

18+

Александр Перепелицын

МАСТЕР СНОВ



ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ОСОЗНАННЫХ
СНОВИДЕНИЙ

Александр Перепелицын
Мастер снов.
Теория и практика
осознанных сновидений

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72019432

ISBN 9785006719354

Аннотация

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. Осознанные сновидения – больше не тайна для узкого круга исследователей. С развитием интереса к внутренним мирам всё больше людей открывают для себя сны как яркое, управляемое пространство, способное влиять на реальность. Что это за мир? Эта книга предлагает обзор самых достоверных теорий и практик, объединяя научные данные, эзотерический опыт и личные наблюдения автора. Перед вами – приглашение в увлекательное путешествие в глубины собственного сознания. Вход открыт для всех.

Содержание

ОБ АВТОРЕ	5
ОТЗЫВЫ	7
О ЧЕМ ЭТА КНИГА?	11
ВВЕДЕНИЕ	13
КРАТКО ОБ ИСТОРИИ ИЗУЧЕНИЯ	13
ОСОЗНАННЫХ СНОВИДЕНИЙ	
ПРИМЕНЕНИЕ ОСОЗНАННЫХ	17
СНОВИДЕНИЙ	
ИЗУЧЕНИЕ ОСОЗНАННЫХ	21
СНОВИДЕНИЙ	
РЕАЛЬНОСТЬ СНОВИДЕНИЙ	26
ФИЗИОЛОГИЯ СНА	37
ЧТО ТАКОЕ СОН	37
ПИТАНИЕ И ИСТОЧНИКИ	44
АМИНОКИСЛОТ И ГОРМОНОВ	
ФАЗЫ И СТАДИИ СНА	48
ПРИРОДА СНА	51
РАБОТА ВНИМАНИЯ НАД	60
СНОВИДЕНИЕМ	
Конец ознакомительного фрагмента.	62

Мастер снов
Теория и практика
осознанных сновидений

Александр Перепелицын

© Александр Перепелицын, 2025

ISBN 978-5-0067-1935-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ОБ АВТОРЕ



Александр Перепелицын – выпускник колледжа и московского вуза, финансовый консультант. Столкнулся с некоторыми феноменами психики человека и ее возможностей ещё в детстве. Впоследствии стал исследователем осознанных сновидений как измененного состояния сознания, получив практический опыт как лично так и в группе. На стыке научных и религиозных взглядов удалось сложить разветв-

ленный пазл понимания феномена, многие части которого все ещё продолжают свою трансформацию. Результаты этих изысканий представлены в виде настоящей книги. Автор ведет телеграм-канал «Архитектор снов».

ОТЗЫВЫ

Мир, в котором мы живём, удивительно многообразен. Границы между действительностью и воображением, сном и бодрствованием становятся настолько тонкими, что отличить одно от другого – почти искусство.

Я держу в руках книгу, посвящённую теме, далёкой от привычных мне академических дисциплин. И всё же – или именно поэтому – она кажется мне интересной. Мы привыкли доверять только тому, что можно измерить и описать в формуле. Но человеческий опыт не всегда поддаётся расчётам и логике. Существуют области переживаний и состояний, которые выходят за пределы привычной науки.

Способов постижения действительности много. Некоторые выбирают строгие академические рамки, другие – обращаются к интуиции, символам, внутренним образам. И каждый путь ценен. Потому что каждый уникален.

В этом смысле книга моего близкого друга Александра Перепелицына – приглашение взглянуть на реальность под иным углом. Может быть, не все в ней покажется достоверным. Но если она заставит вас задуматься, задать себе неожиданный вопрос – значит, она уже работает.

Владимир Усанов

академик Российской академии образования, доктор юридических наук, профессор, главный научный сотрудник

Института Китая

*и современной Азии РАН, президент Международной
Академия менеджмента*

Исследование Александра Перепелицына «Мастер снов (теория и практика осознанных сновидений)» (Москва, 2025) посвящено актуальной, в теоретическом и прикладном аспектах, и еще не до конца изученной проблеме – роли феномена «осознанных сновидений» в формировании «измененного сознания», на что в свое время «пророчески» указывали Карлос Кастанеда и Тимоти Лири. «Разгадка» и понимание возможностей применения в психологии феномена «осознанного сна» может способствовать формированию эффективных психологических практик в интересах решения важных задач, в том числе – профилактике девиантного поведения, прежде всего – наркотизма и алкоголизма.

Методологический принцип дополнительности позволяет комплексно подойти к разработке антропологических, социальных, этиологических, религиозных (теологических) и других методологических аспектов «измененного сознания» как межотраслевого явления. Объяснение феномена наркотизма, по-видимому, находится в рамках изучения совокупности детерминант, связанных с особенностями существования человека одновременно как представителя животного мира и обладающего сознанием Homo Sapiens, не в последнюю очередь благодаря имманентному, истори-

чески заложенному природой, свойству человеческой психики – стремлению к «изменению сознания». Его формирование взаимосвязано с эволюцией психики, в том числе с проблемой мотивационных потребностей. Состояние наркоопьянения изменяет время реакции человека; ее возможный итог – нарушение психосферы человечества и по существу ноосферы (в понимании В. И. Вернадского). «Основополагающей мотивацией человека», по А. Г. Маслоу, является стремление к смыслу. Виктор Франкл писал об «уходе» в наркотики и алкоголь как результате социальной неустроенности, семейного и социального неблагополучия, утраты смысла жизни: «Мы можем утверждать следующее: если у человека нет смысла жизни, осуществление которого сделало бы его счастливым, он пытается добиться ощущения счастья в обход осуществлению смысла, в частности с помощью химических препаратов». По наблюдениям Михая Чиксентмихайи, именно регулярное потребление наркотиков является радикальным способом борьбы с одиночеством, «психоактивные вещества защищают разум от проникновения в него неприятных мыслей».

Можно присоединиться к мнению автора рецензируемого исследования, что продуктивны возможности «использования осознанных сновидений» – в повышении адаптивных возможностей их носителей, а овладение упражнениями по высвобождению энергии снов позволяет исцелить эмоциональные раны и негативные переживания, и как следствие –

купировать формирование негативных девиантных поведенческих расстройств.

Желаю Александру дальнейших успехов в приближении к научной разгадке феномена «осознанных сновидений»!!!

Константин Харabet

криминолог и девиантолог,

стаж в профессии 38 лет,

кандидат юридических наук, доцент,

профессор МНЭПУ и Финансового университета

О ЧЕМ ЭТА КНИГА?

Тема осознанных сновидений обретает все большую известность за пределами узких групп исследователей и становится популярной у обычных людей, не связанных с наукой или поиском духовных знаний.

Во многом это связано с совершенствованием видеоигр, официально признанных самостоятельным видом искусства и оказывающих столь существенное влияние на общество, что в информационных технологиях появилась устойчивая тенденция к геймификации неигрового прикладного программного обеспечения и шире – различных человеческих практик: управления, образования, бизнеса. Главным источником образов и визуальной среды для новой реальности являются именно сновидения. Большое количество мобильных приложений и устройств для обучения осознанным сновидениям, растущее количество научно-популярных и художественных фильмов поддерживают растущий интерес к теме.

Загадочный мир снов открыт каждому, вход в него бесплатен, персонажи и ощущения там яркие, необычные и бесконечно разнообразные. И когда человек слышит, что у него есть возможность не только осознанно управлять этим миром, но и получать оттуда силы и ресурсы для улучшения его реальной жизни, то велика вероятность, что он заинтересуется.

Но ни наука, ни технологи, ни религиозные или эзотерические учения и религии сами толком не понимают, и не в силах объяснить, что это за мир. Их толкования – лишь гипотезы и сегодня мы знаем о физическом космосе много больше, чем о мире сновидений.

Эта книга содержит анализ имеющейся на текущий момент информации об изучении феномена осознанных сновидений, с целью выбрать наиболее достоверные гипотезы и практические методы изучения, которые используют сегодня ученые, эзотерики и мистики. Одновременно автор приглашает читателя сделать практические шаги в мир осознанных сновидений, надеясь, что собранные в книге материалы, а также его собственный опыт помогут читателям найти свой путь в мир осознанных сновидений

ВВЕДЕНИЕ

КРАТКО ОБ ИСТОРИИ ИЗУЧЕНИЯ ОСОЗНАННЫХ СНОВИДЕНИЙ

Осознанное сновидение – это изменённое состояние сознания, при котором человек понимает, что видит сон, и может в той или иной мере управлять его содержанием. Это пограничное состояние между фазой быстрого сна и бодрствованием. Сам термин «осознанное сновидение» (нидерл. *lucide droom*) был предложен *Фредериком ван Эденом* (1860—1932) в статье «Исследование сновидений» 1913 года, хотя описания осознанных снов появились задолго до формулировки термина.

Ван Эден изучал свои личные сновидения с 1898-го по 1912 годы, и записывал самые интересные из них, в том числе 352 осознанных. На основании собранных данных он создал классификацию снов, разделив их на девять разных типов: начальные сновидения, живые, символические (морочные), демонические, патологические, обычные, ложное пробуждение, сноощущения и осознанные сновидения. Он утверждал, что осознанные сновидения являются наиболее интересным типом, и заслуживают самого тщательного изу-

чения.

Психические эксперименты с осознанными сновидениями традиционно были сферой интересов эзотериков, мистиков и других тайнознавцев.

Осознанные сновидения являются и предметом науки. Их существование подтверждено практическими исследованиями учёных многих стран, в том числе и российскими.

Случаи из практики осознанных сновидений, а также вынесенный из них опыт, когда спящий понимает, что видит сон, и соответствующим образом воспринимает происходящее в нем, с древности известны у многих народов, и широко отражены в устном эпосе и религиозных письменных источниках. Впервые это явление описал греческий философ Аристотель в IV веке до нашей эры.

В XIX веке в периодической печати стали появляться свидетельства людей, которые уверяли, что научились управлять собственными сновидениями.

Первым научным трудом в данной области следует считать монографию французского аристократа *Леона Эрве де Сен-Дени*

«Сновидения и способы ими управлять», изданную в 1867 году.

Преподаватель китайского языка и культуры, автор нескольких переводов в данной области и глава Академии изящной словесности, Леон Эрве в настоящее время остался известен благодаря своей работе по осознанным сновидени-

ям, оказавшейся первым трудом подобного рода.

Книга впервые опубликована в 1867 году, но из-за ничтожного тиража более ста лет оставалась практически неизвестной в научных кругах.

Если не считать трудов *Зигмунда Фрейда* и *Фредерика ван Эдена*, рассматривавших сновидения в контексте психоанализа, то до середины прошлого века тема предметно не исследовалась, пока ею не занялся американский писатель, доктор философии по антропологии, этнограф, эзотерик и мистик *Карлос Кастанеда*.

Карлос Кастанеда родился в Перу в 1925 году, а в 1951 году эмигрировал в Калифорнию. Во время обучения антропологии в Калифорнийском университете познакомился со старым индейцем-колдуном яки по имени Дон Хуан. Под его руководством Кастанеда изучил древние религиозные и лечебные практики коренных американцев. Прославился в 1968 году, опубликовав национальный бестселлер «Учение Дона Хуана: путь яки к знанию». В этой, и в девяти последующих книгах Кастанеда описал свои удивительные духовные переживания. Умер в 1998 году.

Кастанеда создал школу, разработал методiku по управлению собственными сновидениями, и в целом много сделал для понимания феномена.

В 1968 году британский писатель-психолог *Селия Грин* проанализировала основные характеристики таких снов, проштудировала ранее опубликованную литературу по это-

му вопросу, и включила в свои работы новые данные от других участников, имеющих опыт.

Она пришла к выводу, что осознанные сновидения были категорией переживаний, совершенно отличной от обычных снов, и оказались связаны с фазой быстрого движения глаз (быстрый сон). Грин была также первой, кто связал осознанные сны с явлением ложных пробуждений.

Положил научную основу и дополнил практические исследования темы осознанных сновидений американский психолог **Стивен Лаберж**. В конце 50-х годов он стажировался у Кастанеды, изучил явление с научной точки зрения, и убедился, что управление сновидениями – не мистификация, и не фокус.

Сканирование мозга людей, практикующих осознанные сновидения, подтвердило достоверность существования данного состояния психики. В фазе быстрого движения глаз у этих людей активен дорсолатеральный участок префронтальной коры головного мозга, отвечающий за сознание, который бездействует во время обычного сновидения. Красочность и осознанность сновидения прямо пропорциональна зафиксированной мозговой активности дорсолатерального участка.

Стивен Лаберж является автором нескольких трудов, посвящённых исследованию данного явления. Более того, он изготовил прибор, который позволяет с помощью обратной связи очень быстро этому обучиться.

ПРИМЕНЕНИЕ ОСОЗНАННЫХ СНОВИДЕНИЙ

В процессе осознанного сновидения возможно моделирование любых ситуаций, невозможных в обычной жизни, что открывает широкий спектр возможностей для их прикладного применения:

Виртуальная реальность. Осознанный сон можно рассматривать как виртуальную реальность, где практически отсутствуют какие-либо ограничения. Это представляет особенный интерес для исследователей в области астрофизики, новых интернеттехнологий, глобальных компьютерных игр.

Психотерапевтический аспект. Научившись уверенному управлению действиями и событиями в осознанном сновидении, например, полётам во сне, изменению сюжетных линий, схожих, типовых и повторяющихся снов, сновидец имеет возможность испытать и перенести ощущение уверенности в свою повседневную жизнь, в том числе *избавиться от опасных фобий и ночных кошмаров, повысить уровень своей креативности, или развить определенный талант*.

Феномен осознанного сновидения в целом ещё недостаточно изучен современной медициной и психологией, однако наиболее разработанные направления давно и широко применяются на практике в психотерапевтических целях.

Третий, *бытийный аспект*, так или иначе используется большинством людей, связан с феноменом пророческих снов, и никогда никого не оставлял равнодушным. Позже мы подробно поговорим об этом, а сейчас лишь упомяну, что правильный анализ таких снов позволяет изменить плохие сценарии еще не произошедших событий в реальной жизни.

Ну, и наконец, *научное исследование* осознанных сновидений позволяет приблизиться к пониманию важнейших высших вопросов, всегда волновавших каждого человека и все человечество: о наличии или отсутствии души, о посмертном существовании, о времени и смысле жизни.

Научный и эзотерический подходы к осознанным сновидениям

Научный подход при анализе и описании изучаемого феномена подразумевает опору на факты. Наиболее известные представители научного подхода к теме: психолог Гарвардской медицинской Школы Дейдра Барретт, парапсихолог Сюзан Блэкмор из Чикагского Университета, Джейн Гаккенбах, американец психофизиолог Стивен Лаберж, Пол Толи, Линн Левитан.

В России разработкой темы предметно занимаются как организации (например, Институт высшей нервной деятельности и нейрофизиологии человека, Институт философии, Институт мозга человека – это все Российская Академия наук, Московская научно-исследовательская лаборатория сна и сновидений, Институт гармоничного развития человека),

так и отдельные исследователи-медики, психологи, биологи, танатологи, философы (например, Сергей Авакумов, Мария Волченко, Елена Корабельникова, Георгий Гурджиев, Ирина Бескова, Евгений Ронжин), и многие другие.

Осознанные сновидения понимаются учеными как опыт погружения человека в виртуальную психическую реальность, существование которой теснейшим образом связано с протеканием физиологических процессов в головном мозге.

Помимо науки, культуры и искусства, к осознанным сновидениям всегда проявляли огромный интерес представители различных эзотерических школ, мистики, оккультисты и духовные практики всего мира.

Говорить о едином эзотерическом подходе к осознанным сновидениям нельзя, там множество школ и течений, различающихся друг от друга по своим представлениям, методикам и целям. Мы не будем принимать за основу ни одну из них, но те наработки, которые имеют практический и теоретический смысл, обязательно рассмотрим.

Эзотерики и мистики в осознанных сновидениях ищут пути в иные измерения и параллельные миры, населённые существами различных уровней разума, с которыми можно вступать в контакт, получать от них недоступную на уровне земных чувств и знаний информацию, чтобы затем, чаще всего, банально монетизировать ее в нашем земном мире.

Но каким бы умным и опытным ни был религиозный

практик, эзотерик или мистик – он всего лишь человек, и ему очень легко принять фантазии и галлюцинации за истину. Они могут быть красивыми, могут хорошо продаваться, но только до момента, когда истина становится жизненно необходимой. И если надежды и мистификации вдруг оказались миражами, то единственными соломинками для утопающего остаются знание и научно обоснованный опыт. Поэтому на них мы и построим свое обучение.

ИЗУЧЕНИЕ ОСОЗНАННЫХ СНОВИДЕНИЙ

В 2011 году сотрудниками немецкого Общества Макса Планка в Мюнхене были впервые применены аппараты магнитно-резонансной томографии и электроэнцефалографии для изучения содержания сновидения и коммуникации со сновидцем.

Ученым удалось наладить двусторонний контакт с людьми в состоянии осознанных сновидений. Добровольцы в фазе быстрого сна отвечали на вопросы «да-нет» и решали простые арифметические задачи, сообщая результаты условленными движениями глаз и мимическими сигналами.

В 2018 году российские исследователи Владимир Дорохов, Александр Миронов из Института высшей нервной деятельности и нейрофизиологии человека РАН, и Артем Синин, заведующий Московской научно-исследовательской лабораторией сна и сновидений (НИЛ СС) опубликовали доклад о подобной, но более новой методике диалога со спящим человеком, при которой экспериментатор аудиально передавал инструкцию для решения арифметических задач. Испытуемый здоровый мужчина тридцати восьми лет, находящийся в осознанном сне, решал полученную задачу, и передавал результат ее решения количеством дыхательных движений или движений глаз.

На основе пилотной серии экспериментов было показано, что спящий здоровый человек в состоянии осознанных сновидений способен корректно вести диалог и выполнять получаемые инструкции без пробуждения, что доказывает его восприимчивость к внешним звуковым стимулам, и способность к их сознательной переработке в состоянии осознанного сна.

В данный момент та же команда обновляет методику с возможностью проведения экспериментов в удаленном режиме с использованием интернета, что позволяет вовлечь в исследования широкий круг сновидцев-энтузиастов, практикующих осознанные сновидения в домашних условиях. Чем больше людей принимает участие в таких исследованиях, тем точнее статистика.

Американский психиатр и исследователь снов *Джон Аллан Хобсон* из Медицинской школы Гарвардского Университета, утверждает, что обучиться осознанным сновидениям с использованием специальных техник может каждый человек. Тем, кто уже видит осознанные сновидения, и хочет научиться работать с ними, следует начать вести дневник снов, а перед засыпанием мысленно напоминать себе, что в середине сновидения эти люди догадаются, что находятся во сне.

В ходе экспериментов Аллана Хобсона в Гарвардской Медицинской Школе на двадцати семи добровольцах было выяснено, что волны мозговой активности во время сна можно изменить при помощи электромагнитной стимуляции. Доб-

ровольцам во время фазы быстрого сна стимулировали мозг на частотах 25 —40 Гц, которые соответствуют бодрствованию, в результате чего происходило осознание во сне.

Фактически с этого момента тема осознанных сновидений стала бизнес-индустрией по продаже устройств и гаджетов, позволяющих якобы беспрепятственно и без побочных эффектов освоить данную технику: маска Стивена Лабержа, ее аналоги от очков до приложений, напоминающих будильник, с возможностью установки на современные смартфоны, и их ассортимент постоянно пополняется.

Это плохо, особенно для подростков, потому что если переборщить с осознанными снами, то человек лишается обычного сна со сновидениями. Одно дело – лечение жертв террористических актов, аварий или посттравматические синдромы, а другое – насилие над мозгом и передозировка необычными ощущениями здоровых людей.

Эффективный и достаточный сон – это самый дешевый, безопасный и приятный способ улучшения как психического, так и физиологического здоровья.

Поэтому на протяжении курса мы попробуем все-таки обойтись без искусственных стимуляций, и прийти естественным путем к нужным результатам. К каким?

Задачи и цели упражнений, предлагаемых в данной книге
Вряд ли стоит учиться осознанным снам и выходам из тела для того, чтобы с их помощью заниматься многомерной камасутрой с нереальными красавицами, или совершать ту-

ристические полеты в иные миры только ради новых впечатлений.

Наши цели будут более практичными: хорошее физическое здоровье, благополучие и счастье для себя и близких, борьба со своими комплексами, поиск смысла жизни. Это будут не только цели, но и домашние упражнения. Мы постараемся стать более здоровыми, счастливыми и мудрыми, привести дела в порядок.

С возрастом каждый человек начинает понимать ошибки, совершенные в прошлом, из-за которых жизнь оказалась не такой, как мечталось, а сделать уже ничего нельзя. Мы предположим, что это только один из вариантов, поговорим о стрелах времени, и о том, как с их помощью выпрямить покривившуюся жизнь.

Рано или поздно мы все умрем, а кто-то, возможно, уже потерял близкого человека. В этом случае поиск ответа на вопрос, что нас ждет после земной жизни имеет важнейшее значение. Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать, поэтому мы постараемся не только поговорить о смерти, но и практически найти путь к тем, кого уже нет рядом.

Поставив перед собой такие задачи, мы будем использовать для их решения все, что нам сегодня доступно и возможно – техники и наработки наук, учений, школ и мудрецов. В сущности, техника и методика всего одна, просто за тысячелетия она по-разному сформулирована. Но сценарий один и тот же для черного мага, религиозного подвиж-

ника, для йога, шамана, и для нас с вами. Мы поговорим об этом.

РЕАЛЬНОСТЬ СНОВИДЕНИЙ

Сновидение, несмотря на всю свою необычность, существует реально. Однако ученые и эзотерики расходятся в понимании генезиса и структуры сна, предлагая нам возможные способы толкования данного феномена. Философы мира рассматривают сны как особый тип реальности, без которой целостность человеческого бытия не может быть постигнута в полной мере.

Знаменитый философ, снотолкователь и гадатель второго века нашей эры Артемидор называет сновидение «волнением души» или «созданием разных образов, знаменующих будущие блага или беды». По его мнению, сон есть контакт сновидца с его собственной душой, при котором последняя сообщает спящему грядущие события. Артемидор видит четкое отличие между сном и сновидением, подчеркивая, что сновидение показывает сновидцу будущее, а сон – настоящее. Такое понимание он объясняет тем, что «некоторые ощущения обладают свойством возвращаться в душу, снова пребывать в ней и вызывать явления во сне. Влюбленный, например, обязательно увидит во сне объект своей любви, напуганный – причину своего испуга. В этих видениях, за которыми кроются ощущения, содержится не предсказание будущего, а переживание настоящего». Сновидения, в свою очередь, Артемидор разделяет ещё на пять видов:

иносказательные, ясные, личные, чужие и родственные.

Ясные сновидения сбываются с полной точностью в краткий срок; иносказательные показывают свое значение символом-загадкой и сбываются лишь спустя время. Личные сновидения – те, в которых человеку снится он сам; в результате такого сна со сновидцем происходит нечто хорошее или плохое. Чужими сновидениями Артемидор называет те, при которых сновидец видит действующим другого человека; такие сновидения предвещают хорошее или плохое только для приснившегося. Родственные, исходя из самого названия, – это сновидения, во время которых человек видит своих родственников.

По характеру выражения Артемидор выделяет четыре группы сновидений. Одни предсказывают многое через многое, другие – малое через малое, третьи – многое через малое, четвертые – малое через многое. Более того, снотолкователь указывает на особую, отдельную группу сновидений, называя такие богопосланными. Они радикально отличаются от всех остальных снов своей яркостью, незабываемостью даже в малейших деталях, и, что самое главное, – однозначностью содержания, их нет необходимости толковать.

Эмоции в сновидениях. Сложный и малопонятный характер сновидений во многом связан с их эмоциональным фоном, который часто не соответствует привычным эмоциональным реакциям бодрствования. Эта особенность объясняется тем, что в состоянии сна человек сталкивается

не с одним видом целенаправленной деятельности, а с целым спектром таких видов. При этом, поскольку во сне исчезают «метки времени», относящиеся к воспоминаниям, и вполне возможно появление давно забытых лиц и событий вместе с произошедшими накануне, то такое смешение различных видов деятельности порождает и соответствующее смещение и перемешивание различных эмоций.

Еще более усложняет картину сновидения коммуникативное свойство эмоций, их способность обобщаться, что приводит к тому, что эмоциональный опыт человека переходит границы личностных переживаний субъекта, и может включать в себя переживания других людей как в непосредственной форме контакта с ними, так и опосредованно, например, через произведения художественного творчества.

Во сне соотношение с собственным или чужим опытом также исчезает, и сновидение может наполняться событиями и эмоциями, воспринимаемыми как собственное переживание, однако относящимися к опыту других людей. То есть, наблюдается смешение своего и чужого эмоционального опыта. Возможно, известное различие между эмоциями как переживаниями «во мне», и аффектами как переживаниями «я» отражается и в сюжетах сновидений в виде различного характера происходящего с самим сновидцем. В одном случае это может относиться к нему самому, например, к его телу, в другом – к его переживаниям и эмоциональным состояниям или поступкам.

Ощущения и восприятие в сновидении. Отдельного рассмотрения заслуживает вопрос о соотношении сновидения и такой основополагающей функции психики, как отражение. Способность отражать объективную реальность, в первую очередь, связана со способностью к ее восприятию.

Отражение подразумевает не только простое восприятие окружающего мира, но и построение в сознании человека внутренней модели, элементы которой определенным образом соотносятся с породившими их элементами реальности, а связи между элементами соответствуют таковым в объективном мире.

В состоянии сна со сновидениями человек утрачивает способность к адекватному восприятию действительности и переходит к восприятию представлений о ней, которые тесно связаны с функцией памяти. Сигналы от внешних и внутренних раздражителей – ощущения – не могут быть восприняты непосредственно, а лишь в связи с теми или иными актуальными в сновидении образами.

То есть, состояние сновидения само включает внешние и внутренние ощущения в содержание сна, поскольку они могут отвечать требованиям сюжета сновидения. Человек взаимодействует в сюжете с представлением, связанным с тем или иным своим ощущением.

Отсюда следует, что ощущения, вызванные одним и тем же элементом реальности, могут быть представлены в сновидении совершенно разными образами (в частности,

известные примеры реакции на звон будильника в трех сновидениях медика Федора Гильтебрандта связаны с церковным колоколом, звоном бьющейся посуды и звоном колокольчиков лошадей в повозке).

Отсюда также следует, что далеко не все объекты реальности могут получить представительство в сновидении. Это может объясняться цензурой мозга, когда человек реагирует лишь на те стимулы, которые непосредственно связаны с текущими потребностями его организма. А поскольку потребностное пространство во сне значительно отличается от такового в бодрствовании, то, соответственно, меняется и характер «фильтра» стимулов.

Память в сновидении. Сновидение полностью определяется памятью субъекта, поскольку спящий находится в состоянии выключенности из реальности бодрствования, и имеет дело лишь с собственными представлениями.

Кроме того, исчезает пороговый характер обращения к элементам памяти, когда давние и забытые элементы, так же, как и малозначимые, появляются наравне с актуальными и высокозначимыми. В итоге в сновидении представлены все уровни памяти, начиная от оперативной и заканчивая генетической. Однако в памяти актуализируются не любые ее элементы, а лишь те, которые могут быть ассоциированы с текущей ситуацией, определяемой потребностной структурой спящего человека.

Мышление в сновидении. Особенности мышления во сне

во многом напоминают мышление архаического человека, с его высокой аффективностью, нелогичностью, символическостью и наглядно-образным характером.

Во сне человек возвращается к тому этапу эволюции своей психической деятельности, на котором мышление и воображения еще не разделены. Сновидческое мышление, в отличие от бодрствования, не преследует цели обобщения и выделения сущности предметов, а представляет собой скорее совокупность ассоциативных процессов – спящий воспринимает, но не анализирует образы.

Мы сейчас говорим об обычных сновидениях, не об осознанных. Если мы хотим научиться осознанным снам, то наша задача на первом этапе: чтобы состояние бодрствования проникло в сон, а состояние сна – в бодрствование. То есть, наша цель – сделать память более разнородной, с максимальным включением разных состояний восприятия в измененных состояниях сознания.

Как этого добиться?

Первые шаги к осознанным снам

Для начала нам следует привыкнуть к мысли, что мы не просто ложимся спать, а хотим стать сновидцами. И значит, нам следует быть более внимательными к тому, что с нами происходит как во сне, так и наяву. Если окружающая нас обстановка однообразна, то и наши сны становятся бесцветными и одинаковыми.

Попробуйте:

- изменить положение кровати, освещенности, положение тела, температуру,
- не есть с шести часов вечера,
- посмотреть особенный фильм перед сном, – почитать книгу на соответствующую тему,
- сделать несколько физических упражнений.

С помощью этих простых действий мы сделаем сны более яркими, и их станет больше в тот же период времени, что и раньше. А когда их станет больше, начнет развиваться память сновидений.

Если мы научимся вспоминать свои сны в реальности, то и элементы реальности мы постепенно станем узнавать в наших снах. Это произойдет не сразу, но будет актуальным на любом этапе обучения.

На первых порах это тренируется во время пробуждения. Сны снятся всегда, поскольку восприятие непрерывное. Но мы не всегда можем их запомнить.

Поэтому, когда просыпаемся, надо постараться не только вспомнить, но и запомнить то, что снилось. Это два разных процесса. Один из способов – записывать то, что приснилось, пока вы еще это помните.

Лучше не откладывать запись сна на потом, но постараться зафиксировать малейшие ощущения, впечатления и чувства в дневнике. Так мы интегрируем сновидческую память в реальность. Если сразу не получается, то отчаиваться не стоит. Главное на первом этапе – приучить мозг запо-

минать сны, именно для этого нужен дневник. Впоследствии можно будет обходиться без него.

Разница между контролируемым сном и обычным состоит в том, что в контролируемом сне вы можете совершить конкретное действие. Например, взять в руки предмет, обратиться к кому-либо с просьбой.

Поэтому для того, чтобы поддерживать контроль сна, необходимо заранее приготовить набор легких и понятных действий: посмотреть на свои руки, пощупать материал близкого к вам предмета, обратиться к персонажу во сне с заранее заготовленным вопросом на ваш выбор.

Что такое намерение, желание, осознанность?

Желанием называется мотивация, ведущая к цели наши внутренние ресурсы. Каждый человек чего-нибудь желает, но не все сбывается. Почему? Потому что под лежащий камень вода не течет, и если вы ничего не делаете, то ничего и не произойдет.

Наше действие и движение к цели называется намерением.

Оно задействует не только внутренние, но и внешние ресурсы.

Внутренние ресурсы у каждого человека ограничены, поэтому как бы сильно мы ни желали, например, стать богатыми, мы всегда будем жить только по своим возможностям. Намерение же располагает помимо внутренних и внешними ресурсами, тем, что не подвластно нашему внутреннему со-

стоянию. Это могут быть более опытные люди, удачные обстоятельства, и так далее. То есть, намерение позволяет задействовать внешние ресурсы для реализации вашей цели.

РЕЗЮМЕ

Осознанное сновидение – это искусство осознавать все, что происходит с нами во время сна. Когда мы во сне осознаем, что спим, у нас появляется возможность влиять на сон, управлять им по собственному желанию, свободно взаимодействуя со своим бессознательным разумом.

Это определённая техника, которой учатся от нескольких месяцев до года, в зависимости от индивидуальных особенностей. Но если вы однажды пережили, запомнили и поняли это состояние, то каждое последующее погружение в осознанный сон будет даваться легче.

Наши усилия рассчитаны на:

- достижение правильного, качественного сна,
- достижение вашей личной эффективности,
- повышение вашего творческого потенциала,
- на качественные сновидения, понимание процессов сна

и процесса осознанности.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

– Заведите дневник сновидений, и ежедневно записывайте в него все, что увидели во сне (если не помните, так и писать – не помню). В течение дня можно подбирать к записям по две-три картинки, характеризующие ваши сны.

- Вечером перед сном загадайте, что именно, или кого вы

хотели бы увидеть во сне. Попробуйте представить будущий сон в деталях и образах, а утром сравните загаданное с результатом.

– В том же дневнике выделите отдельную страничку, на которой максимально коротко запишите события и действия, которые вы считаете своими роковыми ошибками в жизни. Разумеется, если они есть, и если вы можете их оценить. Никого не вините, но это и не исповедальный листок со списком грехов – речь вообще не о людях и не о ваших недостатках, а о событиях и поступках, которые вы считаете плохо повлиявшими на вашу жизнь. Это не срочно.

– Еще одну страничку в дневнике следует выделить под запись целей, желаний и намерений. И максимально четко и полно сформулировать их. Это тоже не срочно.

– Помните ли вы детскую игру в прятки? Да, или нет, но нам придется играть в нее на протяжении всего курса, поскольку она помогает развивать и совершенствовать интуицию. Интуиция же абсолютно необходима любому исследователю в любом возрасте. Мы никого не будем просить прятаться, или что-нибудь прятать для нашего поиска. Но время от времени в течение дня, где бы вы ни находились, постарайтесь сосредоточиться и почувствовать, нет ли в этом месте денег. Если нет, то и ладно. Но если чувствуете, что они есть, попробуйте угадать, сколько их. А потом проверьте свою интуицию. Почему именно деньги, и в чем смысл этого упражнения? Потому что людей, деньги и старые ценности

искать легче всего. Теоретически это может быть ваш ребенок, любой человек, или любой предмет. Но для взрослых играть в прятки – странно, и только деньги и особо ценные вещи обладают настолько сильной энергетикой, что ее можно почувствовать даже при минимальном чутье, как и человека. Со временем, если вы научитесь чувствовать вокруг себя деньги, вы уже самостоятельно обнаружите не только их, но и варианты заработка, о которых раньше даже не догадывались. Это придет не сразу, но придет. Смысл детской безобидной игры состоит в том, что развитая с ее помощью интуиция останется с вами даже по ту сторону сна, и там вы сможете сразу и безошибочно выбирать из множества миров, пространств и образов то, что ищете.

Мы еще поговорим об этом позже, а пока не игнорируйте домашних заданий, и не переживайте, если они не получаются. Навыки сновидца примерно похожи на навыки в спорте: при отсутствии тренировок они быстро забываются, а дисциплина помогает им проявиться и совершенствоваться.

ФИЗИОЛОГИЯ СНА

ЧТО ТАКОЕ СОН

Сон представляет собой состояние, во время которого все органы работают в особом режиме. Применительно к физиологии это проявление саморегуляции, которое подчинено жизненным ритмам, и отключение сознания человека от внешней среды, необходимое для восстановления работы его нервной системы и тела.

Наша биологическая жизнь, как и у животных, основана на определённых циклах, подчиненных законам природы, и полностью зависит от них. Бодрствование и сон – один из таких циклов.

Почему так сложилось?

Потому что во Вселенной все находится в непрерывном движении. Мы живем на планете, которая вращается не только вокруг своей оси, и имеет вращающийся вокруг себя спутник, но и вокруг Солнца, которое тоже вращается и вокруг своей оси, и в бесконечной системе галактик.

Со школьной скамьи мы знаем, что годичный цикл связан с периодом движения Земли вокруг Солнца, смена дня и ночи – это вращение Земли относительно своей оси, а лунный цикл является движением Луны вокруг Земли.

Согласно этим циклам выстраивается и жизнь во всей природе. В зависимости от смены освещенности, у живых организмов выстраивается цикл бодрствования и сна, в зависимости от времен года регулируется обмен веществ. Эти процессы происходят вне зависимости от нашей воли. Подстроиться под сезонные изменения человеку, как и животным, помогает не календарь, а гормональная система, которая выстраивает внутренние физиологические процессы, опираясь на освещенность внешней среды.

На Земле циклы освещенности меняют Солнце и Луна.

Солнечный свет в большей своей части лежит в зелёном спектре. Окружающая нас растительность тоже зеленого цвета. Максимум солнечного спектра хлорофиллом не усваивается, а наоборот, отражается. А синий и красный спектры усваиваются.

Особенность видения нами Солнца в желтом цвете объясняется особенностью строения наших глаз. Зеленая часть спектра не слишком любима нашей сетчаткой.

Луна, как вторичный источник света, принимая и отражая солнечный свет, возвращает его на Землю.

В организме человека осведомленность о процессе освещенности происходит, главным образом, при помощи зрения.

Через сетчатку глаз свет попадает в одно из ядер гипоталамуса (супрахиазматическое ядро), затем через ряд посредников – в эпифиз (шишковидная железа), а эпифиз выделяет

гормон мелатонин.

Мелатонин осуществляет суточную регуляцию жизнедеятельности организма, регулирует репродуктивную функцию и обмен веществ. Из-за проблем с мелатонином возникает усиленное старение организма, проблемы с иммунитетом. Мелатонин – мощный антиоксидант, это здоровье с перспективой на несколько десятков лет вперед.

Еще одним ключевым гормоном, пик выработки которого происходит в первую глубокую фазу сна, является гормон роста соматотропин, вырабатываемый гипофизом и являющийся одним из ключевых регуляторов процессов роста и развития человека.

Помимо мелатонина и гормона роста, в процессе сна вырабатывается и влияет на его физиологию еще целый ряд важных веществ.

Например, серотонин вырабатывается днем, большая его часть выделяется в кишечнике, и лишь несколько процентов – в головном мозге.

Являясь нейромедиатором, он позволяет нервной системе адресно пропускать импульсы. Нервная система человека и животных похожа на разветвленную систему железных дорог, где нейромедиаторы выполняют функцию стрелок, пропуская импульсы только туда, куда необходимо организму.

С выделением серотонина связаны повышенное внимание и осознанность, память, внимание, хорошее настроение.

Мелатонин связывается со способностью организма хоро-

шо спать, выделяется на основе серотонина, и у них общий строительный материал – солнечный свет. Попадая в организм днем, свет превращается в серотонин. Вечером в шишковидной железе серотонин превращается в мелатонин, тем самым обеспечивая нам здоровый сон, и помогая организму уснуть. На балансе этих двух основных гормонов возможен цикл бодрствование/ сон.

Но не все так просто, потому что в организме есть и другие гормоны, так или иначе влияющие на баланс серотонина и мелатонина. Например, кортизол, который вырабатывается надпочечниками с целью помочь нам справиться со стрессом. Повышенная концентрация кортизола позволяет быстро и адекватно реагировать на ситуацию. Но слишком высокая его концентрация приводит к повышенному раздражению, злости, плохому настроению и подавлению серотонина.

Время выработки мелатонина начинается примерно с восьми часов вечера, максимум приходится на два-три часа ночи. С четырех часов утра начинает вырабатываться кортизол, к девяти часам утра – пик, и в течение дня должен происходить спад. Такова идеальная картина.

Люди с ненормированным графиком работы и стрессом страдают нарушениями выработки гормонов и их дисбалансом.

Ресурс надпочечников со временем иссякает, кортизол перестает вырабатываться, и человек начинает испытывать постоянную усталость, упадок сил, сонливость.

На цикл сна и бодрствования, безусловно, влияют расписание дня и общая организация нашей жизни, например, питание.

В качестве мер регуляции кортизола может выступать организация режима нашего питания. Такой ряд мер, как, к примеру, диеты, связанные с употреблением высокоуглеводной или низкоуглеводной пищи. Наличие правильных углеводов в пище, таких как сладкий картофель или дикий рис, позволяет добиться снижения кортизола. Снижение уровня стресса путем наличия правильных углеводов тоже позволяет добиться хороших результатов.

Необходимо достаточное употребление жидкости в течение дня, поскольку обезвоживание не позволяет человеку добиться регулирования уровня кортизола в организме. Регуляции достаточной выработки кортизола помогают отдых и расслабление, чередующиеся с посильным физическим трудом или спортивными тренировками.

И наоборот, тяжелые вечерние тренировки могут выработать бессонницу, оставляя кортизол на высоком уровне, и мешая выработке мелатонина. Поэтому физические нагрузки лучше переносить на утреннее время.

На поддержание гормонального баланса также влияют травы-адаптогены: элеутерококк, женьшень, индийское растение ашвагандха.

С употреблением женьшеня стоит быть аккуратнее, большое количество приводит к тремору и дрожанию конечно-

стей.

Элеутерококк практически безвреден, и в разумных дозах не способен нанести вред организму, хотя при злоупотреблении тоже способен привести к нарушениям сна.

Перенос тяжелых тренировок или физического труда на первую половину дня, регулярный отдых, правильное питание и достаточное количество жидкости – все это факторы, влияющие на выработку кортизола.

Помимо перечисленных гормонов-нейромедиаторов, в нашем организме есть и другие. Не все из них являются важными для осознанных сновидений, но занимают определенное место в нашей гормональной системе, поэтому их следует упомянуть.

Дофамин вырабатывается при успешном достижении результата в какой-либо деятельности, тем самым стимулируя нас заниматься ею и дальше. Отсутствие мотивации и положительных эмоций от работы означает недостаток дофамина.

Диметилтриптамин: его функции плохо изучены, но известно, что при выделении этого медиатора появляются галлюцинации, видение несуществующих объектов.

Ацетилхолин участвует в большинстве нервных реакций, и вещества, содержащие большое количество этого медиатора, способствуют выработке осознанных сновидений.

Адреналин/норадреналин помогает справляться с мощными стрессовыми ситуациями, включая внутренние ресур-

сы организма. При частых занятиях экстремальными видами деятельности выработка этого медиатора истощается, и требуются еще более экстремальные занятия, чтобы она происходила.

Гамма-аминомасляные кислоты участвуют в большинстве нервных реакций.

Глицин улучшает память.

Эндорфины выделяются, когда нам хорошо. Например, при занятиях сексом

Еще один гормон, регуляция выработки которого происходит ночью, серый кардинал нашего организма, – гормон насыщения лептин. Этот гормон посылает в мозг сигналы о том, что организму необходима энергия. Если энергии достаточно, организм воспримет этот сигнал как признак сытости, а если энергии недостаточно, то запустит поисковое пищевое поведение. Доказано, что каждый час бодрствования после полуночи приводит к неосознанному злоупотреблению двухсот-трехсот калорий на следующий день, притом за счет сладкого, мучного или фастфуда, насыщенного трансжирами. Это происходит из-за того, что нарушается регуляция выработки лептина, и снижается чувствительность рецепторов к нему в головном мозге. Наверняка вы замечали, что если не выспались, то регулировать аппетит на следующий день становится проблематично.

ПИТАНИЕ И ИСТОЧНИКИ АМИНОКИСЛОТ И ГОРМОНОВ

В качестве источников поступления нейромедиаторов (в контексте осознанных сновидений, и не только) через пищу назовем триптофан. Это основа для выработки мелатонина, незаменимая аминокислота, поступающая в организм вместе с питательными веществами.

Перечень продуктов: икра, орехи, семена, фасоль, чечевица, жирный творог, твердые сыры, грибы, индейка, курица, кальмары, говядина, яйца, рыба, шоколад темный (78%), гречневая крупа. Рекомендую выбрать три-четыре продукта из этого списка, и включить их в рацион для поступления триптофана, связанного через него серотонина, а через него – мелатонина. Недостаток триптофана нарушает выработку гормонов, и как следствие – ускорение старения, нарушение обмена веществ, ожирение.

В выработке серотонина участвуют витамин В12, магний и комплекс полиненасыщенных жирных кислот Омега-3.

Витамин В12 содержится в овсянке, печени, дрожжах, бананах, финиках, яблоках, тыкве, листовых овощах, дыне, персиках. Хорошим выбором из этого списка будут бананы, помимо триптофана богатые и мелатонином.

Комплекс Омега-3 содержится в морской рыбе, яйцах, авокадо, льняном семени.

Продукты с высоким содержанием магния: морская капуста, ячмень, сухофрукты.

Выработку серотонина подавляют кофеин, алкоголь, белый рис и белый хлеб.

В медицине используются антидепрессанты (блокируют серотониновые и открывают мелатониновые рецепторы) антагонисты/агонисты. При блокировке серотониновых рецепторов серотонин не усваивается, а накапливается, и его накопление приводит к выработке мелатонина.

Повышенная двигательная активность нашего тела связана как раз с повышенным содержанием серотонина. И наоборот, пониженная активность и сонливость связаны с повышенным содержанием мелатонина.

Необходимо отметить, что регуляция гормонов с помощью активно рекламируемых биологически активных добавок является малоэффективной, и должна использоваться в последнюю очередь. Хотя известные с древности примеры антидепрессантов есть и в нетрадиционной медицине, например, южноамериканское растение Калея закатечичи, африканский корень сновидений, смолёвка белая, и другие.

Яркие сновидения вызывает не сам мелатонин, а другой медиатор – диметилтриптамин, содержащийся в травах и растениях. Введение в кровь диметилтриптамина вызывает измененные состояния сознания в самых широких пределах. ДМТ вырабатывается в шишковидной железе, и напрямую связан с накоплением в организме триптофана.

Шишковидная железа вырабатывает диметилтриптамин, но она же одновременно вырабатывает и вещества, уничтожающие его. Поскольку научной среде доподлинно неизвестно назначение и функции этого гормона в нашем организме, большинство стран запретили к употреблению содержащие его вещества.

Одним из объяснений может служить то, что постоянная выработка ДМТ будет приводить к измененным состояниям сознания, и в дикой природе такую жертву легко поймать хищнику.

Повышенная концентрация ДМТ в крови появляется в крови ребенка в момент рождения, это было показано в научных исследованиях.

Как и в момент смерти, повышенный уровень ДМТ в крови держится еще несколько часов.

Наличие ДМТ в процессе сна и его выработка позволяет добиваться ярких сновидений.

Выработка ДМТ молекулы увеличивается при наличии нужного количества серотонина в крови.

Статистически вероятность осознанных сновидений приходится на интервал с шести до восьми часов утра. На это же время приходится и пик выработки кортизола.

Следовательно, первое, что необходимо начать делать, чтобы повысить эту вероятность – регулировать уровень кортизола и серотонина в крови.

Используя вспомогательные средства в виде адаптогенов

(серотониновых подавителей), есть большой риск получить снижение количества осознанных снов через короткое время. Это связывается с тонкой регуляцией всех процессов нашего организма выработкой кортизола. Подавление стресса приводит к падению концентрации кортизола в крови.

Правильное питание, отсутствие стрессов, ритм работы/отдыха являются предпочтительными методами. Как и обязательное проведение прогулок на солнечном свете хотя бы в течение двадцати минут.

Глубокое дыхание свежим воздухом также имитирует действие кортизола. Нагнетая кислород в мозг за счет гипервентиляции воздуха в легких, мы также повышаем вероятность наступления осознанных сновидений.

Проснувшись в шесть утра и подышав свежим воздухом хотя бы в течение минуты, можно снова лечь спать, и это увеличит вероятность осознанных снов. Если сделать то же самое вечером перед сном, это ускорит засыпание.

Косвенным признаком повышенного содержания кортизола в крови является брюшной тип ожирения: если живот, бока и щеки полнеют, а руки и ноги остаются тонкими, то это говорит о том, что человек слишком много нервничает.

ФАЗЫ И СТАДИИ СНА

Рассмотрим более подробно проблему засыпания и пробуждения, фазы и стадии сна, а также особенности этих параметров. Стадии сна определяют, насколько глубоко вы спите.

Первая стадия – дремота. Мысли останавливаются, вы можете непроизвольно дернуться и прийти в себя от этого. В подсознании могут возникнуть интересные мысли и новые идеи.

Это состояние длится примерно пять-десять минут.

На второй стадии запускаются процессы торможения, начинаются восстановительные процессы и очищение мозга от метаболитов. В этом состоянии, которое длится примерно двадцать минут, обостряются слуховые анализаторы, можно легко проснуться от незначительного шума или шевеления в кровати.

Третья стадия – продолжение второй фазы, но более глубокий сон. Человека уже не будят незначительные шорохи и звуки.

Четвертая стадия – глубокий сон, мозг находится в подавленном состоянии, показатель восстановления с точки зрения физического организма. Человека разбудить намного сложнее, чем на третьей стадии. Сновидения, увиденные в этой фазе, не запоминаются.

Быстрый сон – мозг ведет себя как в состоянии бодрствования, за исключением физического движения. Здесь возможен сонный паралич, когда что-то извне будит вас, но вы просыпаетесь в полностью обездвиженном теле, пока медиаторами выключены множество мышц вашего тела.

Фазы сна выглядят следующим образом – медленный сон сменяется быстрым, потом цикл повторяется. По времени медленный сон занимает большую часть фазы (в ней уместаются все четыре стадии). Одна фаза занимает девяносто минут, отклонение может составлять несколько минут. Быстрый сон занимает от десяти до пятнадцати минут.

Настройка времени сна связана с правильным выбором времени пробуждения, и это будет вашим домашним заданием.

Правильная точка пробуждения для нашего организма – это конец любой фазы сна, конец девяностоминутного интервала, и не имеет значения, в какое время это происходит.

Например, засыпая в полночь, можно завести будильник на три часа ночи, но при этом необходимо обязательно учесть время для засыпания, равное пятнадцати минутам.

Засыпая в полночь, можно завести будильник на 06.15, то есть на время, кратное девяноста минутам + пятнадцать минут на засыпание. Тогда мы попадем в конец быстрой фазы, то есть, в идеальное время для пробуждения.

Можно упражняться естественным образом, без будильника, просто убедив себя, что необходимо проснуться в та-

кое-то время (кратное девяноста минутам + пятнадцать минут).

В моменты быстрого сна тело неподвижно, а глаза под закрытыми веками быстро двигаются, потому что быстрый сон сопровождается активностью зрительной коры. Быструю фазу называют REM или БДГ (быстрые движения глаз).

Звук собственного голоса воспринимается не так напряженно, как чужой, и этим можно пользоваться для записи аудиосообщений, чтобы прослушать их в фазе быстрого сна.

Придумав себе приятное занятие на утро, например, вкусный завтрак, вы закрепите положительные эмоции и выработку дофамина, создав дополнительную мотивацию.

Используйте эти возможности себе во благо, отслеживая свое состояние, и постепенно вы научитесь регулировать их, и держать под контролем.

ПРИРОДА СНА

Сновидения отчасти связаны с функциональной асимметрией полушарий мозга. Они во многом напоминают феномены, связанные с активностью правого полушария. Это закономерно, если принять во внимание, что в состоянии, которое сопровождается сновидениями, избирательно активированы некоторые участки коры правого полушария головного мозга, в частности нижняя область теменной доли коры правого полушария.

Это тот участок коры, который обеспечивает визуально-пространственную переработку информации и, возможно, формирование образов и пространственных рамок сновидений. В то же время центры, дезактивированные во время сновидений, преимущественно связаны с левым полушарием мозга. Это, в частности, относится к левой теменной доле и дорсолатеральной префронтальной коре. Отмечено также избирательное активирование правых отделов гипоталамуса и правой фронтальной коры в фазе быстрого сна, снижение активности левой фронтальной коры.

Можно сформулировать некоторые положения, касающиеся природы сновидений, и того, почему сновидения именно таковы, какими они нам видятся:

– Сновидения формируются «изнутри», а не «извне». Поскольку сенсорные участки коры головного мозга заблоки-

рованы, внешние стимулы мало влияют или совсем не влияют на формирование сновидений. Они обычно игнорируются или интегрируются в сновидения, а не прерывают их сюжет, могут лишь модифицировать текущее сновидение, но не иницировать его. Передний мозг и иные участки мозга, активные в момент сновидений, реагируют на импульсы, поступающие из срединных структур и лимбической системы, формируя зрительные или иные сенсорные ассоциации, которые проявляются в сновидениях.

– Сознание во время сновидений частично сохранно. Сновидение представляет собой низкий уровень сознания. Центры, участвующие в пробуждении сознания, активны. Кроме того, многие центры мозга, обеспечивающие восприятие информации в состоянии бодрствования, также активны во время сновидений. Вот почему в сновидениях нам кажется, что мы находимся в состоянии бодрствования. Состояние, в котором видятся сны, как полагают, отличается от состояния бодрствования тем, что сознание «отрезано» от внешних сенсорных стимулов и «освобождено от обязанности» обеспечивать согласованную связь с внешним миром. Мы не находимся в том же состоянии сознания, что в состоянии бодрствования, но сознательно наблюдаем события и перемещаемся в пространстве сновидения, которое, как мы полагаем, является реальным.

– Время и линейная логика не играют роли в процессе сновидения. Во время сновидений задняя поясная извилина

находится в неактивном состоянии, вот почему так называемая эпизодическая (декларативная) и рабочая память подавлены, вследствие чего сюжеты сновидений не имеют строгой временной последовательности. Могут отмечаться включения новых событий, и мы не в состоянии заметить и критически осмыслить эти изменения до тех пор, пока не проснемся. Такие переключения, вероятно, связаны с завершением формирования одной группы ассоциативных связей и началом формирования следующей, когда новый не отреагированный эмоциональный стимул входит в пространство сновидения. Сновидения представляют собой серию коротких эпизодов, часто объединенных общей темой, которые имеют тенденцию от эпизода к эпизоду развиваться в разных направлениях и завершаться различными и множественными итогами. Это, вероятно, связано с тем, что во время сновидений одномоментно актуализируются многочисленные ассоциации и воспоминания. Таким образом, сновидение – это состояние гиперассоциативное и гиперконнективное, т.е. мозг в состоянии сновидения формирует связи более широко, чем в состоянии бодрствования, когда мы оперируем линейной логикой.

– Сновидения являются попыткой синтезировать эмоциональное содержание и ассоциации в целостном виде, изыскивая тот вариант, который лучше всего для этого подходит. Пытаться выявить логическую связь между отдельными фрагментами сновидений редко представляется возмож-

ным. В то же время сновидение не является полностью иррациональным. Оно может конструировать значимые рациональные связи. Нейронные сети, участвующие в формировании сновидений, содержат достаточное число структур мозга, участвующих в когнитивных процессах, например медиальные отделы фронтальной коры, передний отдел поясной извилины, орбитально-фронтальную кору. Это позволяет формировать в процессе сновидений некоторые согласованные сюжеты, которые в ряде случаев отражают концепции и заботы повседневной жизни. Даже причудливость комбинаций образов в сновидениях может иметь некоторую рациональную основу.

Сновидения преобразуют образные фрагменты в композиционные образы, причем каждый такой фрагмент, вероятно, представляет собой отдельную ассоциацию. Данный феномен соответствует психологическому принципу конденсации – сгущению разнородных элементов в единый образ. В конденсацию в качестве элементов входят преобразования, обеспечивающие формирование одномоментного и целостного образа, что является функцией правого полушария.

– Воля во время сновидения отсутствует, или подавлена. Дорсолатеральная префронтальная кора, находящаяся в неактивном состоянии во время сна, является центром логики, воли, а также принятия волевых решений и действий. Вот почему во время сновидений мы не контролируем наши

действия и развитие сюжета, несмотря на то, что сновидение целиком создается из глубин собственной психики. Мы существуем в сновидениях лишь как персонаж, который реагирует на сюжет сновидения, является субъектом этого сюжета, и следует его развитию.

Возможным исключением являются осознанные сновидения как некое пограничное состояние между фазой быстрого сна и бодрствованием. Осознанные сновидения могут начинаться либо в течение обычного сна, когда спящий со временем осознает, что спит, либо непосредственно из состояния бодрствования. Контроль сюжета в состоянии люцидных сновидений возможен лишь до определенного предела, и в течение лишь ограниченного времени.

В целом можно отметить, что для формирования сновидений требуются:

- интактная и полностью созревшая нейронная сеть, участвующая в формировании сновидений,
- механизм, активирующий сновидения,
- исключение внешних стимулов,
- отсутствие самоконтроля или выключение когнитивной системы самовосприятия.

Если лишить испытуемого сновидений или фазы быстрого сна, впоследствии при восстановлении сна отмечается увеличение доли, сопровождающейся сновидениями. Депривация сна и сновидений сопровождается следующими симптомами: сновидения наяву (зрительные и слуховые гал-

люцинации); нарушения памяти и обучаемости; снижение способности к образованию ассоциаций; нарушение способности выполнять задания, связанные с фокусировкой внимания; нарушение способности придерживаться направленно-сти мыслей; повышение раздражительности и подозрительности.

В то же время функциональная роль сновидений является предметом дискуссий. Некоторые исследователи полагают, что сновидения являются лишь эпифеноменом фазы быстрого сна: с их точки зрения, функциональное значение имеет сам по себе парадоксальный сон, а сновидения вряд ли имеют какую-то адаптивную функцию.

По мнению других исследователей, сновидения связаны с обучением и восстановлением тела и психики.

Сон со сновидениями играет принципиальную роль в оживлении нового и старого опыта, которые стойко сплавляются в долгосрочной памяти.

Сновидения являются репетицией памяти, направленной на образование новых ассоциаций или укрепление старых угасающих связей (эти процессы сопровождаются активацией гиппокампа).

Прерывание сна в фазе, сопровождающейся сновидениями, полностью блокирует процесс обучения, чего не наблюдается при нарушении сна в фазе, не сопровождающейся сновидениями. Прежде всего, такое нарушение связано с процедурной памятью, т.е. с памятью на действия, которая

представлена моторными навыками, перцептуальными стратегиями, условными классическими и инструментальными рефлексам.

Высказываются предположения, что сновидения сами по себе имеют обучающий характер. Так, испытуемые, которые смогли описать несколько сновидений, увиденных ими на протяжении одной ночи, часто отмечали, что в разных фрагментах сновидений повторяется одна и та же ключевая тема, но каждый такой фрагмент затрагивал эту тему в разных аспектах, или с участием разных персонажей, и с разными исходами.

Не исключено, что сновидение выступает в роли своеобразной «испытательной площадки» для проработки различных сценариев ситуации и нахождения лучшего решения (укрепления лучших нейронных путей). Психологами приводятся доводы в пользу того, что сновидения помогают адаптироваться к стрессовому пробуждению путем активации привычных защитных механизмов и интегрирования стрессовой ситуации в ранние решения аналогичных проблем.

Возможное участие дофаминергических структур в формировании сновидений позволяет также предположить, что сновидения не абсолютно бессмысленны, поскольку дофаминергические структуры влияют на мотивационную сферу и обеспечивают так называемое вознаграждающее поведение. Если это верно, то сновидения мотивированны и же-

ланны.

Материал, который интерпретируется как образные ассоциации высшими структурами головного мозга, может быть связан с неразрешенными эмоциональными событиями, имевшими место в дневное время. Эмоции – ключевой фактор, интенсифицирующий сновидения, что сказывается на частоте дыхания, частоте сердечных сокращений и изменении кожного гальванического рефлекса во время сновидений. Если сами по себе сновидения могут выглядеть причудливыми, то эмоции, предрасполагающие к их возникновению, причудливыми не являются. Это означает, что эмоция, если она присутствует, является движущей силой сюжета сновидения. Передний мозг реагирует тем, что формируется ассоциация этих эмоций с образами и действиями, фиксируемыми в сновидениях.

Мозг, как полагают, оперирует минимум тремя типами логики: линейной, кинестетической и лимбической.

Линейная логика преимущественно связана с функцией коры левого полушария, обуславливает приобретение новых знаний, разрешение проблем, осуществление выбора, принятие решений и отсутствует во время сновидений.

Кинестетическая логика обусловлена функцией ствола мозга, отвечает за немедленную реакцию на физические стимулы и направлена на поиск удовольствия и избегание боли.

Наконец, лимбическая логика связана с функцией миндалевидных тел и других структур лимбической системы.

Именно эти структуры активны во время сновидений. Лимбическая логика обеспечивает безопасность и выживание в ситуациях, связанных с опасностью, позволяет достичь ассоциации эмоций и сенсорных стимулов. Образы, фиксируемые в сновидениях, могут трактоваться именно с позиций лимбической логики.

РАБОТА ВНИМАНИЯ НАД СНОВИДЕНИЕМ

На вводном уроке мы договорились записывать ваши сновидения, а теперь надо стараться дополнительно их стимулировать.

Упражнение с дневником сновидений имеет смысл для работы над акцентами памяти сновидца. Извлекая из памяти и пробуя запоминать и записывать сны, важен акцент вашего внимания в сновидениях. Внимание зависит от того, на что ориентированы ваши потребности. Например, стилисты обращают внимание на детали в одежде, врачи – на состояние человека.

У сновидца должно быть особое внимание к деталям сновидений. В основном, записывают свои сны так – что вы делали, чем занимались. В самих действиях нет осознанности, любое действие – это набор привычек и рефлексов. Например, движение руки основано на ограниченном наборе микродвижений, сформированных организмом. Действия основаны на привычках, в которых нет осознанности.

Поэтому концентрироваться нужно над тем, что вы делаете, а не над тем, как. Когда вы вспоминаете сновидение, делайте акцент на том, что вы чувствовали, какие эмоции и ощущения у вас возникали, о чем думали, какое настроение у вас было, какими были текстуры поверхности, освеще-

ценность, вам было жарко или прохладно, какого цвета стены вас окружали, во что вы были одеты, как были одеты другие люди, что они делали, и чем занимались. Постарайтесь вспомнить и максимум деталей окружающей обстановки.

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.