должен был найти безумного преступника, в поисках также участвовал какой-то мужчина с темными волосами. Найти

злодея не получалось, и мальчик со взрослым другом вместе уходили из аэропорта. Но стоило им покинуть здание, у мальчика начинался приступ тревоги. «Камера» смещалась, и в поле зрения попадал тот, кого они искали. Преступник свисал с потолка терминала – как огромный паук в щели между стенами... Самым неприятным было то, что они не заметили его раньше, хотя тот все время находился рядом.

Специалист провел несколько сеансов игровой терапии, много говорил с пациентом о том, как ему контролировать сновидения, и у мальчика выработался третий нарратив сна. Он тоже был полон опасных приключений, но перестал быть кошмаром и сопровождался гораздо меньшими страхами и тревожностью.

Теперь мальчик участвовал в охоте на тигра в индийских джунглях. Он был героем, эдаким Маугли, но в британской колониальной одежде. И он опять наблюдал за собой со стороны. Тот же темноволосый взрослый друг опять был рядом. В начале сна они вместе пробирались через заросли, а потом вдруг вышли к бурному морю. Справа виднелся небольшой скалистый остров, за ним садилось солнце – мутное пятно на блеклом, затянутом облаками небе. Лицо друга в уже наступивших сумерках едва различалось. Мальчик заметил: материк с островом соединяет дамба; тигр, скорее всего, там, и, значит, его удастся загнать в ловушку. Взрослый друг согласился с планом, но объяснил, что с этого момента мальчику придется идти в одиночку. Мальчик, перехватив ружье,

двинулся вперед. Он балансировал на узком высоком гребне дамбы над бушующими свинцово-зелеными волнами. Облака разошлись, сверкнуло солнце, горизонт окрасился в оранжево-красно-фиолетовый цвет. Мальчик добрался до острова. Прямо перед ним оказались кусты темно-зеленых кустов. Мальчик поднял ружье и прицелился в заросли, думая, что там притаился тигр. И вдруг внезапно понял: зверь – позади, на дамбе. И это он, а вовсе не хищник, загнан в ловушку.

За долю секунды до того, как его парализовал ужас, мальчик решил спастись и прыгнул в море. Но стоило ему коснуться воды, как сон внезапно переключился на повествование от первого лица. Ощущения усилились, от контакта теплого тела с холодной водой стали очень яркими. Мальчик осознал: это сон. Вокруг было темное море. На мгновение все стало свинцовым – серым и тяжелым; мальчик поплыл вокруг острова. От страха все чувства обострились, и мальчик заметил неподалеку огромную акулу. Время необычайно замедлилось, и вдруг все стихло. Море и небо становились все темнее, мальчик продолжал плыть уже совершенно спокойно рядом с гигантской опасной рыбой. Наступила ночь, а они все плыли и плыли – до следующего дня. И больше не происходило ничего страшного... Со временем тигр и акула стали сниться мальчику реже и в конце концов покинули его навсегда. Кошмары исчезли, страх перед сном прошел, и ночи в доме стали спокойными.

## Ясная загадка

Как осмыслить столько символов и деталей? Чем объяснить такое точное повторение историй? Что можно сказать о внезапных появлениях и исчезновениях этих серий снов? Как справиться с повторяющимися кошмарами – настолько ужасными, что страшно закрыть глаза? Чтобы ответить на эти и другие вопросы, мы должны понять происхождение и функцию сновидений.

В часы бодрствования мы видим, слышим, чувствуем, осязаем множество разнообразных вещей. Мы в основном смотрим «наружу»: наши действия и восприятие связаны с внешним миром. Но стоит закрыть глаза – неважно, ночью или днем, – и мы входим в бессознательное состояние, выключая экран реальности. Наступает восстанавливающий силы сон, о котором мы потом ничего не помним и поэтому полагаем, что сон представляет собой отсутствие мыслей.

Сон часто считают чем-то вроде «не жизни» – маленькой ежедневной смерти. Однако это совсем не так. Согласно древнегреческой мифологии, Гипнос, бог сна – брат-близнец Танатоса, бога смерти, и оба они дети богини Никты, то есть Ночи. Преходящий и обычно приятный крепкий сон, навеваемый Гипносом, крайне необходим для психического и физического здоровья каждого человека.

Однако во время любопытного состояния, которое мы на-

зывается сновидением, происходит нечто совершенно иное. Там правит Морфей, воплощая в жизнь наши мечты. Брат Гипноса, согласно греческому поэту Гесиоду, или его сын, если верить римскому поэту Овидию, Морфей приносит послания богов царям и возглавляет сонм братьев Онейров. Эти темнокрылые духи, как летучие мыши, проскальзывают каждую ночь через двое врат: одни – из рога, а другие – из слоновой кости. Пролетая через ворота из рога, которые после полировки становятся прозрачными, как завеса, скрывающая истину, они порождают сны пророческого, божественного происхождения. Когда они проходят через врата из слоновой кости, всегда непрозрачные, даже в самых тонких местах, они вызывают сны обманчивые или бессмысленные.

Если древние толковали сновидения и руководствовались ими в своих действиях, то наши современники обращают на эти неуловимые знаки гораздо меньше внимания. О том, что такое сны, слышали почти все, но лишь немногие помнят свои сновидения, когда просыпаются утром. В целом мы смотрим сны как фильмы разной продолжительности; они часто неопределенны в начале, но почти всегда доходят до смыслового финала.

Грубо говоря, сон – это симулякр<sup>2</sup>, собранный из фраг-

---

<sup>2</sup> Симулякр (*фр.* simulacre от *лат.* simulacrum – подобие, копия) – ключевой термин постмодернистской философии, который означает изображение, копию того, чего на самом деле не существует. Сегодня это понятие понимают как культурное или политическое создание, копирующее форму исходного об-

ментов воспоминаний. Мы являемся главными героями своих снов, но при этом не всегда контролируем в них последовательность событий. Играя некую роль в сюжете, но не зная, как он будет развиваться, мы можем испытывать удивление, восторг, глубокое разочарование или отчаяние.

Сновидение отображает то, что заботит сновидца, но фабула сна почти всегда непредсказуема. Логика событий, в отличие от реальности, подвижна и спонтанна. Для череды образов характерны отсутствие последовательности и резкие обрывы, каких наяву не бывает. Во сне один человек или место, которое он видит, могут невероятно быстро изменяться, проявляя трансмутационную способность.

Прерывистое соединение символов во сне создает особое ощущение времени, для которого характерны провалы, фрагментация, сгущения и дислокации, порождающие множественные слои смыслов – порой противоречивых. Спектр возможностей сновидений очень широк, они часто демонстрируют необычное, нереалистичное и хаотичное.

Чтобы верно истолковать сон, нужно глубоко понимать его когнитивный и эмоциональный контекст. Для сновидца такое толкование может носить трансформационный характер. Почему мальчику постоянно снились колдуны, людоеды, преступники, тигры и акулы? Можно ли ограничиться объяснением, что сны навеяны старой злой ведьмой из «Белоснежки» студии Disney или акулой из «Челюстей» Спил-

берга, которые часто показывали по телевизору? Что означают элементы и сюжеты этих кошмаров – такие ясные и эмоциональные? А они вообще что-нибудь означают? Есть ли в сновидении какая-нибудь логика? Является сон необъяснимым фактом человеческой жизни или непостижимой загадкой? Видеть сны – это случайность или необходимость?

За несколько месяцев до первого кошмара отец мальчика умер от сердечного приступа – это случилось воскресным вечером. Мать отреагировала поначалу как будто спокойно, но затем впала в глубокую депрессию. Жизнь вдовы с двумя маленькими детьми, ежедневная работа и учеба на университетских курсах в свободное время оказались для нее непосильны. Прошло несколько месяцев, прежде чем младший брат мальчика спросил, где папа.

Именно в этом контексте семейных страданий и возник ужасный повторяющийся сон с колдунами. Это была богатая мельчайшими деталями иллюстрация ощущения сиротства и одиночества, вызванного страхом внезапной смерти, с которым мальчик неожиданно соприкоснулся. Это была необратимая хроническая ситуация, и ребенок не видел впереди света. Повторяющийся сон был выражением тупика, который в тот момент казался близким и неизбежным.

Профессиональное вмешательство имело положительный эффект. Вскоре после начала терапии сон о ведьмах уступил место сну о детективе и преступнике. Ужас сменился напряжением, неотвратимость жертвоприношения – мисси-

ей, и мальчик обрел взрослого друга – такого же, каким был его отец и каким стал психотерапевт. Действие во сне происходило уже не в похожем на концлагерь странном городе, а в аэропорту – в том месте, откуда отправляются в путешествия.

Затем возник третий сон: охота на тигра и плавание с акулой. Неизвестность сменилась приключением, уход от фигуры отца был принят как необходимый, а ясность в конце сна дала уверенность: акула не собирается съесть мальчика.

Понимание того, что мы совершаем свое путешествие в одиночку, было записано в памяти оранжевым, красным и фиолетовым. Сумерки во сне оказались раскрашены в те же цвета, что и момент давно прошедшего, но незабываемого воскресенья, когда ушел из жизни отец мальчика. Этим мальчиком был я.

## **Шум, повествование и желание**

Череду снов, которые я видел в детстве, можно объяснить одним важным событием в реальной жизни. Сны включили его фантастическое, метафорическое измерение и вывели за рамки травматической памяти. Но если реактивация воспоминаний лежит в основе когнитивных функций сна и сновидений, то как объяснить сложность символов, характеризующих их фабулу? Ведь во сне редко можно увидеть точное повторение того, что было пережито наяву.

Для большинства снов, напротив, характерно вкрапление нелогичных элементов и неожиданных ассоциаций. Сны – это субъективные повествования, часто фрагментированные и состоящие из отдельных деталей: существ, предметов, мест – и они могут быть или не быть знакомыми. Они способны взаимодействовать в саморепрезентации сновидца, который обычно только наблюдает за развитием истории.

Сны различаются по интенсивности – от слабых, смутных впечатлений до сложных, масштабных нагромождений из ярких образов и неожиданных поворотов. Иногда они только приятны или только неприятны, но чаще для них характерна смесь эмоций. Они могут даже предсказывать события ближайшего будущего, особенно когда сновидец ожидает чего-то и крайне из-за этого тревожится – например, сон студента накануне трудного экзамена часто полон подробностей его будущего контекста и содержания.

Хотя составить план повествования каждого сновидения невозможно, нет сомнений в том, что сны обладают рядом типичных элементов. Среди классических сюжетов находятся сны, для которых характерна незавершенность, и это умеренно неприятные сны: мы обнаруживаем себя голыми; мы не подготовлены к испытанию; безнадежно опаздываем на встречу; теряем зубы; в разгар путешествия разлучаемся с кем-то важным, ищем его и не можем найти.

Что касается персонажей, то нам часто снятся родственники, близкие друзья и те, с кем мы регулярно общаемся.

Сны о незнакомых людях тоже возможны и даже довольно часто случаются в определенные моменты жизни.

Любой, кто хотя бы отдаленно пытался проанализировать свои сновидения, легко назовет три их основных типа: кошмар; сон, приносящий удовольствие; сон о (обычно бесплодном) стремлении к какой-то цели.

Кошмарный сон соответствует неприятным ситуациям, которые мы не в силах контролировать или которых не можем избежать. Страх задает тон дурным снам, а кошмар повторяется из-за стремления оттянуть пугающий исход. Практически никто не переживает во сне собственную смерть, потому что мы обычно просыпаемся раньше, чем она произойдет – возможно, из-за того, что нам очень трудно активировать (даже во сне) умственные концепции, несовместимые с верой в собственную жизнь.

Приятный сон противоположен кошмару: он предлагает сновидцу комфортные ситуации, лишённые даже намека на конфликт. Такие сны часто подпитывают желания, которые было бы невозможно воплотить в реальной жизни, дают полное, хотя и ненастоящее, удовлетворение. Но эти две крайности – удовольствие и страх – описывают меньшую часть наших снов. Чтобы видеть сны о сильных эмоциях, нужно переживать их и бодрствуя.

Именно воспоминания придают значение снам: никто не видит во сне то, чего не пережил в жизни. По словам Джонатана Уинсона, одного из пионеров нейробиологического

исследования сновидений, «сон выражает то, что происходит с вами прямо сейчас».

## **Как правильно смотреть сны?**

Самый простой прием – зафиксировать сон сразу после пробуждения – может значительно обогатить ваш опыт сновидений. Всего за несколько дней тот, кто никогда не мог вспомнить свои сны, может начать строчить в дневнике сновидений страницу за страницей (вести такой дневник с древних времен рекомендуют для стимуляции онейрических воспоминаний).

Еще в V веке древнеримский ученый Макробий предположил, что исследование сновидений существенно зависит от того, насколько достоверны их описания. В XX веке психиатры Зигмунд Фрейд и Карл Юнг превратили интерпретацию этих записей в новую науку – глубинную психологию.

Однако чтобы пересказывать и толковать сны, не нужно проводить много времени на кушетке у психоаналитика. Достаточно немного самовнушения перед сном и соблюдения обязательного правила после: оставаться в постели, пока не откроется изобилующий дарами ящик Пандоры. Самовнушение может состоять из повторения всего за минуту до сна: «Я увижу сон, запомню его и перескажу». А сразу после пробуждения сновидец должен попытаться вспомнить то, что ему приснилось, и воспользоваться бумагой и каран-

дашом, приготовленными с вечера. Поначалу задача кажется невыполнимой, но изображение или сцена сна при таком способе быстро прояснятся, даже если они успели потускнеть. Сновидец должен хвататься за них, сосредоточившись на усилении реверберации воспоминаний о сне. Именно первые воспоминания после пробуждения, пусть даже хрупкие и фрагментарные, послужат основой пазла или кончиком нити, который позволит размотать весь клубок. Именно так, через реактивацию, начнут проступать воспоминания, связанные со сновидением.

В первый день попытка записать сон, возможно, даст лишь несколько обрывочных фраз. Однако через неделю дневник сновидений обычно заполняется многостраничными описаниями отдельных сюжетов, собранных всего за одну ночь. По правде говоря, мы смотрим сны большую часть ночи и даже днем, когда бодрствуем, хотя и называем это воображением.

Сновидения необходимы, они позволяют нам погрузиться в глубины подсознания. Проходя через это состояние, мы испытываем целый спектр эмоций. Малейшие задачи и тревоги, скромные повседневные победы и поражения формируют панораму сновидения, отражающую самое важное, но, как правило, не имеющую смысла в целом. Когда все в жизни гладко, интерпретация символических нелепостей пережитого ночного ужаса – непростая задача.

Даже очень богатым людям нельзя отказать в праве

или судьбе страдать от повторяющихся кошмаров, несущих скрытый экзистенциальный смысл. Однако постоянно мучительными сновидения бывают у тех, кто едва сводит концы с концами, живет на грани нищеты, кто действительно днем и ночью боится за свою жизнь – миллиардов тех, кто не знает, будет ли у них завтра еда, одежда или крыша над головой. Сон выжившего на войне, заключенного или нищего – это американские горки противоположных ярких эмоций: существования на краю смерти, удовольствия и боли на противоположных полюсах желая.

Итальянский химик и писатель Primo Levi, прошедший через нацистский лагерь смерти Аушвиц, рассказал о своем повторяющемся кошмаре после возвращения в Турин:



Это сон во сне, разнообразный в деталях, но единый по сути. Я сижу за столом со своей семьей, или с друзьями, или на работе, или на свежем воздухе в окружении зелени; короче говоря, в мирной, спокойной обстановке, нет никакого напряжения, ничто не омрачает моего настроения; и все же я чувствую глубокую и тонкую боль, вполне определенное ощущение надвигающейся угрозы. И на самом деле, по мере того как сон продолжается, медленно или резко, каждый раз по-своему, все вокруг меня рушится

и распадается: пейзаж, стены, люди – страдание становится более интенсивным и конкретным. Теперь все превратилось в хаос; я один посреди серого мутного тумана, и теперь *я знаю*, что это значит, и знаю, что всегда это знал; я снова в лагере, а за его пределами нет ничего настоящего. Все остальное лишь краткая пауза, обман чувств, сон: семья, цветущая природа, мой дом. Теперь этот внутренний сон, сон о мире, закончился, и в ледящем внешнем сне, который часто повторяется, раздаётся хорошо знакомый голос: одно-единственное слово, не требовательно, но коротко и приглушенно. Это утренняя команда в Аушвице, иностранное слово, которого боялись и ждали все: «Wstawàch!» – «Встать!»

Примо Леви (заклоченный номер 174517 – татуировка на предплечье осталась на всю жизнь) умер в 1987 году, упав с лестницы в своем доме. Полиция сочла это самоубийством.

## Сопротивление мировой бессоннице

Португальское слово *sonho* («сон») произошло от латинского *somnium*. И оно может означать многое, что мы переживаем наяву. Собственно, как и английское слово *dream*. «Мечта всей жизни» (*the dream of a lifetime*), «американская мечта» – люди произносят эти фразы каждый день, обозначая то, к чему они стремятся или чего достигли.

Мечта есть у каждого, пусть бы и в форме планов на будущее. Каждый желает того, чего у него нет. Как же получи-

лось, что слово, означающее сон, ночное явление, вызывающее как удовольствие, так и страх, стало обозначать и все то, чего мы желаем?

Современная реклама не оставляет сомнений: в действиях мы руководствуемся мечтами, это личная мотивация наших поступков. *Желание* – вот более точный синоним слова «мечта». На одной бразильской радиостанции в рекламе Всемирной церкви «Царство Божие» говорится: «Это место, где вера превращает мечты в реальность».

Сила связи счастья с мечтами поразительна. В рекламе кредитной карты в Сантьяго-де-Чили мы слышим чудесное обещание: «Мы воплотим в жизнь все ваши мечты». В зале вылета одного из американских аэропортов висит огромная фотография счастливой улыбающейся пары, путешествующей на яхте по Карибскому морю в солнечный день. Над ними – загадочная фраза: «Куда приведут вас мечты?» Внизу – логотип компании, выпускающей кредитные карты.

Из рекламных слоганов можно сделать вывод: мечты подобны парусникам, они способны доставить нас в идеальные – идиллические – места, и они в высшей степени... желанны. Уравнение «мечта равно желание равно деньги» содержит скрытую переменную: свободу ходить, быть и, прежде всего, иметь. В сновидениях – мире без строгих правил – это по плечу даже самым обездоленным, а в реальной жизни – исключительная привилегия обладателей волшебной банковской карты.

Ежедневный рабочий распорядок и нехватка времени для сна и сновидений, от которой страдает большинство наемных работников, – серьезная проблема современной цивилизации. Конечно, удаленная работа как реакция на пандемию COVID-19 отчасти вернула возможность больше спать и видеть сны, но контраст между значимостью сновидений и их упрощением в глобализированном индустриальном мире по-прежнему велик. Люди продолжают гнаться за сном как за вечно ускользающей добычей. В XXI веке стремление вернуть утраченный сон означает применение гаджетов – трекеров сна, использование высокотехнологичных матрасов, устройств для слуховой стимуляции, пижам с биосенсорами, роботов, которые помогают регулировать ритмичное расслабленное дыхание, и множества разнообразных медицинских средств. Объем индустрии здорового сна, ставшей быстрорастущим сектором еще до пандемии, недавно оценивался уже в 30–40 миллиардов долларов.

Однако бессонница по-прежнему с нами. Нам постоянно не хватает времени. Каждое утро нам приходится вскакивать от настойчивого звонка будильника. Днем мы клюем носом и вечно опаздываем. Мы спешим по делам, которые никогда не заканчиваются. У нас просто нет возможности вспомнить свои сны – нам некогда задуматься о своей внутренней жизни: ночью разыгрывается бессонница, а днем нас одолевает зевота. Мы подошли к точке, в которой возникает вопрос: а выживут ли вообще сновидения?

И все же мы видим сны. Мы видим их много и смотрим жадно – вопреки круглосуточному свету и шуму города, вечной занятости и безрадостным перспективам. Скептически настроенный муравей сказал бы, что всякий, кто видит сны так свободно, – бездельник-плясун<sup>3</sup>. В начале XVII века Уильям Шекспир писал: «Мы созданы из вещества того же, что наши сны»<sup>4</sup>. Поколение спустя в пьесе «Жизнь есть сон» испанский драматург Педро Кальдерон де ла Барка рассказал о свободе строить собственную судьбу. Сновидение, как и мечта, – это воображение без тормозов и контроля, вольное бояться, творить, терять и находить.

В своей речи «У меня есть мечта»<sup>5</sup> преподобный Мартин Лютер Кинг поставил в центр политических дебатов в США необходимость расовой интеграции и равенства. Потомки африканских рабов, в основном и построивших страну, были вынуждены воплощать «американскую мечту», но не могли пользоваться ее плодами. Лидер мирной, но упорной борьбы за гражданские права в США доктор Кинг в 1964 году был удостоен Нобелевской премии мира, а спустя четыре года – застрелен. Кинг погиб, но его мечта жила, расцвела и по-

---

<sup>3</sup> Имеется в виду басня Эзопа «Кузнечик и Муравьи», более известная у нас как басня И. Крылова «Стрекоза и Муравей». *Прим. ред.*

<sup>4</sup> У. Шекспир, «Буря», акт 4, сцена 1. Пер. М. Донского. Цит. по: Шекспир У. Сочинения: в 8 томах. М.: Искусство, 1960. *Прим. ред.*

<sup>5</sup> I have a dream (с англ. «У меня есть мечта») – самая известная речь Мартина Лютера Кинга (1929–1968), американского баптистского проповедника, лидера движения за права чернокожих в США. *Прим. ред.*

степенно открывала возможности для уменьшения расового неравенства в стране. Во времена президента Дональда Трампа почти 700 тысяч человек, прибывших в США до своего 16-летия и получивших одобрение в рамках обамовской программы легализации иммигрантов, оказались в тяжелых условиях. Им пришлось бороться за право жить в стране, где они провели свои детство и юность. Большинство из них родились в Мексике, Сальвадоре, Гватемале или Гондурасе. На момент написания этих строк они находятся в подвешенном состоянии, и их называют *dreamers* – «мечтатели»<sup>6</sup>.

Столь могущественная сила нуждается в объяснении. Что на самом деле есть сон? Какая от него польза? Ответ на эти вопросы требует, прежде всего, понимания того, как возникли и развивались сновидения.

Для наших предков иллюзорность мира снов, скорее всего, представляла собой загадку, каждое утро встававшую перед ними с новой остротой. Но появление языка, религии и искусства определенно придало загадочным символам сновидений новый смысл. Любопытно, что эти смыслы в разных культурах очень похожи. И это важный ключ к разгадке наших снов.

Самые старые исторические свидетельства возникновения сновидений лежат у истоков цивилизации. Все великие

---

<sup>6</sup> В данном абзаце автор использует игру слов: в английском слово *dream* обозначает «сон» и «мечта», причем оба значения очень близки по смыслу.  
*Прим. ред.*

культуры древности содержат упоминания об этом явлении – на панцирях, глиняных табличках, стенах храмов и папирусах. Сны часто рассматривались как пророчества, предсказания будущего, предчувствие или намерение богов. В Древней Греции к сновидениям относились очень серьезно: они занимали центральное место в медицине и политике. То же самое происходило и в более древних цивилизациях, например в Египте и Месопотамии.

В эпосе о Тукульти-Нинурте, написанном более 3 тысяч лет назад, рассказывается о завоеваниях ассирийского царя, о его борьбе с вавилонским царем Каштилиашем IV. Некоторые считают, что Тукульти-Нинурта – это библейский Нимрод, правнук Ноя. В клинописном тексте сообщается, как охваченные гневом боги разных городов под властью Вавилона решили наказать Каштилиаша IV и ушли из его храмов. Даже бог-покровитель Вавилона Мардук оправдал нападение ассирийцев и покинул святилище в огромном зиккурате<sup>7</sup> – вдохновителе мифа о Вавилонской башне. Окруженный вражеской армией, Каштилиаш IV тщетно искал положительные предзнаменования в своих сновидениях. Он пришел в отчаяние: «Какими бы ни были мои сны, они ужасны». Это означало: Вавилон падет.

Тукульти-Нинурта и Каштилиаш IV – исторические лич-

---

<sup>7</sup> Зиккурат (от *аккад.* sigguratu – «вершина», в том числе «вершина горы») – многоступенчатое культовое сооружение в Древней Месопотамии и Эламе, типичное для шумерской, ассирийской, вавилонской и эламской архитектуры. *Прим. ред.*

ности, и война между ними действительно была. В 1225 году до н. э. Вавилон был разгромлен и разграблен, его стены разрушены, а царь пленен и унижен. Тукульти-Нинурта приказал убрать из храма Мардука главную культовую статую. Он похитил самого бога и на много лет отправил его в изгнание. Подобная расправа с богами была обычна для того времени: древние верили, что божество воплощается в статуе.

Эпос о Тукульти-Нинурте – отличный пример древнеассирийской пропаганды. В нем показано, как правители использовали вещие сны для того, чтобы внушить народу больше доверия к себе. Но параллельно обозначается и другая проблема – вторичной обработки информации. Мы никогда не получим доступа к первичному опыту, к самому сну, возникшему в мозге сновидца. Мы можем рассматривать только его субъективное изложение, описание – мнение человека, утверждающего, что он видел нечто во сне. В конфликте между Тукульти-Нинуртой и Каштилиашем IV сон, приписываемый проигравшему, удобно узаконил завоевание победителя.

Пересказы снов, реальных или нет, занимали центральное место и в управлении египетским государством. Один из примеров – Стела сна, прямоугольный гранитный камень около 3,7 метра высотой, расположенный между передними лапами Большого сфинкса в Гизе. Стела воздвигнута примерно в 1400 году до н. э. Иероглифы рассказывают: на этом месте, в тени занесенной песком статуи, однажды заснул

юноша Тутмос. И ему приснился сон: если он сумеет защитить Сфинкса от наступления пустыни, то станем фараоном. Молодой человек приказал возвести вокруг Сфинкса стену и вступил на престол как фараон Тутмос IV. Следы этой стены были обнаружены в 2010 году<sup>8</sup>.

## Ночной пророк

Практика получения божественного разрешения во сне для оправдания действий наяву прослеживается на протяжении всей истории человечества. Предсказательный характер снов обнаруживается в основных сохранившихся текстах бронзового века (3–5 тысяч лет назад) – таких, как древнеегипетская «Книга мертвых» и шумерский эпос о Гильгамеше. Он присутствует в «Илиаде», «Одиссее», Библии и Коране.

Махамайе («Великой Майе») приснился белый слон с шестью бивнями, который спустился с небес и вошел в ее бок. Белый слон – знак высшей милости богов; это было предсказание, что у женщины родится особенный ребенок. Вскоре она забеременела, и на свет появился Сиддхартха Гаутама Шакьямуни Будда – основатель буддизма. Точно так же, согласно легенде, был зачат китайский философ Конфуций. Его мать увидела сон о том, что забеременела от бога-воина.

---

<sup>8</sup> Тутмос IV не был наследным принцем, и возведение стены вокруг Сфинкса, возможно, позволило ему узаконить свое правление. *Прим. ред.*

В поздней Античности Артемидор (II век н. э.) и Макробий (V век н. э.) продвигали идею, что в зависимости от содержания, причин и функций сны делятся на разные категории. Артемидор родился в греческой колонии Эфес, на территории современной Турции, но жил в Риме, стал известен как ученый, врач и толкователь снов. Он путешествовал по Малой Азии, Греции и Италии, собирал мудрость и знания народов, разбросанных по островам Эгейского моря и склонам горного хребта Парнас. Огромный материал стал основой классического трактата о сновидениях «Онейрокритика»<sup>9</sup>. Пяти томный труд дошел до наших дней. Артемидор собрал в нем типичные сны и подробно описал их причины. Он утверждал, что толкователь должен знать историю сновидца – род его занятий, состояние здоровья, социальное положение, привычки и возраст, а также выяснить, что сам сновидец думает о каждом из компонентов своего сна. Следует также учитывать правдоподобность сновидения, а это возможно только применительно к конкретному сновидцу.

По мнению Артемидора, сны могут описывать текущие (*enhyponia*) или будущие (*oneiroi*) ситуации, и, чтобы понять смысл сновидений, их нужно правильно классифицировать:

---

<sup>9</sup> Артемидор Далдианский. Онейрокритика (сонник). СПб.: Кристалл, 1999. Прим. ред.



Разница между двумя типами сновидений, *enhyrnion* и *oneiros*, очень важна... *Онейрос* отличается от *энгириона* тем, что значение первого относится к будущим событиям, а второго – к событиям настоящего... [В] категории предсказательных снов есть теоретические и аллегорические. Теоретические сны – те, в которых результат буквально соответствует видению. Например, человеку в море приснилось, что он потерпел кораблекрушение, и потом он действительно оказался в этой ситуации: когда он проснулся, корабль затонул, и ему с трудом удалось выжить вместе с несколькими товарищами... С другой стороны, аллегорические сны – те, которые означают что-то посредством чего-то еще: здесь разум, как правило, выражается загадками.

Почти за 2 тысячи лет до Фрейда Артемидор указывал на важность множественности значений сна:



Человеку, у которого было расстройство желудка и который хотел получить рецепт от Асклепия, приснилось, что он вошел в храм бога и бог протянул ему пальцы правой руки и предложил съесть их.

Мужчина съел пять фиников и выздоровел. Лучшие плоды финиковой пальмы называют «пальчиками».

Макробий был философом и филологом в период, когда Римская империя пала, а Византийская – выстояла. Подробности его рождения и профессиональной деятельности туманны, но труды оказались весьма значительны. Макробий был не просто толкователем снов и составителем теории сновидений, как Артемидор, но и ученым. Предметом изучения он выбрал художественное произведение «Сон Сципиона»<sup>10</sup>, написанное тремя столетиями ранее римским консулом Цицероном.

В комментариях к сновидению военачальника Макробий предложил классификацию снов, которая была широко принята в средневековой теологической мысли. Для обозначения видений, не имеющих «пророческого смысла» в период между бодрствованием и сном, когда сновидца окружают «призраки», Макробий использовал термин *visum* (по-гречески – *phantasma*).

*Insomnium* (*enhyption* по-гречески) относится к кошмарам, которые также не имеют пророческого значения и скорее отражают эмоциональные или физические проблемы. *Visio* (по-гречески *horama*) – пророческий сон, который сбывается; *oraculum* (*chrematismos*) – пророческий сон, в кото-

---

<sup>10</sup> Шестая и последняя книга труда «О государстве» Цицерона. Содержит вымышленное сновидение римского военачальника Сципиона Эмилиана. Прим. ред.

ром уважаемый человек открывает будущее и дает совет, а *somnium* (*oneiros*) – загадочный сон, содержащий странные символы и требующий вмешательства толкователя.

Первые две категории включают в себя сны, на которые влияют только настоящее или прошлое, – они не имеют отношения к будущему. Три последних категории сосредоточены на том, что должно произойти – через предвидение будущих событий (*visio*), пророчества (*oraculum*) или символический сон (*somnium*), требующий расшифровки.

Приписывание снам предсказательного характера – традиция, характерная для бесчисленного множества так называемых примитивных культур в Америке, Азии и Африке сегодня. Эти общества очень отличаются друг от друга, но все они хранят древнюю веру в пророческие свойства снов. Они считают их ключом к судьбе для любого, способного их истолковать, источником предсказаний, инструментом для гадания, порталом для доступа к тому, чего не было, но что предстоит. К тому же сны могут предупреждать о некоей духовной опасности.

В некоторых культурах коренных народов Северной Америки до сих пор изготавливают «ловцы снов» *asabikeshiinh* («паук» на языке индейского племени оджибве). Они представляют собой сеть, привязанную к ивовому обручу и украшенную перьями, семенами и другими магическими предметами. Часто артефакт вешают для защиты над спящим ребенком – «ловец снов», как паутина, должен уловить любую

злую силу, способную вызвать дурные сны.

В культурах американских индейцев сохранились одни из наиболее хорошо задокументированных пророческих снов, способных направлять целые народы. Один из показательных примеров – пророческое видение, явившееся вождю команчей в 1840 году.

Племя пенатека было самым крупным среди народа команчей – свирепых аборигенов, отстоявавших от пришлых испанцев родную землю в XVIII веке. Пенатека было основным населением Команчрии – «страны команчей». Она занимала значительную часть прерий на юго-западе Америки, включала в себя некоторые районы современных Техаса, Нью-Мексико, Оклахомы, Колорадо и Канзаса. Благодаря географическому положению – на крайнем юге региона, пенатека были команчами, которые наиболее тесно контактировали с белыми. Это привело к исчезновению на исконных индейских территориях бизонов, а также к эпидемиям оспы и холеры. Неудивительно, что второстепенный, но энергичный вождь Бизоний Горб, как и многие другие индейцы, избегал контактов не только с белыми, но и со всем, что с ними связано, включая одежду, инструменты и домашнюю утварь.

Напряженность усилилась в марте 1840 года. В городе Сан-Антонио убили нескольких вождей пенатека, пришедших туда с миротворческой миссией. А вскоре Бизоний Горб увидел сон: индейцы напали на техасцев и сбросили их в море. Такое сновидение обладало огромной мистической си-

лой. В последующие недели слух о полученном вождем знаке разлетелся по всей Команчрии – стремительно, как огонь по прерии.

Все лето вождь собирал сторонников. К Бизоньему Горбу пришли 400 воинов, а также 600 женщин и детей, чтобы помочь с провизией и транспортом для атаки. В начале августа войско спустилось из прерии на юг, а через три дня вторглось на территорию недавно созданной Республики Техас. Команчи 6 августа атаковали город Виктория, находящийся более чем в 160 километрах от Сан-Антонио и всего в 40 километрах от моря. Индейцы разграбили склады, сожгли дома, угнали тысячи лошадей и убили дюжину жителей.

Это была победа, но пророческий сон еще не сбывся. Бизоний Горб повел своих воинов к побережью, и 8 августа команчи окружили город Линнвилл, в то время второй по величине порт Техаса. Увидев сотни до зубов вооруженных индейцев, приближающихся боевым порядком в форме полумесяца, жители процветающего города пришли в отчаяние. После нескольких стычек и гибели трех горожан жители вышли в море на судах, пришвартованных в порту. Перепуганные беглецы в отчаянии смотрели на то, как разрушают город, совсем как это было в пророческом сне.

Так закончилось самое крупное нападение индейцев на белое население на территории США. Линнвилл от разгрома не оправился – он по сей день остается городом-призраком.

## От мистики к психобиологии

Почему столько народов считали, что сны выполняют функцию оракула, и почему многие так считают до сих пор? Откуда взялась столь, на первый взгляд, абсурдная идея? Ведь ей нет разумного объяснения. Можно ли найти такой точке зрения какое-нибудь логическое обоснование или это не более чем заблуждение, базирующееся на массе бессмысленных совпадений и суевериях? Есть ли научное объяснение повторению в жизни предвосхищенных сном событий? Ответы на эти вопросы важны, но их можно получить только учтя большое количество взаимосвязанных факторов. Первые попытки этого синтеза предпринял Зигмунд Фрейд, основатель психоанализа.

Фрейд родился в 1856 году в Моравии (территория современной Чешской Республики). Он был очень умным ребенком, а к 25 годам стал врачом – упорным, но неуверенным в себе. В конце XIX века в нейроанатомии господствовали густые усы австро-немецкого невропатолога Теодора Мейнерта и итальянского патолога Камилло Гольджи – двух авторитетных и консервативных фигур.

Согласно передовым тенденциям своего времени, Фрейд двинулся по следам испанца Сантьяго Рамон-и-Кахаля. В 1906 году тот получил Нобелевскую премию по физиологии или медицине за крупный вклад в понимание нервной

системы – за открытие нейрона.

В своей незаконченной работе «Проект научной психологии»<sup>11</sup>, написанной в 1895 году, Фрейд представил ткань мозга как сеть отдельных клеток, обеспечивающих «активность», которую сегодня мы описываем рядом синонимов: электрические импульсы; потенциал действия нейрона, или потенциал срабатывания нейронов (научный термин, обозначающий внезапную и временную деполяризацию клеточной мембраны). Фрейд предположил, что часто повторяющееся движение сигнала по одним и тем же путям приведет к укреплению этого пути и возникновению воспоминаний. Этот механизм долговременной потенциации, подобный снижению сопротивления бурному течению воды в реке после разлива, был показан на практике только в 1970 году (мы увидим это ниже).

Несмотря на столь глубокий анализ нервной системы, Фрейд стал известен не как один из основателей нейробиологии, а как создатель нового направления в психологии. За 10 лет до написания своего «Проекта...» он проходил стажировку в парижской больнице Сальпетриер и стал свидетелем временного излечения истерии гипнозом. Фрейд углубился в изучение нарушений речевой деятельности, известных как афазии, отказался от гипноза и, наконец, разработал терапевтический метод, основанный на толковании снов.

---

<sup>11</sup> Эта работа не публиковалась на русском языке и не вошла в 26-томное Полное собрание сочинений З. Фрейда. *Прим. ред.*

видений и свободных ассоциациях. Когда после смерти отца ему стали сниться очень яркие и полные символов сны, открывавшие воспоминания и мысли, о которых он раньше не подозревал, Фрейд пришел к концепции бессознательно-го. Развитие этих идей привело к настоящей научной революции.

По словам североамериканского когнитивиста Марвина Мински<sup>12</sup>, пионера компьютерного моделирования психических процессов в XX веке, Фрейд был первым хорошим теоретиком в области искусственного интеллекта, представившим психический аппарат как машину, состоящую из разных компонентов, а не как единую монолитную систему, способную порождать все психические явления. Мински предложил рассматривать искусственный интеллект как совокупность независимых параллельных систем, тем самым признав глубокое влияние психоанализа на свою работу.

Для Фрейда человеческая личность состояла из трех отдельных компонентов – ид («оно»), эго («я») и суперэго («сверхсознание»), существующих в тесной взаимосвязи, но очень часто антагонистичных друг другу.

Ид – это бессознательное, производящее примитивные импульсы, связанные с удовлетворением жизненно важных потребностей. Теперь мы знаем, что эти импульсы возника-

---

<sup>12</sup> М. Мински (Минский) (1927–2016) – американский ученый в области искусственного интеллекта, сооснователь Лаборатории искусственного интеллекта в Массачусетском технологическом институте. *Прим. ред.*

ют в подкорковых частях мозга, управляющих механизмом получения удовольствия, например гипоталамусе и миндалевидном теле. Этой концепции соответствует и строение нейронных цепей, которое позволяет нам испытывать желания и, главное, стремиться их удовлетворить. Для Фрейда ид иррационально, оно присутствует с рождения, обитает в настоящем моменте и бросает вызов реальности непреодолимой силой потребности: только оттого, что закончилась вода, человек не перестает испытывать жажду.

Эго («я» на латыни) соответствует сознательному процессу, который организует взаимодействие между ид и реальностью посредством восприятия, познания и исполнительных функций, управляемых принципом реальности, то есть сдерживаемых фактами. Столкнувшись с ограничениями, эго пытается трансформировать их с помощью спланированных действий, стремясь сформировать будущее в соответствии с прошлым опытом. Эго состоит из телесных ограничений, представлений о себе и множества автобиографических воспоминаний, и его расположение в мозге будет включать гиппокамп, височно-теменную кору и медиальную префронтальную кору.

Кроме того, согласно теории Фрейда, префронтальная кора принимает непосредственное участие в функции третьего компонента личности – суперэго. Помимо управления телом в соответствии с принципом реальности, эго должно улаживать противоречия между импульсами ид и моралью,

диктуемой суперэго, что отражает интроекцию культурных норм, передаваемых детям от родителей или непосредственных воспитателей. Суперэго – источник самоцензуры, сдержанности, стыда, самокритики и борьбы с порывами ид. Эти функции имеют свои соответствия в деятельности разных областей префронтальной коры, необходимых для принятия решений, оценки вариантов и подавления нежелательных поступков.

Чтобы смягчить конфликты между суперэго и ид, эго использует ряд защитных процессов, уменьшающих психические страдания: вытеснение, отрицание, компенсацию, замещение, рационализацию и даже сублимацию желаний. Если ид инфантильно, то суперэго – внутренний «отец», проявляющийся в привычках, воспоминаниях о характерных эпизодах и очевидных правилах, которые можно сформулировать словами.

Поскольку банк автобиографических воспоминаний кумулятивный и комбинаторный, со временем он раздувается безмерно, но лишь малая часть этих воспоминаний занимает сознание в любой отдельно взятый момент. К воспоминаниям постоянно обращаются эго и суперэго, составляя психические конгломераты. Они временно оживляются в каждый отдельный момент, активируя определенную группу нейронов. Однако совокупность возможных мыслей, как скрытых, так и устойчивых, может существовать только в состоянии покоя подавляющего большинства нейрон-

ной популяции. Совокупность мыслей – продукт не только всех воспоминаний, приобретенных в течение жизни, но и всех их возможных сочетаний. Именно этот океан ментальных представлений Фрейд и назвал бессознательным, определив сны как самую прямую дорогу к ним.

Метод психоанализа был основан на принципе внимательного слушания пациента, которому предлагалось свободно говорить о себе, вспоминать сны и ассоциировать идеи. Целью было составление карты скрытых воспоминаний, которая позволяла подобрать ключи к разгадке происхождения травм и самых разных невротических расстройств. Фрейд утверждал, что эти травмы обычно носят сексуальный характер и связаны с отталкивающими воспоминаниями, приобретенными в детстве, – будь то домогательства или отзвучки противоречивых отношений между родителями и детьми. Конфликт между ид и суперэго порождает патологические симптомы. В процессе анализа эго узнает о травме, и это открывает возможность для ее преодоления, умиротворения, укрощения – излечения.

Лежа на удобной кушетке в знаменитом кабинете на Берггассе, 19 в Вене, пациенты доктора Фрейда, возможно, не осознавали, что причастны к открытию нового метода лечения психических проблем в Европе. Практика обращения внутрь себя и свободного высказывания, повествования о собственной жизни вслух, естественная для многих культур, в патриархальной Австро-Венгерской империи XIX ве-

ка жестоко подавлялась. Зато она взяла штурмом мир в XX веке. Открытие «окна в душу» стало крупным научным и общественным событием.

Пациенты Фрейда не могли предположить, что их любимый аналитик, обладавший, как им казалось, внушительным научным авторитетом, скоро будет осужден научным сообществом и подвергнут остракизму. С самого начала Фрейд столкнулся с противодействием медицинского мира, где в то время доминировала неврология. Идея о том, что психические и физиологические симптомы могут быть результатом простых мыслей, а не обязательно поражения мозга, вызвала неприятие со стороны неврологов, а наблюдение Фрейда о наличии сексуальности даже у маленьких детей буквально шокировало научную общественность. Критикуемый – справедливо или ошибочно – за личные и профессиональные недостатки, подвергаемый нападкам со стороны журналистов, ученых и моралистов всех мастей и, наконец, преследуемый нацистами как опасный еврей-интеллектуал, Фрейд уехал в Лондон в 1938 году и умер через несколько дней после начала Второй мировой войны.

В послевоенный период психоанализ распространился по странам Нового Света и приобрел большое значение в медицинских институтах США, однако со временем почти полностью сдал позиции психофармакологии. Сложность применения психоанализа к какому бы то ни было пациенту, появление препаратов, способных купировать психический

срыв без необходимости слушать больного, склонность сторонников психоанализа к изоляции и фрагментации, наряду с идеологическим преследованием и нетерпимостью, в конце концов перечеркнули вклад Фрейда в медицинскую науку. Так, влиятельный австрийский философ Карл Поппер, считавший научными только потенциально опровержимые утверждения, в 1960-х вынес свой безжалостный вердикт: психоаналитические теории «просто не поддаются проверке, их невозможно опровергнуть». Для Поппера психоанализ – метафизическая гипотеза, лишенная эмпирического содержания и, как следствие, полностью произвольная. Для науки XX века Фрейд был в лучшем случае романтиком, а в худшем – шарлатаном. Считалось, что он имеет такое же отношение к нейропсихологии, как Маркс – к фондовому рынку, а Дарвин – к неокреационистам.

Несмотря на научное поражение, в культуре идеи Фрейда одержали сокрушительную победу. Благодаря психоаналитической практике, гуманитарным наукам и искусству, его теория личности глубоко проникла в западную культуру, и в разговорную речь прочно вошли такие термины, как *бессознательное*, *эго*, *вытеснение* и *Эдипов комплекс*. Терминология Юнга такого успеха не имела, хотя никто не удивился бы, услышав в разговоре о «коллективном бессознательном».

Исследование природы сновидений, проведенное среди студентов в США, Индии и Южной Корее, показало: большинству близко утверждение о том, что сны проявляют

скрытые истины и позволяют освободиться подавленным эмоциям. Респонденты из трех стран и всех охваченных исследованием научных областей выбрали психоаналитическую концепцию сновидений. Другие теории, теснее связанные с нейробиологией, остались далеко позади.

Большинство участников исследования не были студентами факультетов психологии или почитателями работ Фрейда. Исключительное распространение этих идей произошло вопреки незнанию о них (а может быть, и по причине такого незнания). Кажущаяся простота и адаптация идей Фрейда для массовой аудитории превратила их в атрибут поп-культуры, легко проникший в массы и укоренившийся там. Однако наследие Фрейда до сих пор упорно оспаривают эксперты из враждующих лагерей. Отвергнутые наукой XX века, идеи Фрейда были почти полностью приняты вне их собственного контекста. Но если фрейдисты все, тогда никто не фрейдист.

С конца XX века гипотезы Фрейда начали подвергать научной проверке, идя наперекор медицинскому истеблишменту. Одним из наиболее ярких примеров стала демонстрация измерения деятельности мозга при сознательном подавлении нежелательных воспоминаний. Фрейд описал эту деятельность в своей новаторской манере. Результаты экспериментов двух независимых исследовательских групп по функциональной магнитно-резонансной томографии (МРТ) были изложены в престижном журнале Science. Ученые рабо-

тали под руководством американских нейробиологов Джона Габриэли и Мари Баниш. Исследователи показали, что преднамеренное подавление нежелательных воспоминаний соответствует отключению двух областей мозга, предназначенных для обработки воспоминаний и эмоций, – гиппокампа и миндалевидного тела соответственно. Любопытно, что эта деактивация оказалась пропорциональна активации областей префронтальной коры, задействованных намеренно. Данный факт проливает свет на нейробиологический механизм, способный объяснить, как некогда сознательное воспоминание может обратимо исчезнуть в огромном объеме бессознательного – не в процессе забывания, а в процессе «захоронения».

Идеи, схожие с бессознательным, можно найти у ряда предшественников Фрейда и его ученика и соперника Карла Юнга, но именно у них понятие бессознательного заняло центральное место. Еще в 1948 году австрийский зоолог Конрад Лоренц, основатель этологии и лауреат Нобелевской премии по физиологии или медицине, предупреждал о необходимости серьезно относиться к психоанализу:



Другая, гораздо более важная ветвь психологических исследований, берущая начало в медицинской

психиатрии, остается на удивление изолированной и разрозненной, хотя она заслуживает звания научной больше, чем любая другая область психологии... Как бы мы ни отвергали теоретическую конструкцию, выстроенную Зигмундом Фрейдом и Карлом Юнгом... не может быть разногласий в том, что оба этих специалиста в глубинной психологии – *наблюдатели*, действительно одаренные наблюдатели, которые *впервые* увидели определенные факты, неотъемлемые, неотчуждаемые компоненты коллективного человеческого знания.

## **Королевская дорога к бессознательному**

Вклад психоанализа в понимание человеческой личности основывается на сновидениях и знаменует собой жизненно важный поворотный момент в их толковании. Предположив, что оно должно базироваться на исследовании субъективного опыта сновидца, Фрейд определил воспоминания о событиях наяву как скелет, который поддерживает сновидение. В теории Фрейда эти воспоминания называются дневными остатками. Они являются осью, вокруг которой сплетаются эмоции сновидца, генерируя мысленные образы огромной символической силы.

Весьма подробный анализ пересказов сновидений в сравнении с контекстом реальных событий позволил Фрейду разработать новый метод лечения. Он основан на том,

что пациент сам осознает свои сокровенные побуждения. Фрейд определил сновидения как привилегированный канал для исследования человеческой психики, поскольку они менее подвержены моральной автоцензуре, регулирующей мысли во время бодрствования. В снах всплывают конфликты из детства и сегодняшнего дня. Иногда они разрешаются простым исполнением желания в фантастическом, умоглядном мире. Там события не обязательно должны быть совместимы с миром реальным, в котором человек живет во время бодрствования.

В крайней точке этого диссонанса между сновидениями и реальностью Фрейд предположил наличие тесной связи между сновидениями и психозом. Это мнение разделили психиатры Эйген Блейлер и Эмиль Крепелин<sup>13</sup>, первопродцы в изучении шизофрении.

После интенсивного и подробного анализа пересказов сновидений нескольких пациентов и своих собственных, Фрейд выдвинул предположение: характер сновидений отражает желания и страхи сновидца. Он создал метод терапии, основанный на субъективной самооценке, свободных ассоциациях и толковании снов и фантазий, а также на сознательном опознавании подавленных воспоминаний, желаний и символических ассоциаций.

---

<sup>13</sup> Необходимо уточнить: Блейлер действительно продолжал теорию Фрейда о психозе, рассуждая о шизофрении, однако Крепелин считал, что теория Фрейда экспериментально невоспроизводима, поэтому не может быть использована.  
*Прим. науч. ред.*

Игнорируемая неврологами почти весь XIX век, теория Фрейда вернулась в научные дебаты о мозге и разуме только в 1989 году, когда впервые удалось идентифицировать корреляты остатков дневного опыта, влияющих на сновидения. Что сны предсказывают будущее, считали задолго до Фрейда. Но после него их стали рассматривать как неточное, но значимое отображение прошлого. Спустя 80 с лишним лет после смерти Фрейда накапливаются доказательства того, что верны обе концепции. Общая теория сна и сновидений формируется, продвигаясь шаг за шагом по извилистой траектории. Она примиряет прошлое и будущее, чтобы объяснить функцию сновидения как решающего инструмента для выживания в настоящем.

Эта теория и составляет основу данной книги. Чтобы представить ее, нам придется поразмышлять о новаторских экспериментах, в ходе которых были выявлены фазы сна, называемые медленным и REM-сном (или быстрым сном). Нам нужно будет расшифровать мозговой механизм, включающий и выключающий умственные функции, в то время как мы даже не осознаем, что это вообще происходит.

Во время медленного сна в мозге генерируется лишь небольшое количество электрических импульсов, которые обеспечивают беспорядочный перебор воспоминаний. В этом состоянии нормальные мысли существуют в отсутствие чувственных образов. Быстрый сон, в отличие от медленного, лишенного света и форм, характеризуется значи-

тельной устойчивой активностью мозга, из-за чего воспоминания проявляются с большой интенсивностью. Из них и состоят сны.

Но есть ли от снов какая-нибудь польза? Причудливость сновидений – это просто эволюционная случайность или для нее существуют серьезные причины?

Фрейд определил наличие в пересказах сновидений скрытых смыслов, связанных с субъективным опытом сновидца. Плывая против этого течения, английский биолог Фрэнсис Крик, лауреат Нобелевской премии, открывший двойную спираль ДНК, вместе с шотландским математиком Грэмом Митчисоном заявил в 1983 году, что сны причудливы, гиперассоциативны и явно лишены смысла, поскольку возникают из-за произвольной активации нейронов коры головного мозга. Пропась, в течение столетия отделявшая нейронные механизмы сна от подробного пересказа субъективных сновидений, породила эту антифрейдистскую модель. Она была изолирована от простейших наблюдений, доступных каждому, кто видит сны и способен на элементарный самоанализ.

Крику сны представлялись просто случайным собранием фрагментов воспоминаний. Сновидения возникли в результате стирания ненужных воспоминаний и освобождения места для хранения новых. Иными словами, сны существуют не для запоминания, а для забывания. Случайная активация коры головного мозга способствует неумолимой эрозии недавних воспоминаний, вызывая обратное обучение

(или «разучивание»). Оно необходимо для того, чтобы система не исчерпала свою способность формировать воспоминания. Одним из следствий этой теории был вывод, что содержание сновидений бессмысленно по сути – идея, избавляющая сновидца от поиска любой значимой связи с его собственными сновидениями. Этот вывод отрицал важность сновидений для понимания человеческого сознания.

Идея Крика проницательна, но она не устояла против факта: один и тот же сон можно видеть в течение нескольких ночей. Повторяющиеся кошмары – один из самых распространенных симптомов у людей, получивших психологические травмы в результате негативных переживаний. В коре головного мозга находится так много нейронов и синаптических связей, что повторение сновидений, то есть почти идентичные модели нейронной активации, невозможно объяснить чисто случайной активацией коры. Иными словами, сны не могли бы повторяться, если бы их происхождение было полностью случайным. Необходимость забыть – одна из важных частей сна, но она не объясняет феномена сновидения в его совокупности.

## Ценные шрамы

Забавное совпадение: немецкое слово, обозначающее сон, – *Traum* – очень схоже со словом «травма». Правда, последнее имеет совершенно другую этимологию и на гре-

ческом означает «рана». Воспоминания – это шрамы, и их активация во время сна в виде сновидений имеет причину и смысл. Чтобы как следует осветить функции сновидений и их причины, нам придется пройти долгий путь от молекулярной биологии, нейрофизиологии и медицины до психологии, антропологии и литературы, не упуская из виду тот факт, что эволюция человека как биологического вида на самой последней стадии охватывает всю нашу задокументированную историю.

Любая удовлетворительная теория сна и сновидений, во-первых, должна учитывать не часть, а все релевантные явления. Во-вторых, следует различать функции разных стадий сна и сновидений. В-третьих, необходим правдоподобный рассказ о том, какое генетическое и культурное преимущество давало каждое из этих состояний. Для этого нужно установить набор функций, которые суммируются и накладываются друг на друга и которые можно осознать только в хронологическом порядке их возникновения.

Если сформулировать все понятийные требования, то получившийся в результате инструмент позволит легко расшифровывать сны. В конечной точке маршрута раскроется особое состояние человеческого сознания – осознанное сновидение. Сновидец является в нем не только персонажем – главным или второстепенным, полудобровольным актером во внутреннем еженощном фильме, но и сценаристом, и продюсером, и режиссером зрелищного, хотя и совершен-

но личного блокбастера.

Однако, прежде чем заняться такими особенными сновидениями, необходимо вернуть сны, доступные каждому, – те, что мы видим каждую ночь, но на какие обращаем мало внимания. Наши предки культивировали такие сны как пророчества, а большинство людей сегодня их игнорируют.



Юнг считал, что предсказательная функция сновидения – это предвкушение в бессознательном будущих сознательных достижений, что-то вроде предварительного упражнения или наброска, или заранее составленного плана... Нельзя отрицать появление снов-предсказаний. Было бы неправильно называть их пророческими, потому что по сути они не более пророческие, чем медицинский диагноз или прогноз погоды. Они представляют собой просто упреждающую комбинацию вероятностей, которая может совпадать с реальным развитием событий, но не обязательно должна соответствовать ему во всех подробностях.

Наша цель заключается в том, чтобы глубоко и подробно изучить, каким образом сон с точки зрения его основных механизмов «подготавливает сновидца к событиям следующего дня. То, как это происходит, и есть предмет этой кни-

ги – краткой истории человеческого разума, связующей нитью которой являются сны.

Чтобы совершить это путешествие, нам придется рассмотреть истории со всего мира, хотя мы и знаем, что невозможно охватить их все. Нас будут сопровождать неполнота, смещения, уплотнения, множественность образов, неожиданные возвращения, детали, не имеющие очевидного объяснения, и даже отсутствие релевантных деталей. Чтобы соткать полотно из историй и догадок и не сбиться при этом с пути, нам нужно будет временно поставить на паузу свое недоверие и при этом взять на себя обязательство подвергать все сомнению. Не пытаться сделать выводы слишком рано, но позволить течению нести нас, пока мы не получим отчетливое представление обо всех собранных доказательствах, которые обязательно будут неполными, но тем не менее помогут что-то прояснить.

Еще одно, последнее, предупреждение перед тем, как мы отправимся в путь, – это многократное, энергичное, обязательное приглашение к самоанализу. Я надеюсь, что эта книга побудит читателей проводить утром несколько минут в постели, вспоминая и подробно описывая свои путешествия в глубины сознания. Погружение во множественные измерения сновидения – почти полностью забытое искусство в современном мире – может и должно вернуть к жизни старинную привычку видеть сны и пересказывать их.

## Глава 2. Сон предков



В отличие от подавляющего большинства животных, человек в значительной степени способен моделировать возможное будущее на основе воспоминаний о прошлом. Мы можем выполнять относительно сложные и точные движения, даже когда наш разум блуждает, не ограниченный никакими образами и ситуациями. Мы способны наяву представлять себя в любой временной шкале и в любом пространственном масштабе – точно так же, как во сне, но с гораздо меньшей интенсивностью. Может, наша способность мечтать возникла из-за вторжения сновидений в нашу жизнь?

Чтобы ответить на этот вопрос, мы должны установить, какие сны видели наши предки в далеком каменном веке. Для этого нам нужно понимать, как эти сны трансформировались по мере развития цивилизации и как постепенно переосмыслялось их соотношение с реальной жизнью. То есть нам необходима максимально полная информация, которая позволит осознать настоящее и улучшить понимание прошлого и будущего.

Сновидения, скорее всего, сильно беспокоили людей

большую часть из 1168 миллионов ночей, отделяющих нас от старейших пращуров, – таких как маленькая Люси, окаменелая *Australopithecus afarensis*, жившая 3,2 миллиона лет назад на территории современной Эфиопии. Насколько таинственной и волшебной была ночь в каменном веке? Это была невероятно долгая звездная ночь, наполненная экстазом и ужасом сновидений в периоды оледенения и оттепелей? И звучало ли вечное утреннее: а было ли это на самом деле?

Чтобы выдвинуть ряд логических предположений о сновидениях наших предков, мы должны принять за основу утверждение: между их и нашим разумом существует достаточно крепкая связь. Анатомически *Homo sapiens* не меняется уже как минимум 315 тысяч лет. Выявлены признаки культурного совпадения с основными подвидами человека, с которыми *Homo sapiens* смешались генетически – *Homo neanderthalensis* в Европе, а затем и в Западной Азии и *Homo sapiens denisova* в Сибири. Мы можем предположить, что наши самые отдаленные предки видели сны, как и мы.

## **СНЫ О КАМНЯХ И КОСТЯХ**

Попробуйте представить, как выглядели доисторические сны. Наши предки были одержимы камнями – они даже жили в каменном веке. Поэтому вполне вероятно, что они представляли себе разные способы изготовления режущих ору-

дий из подходящих каменных осколков или костей. Наши пращуры, скорее всего, видели одни и те же сны о деятельности, которая велась неподалеку от входа в их пещеру.

Со временем изготавливаемые ими предметы из камня и кости становились сложнее. Это позволило американскому психологу Майклу Томаселло выдвинуть «концепцию культурного храповика». Она описывает почти непрерывное развитие новых технологий и концепций, стабильно происходящее без серьезных отклонений, начиная с определенного момента в эволюции.

Если провести аналогию между человеческим телом и компьютером, то можно утверждать, что за последние 300 тысяч лет биологическое «железо» человечества изменилось очень мало, а вот культурный «софт» стремительно эволюционировал. Это похоже на действие храпового механизма: накопленные адаптивные идеи позволяют ему вращаться только в одну сторону.

Из пещер нас вытащила культура. В определенное время и в определенных местах появлялись некие новшества. От них поначалу отказывались, потом открывали или изобретали их заново. И наступал момент, с которого быстрое распространение адаптивных идей приводило к массовому производству, использующему передовые методы, материалы и технологии.

Доисторический сон в основном «состоял» из камня. Но картина не была бы полной, если бы мы не проникли

в глубины пещер в поисках невероятных образцов наскальной живописи верхнего палеолита<sup>14</sup>. Достоверных записей о сне, предшествовавшем их возникновению, конечно, нет. Но разумно предположить: на рисунках изображены существа, настолько прочно присутствовавшие в жизни людей, что они, безусловно, появлялись и в их сновидениях.

Как и стены пещер, умы наших предков наполнились разнообразными представителями фауны, составлявшей их мир: бизонами, зубрами, мамонтами, лошадьми, львами, медведями, оленями, носорогами, горными козлами и самыми разными птицами.

Это предположение подтверждают записи о тотемных животных в таких различных культурах, как оджибве, масаи, бирхоры, кельты, дукха – от Канады до Танзании, от Новой Гвинеи до Индии, от Пиренеев до Монголии. Некоторые из самых древних пещерных рисунков зооморфны, то есть представляют собой изображение людей с частями животных – с оленьими рогами или головой бизона, как на фигурах, обнаруженных в пещере Труа-Фрер во французских Пиренеях, которым 14 тысяч<sup>15</sup> лет.

Ученые трактовали эти изображения как свидетельство присутствия в верхнем палеолите шаманизма – с использованием масок, шкур зверей и рогов, или уже появившейся веры в возможное превращение людей в животных, кото-

---

<sup>14</sup> Верхний палеолит – 40–12 тысяч лет назад. *Прим. ред.*

<sup>15</sup> По другим данным – 13 тысяч лет. *Прим. ред.*

рая и сегодня распространена в разных обществах собирателей-охотников. Наскальные рисунки рассматривали и как ключ к разгадке культа Повелителя зверей или культа Рогатого бога – древнего существа, считавшегося покровителем охоты.

Возможно, это одно из древнейших божеств, предтеча более поздних мифов – например, о повелителе диких существ Цернунне в кельтской мифологии и Пане – в греческой<sup>16</sup>. Подобные им божества сохранились по сей день в охотничьих сообществах Севера.

Такая близость людей к диким животным не должна вызывать удивления. Пещеры Ласко во Франции и Альтамира в Испании 17 тысяч лет назад<sup>17</sup> изящно украсились наскальными рисунками, прославившими их на весь мир. Сложности, с которыми сталкивались в те времена люди, еще были схожи с трудностями любых других биологических видов: поесть самому; не быть съеденным; произвести потомство.

Животные были необходимы людям как источник пищи, костей, зубов и шкур, но также воплощали постоянную смертельную угрозу. Поэтому, помимо снов о камне, у лю-

---

<sup>16</sup> Цернунн – бог в мифологии кельтов Галлии. Пан – греческое божество стад, лесов и полей. *Прим. ред.*

<sup>17</sup> Рисунки в пещере Ласко не имеют точной датировки; считается, что они появились около 15–18 тысяч лет назад. Живопись в пещере Альтамира полихромна; пещера использовалась в течение примерно 22 тысяч лет (около 35 600–13 000 лет назад), пока главный вход не завалило оползнем. Обе пещеры являются объектами Всемирного наследия ЮНЕСКО. *Прим. ред.*

дей на протяжении тысячелетий должны были присутствовать сны об охоте и хищниках. Сновидения просто не могли не состоять из голода, погони, ярости, паники и крови.

Многие археологические памятники, разбросанные по Западной Европе и Восточной Азии, демонстрируют удивительную символическую и культурную преемственность между разными палеолитическими популяциями. Внутри пещер обнаруживаются ниши, заполненные медвежьими костями, которые явно сортировали: длинные кости – отдельно, черепа – отдельно. Некоторые ученые решили, что древние так заготавливали угощение из головного и костного мозга, богатое питательными веществами.

Таким образом возникло предположение: Повелителю зверей тысячелетиями приносили в жертву диких животных. И действительно, ритуальные скопления костей северного оленя обнаружили в Сибири и Германии, а кости мамонта – на Украине и в средней полосе России. Их, правда, использовали еще и для строительства домов. Окрашенные охрой<sup>18</sup> кости медведя нашли в Бельгии (их возраст оценили в 26 тысяч лет), они подтвердили идею о проторелигиозной функции животных, выходящей за рамки простой утилитарной ценности охоты на них.

Кости и рога животных издревле было принято захоранивать, чтобы позже они могли перевоплотиться. Этот охот-

---

<sup>18</sup> Красная охра – природный пигмент, смесь безводной окиси железа с глиной. Была наиболее распространенной краской Древнего мира. *Прим. ред.*

ниций ритуал сохранился у арктических народностей и имеет отголоски в таких далеких одна от другой культурах, как скандинавские (козлы Тора, съедаемые ночью, чтобы утром реинкарнировать) и семитские (долина сухих костей, упомянутая в Библии – Иезекииль 37:1–14).

Почти все археологические находки обычно дают мало данных для разгадки своего происхождения, но вот религиозно-магические намерения охотников последнего межледникового периода отрицать трудно. Имеет смысл предположить: преднамеренность захоронений останков животных связана с чаяниями и успешностью охотников, следовательно, охота была для них предпочтительным занятием.

Чтобы противостоять суровой природе и постепенно побеждать мегафауну плейстоцена<sup>19</sup>, требовалось много мужества и сил. Изображения на стенах пещер представляют собой обширный бестиарий<sup>20</sup>. В нем показаны всё более многочисленные и организованные группы людей, вооруженных заостренными копьями. Они охотятся с мистической уверенностью в том, что выполняют предначертанное судьбой и, возможно, предсказанное во сне.

---

<sup>19</sup> Геологическая эпоха, последний период повторяющихся оледенений на Земле. Примерно от 2 580 000 до 11 700 лет назад. *Прим. ред.*

<sup>20</sup> Средневековый иллюстрированный сборник «зоологических» статей. *Прим. ред.*

## Огонь, символ и архетип

Некоторые наиболее общие космогонические мифы, вероятно, восходят к периоду палеолита. Например, легенда о божестве, спускающемся в глубины первозданных вод, чтобы достать оттуда материю и создать мир; о волшебном вознесении на небеса; о происхождении людей и животных; о радуге над центром Вселенной. В верхнем палеолите появились первые символы плодородия – такие как фаллосы, вульвы и многочисленные «Венеры».

Важным элементом пересказов сновидений в каменном веке был огонь, появившийся в повседневной жизни человека как минимум 350 тысяч лет назад. Его использовали для приготовления пищи, им согревались и вокруг него собирались группами – это привело к появлению первых «круглых столов». Огонь, кроме того, отпугивал хищников и оберегал сон, делал жизнь спокойнее и давал больше времени для сновидений.

Очевидная культурная общность некоторых символов, встречающихся в сновидениях, вроде связи огня с трансформацией, казалась Юнгу выражением универсального кода инстинктивных символов человека. Никаких биологических свидетельств наследования этого архетипа пока не обнаружено, но за последние десять лет достигнуты заметные успехи в понимании молекулярных механизмов, способству-

ющих передаче от поколения к поколению усвоенного поведения.

Общие для разных культур символы (сверхсимволы) часто связаны с важнейшими событиями, которые почти каждый человек переживает на протяжении жизни. Поэтому, возможно, многие сны, общие для разных культур, отображают не врожденную поведенческую программу, а фундаментальное сходство опыта живущих в разных уголках планеты людей.

Мать, отец, мудрый старик, сотворение мира, потоп – это персонажи и нарративы, повсеместно присутствующие в человеческой истории. Наши сны регулируются образом жизни, и важнейшие ориентиры у всех одни и те же: рождение, половое созревание, сексуальность, деторождение, борьба, болезни и смерть. В глубокой жизненной истине нет ничего, что было бы присуще только человеку. Это справедливо не только для приматов, но и вообще для любых животных.

Однако есть и свойственное исключительно человеку: словесное изложение снов наряду с рассказами о реальных событиях. По мере того как наша речь развивалась, а лексика обогащалась, мы учились запоминать, вспоминать и рассказывать, и эти истории усложнялись и становились все интереснее. Сны почти наверняка играли заметную роль в развитии способности к повествованию, были источником образов, идей, стремлений и страхов, обновляющимся каждую ночь.

Если сны отражают то, что происходит в жизни сновидца, то пещерные женщины и мужчины видели во сне, как собирают плоды и корни, изготавливают оружие и орудия труда, планируют охоту и загоняют дичь. Им снились их союзы и конфликты с другими людьми из своего и чужих кланов, романтические отношения, воспитание детей и смерть.

Сны были кинематографом наших предков. Картины представлялись тем увлекательнее, чем они были ближе к реальности. В чрезвычайно долгом периоде зарождения человеческого сознания, в бесчисленные туманные моменты последних нескольких миллионов лет наши доисторические предки просыпались в изумлении перед безграничной чередой симулякров в своих снах.

Сколько из них пришли в ярость, обнаружив наутро, что опасный мамонт, столь великолепно выслеженный во время приключения во сне, исчез – растворился в дневном свете? Или, наоборот – сколько человек проснулись с огромной мотивацией для охоты на большого мамонта в реальности?

Наши доисторические предки дружили и любили, вели войны и яростно дрались, движимые переживаниями во сне, которые, вероятно, казались им столь же реальными, как и те, что они испытывали наяву. Они бесчисленное количество раз обнаруживали на рассвете, что сны обманчивы. Но все свидетельствует о том, что с самого начала это открытие сопровождалось уверенностью: если сон и не реален, он может, по крайней мере, повлиять на ход реальности.

Сновидения, должно быть, постоянно вызывали потрясение. Важные решения в жизни стали зависеть (как минимум частично) от хороших или дурных предзнаменований, увиденных во сне ночью. Тех, чьи сновидения часто сбывались, обычно ценили в коллективе. Как это принято во многих культурах, наши предки, жившие в пещерах, возможно, уже могли различать обычные сновидения и «великие сны» рекомендательного или предупреждающего характера, способные иметь решающее влияние на образ жизни сновидца и его племени. Успешное плавание по этой новой вселенной превратилось в социальную специализацию. Так появился шаманизм – прародитель религии, медицины и философии.

В верхнем палеолите, вероятно именно из-за сновидений, впервые возникла идея человеческого двойника – «души» или «духа». Вот как объяснил этот скачок в сознании немецкий философ XIX века Фридрих Ницше:



В эпохи грубой, первоначальной культуры человек полагал, что во сне он узнает *другой, реальный мир*; здесь лежит начало всей метафизики. Без сна человек не имел бы никакого повода для деления мира на две половины. Деление на душу и тело также связано с самым древним пониманием сна, равно как и допущение воображаемого душевного тела, то есть

происхождение всей веры в духов и, вероятно, также веры в богов<sup>21</sup>.

По мнению основоположника социологии француза Эмиля Дюркгейма, исследователя религиозной жизни австралийских аборигенов, идею души нашим предкам подсказали сны:



Если во время сна он видит, что разговаривает с другом, который, как он знает, находится далеко, он приходит к выводу, что этот человек тоже состоит из двух сущностей: одна спит где-то в другом месте, а вторая явилась к нему во сне. Из этих повторяющихся переживаний постепенно развивается идея о том, что в каждом из нас есть двойник, другое «я», которое при определенных условиях способно покинуть тело и блуждать где-то.

Внутри пещер, у костров шаманы поджигали себя, открывали новые тропы, становились легче воздуха, видели в темноте, расшифровывали сны и лечили болезни. Из всех пересказов сновидений, которые они толковали, наиболее тревожными были сны о мертвых родственниках. Как можно было не испытать смятения, увидев своих близких после их

---

<sup>21</sup> Цит. по: Ницше Ф. В. Человеческое, слишком человеческое / пер. С. Л. Франк. М.: АСТ, 2020. *Прим. ред.*

ухода?!

## Тоска по предкам

Черепам и челюстным костям *Homo erectus*, обнаруженным в Китае, как минимум 300 тысяч лет, но нет единого мнения о существовании специально оборудованных могил *Homo sapiens* ранее чем, 100 тысяч лет назад.

В Сунгири<sup>22</sup>, в 195 километрах к востоку от Москвы, были найдены чрезвычайно сложные могилы зрелого мужчины и двух подростков. Ученые решили, что при жизни они охотились на мамонтов. Тела были похоронены вместе с копьями, кожаной одеждой, ботинками, головными уборами и ожерельями из лисьих зубов, а также разными предметами из бивня мамонта, включая браслеты, статуэтки и тысячи маленьких бусин. Возраст могил, присыпанных красной охрой, после применения различных методов был оценен примерно в 30 тысяч лет.

Роспись костей с использованием оксида железа символизировала кровь и жизнь; она распространилась по всей планете, что свидетельствует о вере в жизнь после смерти. В гробницы стали класть пищу и предметы вроде черепов с искусственными глазами, рогов животных, ракушек, укра-

---

<sup>22</sup> Сунгирь (Добросельская) – верхнепалеолитическая стоянка древнего человека на восточной окраине города Владимира, близ села Боголюбова. Датируется около 33–34 тысяч лет назад. *Прим. ред.*

шений и других символов социальной или магической власти. Могилы направляли в сторону восходящего солнца – возможно, это предполагало возрождение усопшего. Среди охотников и собирателей такая практика захоронений сохраняется по сей день.

В штате Амапа на крайнем севере Бразилии нашли погребальные урны культуры аристе. Они находились в круге менгиров<sup>23</sup>, расположенных в соответствии с положением солнца в день декабрьского солнцестояния – этакий амазонский Стоунхендж.

Ритуальные захоронения озаменовали окончательный разрыв между человеческой культурой и уровнем развития животных. То же самое и с наскальной живописью: ей не занимается ни одно животное. Возможно, первым видом, создавшим наскальные рисунки, был *Homo neanderthalensis*. Эти наши кузены исчезли всего 37 тысяч лет назад: самым старым наскальным рисункам, найденным в пещерах Испании, более 64 тысяч лет – *Homo sapiens* прибыли на европейскую сторону Средиземного моря из Африки на 20 тысяч лет позже.

Важно учитывать, что впечатляющие настенные росписи верхнего палеолита обычно находят глубоко внутри пещер, вдали от мест обитания древних людей. Их труднодоступность указывает на то, что наскальная живопись востребова-

---

<sup>23</sup> Менгир – простейший мегалит, грубо обработанный камень или каменная глыба. *Прим. ред.*

лась время от времени и с определенной целью – она выполняла важную ритуальную функцию.

Все эти элементы человеческой культуры, созданные между 30 и 9 тысячами лет назад, походили друг на друга. Вероятно, они отображали «пещерную религию», в которой вера в жизнь после смерти смешивалась с верой в сновидения, как в портал между живыми и мертвыми.

В некоторых культурах шаманы специализируются на техниках его прохождения, путешествиях во времени и пространстве и способности видеть то, чего не может видеть большинство. Этот путь мудрости обычно требует посвящения, основанного на снах и символизирующего смерть и возрождение.

Через телесные страдания и лишения шаманы стремятся заполучить сверхъестественную способность ясновидения и расширить знания в форме песен, истинных имен, тотемных оберегов и генеалогических открытий. В разных культурах это могут быть и другие люди, способные видеть вещие сны и общаться, разговаривать с миром духов без помощи шамана.

## **Сон о конце голода**

Еще в последний ледниковый период, примерно 25 тысяч лет назад, произошло серьезное изменение: начался постепенный искусственный отбор новых видов. Это радикальное

изменение во взаимоотношениях между человеком и остальной природой ознаменовало умелое приручение диких животных и их разведение. Новое явление породило культурные сдвиги, навсегда определившие место людей на планете, а также наше отношение к миру духовному.

Прежде всего мы воспользовались общительностью волков и превратили их в собак, выбирая те генетические разновидности, которые лучше всего подходят для охоты и защиты жилища. Затем мы приручили множество травоядных и всеядных: свиней, кур, овец, коз, лошадей, быков, – чтобы обеспечить себя мясом, молоком, шерстью и рабочей силой. Одомашнивание происходило параллельно с выведением пород собак для охраны стада и езды в упряжке.

Принятие животных в хозяйство совпало с началом конца последнего ледникового периода, который длился уже более 90 тысяч лет. С освобождением ото льда огромных территорий ускорилось развитие флоры и фауны и появилось райское изобилие: животных – для охотников, растений – для собирателей. В конце палеолита наши предки питались всем, что двигалось, – от волков до газелей, рыбы и моллюсков. А орехи и фрукты дополняли рацион.

Между 23 и 11 тысячами лет назад в Плодородном полумесяце<sup>24</sup> были открыты съедобные зерновые и травы, и это

---

<sup>24</sup> Условное название региона на Ближнем Востоке: современные территории Кипра, Ливана, Израиля, Сирии, Ирака, юго-востока Турции, юго-запада Ирана и северо-запада Иордании. *Прим. ред.*

ознаменовало перемену в судьбах человечества. Мы начали искусственно отбирать новые виды растений, грибов и бактерий, используемых при ферментации. В последующие тысячелетия были открыты методы активного стимулирования роста и сбора растений. Все эти практики способствовали переходу от стадной жизни охотников-собирателей к более-менее оседлому образу жизни пастухов и земледельцев.

Трансформация общества кочевых охотников в аграрное, существующее в ограниченном или относительно ограниченном географическом пространстве, повлекла за собой резко возросший интерес к измерению времени. На протяжении палеолита людям было необходимо точно оценивать фазы Луны и ее положение, чтобы предугадывать перемещения животных во время сезонных миграций.

Но в неолите потребовались гораздо более сложные и строго упорядоченные измерения. Их революционным результатом стало то, что семена предсказуемо прорастали, растения – росли и давали плоды. И исчез голод.

Процессы, обеспечивающие производство собственных продуктов питания, требовали гораздо более точного осознания течения времени, а работа, связанная с сельским хозяйством, оказалась столь же тяжела, сколь важны были ее результаты.

Эффективная посадка растений и сбор урожая без напрасной многомесечной траты усилий требовали значительного совершенствования умения предсказывать изменения

окружающей среды и из поколения в поколение накапливать знания. А это ускорило развитие культуры.

Вдохновляющие мечты о храбрости и коллективной тактике были важны в эпоху великой охоты на мамонтов. С появлением сельского хозяйства они уступили место прозорливым сновидениям, позволившим получить панорамную картину повторяющихся закономерностей природы, точнее распознавать периоды дождя и засухи, приливов и отливов, холода и жары. Наверняка бывали сны и о пересекающихся социальных взаимозависимостях: они формировались для того, чтобы пахать, удобрять, сеять, поливать и собирать урожай. Это была эпоха величественных снов, изображавших периодическое обновление союзов не только с другими земледельцами, жившими в деревне, но и с богами плодородия во время сбора урожая.

# 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.