

Как правильно смотреть сны?

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

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

Однако чтобы пересказывать и толковать сны, не нужно проводить много времени на кушетке у психоаналитика. Достаточно немного самовнушения перед сном и соблюдения обязательного правила после: оставаться в постели, пока не откроется изобилующий дарами ящик Пандоры. Самовнушение может состоять из повторения всего за минуту до сна: «Я увижу сон, запомню его и перескажу». А сразу после пробуждения сновидец должен попытаться вспомнить то, что ему приснилось, и воспользоваться бумагой и карандашом, приготовленными с вечера. Поначалу задача кажется невыполнимой, но изображение или сцена сна при таком способе быстро прояснятся, даже если они успели потускнеть. Сновидец должен хвататься за них, сосредоточившись на усилении реверберации воспоминаний о сне. Именно первые воспоминания после пробуждения, пусть даже хрупкие и фрагментарные, послужат основой пазла или кончиком нити, который позволит размотать весь клубок. Именно так, через реактивацию, начнут проступать воспоминания, связанные со сновидением.

В первый день попытка записать сон, возможно, даст лишь несколько обрывочных фраз. Однако через неделю дневник сновидений обычно заполняется многостраничными описаниями отдельных

сюжетов, собранных всего за одну ночь. По правде говоря, мы смотрим сны большую часть ночи и даже днем, когда бодрствуем, хотя и называем это воображением.

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

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

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



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

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

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

Сопrotивление мировой бессоннице

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

Мечта есть у каждого, пусть бы и в форме планов на будущее. Каждый желает того, чего у него нет. Как же получилось, что слово, означающее сон, ночное явление, вызывающее как удовольствие, так и страх, стало обозначать и все то, чего мы желаем?

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

Сила связи счастья с мечтами поразительна. В рекламе кредитной карты в Сантьяго-де-Чили мы слышим чудесное обещание:

«Мы воплотим в жизнь все ваши мечты». В зале вылета одного из американских аэропортов висит огромная фотография счастливой улыбающейся пары, путешествующей на яхте по Карибскому морю в солнечный день. Над ними — загадочная фраза: «Куда приведут вас мечты?» Внизу — логотип компании, выпускающей кредитные карты.

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

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

Однако бессонница по-прежнему с нами. Нам постоянно не хватает времени. Каждое утро нам приходится вскакивать от настойчивого звонка будильника. Днем мы клюем носом и вечно опаздываем. Мы спешим по делам, которые никогда

не заканчиваются. У нас просто нет возможности вспомнить свои сны — нам некогда задуматься о своей внутренней жизни: ночью разыгрывается бессонница, а днем нас одолевает зевота. Мы подошли к точке, в которой возникает вопрос: а выживут ли вообще сновидения?

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

В своей речи «У меня есть мечта»*** преподобный Мартин Лютер Кинг поставил в центр политических дебатов в США необходимость расовой интеграции и равенства. Потомки африканских рабов, в основном и построивших страну, были вынуждены воплощать «американскую мечту», но не могли пользоваться ее плодами. Лидер мирной, но упорной борьбы за гражданские права в США доктор Кинг в 1964 году был удостоен Нобелевской премии мира, а спустя четыре года — застрелен. Кинг погиб, но его мечта жила, расцветала и постепенно открывала возможности для уменьшения расового неравенства в стране. Во времена президента Дональда Трампа почти 700 тысяч человек, прибывших в США до своего 16-летия и получивших одобрение в рамках обамовской

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

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

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

программы легализации иммигрантов, оказались в тяжелых условиях. Им пришлось бороться за право жить в стране, где они провели свое детство и юность. Большинство из них родились в Мексике, Сальвадоре, Гватемале или Гондурасе. На момент написания этих строк они находятся в подвешенном состоянии, и их называют dreamers — «мечтатели»^{*}.

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

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

Самые старые исторические свидетельства возникновения сновидений лежат у истоков цивилизации. Все великие культуры древности содержат упоминания об этом явлении — на панцирях, глиняных табличках, стенах храмов и папирусах. Сны часто рассматривались как пророчества, предсказания будущего, предчувствие или намерение богов. В Древней Греции к сновидениям относились очень серьезно: они занимали центральное место в медицине и политике. То же самое происходило и в более древних цивилизациях, например в Египте и Месопотамии.

В эпосе о Тукульти-Нинурте, написанном более 3 тысяч лет назад, рассказывается о завоеваниях ассирийского царя, о его борьбе с вавилонским царем Каштилиашем IV. Некоторые считают, что Тукульти-Нинурта — это библейский Нимрод, правнук Ноя. В клинописном тексте сообщается, как охваченные гневом боги разных городов под властью Вавилона решили наказать Каштилиаша IV и ушли из его

^{*} В данном абзаце автор использует игру слов: в английском слово *dream* обозначает «сон» и «мечта», причем оба значения очень близки по смыслу. *Прим. ред.*

храмов. Даже бог-покровитель Вавилона Мардук оправдал нападение ассирийцев и покинул святилище в огромном зиккурате* — вдохновителе мифа о Вавилонской башне. Окруженный вражеской армией, Каштилиаш IV тщетно искал положительные предзнаменования в своих сновидениях. Он пришел в отчаяние: «Какими бы ни были мои сны, они ужасны». Это означало: Вавилон падет.

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

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

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

* Зиккурат (от *аккад.* *siggurat* — «вершина», в том числе «вершина горы») — многоступенчатое культовое сооружение в Древней Месопотамии и Эламе, типичное для шумерской, ассирийской, вавилонской и эламской архитектуры. *Прим. ред.*

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

Ночной пророк

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

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

В поздней Античности Артемидор (II век н. э.) и Макробий (V век н. э.) продвигали идею, что в зависимости от содержания, причин и функций сны делятся на разные категории. Артемидор родился в греческой колонии Эфес, на территории современной Турции, но жил в Риме, стал известен как ученый, врач и толкователь снов. Он путешествовал по Малой Азии, Греции и Италии,

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

собирал мудрость и знания народов, разбросанных по островам Эгейского моря и склонам горного хребта Парнас. Огромный материал стал основой классического трактата о сновидениях «Онейрокритика»^{*}. Пяти томный труд дошел до наших дней. Артемидор собрал в нем типичные сны и подробно описал их причины. Он утверждал, что толкователь должен знать историю сновидца — род его занятий, состояние здоровья, социальное положение, привычки и возраст, а также выяснить, что сам сновидец думает о каждом из компонентов своего сна. Следует также учитывать правдоподобность сновидения, а это возможно только применительно к конкретному сновидцу.

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



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

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

^{*} Артемидор Далдианский. Онейрокритика (сонник). СПб. : Кристалл, 1999. *Прим. ред.*



Человеку, у которого было расстройство желудка и который хотел получить рецепт от Асклепия, приснилось, что он вошел в храм бога и бог протянул ему пальцы правой руки и предложил съесть их. Мужчина съел пять фиников и выздоровел. Лучшие плоды финиковой пальмы называют «пальчиками».

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

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

Insomnium (enhyption) по-гречески относится к кошмарам, которые также не имеют пророческого значения и скорее отражают эмоциональные или физические проблемы. *Visio* (по-гречески *horama*) — пророческий сон, который сбывается; *oraculum (chrematismos)* — пророческий сон, в котором уважаемый человек открывает будущее и дает совет, а *somnium (oneiros)* — загадочный сон, содержащий странные символы и требующий вмешательства толкователя.

Первые две категории включают в себя сны, на которые влияют только настоящее или прошлое, — они не имеют отношения

* Шестая и последняя книга труда «О государстве» Цицерона. Содержит вымышленное сновидение римского военачальника Сципиона Эмилиана. *Прим. ред.*

к будущему. Три последних категории сосредоточены на том, что должно произойти — через предвидение будущих событий (*visio*), пророчества (*oraculum*) или символический сон (*somnium*), требующий расшифровки.

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

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

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

Племя пенатека было самым крупным среди народа команчей — свирепых аборигенов, отставивших от пришлых испанцев родную землю в XVIII веке. Пенатека было основным населением Команчрии — «страны команчей». Она занимала значительную часть прерий на юго-западе Америки, включала в себя некоторые районы современных Техаса, Нью-Мексико, Оклахомы, Колорадо и Канзаса. Благодаря географическому положению — на крайнем юге региона, пенатека были команчами, которые наиболее тесно контактировали с белыми. Это привело к исчезновению на исконных

индейских территориях бизонов, а также к эпидемиям оспы и холеры. Неудивительно, что второстепенный, но энергичный вождь Бизоний Горб, как и многие другие индейцы, избегал контактов не только с белыми, но и со всем, что с ними связано, включая одежду, инструменты и домашнюю утварь.

Напряженность усилилась в марте 1840 года. В городе Сан-тонио убили нескольких вождей пенатека, пришедших туда с миссионерской миссией. А вскоре Бизоний Горб увидел сон: индейцы напали на техасцев и сбросили их в море. Такое сновидение обладало огромной мистической силой. В последующие недели слух о полученном вождем знаке разлетелся по всей Команчрии — стремительно, как огонь по прерии.

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

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

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

От мистики к психобиологии

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

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

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

В своей незаконченной работе «Проект научной психологии»*, написанной в 1895 году, Фрейд представил ткань мозга как сеть отдельных клеток, обеспечивающих «активность», которую сегодня мы описываем рядом синонимов: электрические импульсы; потенциал действия нейрона, или потенциал срабатывания нейронов (научный термин, обозначающий внезапную и временную

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

деполяризацию клеточной мембраны). Фрейд предположил, что часто повторяющееся движение сигнала по одним и тем же путям приведет к укреплению этого пути и возникновению воспоминаний. Этот механизм долговременной потенциации, подобный снижению сопротивления бурному течению воды в реке после разлива, был показан на практике только в 1970 году (мы увидим это ниже).

Несмотря на столь глубокий анализ нервной системы, Фрейд стал известен не как один из основателей нейробиологии, а как создатель нового направления в психологии. За 10 лет до написания своего «Проекта...» он проходил стажировку в парижской больнице Сальпетриер и стал свидетелем временного излечения истерии гипнозом. Фрейд углубился в изучение нарушений речевой деятельности, известных как афазии, отказался от гипноза и, наконец, разработал терапевтический метод, основанный на толковании сновидений и свободных ассоциациях. Когда после смерти отца ему стали сниться очень яркие и полные символов сны, открывавшие воспоминания и мысли, о которых он раньше не подозревал, Фрейд пришел к концепции бессознательного. Развитие этих идей привело к настоящей научной революции.

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

Для Фрейда человеческая личность состояла из трех отдельных компонентов — ид («оно»), эго («я») и суперэго («сверхсознание»),

^{*} М. Мински (Минский) (1927–2016) — американский ученый в области искусственного интеллекта, сооснователь Лаборатории искусственного интеллекта в Массачусетском технологическом институте. *Прим. ред.*

существующих в тесной взаимосвязи, но очень часто антагонистичных друг другу.

Ид — это бессознательное, производящее примитивные импульсы, связанные с удовлетворением жизненно важных потребностей. Теперь мы знаем, что эти импульсы возникают в подкорковых частях мозга, управляющих механизмом получения удовольствия, например гипоталамусе и миндалевидном теле. Этой концепции соответствует и строение нейронных цепей, которое позволяет нам испытывать желания и, главное, стремиться их удовлетворить. Для Фрейда ид иррационально, оно присутствует с рождения, обитает в настоящем моменте и бросает вызов реальности непреодолимой силой потребности: только оттого, что закончилась вода, человек не перестает испытывать жажду.

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

Кроме того, согласно теории Фрейда, префронтальная кора принимает непосредственное участие в функции третьего компонента личности — суперэго. Помимо управления телом в соответствии с принципом реальности, эго должно улаживать противоречия между импульсами ид и моралью, диктуемой суперэго, что отражает интроекцию культурных норм, передаваемых детям от родителей или непосредственных воспитателей. Суперэго — источник самоцензуры, сдержанности, стыда, самокритики и борьбы с порывами ид. Эти функции имеют свои соответствия

в деятельности разных областей префронтальной коры, необходимых для принятия решений, оценки вариантов и подавления нежелательных поступков.

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

Поскольку банк автобиографических воспоминаний кумулятивный и комбинаторный, со временем он раздувается безмерно, но лишь малая часть этих воспоминаний занимает сознание в любой отдельно взятый момент. К воспоминаниям постоянно обращаются эго и суперэго, составляя психические конгломераты. Они временно оживляются в каждый отдельный момент, активируя определенную группу нейронов. Однако совокупность возможных мыслей, как скрытых, так и устойчивых, может существовать только в состоянии покоя подавляющего большинства нейронной популяции. Совокупность мыслей — продукт не только всех воспоминаний, приобретенных в течение жизни, но и всех их возможных сочетаний. Именно этот океан ментальных представлений Фрейд и назвал бессознательным, определив сны как самую прямую дорогу к ним.

Метод психоанализа был основан на принципе внимательного слушания пациента, которому предлагалось свободно говорить о себе, вспоминать сны и ассоциировать идеи. Целью было составление карты скрытых воспоминаний, которая позволяла подобрать ключи к разгадке происхождения травм и самых разных невротических расстройств. Фрейд утверждал, что эти травмы обычно носят сексуальный характер и связаны с отталкивающими воспоминаниями, приобретенными в детстве, — будь то домогательства или отзвуки противоречивых отношений между родителями

и детьми. Конфликт между ид и суперэго порождает патологические симптомы. В процессе анализа эго узнает о травме, и это открывает возможность для ее преодоления, умиротворения, укрощения — излечения.

Лежа на удобной кушетке в знаменитом кабинете на Берггассе, 19 в Вене, пациенты доктора Фрейда, возможно, не осознавали, что причастны к открытию нового метода лечения психических проблем в Европе. Практика обращения внутрь себя и свободного высказывания, повествования о собственной жизни вслух, естественная для многих культур, в патриархальной Австро-Венгерской империи XIX века жестоко подавлялась. Зато она взяла штурмом мир в XX веке. Открытие «окна в душу» стало крупным научным и общественным событием.

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

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

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

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

Исследование природы сновидений, проведенное среди студентов в США, Индии и Южной Корее, показало: большинству близко утверждение о том, что сны проявляют скрытые истины и позволяют освободиться подавленными эмоциям. Респонденты из трех стран и всех охваченных исследованием научных областей выбрали психоаналитическую концепцию сновидений. Другие теории, теснее связанные с нейробиологией, остались далеко позади.

Большинство участников исследования не были студентами факультетов психологии или почитателями работ Фрейда. Исключительное распространение этих идей произошло вопреки незнанию

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

С конца XX века гипотезы Фрейда начали подвергать научной проверке, идя наперекор медицинскому истеблишменту. Одним из наиболее ярких примеров стала демонстрация измерения деятельности мозга при сознательном подавлении нежелательных воспоминаний. Фрейд описал эту деятельность в своей новаторской манере. Результаты экспериментов двух независимых исследовательских групп по функциональной магнитно-резонансной томографии (МРТ) были изложены в престижном журнале Science. Ученые работали под руководством американских нейробиологов Джона Габриэли и Мари Баниш. Исследователи показали, что преднамеренное подавление нежелательных воспоминаний соответствует отключению двух областей мозга, предназначенных для обработки воспоминаний и эмоций, — гиппокампа и миндалевидного тела соответственно. Любопытно, что эта деактивация оказалась пропорциональна активации областей префронтальной коры, задействованных намеренно. Данный факт проливает свет на нейробиологический механизм, способный объяснить, как некогда сознательное воспоминание может обратимо исчезнуть в огромном объеме бессознательного — не в процессе забывания, а в процессе «захоронения».

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



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

Королевская дорога к бессознательному

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

Весьма подробный анализ пересказов сновидений в сравнении с контекстом реальных событий позволил Фрейду разработать новый метод лечения. Он основан на том, что пациент сам осознает свои сокровенные побуждения. Фрейд определил сновидения как привилегированный канал для исследования человеческой психики, поскольку они менее подвержены моральной автоцензуре, регулирующей мысли во время бодрствования. В снах всплывают конфликты из детства и сегодняшнего дня. Иногда они разрешаются простым исполнением желания в фантастическом, умозрительном

мире. Там события не обязательно должны быть совместимы с миром реальным, в котором человек живет во время бодрствования.

В крайней точке этого диссонанса между сновидениями и реальностью Фрейд предположил наличие тесной связи между сновидениями и психозом. Это мнение разделили психиатры Эйген Блейлер и Эмиль Крепелин*, первопроходцы в изучении шизофрении.

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

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

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

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

Во время медленного сна в мозге генерируется лишь небольшое количество электрических импульсов, которые обеспечивают беспорядочный перебор воспоминаний. В этом состоянии нормальные мысли существуют в отсутствие чувственных образов. Быстрый сон, в отличие от медленного, лишённого света и форм, характеризуется значительной устойчивой активностью мозга, из-за чего воспоминания проявляются с большой интенсивностью. Из них и состоят сны.

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

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

Крику сны представлялись просто случайным собранием фрагментов воспоминаний. Сновидения возникли в результате стирания ненужных воспоминаний и освобождения места для хранения новых. Иными словами, сны существуют не для запоминания, а для забывания. Случайная активация коры головного мозга способствует неумолимой эрозии недавних воспоминаний, вызывая обратное обучение (или «разучивание»). Оно необходимо для того, чтобы система не исчерпала свою способность формировать воспоминания. Одним из следствий этой теории был вывод, что содержание сновидений бессмысленно по сути — идея, избавляющая сновидца от поиска любой значимой связи с его собственными

сновидениями. Этот вывод отрицал важность сновидений для понимания человеческого сознания.

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

Ценные шрамы

Забавное совпадение: немецкое слово, обозначающее сон, — *Traum* — очень схоже со словом «травма». Правда, последнее имеет совершенно другую этимологию и на греческом означает «рана». Воспоминания — это шрамы, и их активация во время сна в виде сновидений имеет причину и смысл. Чтобы как следует осветить функции сновидений и их причины, нам придется пройти долгий путь от молекулярной биологии, нейрофизиологии и медицины до психологии, антропологии и литературы, не упуская из виду тот факт, что эволюция человека как биологического вида на самой последней стадии охватывает всю нашу задокументированную историю.

Любая удовлетворительная теория сна и сновидений, во-первых, должна учитывать не часть, а все релевантные явления. Во-вторых, следует различать функции разных стадий сна и сновидений. В-третьих, необходим правдоподобный рассказ о том, какое генетическое и культурное преимущество давало каждое из этих

состояний. Для этого нужно установить набор функций, которые суммируются и накладываются друг на друга и которые можно осознать только в хронологическом порядке их возникновения.

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

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



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

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

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

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



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

