

## Куда приводят сны



Прошлой ночью Элис ела лазанью со своим покойным отцом, и это было печально, потому что папе не нравилось блюдо. Все это она рассказывает, сидя на металлическом складном стуле в маленькой комнатке в центре Манхэттена. Там, за окнами, улицы забиты туристами, которые снуют в поисках елки в Рокфеллеровском центре. А мы вчетвером сидим внутри вокруг искусственного папоротника в ярко-синем горшке. Мы пришли в воскресенье в этот центр психологической поддержки, чтобы два часа обсуждать свои сны. Первой берет слово Элис. Она покашливает и приступает к рассказу о том, как ее отец, погибший двадцать лет назад,

на прошлой неделе несколько раз приходил к ней во сне и критиковал ее угощения.

— И как вы себя чувствовали? — спросила женщина справа от меня, которая вела нашу группу.

— Отвратительно. Я ведь так готовилась, — ответила Элис.

— Как вам кажется, что означает ваш сон? — спросила ведущая.

— Думаю, таким образом я говорю себе, что не оправдываю свои ожидания, — ответила Элис.

Вся группа одобрительно закивала, а Элис продолжила вдаваться в детали своего сна. Тем временем я все сильнее нервничал и повторял про себя приготовленный рассказ, как актер, просматривающий свои реплики за несколько минут до представления. Я заготовил пару недавних снов, которые хорошо помнил. Первый мог бы послужить сюжетом необычного боевика. В нем я грабил банк с тремя школьными приятелями, а потом ел печенье в аэропорту Флориды, пока мы ожидали свой вылет. Я решил начать с него, потому что он был увлекательнее второго, где я купил бело-зеленого щенка кокер-спаниеля и назвал его Sprite.

Я не боялся рассказать свой сон группе знакомцев. Но меня пугало, что эти милые люди, похоже, были уверены: в каждом сне есть скрытое значение, в чем я лично сомневался. Посреди ночи мозг посылает самому себе зашифрованные послания, раскрывающие тайны подсознания, — все это похоже на сюжетный ход посредственной мыльной оперы. И хотя нет никаких доказательств, что мое мнение верно, научные исследования его отчасти

подтверждают. Однажды ученые ввели подопытным раствор, из-за которого стала видна циркуляция крови, и обнаружили, что в фазе быстрого сна (БДГ-фазе) наиболее активны центры эмоциональной памяти. На этой стадии мы видим сны, в которых нет логической связи, но зато много моментов из прошлого.

Тем не менее участники собравшейся группы с этим бы не согласились. Они пришли обсудить свои сны, потому что думают, что в их приключениях в царстве грез есть нечто важное, даже судьбоносное. Для них рассматривать сон только как некие мозговые процессы — значит не улавливать самой сути. Это все равно что оценивать Мону Лизу только по водородному показателю краски. Элис не волнует, какая часть ее мозга отвечает за то, что она может вновь встретиться со своим отцом. Ей важны эмоции, которые она испытала во время сна, — они настолько сильные, что даже спустя несколько дней не дают ей покоя. Они, несомненно, много для нее значат.

Вопрос о том, открывают ли нам сны нечто скрытое, ставит в затруднительное положение людей, которые изучают работу мозга. С одной стороны, способность видеть сны — это удивительный биологический феномен, распространяющийся на всех людей и, насколько мы можем судить, на некоторых млекопитающих (однажды ученые попытались узнать у гориллы, понимающей язык знаков, видит ли она ночью сны, но эксперимент быстро прекратился, так как в ответ обезьяна попыталась разорвать брюки исследователя). Каждую ночь почти все население Земли становится как парализованное примерно на полтора часа во время сна в фазе быстрого движения глаз.

В этот период мозг начинает работать сверхурочно, сексуальная система активизируется. На данной стадии сна у мужчин возникает эрекция, а у женщин повышается вагинальное кровообращение. Мозг тем временем создает картинку и истории, на которые откликается тело, как если бы события из мира снов происходили на самом деле. Об этом прекрасно знает любой, кто просыпался в холодном поту, задыхаясь от привидевшегося кошмара. Мы видим сны независимо от физического состояния. Например, те, кто в детстве потерял зрение, продолжают видеть во сне картинки, а слепым с рождения снятся звуки. Любое впечатление, которое во сне кажется таким настоящим, пропадает почти сразу же после пробуждения. Из-за этого многие думают, что вообще не видят снов, а такие, как я, помнят только разрозненные обрывки, отчего сны приводят в еще большее замешательство (бело-зеленый щенок?). Но раз все млекопитающие видят сны почти одинаково, значит, в этой стадии сна есть нечто жизненно важное.

Здесь возникает парадокс. Для профессионального ученого заявить, что он занимается темой сна, — все равно что признаться, будто он ищет потерянную Атлантиду или раскрывает тайный заговор НЛО при участии Федеральной резервной системы\*. «Если вы хотите попасть в штат и сделать выдающуюся научную карьеру, то сон — совсем не тот предмет, который стоит изучать, — загадочно сообщает Патрик Макнамара. Он возглавляет лабораторию эволюционного нейроповедения медицинской школы Бостонского

---

\* В США так называется структура, аналогичная центробанкам в других странах. *Прим. ред.*

университета, где изучает реакцию мозга на различные ситуации. В его работу входили исследования снов, кошмаров и процессов, которые происходят в мозгу во время медитаций и религиозных переживаний. Даже профессорская должность и высокий статус лаборатории не уберегли его от косых взглядов других неврологов. По его словам, «изучение снов до сих пор считается чем-то не очень приличным, из разряда нью-эйдж\*».

Несмотря на сомнительную репутацию, исследование сновидений — одно из основных направлений науки сна. Именно из-за снов многие ученые начали заниматься этой темой, подстегиваемые возможностью раскрыть механизмы и значения ночных переживаний, которые волнуют человечество со времен открытия письменности. Большинство культур и почти все главные религии считали сны предзнаменованиями. Древние греки полагали, что видения им посылают боги. У первых мусульман толкование снов считалось духовным занятием, одобренным Кораном. Библия — это вообще настоящий фестиваль снов. В Книге бытия Бог разговаривает со спящим Иаковом и рассказывает ему свой замысел в отношении израильского народа. Позже сын Иакова Иосиф растолковывает сны фараона, после того как это не удалось египетским мудрецам (впоследствии за этот подвиг он удостоится бродвейского мюзикла). В Новом Завете уже к другому Иосифу во сне приходит ангел и говорит, что его невинная жена беременна Сыном Божиим, чтобы тот не гневался.

---

\* Религия «нового века», движение за возрождение духовности, эзотерической традиции, пересмотр устоявшихся взглядов. *Прим. перев.*

В Новое время ученые утверждали, что сновидения — это бессмыслица. Все изменилось, когда возникло предположение о том, что сны раскрывают наше подсознательное. В 1900 году Зигмунду Фрейду было сорок три года. К этому моменту он, сын торговца тканями, какое-то время проработал врачом в Вене. В тот год он опубликовал книгу, которая на следующие полвека стала основой теории сна. В «Толковании сновидений» Фрейд утверждал, что сны вовсе не случайны и не бессмысленны, а, напротив, в них отражаются наши тайные желания и устремления. В сущности, он дал определение подсознанию — области мыслей, не контролируемой рассудком, в которой формируются наши желания и намерения. По словам Фрейда, каждую ночь, когда человек засыпает, разум маскирует эти мысли в символы, которые затем можно разгадать при помощи психотерапевта. Если бы не сны, наши подсознательные стремления были бы настолько подавлены, что мы ничем не могли бы заниматься. Сны же позволяют нам мыслить немислимое. Эти «письма самому себе» — важная отдушина для нашего разума. Если снов не будет, то психическое давление приведет к неврозам.

Для доказательства своей теории он приводит в пример собственные сновидения. В одном сне, ставшем впоследствии самым обсуждаемым в психологии, Фрейд стоит в большой зале и среди гостей видит свою пациентку. Он отводит ее в сторону и упрекает, что она не следует прописанному ей лечению. Она отвечает, что боль распространяется по ее горлу и душит ее. Он видит, что у нее опухшее лицо, и начинает беспокоиться, не упустил ли что-то при обследовании. Он подводит ее к окну и просит раскрыть

рот. Она не желает этого делать, и Фрейд начинает раздражаться. Вскоре подходят его друзья, доктор М. и Отто, и помогают ему осмотреть пациентку. Вместе они обнаруживают сыпь у нее на левом плече. Доктор М. выдвигает предположение, что причина боли — инфекция и что приступ дизентерии очистит ее организм от токсинов. Фрейд и доктор М. приходят к выводу, что, скорее всего, во всем виноват Отто, который ввел ей тяжелое лекарство не совсем чистым шприцом.

Поразмыслив, Фрейд понял, что этот сон — нечто большее, чем простая и немного странная история. «Если проследить указанный здесь метод толкования сновидений, то оказывается, что сновидение действительно имеет смысл и ни в коем случае не является выражением ослабленной мозговой деятельности, как говорят различные авторы», — пишет он. Рассмотрев каждый аспект своего сна как выражение какой-то эмоции или тревоги, Фрейд осознал, что сон в определенной степени развеял его страхи, связанные с ответственностью за особенно сложную пациентку. Во-первых, женщина сопротивляется ему во сне, а значит, он думает, что любому врачу будет трудно быстренько разобраться с ее проблемой. Эта мысль подтверждается тем, что в итоге ее осматривают три доктора одновременно, и только так они находят сыпь на левом плече. С помощью доктора М. Фрейд обнаруживает, что именно Отто по глупости сделал ей укол и вызвал инфекцию. Все содержание сна говорит Фрейду: он может оставить свою пациентку и не будет виноват в том, что с нею случится. «Вся эта путаница — а это сновидение ничем иным не является — живо напоминает мне оправдания

одного человека, которого сосед обвинил в том, что он вернул ему взятую напрокат кастрюлю в негодном виде. Во-первых, он вернул ее в неприкосновенности, во-вторых, кастрюля была дырявой, когда он ее взял, а в-третьих, он вообще не брал кастрюли. Но тем лучше: если хоть один из этих доводов окажется справедливым, человек этот должен быть оправдан».

Воображаемое исполнение желаний может принимать во сне разную форму. Для Фрейда это было освобождением от беспокойства — состояния, которое он связывал с сексом, хоть и описывал эту связь в очень туманных выражениях: «Страх — импульс, носящий характер влечения, он исходит из бессознательного и парализуется предсознательным, — пишет Фрейд, — где, таким образом, ощущение связанности соединяется в сновидении со страхом, там речь идет о желании, которое прежде могло развить влечение, то есть о половом желании». Вскоре (хотя, возможно, это не совсем справедливо) все идеи Фрейда свели к теории, будто в снах все имеет сексуальный подтекст, отражающий подавленные с детства желания. В одном обзоре фрейдистской литературы говорилось, что к середине XX века аналитики насчитали в сновидениях два символа пениса и девяносто пять символов вагины. Даже совершенно противоположные действия, такие как полет и падение, были признаны сексуальными символами. Фрейдисты отметили пятьдесят пять образов самого сексуального акта, двадцать пять символов мастурбации, тринадцать — женской груди и двенадцать — кастрации.

Фрейд считал, что если пациенты противятся такому толкованию снов, значит, оно верно. Он объяснял, что

сам поначалу не хотел принимать всерьез свои вроде бы бредовые сны. «Когда, проснувшись, я вспомнил о сне, я рассмеялся и подумал: “Какая бессмыслица!” Но я не мог отделаться от сновидения, и оно весь день преследовало меня, пока, наконец, вечером я себя не упрекнул: “Если бы кто-нибудь из твоих пациентов сказал про сновидение ‘какая бессмыслица’, то ты, наверное, рассердился бы на него или подумал, что он скрывает какую-нибудь неприятную мысль, сознавать которую не хочет. Ты поступаешь совершенно так же; твое мнение, будто сновидение бессмыслица, означает лишь твое внутреннее нежелание истолковывать его”».

Тот факт, что Фрейд не интерпретировал сон о своей пациентке в психосексуальном контексте, подтолкнул аналитиков к созданию отдельного направления, посвященного расшифровке дополнительных смыслов одного этого сновидения. Так, в 1991 году в статье издания *International Journal of Psychoanalysis* предположили: этот сон, вероятно, означал, что «Фрейда преследовало вытесненное воспоминание эпизода эротической агрессии, которую он проявил в отношении своей сестры Анны, когда ему было пять лет, а ей — три года».

Фрейдистский взгляд на сон главенствовал среди психологов до 1950-х годов вопреки тому, что его упрекали в чрезмерной сосредоточенности на сексе. В одном научном журнале критик задавался вопросом: «Мы поняли, что один объект может обозначаться множеством символов. Только зачем нужно столько завуалированных изображений для гениталий, сексуальных связей и мастурбации?»

Фрейдистский анализ стал важной частью культуры 1920-х годов, он применялся всюду — от кинематографа до расследования преступлений. Уильям Демент, профессор Стэнфордского университета, ключевая фигура в науке о сне, начал свою карьеру в 1950-х с того, что полностью погрузился в учение Фрейда. «Казалось, фрейдистский психоанализ мог объяснить все наши проблемы: страхи, тревоги, психические недуги и даже физические заболевания», — писал он.

Но отчасти именно из-за Дементы наука потеряла интерес к сновидениям. В начале 1950-х, будучи студентом Чикагского университета, Демент занялся первыми систематическими исследованиями фазы быстрого движения глаз. Эта стадия была открыта только в 1952 году. Поначалу исследователи из лаборатории того же университета думали, что оборудование сломалось, раз показывает, что посреди ночи человек начинает быстро вращать глазами. Однако, не обнаружив неполадок в аппаратуре, они зашли в комнату, посветили фонариком на глаза спящего и увидели, что глаза действительно двигались под веками туда и обратно, в то время как тело лежало неподвижно. Благодаря этому открытию исследователи узнали о существовании нескольких стадий сна. Люди, проснувшись посреди БДГ-фазы, чаще всего помнили свои сны. Демент решил изучить ее у детей, женщин и душевнобольных, чтобы пролить свет на теорию Фрейда. «Сложно передать, с каким трепетом я относился к этой работе, — написал Демент в своих мемуарах. — Я, обычный студент-медик, оставался в опустевшем здании и делал удивительные

открытия одно за другим... Думаю, примерно то же самое чувствовал человек, который первым нашел золото в Калифорнии в 1848 году».

Демент сделал революционное открытие: во время фазы быстрого сна мозг человека так же активен, как и во время бодрствования. При этом он работает в особом режиме. Демент выдвинул теорию о том, что человеческий мозг функционирует по-разному в соответствии с тремя периодами: сон, бодрствование и фаза быстрого движения глаз. Поначалу ученые высмеяли его идею. Статью Демент на эту тему не хотели печатать, ее отклоняли пять раз. «Люди реагировали так, будто я заявил, что нам не нужен воздух, чтобы дышать», — писал он позже. Но вскоре его теория стала общеизвестным фактом, а фаза быстрого движения глаз была провозглашена самой важной стадией человеческого сна.

Другие эксперименты показали, насколько необычна эта фаза сна. Французский исследователь Мишель Жуве называл ее парадоксальной, так как, пока мозг всю работу, тело остается обездвиженным. Он провел один из самых знаменитых экспериментов в науке о сне. Жуве нанес кошкам небольшие повреждения в области ствола головного мозга (известной как ретикулярная формация) и обнаружил, что может остановить механизмы, которые обычно блокируют движения во время фазы быстрого сна. В результате животные начали разыгрывать свои сны. Спящие кошки выгибали спины, шипели и набрасывались на невидимых врагов. Они «бывали настолько свирепы, что экспериментатору даже приходилось отскакивать», — записал

он. Стоило кошке яростно броситься на врага, как она внезапно просыпалась и сонно оглаживалась вокруг, не понимая, где она.

Почему-то после того, как Жуве увидел содержание кошачьих снов, ученые потеряли интерес к человеческим сновидениям. Как только появилась возможность опознавать и фиксировать сны при помощи нейронных колебаний, они перестали казаться неким сложным мистическим отражением нашего подсознания. Вскоре стадию сновидений обнаружили почти у всех птиц и млекопитающих, в связи с чем ценность человеческих снов снизилась. Позже Жуве объяснял, почему неврологи утратили интерес к изучению сна: «Какие могут быть желания у новорожденного цыпленка? Вырасти в петуха или курицу?» В конце концов исследователи узнали, что в утробе младенцы тоже пребывают в фазе быстрого движения глаз, а значит, вероятно, видят сны.

Из-за БДГ-фазы сон перестал быть областью психологии. Для неврологов эта стадия стала инструментом для понимания работы человеческого мозга. Сны все еще толковали по Фрейду, но только в кабинетах психоаналитиков. А в исследовательских лабораториях содержанию снов уже не придавали значения, а зачастую попросту игнорировали.

Очередной переворот в сфере изучения снов произвел Кэлвин Холл, преподаватель психологии Западного резервного университета Кейза в Кливленде. Он решил создать каталог человеческих снов. Более тридцати лет он записывал рассказы о снах различных людей, готовых поделиться своими историями. К 1985-му (год его смерти) им было

собрано более пятидесяти тысяч снов людей различных возрастов и национальностей. На основе этой обширной базы данных он разработал систему кодирования, как будто бы каждый сон был кратким рассказом. Он отмечал различные детали, включая количество персонажей и их пол, наличие диалогов, характер событий (приятный или пугающий). Ученый также записывал основную информацию о самом человеке — возраст, пол, место жительства.

Холл перевел сферу толкований в информационную плоскость. Он изучил все сведения, используя вычисления и четкие методы статистики. Он проверял, какой наиболее вероятный сценарий, например, у сна о работе. Почувствует ли спящий себя в нем счастливым? И будет ли сюжет близок к реальности? А может, персонажи начнут вести себя в нем странно, не так, как в жизни? Если события совпадают, значит, существуют общие модели. Может, они даже что-то означают.

Вывод Холла был диаметрально противоположным идеям Фрейда: сны вовсе не наполнены скрытым смыслом — напротив, в основном они крайне незамысловаты и предсказуемы. Сюжеты неизменны, поэтому Холлу достаточно было знать, кто действующие лица, чтобы с удивительной точностью угадать все события сна. Например, если человеку снился незнакомец, то чаще всего этот персонаж вел себя агрессивно. Взрослые обычно видят во сне знакомых людей, а дети — животных. В мужских снах три из четырех персонажей, как правило, мужского пола, тогда как женщинам снятся одинаково часто и те и другие. Большинство снов разворачиваются дома или на работе; если же человеку во сне надо куда-то попасть, то он добирается туда либо

на машине, либо пешком. Студентам снится секс гораздо чаще, чем людям среднего возраста, что, в общем-то, не удивительно.

Исследование Холла развенчало миф о фантастичности снов. Правда, сюжет не всегда логически последователен, а персонажи ведут себя странно, но мир сновидений не так уж далек от реальности. Более того, чаще всего сны бывают неприятными. Холл обнаружил, что в большинстве случаев нам снятся злые, подлые или жестокие люди. Иными словами, мир сновидений больше всего походит на худшие дни в средних классах школы\*.

Неврологов заинтересовал тот факт, что обычно мы видим плохие сны. Почему же они чаще всего бывают дурными? Может, наш мозг работает как какой-нибудь мрачный писатель? Чтобы узнать ответ, нужно задуматься о сновидениях в контексте эволюции. В статье 2009 года финский когнитивный психолог Антти Ревонсуо заявил, что тревожные, неприятные сны — древний защитный механизм, то есть мы переживаем плохие события во сне, чтобы быть готовыми к ним в жизни. По этой теории для мозга сон словно генеральная репетиция. Для доказательства Ревонсуо обращается к информационной базе Холла и указывает на сны, в которых человек от кого-то убегает или спасается от нападения. «Так как для адаптации необходимо, чтобы сменились сотни поколений, наши современники до сих пор приспособляются к миру так, как это делали предки, независимо от того, помогает ли такая адаптация в совершенно иных условиях сегодняшнего

---

\* Речь идет о так называемой промежуточной школе в системе образования США, где учатся дети 10–14 лет. *Прим. ред.*

мира», — писал Ревонсуо. Другими словами, скорее всего, нашим предкам снились страшные сны об охоте или сражениях. Сегодня нам накануне важной встречи снится нападение — так мозг готовится к волнению, и мы ничего не можем с этим поделать.

Недостатки этой теории заключаются в том, что не все плохие сны сводятся к разнообразным сценариям погони и нападения. Возьмем, например, сны мужчины по имени Эд, который вел специальный дневник сновидений о своей жене Мэри в течение двадцати двух лет после ее смерти. Она умерла от рака яичников. Когда Эд видел ее во сне, сюжет всегда был одинаковым: счастливые молодожены Эд и Мэри занимаются вдвоем каким-то делом, но внезапно их что-то разделяет. Иногда его видения напоминали кино. Например, в одном сне Эд видит Мэри на противоположной стороне дороги; она сидит в машине, но он не знает, как до нее добраться. Иногда в снах Эда в обыденную жизнь проникают какие-то нелепости — например, Эд и Мэри случайно натыкаются на актера Джерри Сайнфелда и спрашивают у него дорогу. Не успеваешь Эд оглянуться, как Сайнфелд уходит вместе с Мэри, и муж остается один. Печальный, он идет вдоль здания, а земля под его ногами превращается в болото. По отдельности все элементы узнаваемы и связаны с повседневностью. Но если соединить их, то не прослеживается ясная и реально существующая опасность, к которой разум Эда мог бы его готовить.

Я могу в деталях рассказать сон Эда благодаря Уильяму Домхоффу, профессору Калифорнийского университета, который, как и Калвин Холл, собирал свидетельства о снах. В начале 1990-х он открыл ученым доступ к этим

сведениям. Прочитав бесчисленное количество записей, Домхофф понял, что большинство людей видят такие же сны, как и Эд, то есть в них фигурируют одни персонажи и годами повторяются одни и те же ситуации. По словам Домхоффа, сюжеты снов могут многое сказать о переживаниях человека, и для этого необязательно обращаться к теории Фрейда о толковании символов. Взять хотя бы Эда. В течение двадцати лет после смерти жены он видел сны о том, как расстается с любовью всей своей жизни. Тут и без психоаналитика ясно, что он попросту по ней скучает.

Солнечным днем я встретился с Домхоффом в кафе Yogurt Delite у Тихоокеанской магистрали в Санта-Круз. Мы разговаривали о сновидениях.

— По современным меркам все заявления Фрейда неверны, — сказал Домхофф, погружая ложечку в замороженный йогурт. — Если посмотреть на сны, хорошенько их проанализировать, то станет ясно, что там все на поверхности, очень просто и понятно. И никакие символы не нужны, — продолжил он. — Фрейдисты зацепились за идею скрытых смыслов. Но их толкования были верны только потому, что мы все пользуемся образным языком и метафорами.

В качестве примера он предложил мне представить незатейливый сон.

— Например, тебе снится, что ты идешь по мосту к острову, но вдруг мост начинает трястись, и ты бежишь обратно. Как, по-твоему, что символизировал мост?

— Не знаю, — сказал я, жуя замороженный йогурт.

— Да нет же, знаешь, — заверил Домхофф. — Тебе знакома система метафор. Вспомним хотя бы пословицу

«не говори “гоп”, пока не перепрыгнешь». Ведь мост — это переход. Я бы сказал, что ты в середине какого-то пути. Но в жизни мы все в середине какого-то пути. Я мог бы сказать: твой сон означает, что ты боишься сделать следующий шаг. Ты хочешь стоять на твердой земле, а не идти к неизвестному острову. Все это логично, ведь я исхожу из предположения, что сон — это метафора, и я даю метафорическое толкование. В целом оно правильно. Если я буду знать о тебе еще что-то, то смогу интерпретировать сон точнее. Можно предположить, что остров — это книга, которую ты пишешь и собираешься издать. У меня получается очень правдоподобное толкование. Хотя на самом деле я все лишь угадываю при помощи нескольких подсказок.

Однако если изучить несколько снов одного человека, станет ясно, что разум редко прибегает к метафорам. Наоборот, образы и места из снов знакомы нам в реальности. Если женщине снится, что она идет по мосту, то, скорее всего, она постоянно ходит по нему на работу или видит из окна. Маловероятно, что ее мозг решил показать ее переживания через метафорические образы. Фрейд, напротив, думал, что в снах скрыт глубокий смысл. В «Толковании сновидений» он писал: «Сновидение оказывается зачастую наиболее глубокомысленным там, где оно кажется наиболее абсурдным», потому что тогда в нем больше символов, которые нужно разгадать.

Я спросил Домхоффа, как могут отражаться наши повседневные заботы в бессмысленных снах о том, что ты летаешь или оказываешься запертым в странной комнате.

Он ответил, рассказав историю. Одна женщина (взяв псевдонимом Мелора) прислала ему описания своих снов.

Домхофф и Холл настаивали на том, чтобы люди меняли свои имена, прежде чем послать им записи о своих снах. Для тех, кто не знает, поясню: Мелора — имя персонажа одного из эпизодов «Звездного пути», знаменитого в 1990-х годах телесериала. Эта женщина выбрала себе такой псевдоним, потому что обожала научную фантастику. Помимо того она стала одинокой матерью, пережив развод. В большей части сновидений она занималась ребенком или проводила время с бывшим мужем, они либо гуляли, либо отдыхали в доме ее родителей. Но изредка во сне она оказывалась в космосе. «Естественно, иногда с ней происходили какие-то невероятные приключения, из-за того что она читала много научной фантастики», — сказал Домхофф. «Звездный путь» был такой же частью ее жизни, как работа и семья, поэтому он тоже проявлялся в ее снах. По словам Домхоффа, бесполезно пытаться понять, почему в одном ее сне действие происходит на борту космического корабля, а в другом — в ее рабочем кабинете. Но в контексте сотни других ее снов эти межгалактические видения говорят о том, что научная фантастика имеет для нее большое значение. Мы видим во сне то, что нам небезразлично.

Вряд ли Домхофф согласится с тем, что наши сны обладают скрытым смыслом или эволюционными условностями. Сны — это всего-навсего «побочные продукты нашего мышления и автобиографической памяти», — подвел он итог. По его мнению, нам снится что-то плохое просто потому, что мы постоянно о чем-то беспокоимся. Вы можете легко в этом убедиться, когда меняете работу. Скорее всего, в первую неделю центральное место в ваших снах займут ваши новые коллеги, новый маршрут или новые

обязанности. В большинстве снов вы будете каким-то образом разочаровывать себя либо окружающих. Школьники в первую неделю учебы часто видят сны о том, как теряются по пути в свой класс, а официантам снится, что они роняют подносы или разливают вино на рубашку посетителя. «Сны — это самые пессимистичные сценарии, которые мы ежедневно прокручиваем у себя в голове, — считает Домхофф. — Мы берем все эти “если бы да кабы” и раздуваем их до невероятных размеров». Как бы то ни было, именно так наш разум поступает со всеми проблемами. Наш мозг просто берет все эти накопившиеся тревоги и развивает их, потому что посреди ночи ему больше нечем заняться.

Эрнст Хартман, преподаватель медицинской школы Университета Тафтса, согласен с Домхоффом в том, что содержание наших снов имеет значение, но с одной оговоркой. Хартман считает сны формой внутренней ночной терапии. По его словам, в снах разум сочетает новую волнующую информацию с чем-то уже знакомым, чтобы от этого она казалась менее неожиданной и пугающей. В своей теории об уравновешенном пещерном человеке (такое антинаучное название придумал я сам) Хартман утверждает, будто первобытные люди получали множество эмоциональных травм: они видели, как звери пронзали острыми бивнями их друзей или как те проваливались под лед и тонули (иными словами то, что сейчас происходит довольно редко). В долгосрочной перспективе больше шансов выжить было у тех, кто мог восстановить эмоциональный баланс после сильного потрясения, а не у тех, кто бесконечно прокручивал в голове тяжелые впечатления.

В качестве доказательства этой теории Хартман указывает на то, что после страшных или тяжелых событий разум еще несколько ночей проигрывает их во сне. Может быть, не совсем честно проверять эту теорию на себе, но со мной такое бывало. Во время летних университетских каникул мы с другом пробирались на «форде мустанг» по грязной однополосной деревенской дороге где-то в лесах Северной Калифорнии (я сидел на пассажирском сиденье), когда внезапно прямо из-за поворота выехал внедорожник. Он попытался свернуть налево, чтобы избежать лобового столкновения, но не успел и наехал на капот нашего автомобиля, как огромный грузовик. Нам повезло. На мне не было ни царапины, а друг отделался переломом руки. Но машину раздавило всмятку. Всю следующую неделю, даже дольше, я просыпался среди ночи в холодном поту. Мне снился жуткий сон, в котором я снова оказывался на пассажирском сиденье, а колеса внедорожника угрожающе разрастались и приближались, раздавался звук мнущегося железа.

Не помню в точности, сколько времени прошло, прежде чем я начал видеть другие сны, но в конце концов этот кошмар меня отпустил и больше никогда не возвращался (за исключением пары дурных ночей). Однако у некоторых мозг застревает на одном потрясении и без конца проигрывает его, словно заезженную пластинку. Пока мозгу не удастся переместить воспоминание в долговременную память (по мнению ученых, это означает, что эмоциональная система приняла случившееся и отодвинула его на второй план), человеку не перестают сниться кошмары. А это один из признаков посттравматического стрессового

расстройства. Иногда все заканчивается тем, что люди бо-  
ются уснуть.

После вьетнамской войны каждый пятый ветеран стра-  
дал от ночных кошмаров. Лекарства стали главным спа-  
сением для тех, чей разум не мог отключиться от плохих  
снов. Сейчас врачи полагают, что можно научить мозг  
видеть сны об определенных предметах и людях, то есть  
в каком-то смысле переписать истории, которые мы рас-  
сказываем сами себе каждую ночь. Одна многообещаю-  
щая техника называется терапией методом репетиции  
мысленных образов. Она состоит из двух частей: сначала  
человек описывает травмирующее событие, которое по-  
стоянно снится ему в кошмарах, а затем выбирает ка-  
кой-то образ или ситуацию на замену. Прежде чем лечь  
спать, он около десяти минут представляет, какой бы хо-  
тел увидеть сон, таким образом из зрителя превращаясь  
в режиссера сновидения. Постепенно это начинает рабо-  
тать. В одном исследовании выяснилось, что фронтови-  
кам эта терапия помогала не хуже лекарств.

Домхофф считает эту форму терапии очевидным про-  
грессом в науке о сне, так как в ней не подразумевается,  
что разум зашифровывает наши заботы в символах или  
сюжетных линиях. По его словам, кошмары, похоже, нуж-  
ны только для того, чтобы нас запугать. Вполне вероятно,  
снятся они нам чаще, чем мы думаем, просто, проснув-  
шись, мы их сразу забываем. Домхофф полагает, что одно  
из доказательств ошибочности теории Фрейда заключа-  
ется в следующем: нет никаких доказательств того, что  
люди, которые помнят свои сны, эмоциональнее тех, кто  
не помнит. В XXI веке теория сна стремится понять наши

тревоги, а не символы. Психологи теперь пытаются разобратся, как сны могут нам помочь (например, как солдаты восстанавливают психику после войны в Афганистане), и они не гадают, скрыт ли в сновидениях какой-то смысл или подавленное желание.

Я думал примерно о том же, сидя в той группе поддержки на Манхэттене. В случае с Элис и ее сном о критикующем отце дело было вовсе не в подавленных чувствах. Это скорее походило на историю Эда, которому двадцать лет снилось, как он скучает по жене. Эду не удалось забыть свою любовь к Мэри, точно так же и Элис не смогла смириться со смертью отца.

Через несколько месяцев я вернулся в клинику сна. Мне было любопытно узнать, будет ли там снова Элис и что ей снится теперь. Я поднялся в центр психологической поддержки, прошел по коридору и оказался первым. Через двадцать минут рядом со мной сидели еще семь человек, но Элис не появилась.

На этот раз у меня был заготовлен рассказ. Во сне мне позвонили из регистрационного ведомства моего колледжа. Там недавно проверяли архивные записи бывших студентов, и оказалось, что мне не хватало оценок по шести предметам для получения диплома. Они сказали, что мне придется пройти два курса летом в университете или отучиться еще четыре года. Им было неважно, что теперь я живу в Нью-Йорке, а не в Южной Калифорнии. В конце сна я лихорадочно набирал номер декана, чтобы объяснить мою ситуацию. Если бы я спросил Домхоффа, что это означает, он наверняка ответил бы, что мой мозг просто проигрывает наихудший сценарий и волноваться незачем.

Элис зашла через несколько минут после начала, когда мы представлялись друг другу. Ее рассказ о сне был вторым по счету. Я немного придвинулся к ней, гадая про себя, что же будет дальше. Расскажет ли она нам снова о своем отце?

— Мне приснился очень странный сон, который я бы хотела вам рассказать, — сообщила она. В ее сне она нянчила своего внука, но тот внезапно исчез из кровати. Она обыскала весь дом и не нашла его. У нее зазвонил телефон, и как раз в тот момент, когда она собиралась ответить, она проснулась от настоящего звонка.

— И как вы себя чувствовали после такого сна? — спросила ведущая сессии.

— Как плохая бабушка. Клянусь, так заканчиваются все мои сны.