

ОЧЕРК О ЗНАЧЕНИИ СНОВИДЕНИЙ



Аннотация

Данный очерк объединяет обзор значений сновидений в медицине, психологии и культуре с авторскими свидетельствами о творческой и обучающей роли сновидений. Автор напоминает о важности экологии внутреннего мира человека, о возможности использовать работу со сновидениями для этой цели.

Ключевые слова: сновидение, душа, дух, сознание, качество сна.

Почти все люди, как и высокоорганизованные животные, видят сны. Большинство из тех, кто утверждает обратное, просто не помнят своих сновидений. Правда, можно предположить, что если у животных сновидение обеспечивает переработку актуальных жизненных ситуаций, то у человека эти функции значительно шире. Пространство сновидений можно рассматривать как творческую зону роста, где отражено как современное состояние культуры и цивилизации, так и память обо всех предшествующих их состояниях, а также информацию о возможном будущем. Сновидение призвано разрешать неизбежные конфликты между прошлым, сиюминутным и потенциальным будущим для всех уровней нашего бытия. Сновидения помогают совладать с осознанием неопишуемой Реальности вокруг нас, которую мы воспринимаем лишь в скромном чувственном диапазоне. Однако также подсознание и бессознательное – уст-

ройства для производства смыслов и нашего обучения через сновидения. В дальнейшем попробуем проиллюстрировать это положение на некоторых примерах.

В современной медицине принято говорить о *качестве сна* применительно к определению здоровья, в психологии, и, реже, в педагогике – применительно к творческому и духовному развитию. *Качество сна* включает в себя правильное чередование его фаз, сюжетную и эмоциональную составляющую сновидений; их нарушения являются важным критерием в диагностике душевных и психосоматических расстройств. К нарушениям, свидетельствующим о психических и психоорганических расстройствах, относятся графические и цветовые изменения, например, чёрно – белые сны, «геометрические» и «мультипликационные» сновидения, сны наяву – галлюцинации. Повторяющиеся (неоконченные), либо развивающиеся по принципу сериалов сновидения, несомненно намекая на невротическую организацию пси-

хической активности, имеют важное адаптивное значение, выполняя роль аутотерапии.

Диагностический, адаптивный и исцеляющий аспекты сновидений стали одними из ключевых практических подходов в психоанализе. Вместе с тем, ранний психоанализ выполнял роль «буфера» между содержанием снов и бодрствующим сознанием, когда последнее оказывалось в конфликте и не могло совладать с морально – этическими провокациями подсознания. Та лёгкость, с которой в снах взламываются личностные конструкты и социальные табу, всегда приводила в отчаяние не только добропорядочных обывателей, но и, к примеру, духовных практиков разных традиций.

Осмысление роли сновидений получило дальнейшее развитие в Юнгианском психоанализе. К.Г.Юнг не поленился в течение многих лет не только изучать различные культурные подходы к сновидениям в мировых традициях, но и лично практиковать их осознание. В результате грандиозного труда по осмыслению роли сновидений, было в частности доказано, что в мире бессознательного человек совсем не одинок. В некотором смысле пространство бессознательного, через архетипы, прочнее спланирует людей, чем личностно-социальное пространство. Целостность и внутренняя непротиворечивость мира архетипов заставляет вспомнить ситуацию, описанную в мифах о доавилонских временах, когда все люди пользовались общепонятным языком...

Наряду с этим, следует отметить, что указанные подходы всё же принижают роль сновидений по отношению к значимости бодрствующего сознания, как «жизненного пространства» личности. Так, например, лечебный транс, включающий в себя техники наведённых сновидений, служит в конечном счёте адаптации к социальной норме в соответствующем обществе. В результате области психической и душевной жизни оказываются в нашей системе ценностей второстепенными, в значительной степени обесцениваются. Отсюда массовое пренебрежение невербальной составляющей общения, уязвимость перед лицом внушений и манипуляций, пренебрежение законами душевной и духовной жизни. При этом не стоит забывать, что морально – нравственные императивы коренятся глу-

боко в бессознательном, что, в частности, показывают эксперименты с гипнозом.

В некоторых эзотерических школах перед практикующими ставятся, в контексте отношения к сновидениям, достаточно амбициозные задачи. Так, например, первым этапом работы со сновидениями служит концептуальное повышение значимости мира сновидений через смещение заинтересованного внимания в соответствующую область переживаний. Далее практикуется осознание сновидений, контроль их сюжетов, произвольный переход между ними, формирование и практическое освоение «тела сновидений». Шаман в своей практике странствует по «тонкому» миру при посредстве особой души (кроме присущих всем остальным людям душ сна и бодрствования), которая может общаться с духами, получать от них информацию.

Религиозные традиции, впрочем, настороженно относятся к миру сновидений, тем самым подчёркивая его отдельную значимость и негативную силу влияния на обычного человека, в смысле соблазнов и искушений. Контроль внутриспихической жизни через «внутреннюю брань», гармонизация пространства души при посредстве духовной благодати есть предмет практических многолетних усилий христианских монахов и мистиков. В *христианской традиции* в основном используется персонификация явлений внутреннего мира, олицетворяющих определённые свойства, проявления и склонности души: бесы, демоны и т. д. Борьба с этими силами ведётся с позиции дуализма, причём заранее декларируется немоть человека перед их лицом, невозможность совладать с ними без помощи Божией. Молитва служит мостом между миром земным (пространство бодрствования) и миром духовным (пространство глубокого сна), и только их союз гарантирует победу над «тонким» миром (пространство сновидений). В *буддизме* для выполнения тех же задач подход несколько иной – содержание психики, включая деятельность сновидений, созерцается как иллюзия, аналогично иллюзорности всего воспринимаемого мира и собственного независимого существования. Действительно, одним из результатов подобных практик является заметное изменение субъективного восприятия реальности в сторону её иллюзорности, или *сновидности*.

При этом критерием психической нормальности практикующего будет сохранение или увеличение целостности его восприятия при сохранении способности социальной адаптации (кроме тех случаев, когда в обществе отсутствуют потенциальные ниши для носителей подобного опыта). Ряд традиций, как, к примеру, *индуизм*, рассматривает весь воспринимаемый мир как сновидческую игру Бога, которая приведёт к исчезновению мира в конце времён с его пробуждением. В *йоги-ческих практиках* наивысшим достижением адепта является становление Пробуждённым (Просветлённым) – такой человек преодолел иллюзии мира, и больше не спит в обычном смысле этого слова. Для остального большинства, к сожалению, остаётся в силе обидное определение человека Г.Гурджиевым как «человека спящего», а поэтому подверженно-го манипулятивным внушениям, неосознанного «человека – машины».

Следует заметить, что, с точки зрения нейрофизиологии, в человеке всегда представлены все ритмы мозговой активности, только в разных соотношениях в разные моменты времени. Из бытового опыта известно, что под действием разных обстоятельств мы бываем в разной степени включены в бодрствование, сон со сновидениями и в глубокий сон. В состоянии бодрствования предполагается, что наше внимание, а вслед за ним и восприятие, направлено в большей степени на объекты внешнего мира, что позволяет адекватно ориентироваться в нём и избегать потенциально опасных ошибок. Когда человек чуть глубже погружается в транс, просто, «задумавшись», идёт под машину, ему так и кричат: «Ты что, заснул?!». Но, даже если мы «нормально» бодрствуем, фоном сознания сохраняется образный ряд и внутренний диалог, как правило не осознаваемый, что соответствует сну со сновидениями. Иногда же мысли и образы прерываются, обычно на короткое время, незаметно для нас, и в эти моменты доминирует ритм глубокого сна. Случаются проблемы с переходами из одних ритмов активности в другие, «наложения» ритмов друг на друга: бессонница, патологический сон (сомналенция), образные «наводнения», «обрывы мыслей» (так называемые шперрунги), галлюцинации, состояния «повышенного бодрствования». Многие из этих состояний свидетельствуют о

психической декомпенсации, являясь симптомами в психиатрической диагностике. Однако, следует быть осторожными, когда речь идёт о сознательно вызванных и контролируемых состояниях, культивируемых в определённых целях, или в случаях спонтанного изменения сознания, мистического опыта.

Некоторые, так называемые деловые люди, воспринимают время, необходимо отведённое для сна, как неизбежное зло, выброшенное время. Им порекомендуем практики, влияющие не только на качество сна, но и на качество жизни в целом. Например, если человек практикует медитацию, постепенно потребность во времени для сна сокращается, сон становится более качественным за счёт увеличения удельного веса дельта и тета-ритмов, повышается осознанность и ясность восприятия, способность к внушению и саморегуляции. Если же применять стимуляторы психики либо, наоборот, транквилизаторы, качество сна нарушается с риском неконтролируемых трансовых состояний и снижением адаптации.

Особо, на мой взгляд, следует отметить существование многочисленных эмпирических приёмов в использовании снопоподобных (трансовых) и пограничных со сном состояний для достижения разных практических целей. Сюда отнесём практики внушения и самовнушения, или в расширенном смысле – саморегуляции состояния, наиболее эффективные на границе сна и бодрствования. У отдельных людей фазовые переходы из быстрого сна в глубокий сон и обратно происходят очень быстро: они буквально «проваливаются в сон, и так же мгновенно просыпаются. Для таких людей практики работы со сновидениями и самовнушением на первых порах вызывают затруднения, но это преодолимо. Здесь же вспомним различные методики обучения в гипнозе (во сне), а также использование «заказанных» снов для поиска ответов или решений проблем. Не стоит забывать о ночных бдениях творческих людей, как своеобразных ритуалах служения Музе, как источнику и Богине вдохновения. Упомянем лечебно – психологический эффект дозированной депривации сна и сенсорной депривации, а также методы психологического давления, пыток, допросов и «промывки мозгов», применяемые на аналогичной основе.

Всё вышеизложенное представляет собой краткий вступительный обзор, предваряющий следующую, иллюстративную часть статьи. Речь пойдёт о некоторых субъективных переживаниях из жизненного опыта автора, с апелляцией к личностному знанию, по определению М.Полани.

Разумеется, сон – важная часть жизни маленького ребёнка, для которого картина мира – ещё не сложившаяся мозаика, да и сам мир воспринимается сквозь базовые потребности, удовлетворение которых на 99% зависит от родителей и ближнего окружения. Сон помогает упорядочивать воспринимаемый мир, в первую очередь через память коллективного бессознательного. Бессознательное вторгается в пространство бодрствования и сна (которые у ребёнка не очень-то разграничены) и напоминает о нашей причастности к колоссальному эволюционному потенциалу, наследниками которого мы являемся. Во сне мы можем проявлять любые способности, трансформироваться, становиться множественными, отождествляться с любыми объектами. Кстати, теми же характеристиками, как следует из духовно-эзотерических текстов, обладают, скажем, великие йоги. Здесь надо видеть прямое указание на то, что наш физический мир стал для них так же пластичен и подконтролен, как для нас, потенциально – мир сновидений. Мир сновидений может помочь искателю обучиться чему угодно, при условии достаточной мотивации и наличия хороших психических защит. К сожалению, второе проверяется только экспериментально.

Первый опыт обучения во сне моя память предоставляет из возраста примерно 3-5 лет. Это переживалось как достоверный, яркий, реалистичный сюжет обучения полёту из сновидения в сновидение, повторения которого я научился ждать с вожделием изо дня в день с приближением отхода ко сну. Помню, что внутренний голос делал акцент на том, что надо научиться летать, как человек, а не подражая, например, птицам. Опыты были успешны – во сне я умел летать, с удовольствием засыпал ради этих уроков. Теперь я знаю, что такие переживания не уникальны, свойственны многим, но тогда я умел летать, а теперь...

Следующую серию ярких до ошеломления

сновидений я пережил в возрасте около 7 лет. Хотя и плохо, но уже умел писать, поэтому смог лаконично зафиксировать их содержание на клочке бумаги. Там была записана «в столбик» иерархия областей сверхсознания: радужный, блистающий ум, сверх-ум, и так далее, согласно классификации Ауробиндо Гхоша; об этом авторстве я узнал лет через 12, когда познакомился с интегральной йогой. Но все эти годы советского «застоя» я помнил и твёрдо ЗНАЛ, что указанные пространства существуют. Разумеется, мировоззренчески это не могло не повлиять на мою жизнь, на формирование интересов. Эзотерические традиции полны свидетельств о том, что дети в определённом возрасте получают в снах информацию о пренатальном опыте, информацию из области коллективного бессознательного и касающуюся вариантов – сюжетов своей дальнейшей судьбы.

В возрасте около 18 лет, по совету друзей, я начал «шлифовать» своё сознание, читая работы Д.Кришнамурти. Результатом, в частности, стали замечательные опыты изменённых состояний сознания, несколько глубоких самадхи, но в нашем контексте важнее другое. Начиная с определённого момента, на протяжении достаточно долгого периода времени, сон превратился в учебный процесс: некие «высокие сущности» последовательно совершенствовали мою систему восприятия, подвергая мои органы чувств иногда довольно болезненным оперативным вмешательствам, например, сверлили глаза и уши, с целью создать более совершенные духовные их аналоги. Примечательно, что в то время я не читал те места в Новом Завете, где говорится о том, что духовный мир воспринимается духовными аналогами наших физических органов чувств. Более того, только спустя пару лет мне довелось прочесть книжку Кришнамурти «У ног Учителя», где автобиографически описан опыт, абсолютно идентичный моему.

Вот пример, связанный с тем, как сновидение «сработало» в качестве арт-терапевта. Дело было на даче в Пушкинских горах, когда лето выдалось необычайно жарким для Псковских широт. Как часто случается в жару, иммунитет падает, вирусы активизируются, и я заболел. Почему-то решил обойтись без лекарств, хотя двое суток температура чуть не доходила до 41 градуса по Цельсию. Во время

одного из провалов в беспмятство, я вдруг попал в чистое светлое пространство, наполненное свежестью и прохладой. Некий голос произнёс стихи:

Покрылась пылью ветхая котомка,
И в сундуке истлел походный плащ.
Простывший след оставил я потомкам,
И долгий эпос личных неудач.

Года осыпались седыми волосами
На плечи тяжелеющей Земли,
И облака уплыли куполами
Над храмами несбывшейся любви.

На тропах осмелевшая крапива,
И глухо заколоченный подвал.
Плеснул на стол истёртый капли пива
В неловких пальцах треснувший бокал...

Всё это в снах я видел не однажды:
Дорогу. Путь, ведущий в никуда...
Поэтому – проснусь! Проснусь от жажды
Искрящегося золотом вина.

Рассыплюсь смехом умиротворённым,
Прочту молитву; молча подожду...
Напысь ответом, Духом принесённым,
И наконец-то Реку перейду!

Кто написал эти стихи, и почему они явились избыточным знаком исцеления? Я проснулся здоровым, записал стихи, прочно запечатлевшиеся в памяти, оделся и пошёл на реку купаться. После этого, в последующие годы, стали случаться моменты вдохновения, иногда сочинялись стихи.

Последний сюжет, который хотелось бы здесь привести, развернулся после нелепой, ранней и трагической гибели моего отца, мне тогда было 16 лет. Мы только-только начали знакомиться, уже на основе взрослых отношений, но новые отношения оборвались, едва начавшись. Продолжение следовало в течение 20 лет в сновидениях, сначала практически ежедневных, потом более редких. Наши встречи происходили в разных ситуациях, от обыденных уличных встреч до общения в других, зачастую совершенно фантастических мирах, где он выступал моим проводником. В тех мирах мы оба проживали разные варианты судьбы. Мой привычный мир казался

всего лишь одним из элементов гигантского калейдоскопа. Расставания в каждом сне происходили неотвратно-внезапно, хотя со временем я научился предугадывать эти моменты и слегка смягчать неизбежную грусть очередной разлуки. Каждую ночь я испытывал радость встречи с отцом, как очередного волнующего урока, и одновременно предчувствовал горечь неизбежного, по опыту, расставания. Я вырослел в сновидениях, он внешне оставался тем же, но внутренне тоже как-то менялся. Последняя встреча в этой «серии» произошла, когда я физически достиг возраста, в котором он умер. Тогда произошла духовная инициация: отец передал мне посвящение в Главу рода, сказал, что теперь мы выполнили свои задачи и можем отпустить друг друга. Мы встречались в сновидениях ещё пару раз за последующие несколько лет, очень позитивно, на уровне «Как дела? – Всё хорошо». Спустя годы я понял, сколь многому он меня научил в этих сновидениях, а может быть, и он учился через меня...

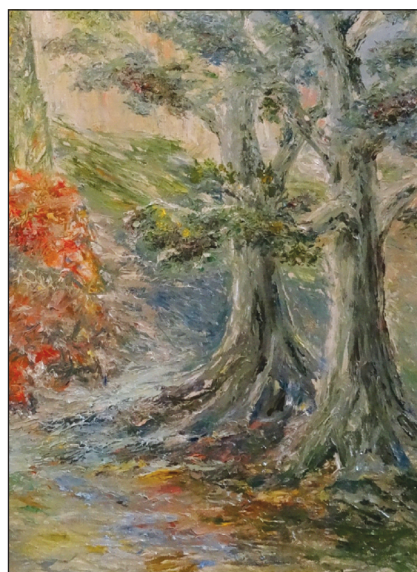
В перечисленных примерах я сознательно ограничился случаями спонтанных сновидческих переживаний, с целью хотя бы условно отграничить их от подготовленных, смоделированных сюжетов, которые возможны через соответствующие психофизические практики. Здесь, на мой взгляд, интересно наблюдать кажущуюся автономной скрытую работу бессознательного через условно выделенный канал сновидений. Если бессознательное во что бы то ни стало «захочет» донести до нас информацию, оно может «вклиниться» и в разгар обычного бодрствования. Так, например, раньше трактовали переживания, сопутствующие эпилептическому припадку, считая подверженных эпилепсии богоизбранными людьми, пророками. Но мне представляется, что наиболее экологичный способ общения с бессознательным – через пространство сновидений. Пока мы не освоили свой внутренний космос, коим мне представляется мир сновидений, он будет оставаться полем экспериментов по воздействию на наше сознание, разного рода манипуляций. В той мере, в которой содержание сновидений определяется актуальным вниманием, отношением к событиям и переживаниями, это в значительной степени наш собственный выбор. Сейчас, как никогда, с развитием виртуальной среды

(квази – пространства сновидений), важно научиться осознанно противодействовать агрессивной рекламе и пропаганде.

Пока мы не озаботимся экологией своего внутреннего мира (души), мы обречены будем видеть чужие дурные сны.



Сергей Соловьёв “Предчувствие весны в горах”



Сергей Соловьёв “Сад Петrarки. Прованс”

Sergey L. Solovyov. Essay on meaning of dreams

Summary

The essay unites medical and psychological meanings of dreams with author's experience of learning and creative dreams. Author calls to pay more attention to space of dreams in order to support our psychic ecology, by using practice of dream's control.

Keywords: dreaming, soul, spirit, consciousness, sleep quality.