

Предисловие

Всего лишь сон...

Большинство людей считают, что кошмары лучше поскорее забыть, оставить в темноте ночи. Уверены, что над ними мы не властны.

Но почти всем нам снятся плохие сны. Мы не часто говорим о них, предпочитая отбросить воспоминания при утреннем свете. Но плохие сны — нечто гораздо большее, чем просто неприятное видение, и понимание их влияния (а также, что удивительно, их положительной силы) помогает ночью избежать беспокойных метаний в постели, а днем — поддержать здоровье разума.

Вполне нормально вспоминать плохие сны в периоды стресса, и в определенном смысле кажется, что подобные сны помогают нам справиться с переживаниями прошедшего дня. Некоторые ученые называют это «ночной терапией». Другие рассматривают плохие сны как эволюционное достижение, безопасное пространство, где мы практикуем реакции на возможные сценарии, угрожающие в реальной жизни. Большинство ученых сходятся во мнении, что у плохих снов есть положительная сторона — преимущество того, что мы сталкиваемся с внутренними демонами по ночам.

Но в крайних случаях постоянные кошмары могут проявляться в состоянии бодрствования и наносить вред психическому здоровью. Например, среди пятнадцати тысяч медицинских работников, перенесших психологическую травму, частые ночные кошмары были единственным фактором риска самоубийства.

Почему так происходит? Как может нечто столь иллюзорное оказывать такое серьезное воздействие на психику?

Большинство людей не понимают, что ночной кошмар — это реальное переживание. Он реален для нашего сознания, мозга и тела. Люди, переживших серьезную психологическую травму, или даже тех, кто очень чувствителен к стрессу, ночные кошмары, по сути, с каждым разом повторно травмируют. Кроме того, частые кошмары и вызванные ими нарушения сна могут повлиять на способность мозга регулировать эмоции, поэтому на следующий день мы более беззащитны перед стрессом.

К счастью, современная наука о сновидениях приоткрывает завесу тайны спящего разума, показывая, что с ним происходит после того, как мы выключаем свет. А передовые исследования учат человека по-новому взаимодействовать с телом и разумом во время отдыха, чтобы влиять на скрытые миры, в которых он обитает, когда спит, и чтобы прервать разрушительный цикл ночных кошмаров и восстановить крепкий ночной сон.

Я специалист по сновидениям. За последние два десятилетия я провела в лаборатории сотни ночей без сна, наблюдая за спящими людьми. Я вижу на мониторе, как их мозговые волны замедляются по мере погружения в глубокий сон. Примерно каждые полтора часа мозг почти просыпается, а глаза двигаются из стороны в сторону, словно рассматривают какую-то сцену или, точнее, яркий сон. Я тихонько обращаюсь к спящим: «Расскажите, что вам снится?»

Основная часть моей работы посвящена ночным кошмарам и тому, что происходит в сознании, мозге и теле, когда они возникают. Если подопытному в лаборатории снится кошмар, мы видим, как у него учащается сердцебиение, дыхание становится прерывистым, а мозговая деятельность ускоряется, он хочет проснуться. Его разум и тело убеждены, что страх реален. И во многом так и есть. Настоящий стресс, вызванный ночными кошмарами, часто проявляется и в бодрствовании, а это имеет пагубные последствия, особенно для психического здоровья. Поэтому изучение и лечение кошмаров — жизненно важные области исследований.

В основе моей работы лежат три вопроса. Почему мы видим сны? Почему сны превращаются в кошмары? Как мы можем использовать науку о снах и ночных кошмарах для улучшения здоровья? Из этой книги вы узнаете об эволюционных механизмах, которыми объясняется цель сновидений. Вы познакомитесь с научными принципами, объясняющими появление кошмаров, и возможностями, которые открывает их понимание. А еще вы научитесь использовать сны как в терапевтических целях, так и просто для развлечения, возможно, даже создавать осознанные сновидения.

Чтобы изучать ночные кошмары в лаборатории, мы прикрепляем к спящим людям различные датчики. Электроды на голове измеряют мозговую активность, что позволяет нам определять стадии сна. Электроды на теле фиксируют частоту сердечных сокращений и мышечное напряжение. Два из них расположены над бровями — если человек хмурится во сне, это может быть признаком ночного кошмара. Инфракрасная камера транслирует видеозапись в диспетчерскую, чтобы исследователи могли наблюдать за спящим. Периодически мы будим людей, чтобы они рассказали свои сны.

Хотя общеизвестно, что мы проводим большую часть жизни во сне (восемь часов каждой ночи или треть каждого дня), многие не осознают, что основную часть этого времени нам снятся сны. Когда я неоднократно будила испытуемых в течение ночи — и в первые мгновения засыпания, и посреди глубокого сна, и на рассвете, — чаще всего они могли вспомнить свои ощущения непосредственно перед пробуждением: мысли, чувства, образы. Спящий разум удивительно активен: он дремлет, но не останавливает работу.

Содержание снов меняется в течение ночи, иногда они более приземленные и напоминают размышления, а порой — более сложные и подобны фантазиям. В некотором смысле это похоже на то, как меняются ваши мысли в повседневной жизни: они блуждают, когда вы моете посуду или едете на работу, но сосредоточены при разговоре с другом или систематизации книг на полке. Разнообразные внутренние переживания определяют

субъективное восприятие нашей жизни в периоды как бодрствования, так и сна и со временем даже влияют на психическое здоровье. Наше самочувствие, да и само состояние организма, зависит не только от поступков или повседневных задач. Внутреннее восприятие жизни крайне важно для нашего здоровья и, как мы скоро увидим, для крепкого сна по ночам.

Состояние, в котором мы засыпаем, тоже имеет значение. В течение ночи мы продолжаем испытывать ментальные переживания (мысли и чувства, сенсорные впечатления и эмоции), и эта активность спящего разума напрямую связана с нашим здоровьем. Когда сны возбуждающие и тревожные, они наполняют организм реальным стрессом, который затем проявляется в бодрствовании. А нарушение сна из-за ночных кошмаров ослабляет защитные силы мозга и делает человека более уязвимым к стрессу на следующий день. Это неизбежно приводит к ухудшению самочувствия, поскольку тревожное психическое состояние переносится в сновидения и снова возвращается из них.

За последние несколько десятилетий была подтверждена важность сна для всех аспектов здоровья в период бодрствования. При этом становится все более очевидным, что сновидения также влияют не только на качество сна, но и на то, насколько хорошо мы себя чувствуем и выполняем ежедневные обязанности. Сны имеют большое значение. Важно то, как мы думаем, чувствуем и ведем себя в скрытых мирах спящего разума.

Возможно, вы уже задаетесь вопросом, что действительно можно со всем этим поделать? Большинство людей вряд ли надеются хоть как-то управлять сновидениями. На самом деле убеждение, что мы *не способны* контролировать сны, настолько укоренилось, что даже те, кто страдает от изнурительных ночных кошмаров, редко обращаются за медицинской помощью, если вообще задумываются о ней.

Но новое понимание снов и кошмаров говорит об обратном: оказывается, мы не обязаны беспрекословно принимать то, что преподносит нам ночь. Современные исследования показывают: сны

гораздо более податливы и восприимчивы к вниманию, чем можно себе представить, и мы способны в какой-то степени управлять своими снами, формируя те внутренние миры, которые сейчас кажутся нам неподвластными. Цель этой книги и моих исследований в целом — помочь людям обдуманно работать со сновидениями, преодолевать ночные кошмары и иметь больше свободы воли во сне.

Прежде чем мы перейдем к тому, *как* создавать сны, давайте сначала выясним, почему мы вообще видим сны. Как мозг и тело создают ночные видения и реагируют на них? Каковы эволюционные функции снов? И почему сны превращаются в кошмары?

Начнем с того, что мы можем рассматривать сновидения как приобретенное поведение. В течение жизни мы учимся видеть сны, у нас вырабатываются личные привычки и появляются собственные повторяющиеся темы сновидений. Человек научился видеть сны как биологический вид. Исследования выявили одни и те же универсальные темы, вновь появляющиеся в сновидениях разных культур. Это позволяет предположить, что определенные особенности сновидений эволюционировали, чтобы помочь человечеству выжить как биологическому виду на протяжении всей истории.

Мы также извлекаем уроки из снов. Например, выясняем, как реагировать при столкновении со страхом: убежать и спрятаться или дать отпор? Стоит ли доверять другим людям в конфликте? Пойти им навстречу или отвернуться? Подобные сны, по-видимому, определяют наше поведение на следующий день, например, провоцируя близость или ревность и в целом влияя на настроение. Разум извлекает уроки из своих испытаний во время сна и переносит их в реальную жизнь.

И конечно, сны часто отражают реальные тревоги. Фрейд называл это «остатками дневных впечатлений»*, когда недавние

* Freud S. The Interpretation of Dreams // The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud. 1900. Vols. 4, 5 (Hogarth Press, 1953). *Здесь и далее прим. авт., если не указано иное.*

события быстро вплетаются в сновидения. Большинство ученых считают этот процесс намеренным, а не случайным: он помогает упорядочить мысли и тревоги и приспособиться к новым жизненным испытаниям.

В некотором смысле кажется, что ночные кошмары прерывают этот процесс, ведь вместо того, чтобы плавно перебирать события дня, сновидение сталкивается с препятствием, непреодолимым стрессом, который приводит к испугу и пробуждению. В ходе исследований мы обнаружили, что мозг тех, кто страдает от ночных кошмаров, в меньшей степени способен справляться с негативными эмоциями, когда сталкивается со стрессом. Возникает порочный круг, ведь разум в течение дня перегружается стрессом, а это приводит к ночным кошмарам, которые еще больше нарушают сон и вызывают еще большее беспокойство на следующий день.

Такие кошмары, как и сновидения, выглядят приобретенными. Обычно у них есть повторяющиеся темы, которые могут появляться на протяжении многих лет, даже десятилетий, возникая после похожих событий в реальной жизни. И большинство страдающих от кошмаров ощущают свою беспомощность, неспособность что-либо сделать с плохими снами. Но ночные кошмары можно вылечить, заменив их новыми образами сновидений. Во многих методах лечения кошмаров используются простые упражнения по визуализации в течение дня, которые задействуют силу воображения во время бодрствования, создавая новые позитивные темы для сновидений.

Еще одно мощное средство борьбы — осознанные сновидения, когда человек осознаёт, что спит, и может переписывать негативные сновидения по мере их появления.

Мой собственный путь к науке о сновидениях начался после того, как я пережила свое первое осознанное сновидение. В 2008 году я училась на последнем курсе в Университете Рочестера, работала в лаборатории сна и изучала когнитивную нейробиологию — таинственную связь между сознанием и мозгом.

Однажды утром я изо всех сил пыталась очнуться от дурного сна, а когда открыла глаза и с трудом села, то увидела, что мое тело по-прежнему спит! Я поняла, что еще не проснулась, и поразилась реальности видения.

После пробуждения я была заморожена пережитым опытом. Как спящий разум смог воссоздать такую реальную картину, пока мозг и тело находились в глубоком сне? Со временем и на личном опыте я узнала, что осознанные сновидения можно использовать для преодоления ночных кошмаров, и с тех пор меня особенно заинтересовала нейробиология плохих снов и осознанных сновидений, а также то, как мы можем использовать эти сны во благо.

Сегодня я профессор нейробиологии сновидений и ночных кошмаров и руководитель лаборатории, которая занимается разработкой сновидений, формированием внутренних миров во сне. Я вижу, как мир бодрствования открывается науке о сновидениях через призму нейрокогнитивной науки, как помогает в этом расширяющаяся сеть лабораторий, в которых изучают спящее сознание, и в целом растущее внимание к кошмарам в области сна и психиатрии. Благодаря этому я надеюсь пролить свет на ночные кошмары и представить множество доступных методов работы со сновидениями, которые, в свою очередь, улучшат наше здоровье.

В этой книге мы глубоко погрузимся в науку, лежащую в основе ночных кошмаров и их лечения, узнаем, как получать осознанные сновидения, и откроем для себя новые инструменты для создания сновидений, которые предназначены для непосредственного взаимодействия со спящим сознанием.

В первой части мы познакомимся с наукой о сновидениях, выясним, какие типы воспоминаний, эмоций и действий отражаются в содержании снов и каким функциям они служат. Мы исследуем своеобразные каркасы мира грёз и прокатимся по волнам спящего мозга, где движения электрической активности управляют возникновением сновидений. Мы также увидим, что сны не ограничиваются мозгом, их содержание связано со спящим телом и даже восприимчиво к внешнему миру, реагируя

на стимулы из окружающей среды и перенося эти ощущения в картину сна.

Во второй части мы рассмотрим опыт сновидения. На что похоже пребывание во сне? Как чувства и ощущения возникают благодаря содержанию сновидения? Мы узнаем, как сновидения превращаются в кошмары, как стресс и травмы приводят к их возникновению, а также каковы их долговременные последствия для здоровья. В то же время мы увидим, что многие люди, подверженные ночным кошмарам, обладают высокой чувствительностью, и порой это может оказаться полезным: страдающие от кошмаров, как правило, очень восприимчивые люди, которые отличаются творческим подходом и чуткостью. Этот положительный момент часто упускают из виду.

В третьей части мы узнаем, как работать с ночными кошмарами, сначала визуализируя их в состоянии бодрствования, а затем — в осознанных сновидениях. Мы познакомимся с методами непосредственного взаимодействия со снами и кошмарами по мере их возникновения. В нашей лаборатории используются простые световые и звуковые эффекты, чтобы проникнуть за завесу сновидений и повысить их осознанность, но другие ученые применяют звуковые подсказки, чтобы направить сновидения в нужное русло, или запахи, чтобы улучшить качество снов. Исследователи учатся управлять спящим сознанием, ослаблять негативные эмоции или снимать телесный стресс и тем самым улучшать качество сна.

Наконец, в четвертой части мы увидим, что, даже помимо ночных кошмаров, сновидения служат полезным индикатором нашего сна и психического здоровья, а также ценным ресурсом, который можно использовать для улучшения качества жизни. Сновидение предлагает практическое средство для установления социальных связей и сопереживания, развития проницательности и креативности, а также для ускорения процесса обучения. Я покажу, как взаимодействовать со снами с помощью определенных упражнений, осознанных сновидений и создания снов,



**Почитать описание и заказать
в МИФе**

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:

