

ОГЛАВЛЕНИЕ

ГЛАВА 1

Почему мы видим сны? 9

ГЛАВА 2

Сон предков 42

ГЛАВА 3

От живых богов к психоанализу 79

ГЛАВА 4

Сны уникальные и типичные 101

ГЛАВА 5

Первые изображения 130

ГЛАВА 6

Эволюция сна 148

ГЛАВА 7

Биохимия снов 167

ГЛАВА 8

Безумие — это сон, который смотрят в одиночку 184

ГЛАВА 9

Сон и его запоминание 200

ГЛАВА 10

Реверберация памяти 218

ГЛАВА 11

Гены и мемы 247

ГЛАВА 12

Сон для творчества 269

ГЛАВА 13

Быстрый сон — это не сновидение 308

ГЛАВА 14

Желания, эмоции и кошмары 332

ГЛАВА 15

Вероятностный оракул 359

ГЛАВА 16

Тоска по мертвым и внутренний мир культуры 400

ГЛАВА 17

Есть ли у снов будущее? 415

ГЛАВА 18

Сон и судьба 426

Эпилог 465

Об авторе 467

Едва мы встали на ноги,
Как побрели по саванне,
Следуя за стадом бизонов,
Туда, за горизонт,
К новым далеким землям.
Дети у нас на спине выжидают,
Их взгляд насторожен, ушки на макушке,
Они внюхиваются в этот тревожный пейзаж,
новый и неизведанный.
Мы — странствующий вид,
У нас нет имущества — есть только багаж.
Нас несет по ветру, как пыль,
Мы живы, потому что мы в движении.
Нам нигде нет покоя, мы кочевники.
Мы родители, дети, внуки, правнуки переселенцев.
Мне ближе то, что снится, чем то, что рядом.
Я не отсюда, но и ты тоже...

Х. Дрекслер.
Movimiento (Движение)

Но видящие сны движутся вперед, выпуская своих
попугаев, сгорая на кострах, как дети и сумасшедшие.
И воспевая те гимны, что славят крылья, славят
сияющие лучи света — на языке их предков, на стран-
ном человеческом языке — на лесах строителей Ва-
вилона.

С. Мейрелес
Liberdade (Свобода)

Читать — это как видеть чужие сны.
Ф. Пессоа. Книга непокоя

ПОЧЕМУ МЫ ВИДИМ СНЫ?



Пятилетнего мальчика каждую ночь мучил один и тот же кошмар. В этом сне не было никого из родственников — мальчик жил один в печальном городе под дождливым небом. Действие в основном происходило в лабиринте грязных улочек среди мрачных зданий. Город напоминал концлагерь: он был опутан колючей проволокой, к тому же освещался постоянными вспышками молний. Мальчик и другие дети города неизменно оказывались около страшного дома, где жили колдуны-людоеды. Один из детей — но не этот мальчик — входил в трехэтажное здание, и все ждали, когда вспыхнет одно из темных окон и в нем появятся силуэты ребенка и злодеев. Затем раздавался ужасный крик — и сон обрывался. Однако на следующую ночь он повторялся в мельчайших подробностях.

Мальчик стал бояться спать. Он сказал матери, что решил больше никогда не засыпать, чтобы перестать видеть этот сон. По ночам мальчик лежал в постели и один в темноте отчаянно старался не заснуть. Но продержаться ему не удавалось — кошмар начинался по новой. Мальчик боялся, что в следующий раз в дом утащат его, но не мог заставить историю не повторяться и вновь и вновь попадал в ту же ловушку сновидения. Мать старалась помочь своему ребенку: предлагала думать перед сном о цветущих садах, чтобы

* Полный библиографический список со ссылками на литературные и научные источники, которые автор приводит в оригинальном издании, можно посмотреть на сайте издательства МИФ (на странице данной книги). *Прим. ред.*

засыпать в покое. Но за темным полуночным занавесом мальчика всегда поджидал ужас, как будто уже никогда не суждено было наступить рассвету.

Родные нашли отличного специалиста, и мальчик начал посещать сеансы психотерапии. Больше всего ему почему-то запомнились настольные игры, которые хранились в кабинете врача в красивом деревянном ящике. Доктору удалось победить странный ночной кошмар юного пациента, сон про колдунов-людоедов сменился другим, но тоже неприятным.

Он напоминал хичкоковский ужастик с удивительной возможностью редактировать изображение. Черно-белый триллер проживался как бы от третьего лица, со стороны: мальчик будто смотрел фильм о самом себе. И этот сон тоже повторялся каждую ночь.

На этот раз действие происходило в аэропорту. Мальчик должен был найти безумного преступника, в поисках также участвовал какой-то мужчина с темными волосами. Найти злодея не получалось, и мальчик со взрослым другом вместе уходили из аэропорта. Но стоило им покинуть здание, у мальчика начинался приступ тревоги. «Камера» смещалась, и в поле зрения попадал тот, кого они искали. Преступник свисал с потолка терминала — как огромный паук в щели между стенами... Самым неприятным было то, что они не заметили его раньше, хотя тот все время находился рядом.

Специалист провел несколько сеансов игровой терапии, много говорил с пациентом о том, как ему контролировать сновидения, и у мальчика выработался третий нарратив сна. Он тоже был полон опасных приключений, но перестал быть кошмаром и сопровождался гораздо меньшими страхами и тревогой.

Теперь мальчик участвовал в охоте на тигра в индийских джунглях. Он был героем, эдаким Маугли, но в британской колониальной одежде. И он опять наблюдал за собой со стороны.

Тот же темноволосый взрослый друг опять был рядом. В начале сна они вместе пробирались через заросли, а потом вдруг вышли к бурному морю. Справа виднелся небольшой скалистый остров, за ним садилось солнце — мутное пятно на блеклом, затянутом облаками небе. Лицо друга в уже наступивших сумерках едва различалось. Мальчик заметил: материк с островом соединяет дамба; тигр, скорее всего, там, и, значит, его удастся загнать в ловушку. Взрослый друг согласился с планом, но объяснил, что с этого момента мальчику придется идти в одиночку. Мальчик, перехватив ружье, двинулся вперед. Он балансировал на узком высоком гребне дамбы над бушующими свинцово-зелеными волнами. Облака разошлись, сверкнуло солнце, горизонт окрасился в оранжево-красно-фиолетовый цвет. Мальчик добрался до острова. Прямо перед ним оказались кусты темно-зеленых кустов. Мальчик поднял ружье и прицелился в заросли, думая, что там притаился тигр. И вдруг внезапно понял: зверь — позади, на дамбе. И это он, а вовсе не хищник, загнан в ловушку.

За долю секунды до того, как его парализовал ужас, мальчик решил спастись и прыгнул в море. Но стоило ему коснуться воды, как сон внезапно переключился на повествование от первого лица. Ощущения усилились, от контакта теплого тела с холодной водой стали очень яркими. Мальчик осознал: это сон. Вокруг было темное море. На мгновение все стало свинцовым — серым и тяжелым; мальчик поплыл вокруг острова. От страха все чувства обострились, и мальчик заметил неподалеку огромную акулу. Время необычайно замедлилось, и вдруг все стихло. Море и небо становились все темнее, мальчик продолжал плыть уже совершенно спокойно рядом с гигантской опасной рыбой. Наступила ночь, а они все плыли и плыли — до следующего дня. И больше не происходило ничего страшного... Со временем тигр и акула стали сниться мальчику реже и в конце концов покинули его навсегда. Кошмары исчезли, страх перед сном прошел, и ночи в доме стали спокойными.

Ясная загадка

Как осмыслить столько символов и деталей? Чем объяснить такое точное повторение историй? Что можно сказать о внезапных появлениях и исчезновениях этих серий снов? Как справиться с повторяющимися кошмарами — настолько ужасными, что страшно закрыть глаза? Чтобы ответить на эти и другие вопросы, мы должны понять происхождение и функцию сновидений.

В часы бодрствования мы видим, слышим, чувствуем, осязаем множество разнообразных вещей. Мы в основном смотрим «наружу»: наши действия и восприятие связаны с внешним миром. Но стоит закрыть глаза — неважно, ночью или днем, — и мы входим в бессознательное состояние, выключая экран реальности. Наступает восстанавливающий силы сон, о котором мы потом ничего не помним и поэтому полагаем, что сон представляет собой отсутствие мыслей.

Сон часто считают чем-то вроде «не жизни» — маленькой ежедневной смерти. Однако это совсем не так. Согласно древнегреческой мифологии, Гипнос, бог сна — брат-близнец Танатоса, бога смерти, и оба они дети богини Никты, то есть Ночи. Преходящий и обычно приятный крепкий сон, навеваемый Гипносом, крайне необходим для психического и физического здоровья каждого человека.

Однако во время любопытного состояния, которое мы называем сновидением, происходит нечто совершенно иное. Там правит Морфей, воплощая в жизнь наши мечты. Брат Гипноса, согласно греческому поэту Гесиоду, или его сын, если верить римскому поэту Овидию, Морфей приносит послания богов царям и возглавляет сонм братьев Онейров. Эти темнокрылые духи, как летучие мыши, проскальзывают каждую ночь через двое врат: одни — из рога, а другие — из слоновой кости. Пролетая через ворота из рога, которые после полировки становятся прозрачными, как завеса, скрывающая истину, они порождают сны пророческого, божественного происхождения. Когда они проходят через врата

из слоновой кости, всегда непрозрачные, даже в самых тонких местах, они вызывают сны обманчивые или бессмысленные.

Если древние толковали сновидения и руководствовались ими в своих действиях, то наши современники обращают на эти неумовимые знаки гораздо меньше внимания. О том, что такое сны, слышали почти все, но лишь немногие помнят свои сновидения, когда просыпаются утром. В целом мы смотрим сны как фильмы разной продолжительности; они часто неопределенны в начале, но почти всегда доходят до смыслового финала.

Грубо говоря, сон — это симулякр^{*}, собранный из фрагментов воспоминаний. Мы являемся главными героями своих снов, но при этом не всегда контролируем в них последовательность событий. Играя некую роль в сюжете, но не зная, как он будет развиваться, мы можем испытывать удивление, восторг, глубокое разочарование или отчаяние.

Сновидение отображает то, что заботит сновидца, но фабула сна почти всегда непредсказуема. Логика событий, в отличие от реальности, подвижна и спонтанна. Для череды образов характерны отсутствие последовательности и резкие обрывы, каких наяву не бывает. Во сне один человек или место, которое он видит, могут невероятно быстро изменяться, проявляя трансмутационную способность.

Прерывистое соединение символов во сне создает особое ощущение времени, для которого характерны провалы, фрагментация, сгущения и дислокации, порождающие множественные слои смыслов — порой противоречивых. Спектр возможностей сновидений очень широк, они часто демонстрируют необычное, нереалистичное и хаотичное.

Чтобы верно истолковать сон, нужно глубоко понимать его когнитивный и эмоциональный контекст. Для сновидца такое толкование может носить трансформационный характер. Почему мальчику постоянно снились колдуны, людоеды, преступники, тигры и акулы?

^{*} Симулякр (*фр.* simulacre от *лат.* simulacrum — подобие, копия) — ключевой термин пост-модернистской философии, который означает изображение, копию того, чего на самом деле не существует. Сегодня это понятие разумеют как культурное или политическое создание, копирующее форму исходного образца. *Прим. ред.*

Можно ли ограничиться объяснением, что сны навеяны старой злой ведьмой из «Белоснежки» студии Disney или акулой из «Челюстей» Спилберга, которые часто показывали по телевизору? Что означают элементы и сюжеты этих кошмаров — такие ясные и эмоциональные? А они вообще что-нибудь означают? Есть ли в сновидении какая-нибудь логика? Является сон необъяснимым фактом человеческой жизни или непостижимой загадкой? Видеть сны — это случайность или необходимость?

За несколько месяцев до первого кошмара отец мальчика умер от сердечного приступа — это случилось воскресным вечером. Мать отреагировала поначалу как будто спокойно, но затем впала в глубокую депрессию. Жизнь вдовы с двумя маленькими детьми, ежедневная работа и учеба на университетских курсах в свободное время оказались для нее непосильны. Прошло несколько месяцев, прежде чем младший брат мальчика спросил, где папа.

Именно в этом контексте семейных страданий и возник ужасный повторяющийся сон с колдунами. Это была богатая мельчайшими деталями иллюстрация ощущения сиротства и одиночества, вызванного страхом внезапной смерти, с которым мальчик неожиданно соприкоснулся. Это была необратимая хроническая ситуация, и ребенок не видел впереди света. Повторяющийся сон был выражением тупика, который в тот момент казался близким и неизбежным.

Профессиональное вмешательство имело положительный эффект. Вскоре после начала терапии сон о ведьмах уступил место сну о детективе и преступнике. Ужас сменился напряжением, неотвратимость жертвоприношения — миссией, и мальчик обрел взрослого друга — такого же, каким был его отец и каким стал психотерапевт. Действие во сне происходило уже не в похожем на концлагерь странном городе, а в аэропорту — в том месте, откуда отправляются в путешествия.

Затем возник третий сон: охота на тигра и плавание с акулой. Неизвестность сменилась приключением, уход от фигуры отца был принят как необходимый, а ясность в конце сна дала уверенность: акула не собирается съесть мальчика.

Понимание того, что мы совершаем свое путешествие в одиночку, было записано в памяти оранжевым, красным и фиолетовым. Сумерки во сне оказались раскрашены в те же цвета, что и момент давно прошедшего, но незабываемого воскресенья, когда ушел из жизни отец мальчика. Этим мальчиком был я.

Шум, повествование и желание

Череду снов, которые я видел в детстве, можно объяснить одним важным событием в реальной жизни. Сны включили его фантастическое, метафорическое измерение и вывели за рамки травматической памяти. Но если реактивация воспоминаний лежит в основе когнитивных функций сна и сновидений, то как объяснить сложность символов, характеризующих их фабулу? Ведь во сне редко можно увидеть точное повторение того, что было пережито наяву.

Для большинства снов, напротив, характерно вкрапление нелогичных элементов и неожиданных ассоциаций. Сны — это субъективные повествования, часто фрагментированные и состоящие из отдельных деталей: существ, предметов, мест — и они могут быть или не быть знакомыми. Они способны взаимодействовать в саморепрезентации сновидца, который обычно только наблюдает за развитием истории.

Сны различаются по интенсивности — от слабых, смутных впечатлений до сложных, масштабных нагромождений из ярких образов и неожиданных поворотов. Иногда они только приятны или только неприятны, но чаще для них характерна смесь эмоций. Они могут даже предсказывать события ближайшего будущего, особенно когда сновидец ожидает чего-то и крайне из-за этого тревожится — например, сон студента накануне трудного экзамена часто полон подробностей его будущего контекста и содержания.

Хотя составить план повествования каждого сновидения невозможно, нет сомнений в том, что сны обладают рядом

типичных элементов. Среди классических сюжетов находятся сны, для которых характерна незавершенность, и это умеренно неприятные сны: мы обнаруживаем себя голыми; мы не подготовлены к испытанию; безнадежно опаздываем на встречу; теряем зубы; в разгар путешествия разлучаемся с кем-то важным, ищем его и не можем найти.

Что касается персонажей, то нам часто снятся родственники, близкие друзья и те, с кем мы регулярно общаемся. Сны о незнакомых людях тоже возможны и даже довольно часто случаются в определенные моменты жизни.

Любой, кто хотя бы отдаленно пытался проанализировать свои сновидения, легко назовет три их основных типа: кошмар; сон, приносящий удовольствие; сон о (обычно бесплодном) стремлении к какой-то цели.

Кошмарный сон соответствует неприятным ситуациям, которые мы не в силах контролировать или которых не можем избежать. Страх задает тон дурным снам, а кошмар повторяется из-за стремления оттянуть пугающий исход. Практически никто не переживает во сне собственную смерть, потому что мы обычно просыпаемся раньше, чем она произойдет — возможно, из-за того, что нам очень трудно активировать (даже во сне) умственные концепции, несовместимые с верой в собственную жизнь.

Приятный сон противоположен кошмару: он предлагает сновидцу комфортные ситуации, лишённые даже намека на конфликт. Такие сны часто подпитывают желания, которые было бы невозможно воплотить в реальной жизни, дают полное, хотя и ненастоящее, удовлетворение. Но эти две крайности — удовольствие и страх — описывают меньшую часть наших снов. Чтобы видеть сны о сильных эмоциях, нужно переживать их и бодрствуя.

Именно воспоминания придают значение снам: никто не видит во сне то, чего не пережил в жизни. По словам Джонатана Уинсона, одного из пионеров нейробиологического исследования сновидений, «сон выражает то, что происходит с вами прямо сейчас».