

Стенли Криппнер и Джозеф Диллард

Сновидения и творческий подход к решению проблем

Серия "Тексты Трансперсональной Психологии"

Издательство Трансперсонального Института

Москва 1997.

ISBN 5—88389—027—X

До сих пор сновидениями пренебрегают как источником знания, несмотря на то что практически любой человек почти каждую ночь видит сны, которые могут расширить возможности его личностного роста, социального взаимодействия и профессионального успеха. Примеры из истории научных открытий, изобретений, из деловой жизни, искусства и спорта демонстрируют, как творчески мыслящие люди использовали озарения, пришедшие к ним во сне. Эта книга является первой книгой, сосредоточенной на использовании сновидений для творческого решения проблем. В ней дается обзор многочисленных исследований и предлагается ряд специальных упражнений по использованию сновидений для активизации творческого процесса. Примеры из истории научных открытий, изобретений, из деловой жизни, искусства и спорта демонстрируют, как творчески мыслящие люди использовали озарения, пришедшие к ним во сне.

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ПРОЕКТ

Психология. Антропология. Искусство

Редакционный совет:

Лариса Виленская (США)
Бронислав Виноградский (Россия)
Андрей Гостев (Россия)
Станислав Гроф (США)
Павел Гуревич (Россия)
Двайт Джуди (США)
Владимир Козлов (Россия)
Стенли Криппнер (США)
Леонид Кроль (Россия)
Владимир Майков (Россия)
Яков Маршак (Россия)

Арнольд Минделл (США)
Эми Минделл (США)
Валерий Подорога (Россия)
Джон Ровен (Великобритания)
Аркадий Ровнер (Россия - США)
Михаил Рыклин (Россия)
Тыну Сойдла (Россия)
Дмитрий Спивак (Россия)
Чарлз Тарт (США)
Евгений Файдыш (Россия)
Вячеслав Цапкин (Россия)

СТЕНЛИ КРИППНЕР — профессор института Сэйбрук и Калифорнийского института интегральных исследований, вице-президент Международной ассоциации по исследованию сновидений. Автор книг в области гуманистической и трансперсональной психологии, а также парапсихологии и исследования целительства. Среди его книг *"Human possibilities: Mind research in the USSR and Eastern Europe"* (1980); *"Personal mythology"* (1988, совместно с Д. Фейн-штейном); *"Spiritual dimensions of healing"* (1992, совместно П. Уэлчем).

ДЖОЗЕФ ДИЛЛАРД — исследователь сновидений и измененных состояний сознания. Автор книги *"Dreamworking"* (1988, совместно с С. Криппнером).

СОДЕРЖАНИЕ

Глава I Такая вещь, как сны	4
Образы и символы	5
Творческий процесс.....	7
Сновидения и Zeitgeist	11
Резюме.....	13
Упражнения.....	14
ГЛАВА II О СНОВИДЕНИЯХ И СУДЬБЕ	15
Сновидения и военные решения	15
Сновидения: активация и синтез.....	19
Воззрения Глоубса.....	24
Генератор сновидений.....	26
Резюме.....	31
Упражнения.....	31
ГЛАВА III Выразительный символ	33
Фрейд, Адлер и Юнг.....	35
Быстрые движения глаз.....	38
Адаптивные функции сновидений.....	42
Резюме.....	45
Упражнения.....	45
ГЛАВА IV Манера жить, манера видеть сны.....	47
Анализ содержания сновидений	49
Два лика Януса.....	51
Эмоции во сне и в состоянии бодрствования	54
Резюме.....	56
Упражнения.....	56
ГЛАВА V Видения сумеречной зоны	57
Интуитивная функция	59
Интуиция и резерв информации.....	62
Сумеречные состояния и интуиция	64
Помощь интуиции	66
Резюме.....	67
Упражнения.....	68
ГЛАВА VI Ночные визиты.....	69
Психологические исследования	70
Конвергентное и дивергентное продуцирование	72
Распознавание паттернов	74
Аномалии в решении проблем	76
Резюме.....	80
Упражнения.....	80
ГЛАВА VII Метафоры в движении	81
Воздействие метафор	82
Тень знает	85
Новые жизненные пути.....	87
Шаманские сновидения.....	89

Резюме.....	92
Упражнения.....	92
ГЛАВА VIII Препяды творчеству.....	93
Стратегии самообмана	94
Личный миф и работа со сновидениями	96
Старые мифы и контрмифы.....	98
Резюме.....	103
Упражнения.....	103
ГЛАВА IX УЖАС В НОЧИ	104
Ночные кошмары и ночные страхи	105
"Угнетатели" и "угнетаемые"	109
Ясность против неопределенности	111
Спонтанность против практицизма	113
Резюме.....	115
Упражнения.....	116
ГЛАВА X Сновидения духа.....	117
Сновидения и религия	117
Сновидения и религиозные конфликты	119
Положительные и отрицательные проекции	120
Этика созидания.....	122
Сценарий и сцена	125
Резюме.....	128
Упражнения.....	128
ГЛАВА XI Решение проблем: вынашивание и осознаваемые сновидения	129
Подготовка к прорыву.....	130
Внушение перед сном и управление образами.....	134
Осознаваемое сновидение.....	137
Резюме.....	141
Упражнения.....	141
ГЛАВА XII Собирая части в целое.....	142
Недооценка и переоценка	143
Разум мозга и мозг разума	146
Шаг за шагом.....	148
Постмодернизм, компьютеры и работа со сновидениями.....	152
Постмодернизм отбрасывает скепсис.....	154
Резюме.....	156
Упражнения.....	156
ГЛОССАРИЙ	157
БИБЛИОГРАФИЯ	159

ГЛАВА I

ТАКАЯ ВЕЩЬ, КАК СНЫ

Сновидения правдиво истолковывают наши склонности, но для того, чтобы в них разобраться и смочь их понять, требуется искусство.

Мишель Эй Кем, сеньор де Монтень

О СОЗНАЕТЕ ли вы в полной мере ваши творческие возможности? Если бы у вас было орудие, с помощью которого вы могли бы открывать потаенные кладовые творчества для решения ваших повседневных задач, как бы вы пользовались этим орудием? Цель этой книги — помочь вам обнаружить и научиться пользоваться могущественным орудием, которым вы уже располагаете, — вашими сновидениями. Мы уверены, что ваши ночные приключения научат вас методам творческого подхода к проблемам, которые могут в значительной мере улучшить вашу личную и профессиональную жизнь.

Монтегю Ульман (Ullman, 1965), психиатр, получивший международное признание за свою работу со сновидениями, однажды перечислил четыре довода в пользу того, почему любое сновидение имеет характер творческого процесса. Все сновидения оригинальны. В них соединяются разнородные элементы, тем самым создавая новые структуры (паттерны). Как и многие другие творческие акты, сновидения являются произвольным переживанием. Сновидения содержат символы и образы; способность человека производить их спонтанно демонстрирует творческий потенциал сновидений.

У слова "творчество" есть несколько возможных значений. Для большинства людей творчество означает способность вызывать к жизни что-то новое. Для других оно — не способность, а психологический процесс, посредством которого ранее неизвестные и полезные вещи обретают форму. Для третьих творчество не процесс, а результат. Определения творчества охватывают широкий диапазон: от идеи о том, как проще справиться с той или иной задачей, до концепции творческого акта как полного осуществления и выражения всех уникальных возможностей индивида. Таким образом, имеются по крайней мере четыре аспекта творчества: творческая ситуация, творящая личность, творческий процесс и результат творчества.



Психолог И.П. Торренс (Torrance, 1962) дал определение творчества, которое, по видимому, соответствует тому, что происходит в сновидениях. Торренс считает, что творчество — это процесс, в основе которого лежит восприимчивость к возможным

проблемам, недостаткам, пробелам в знаниях, отсутствию необходимых составных частей и несоответствиям. В ходе этого процесса выявляются проблемы, происходит поиск их решений, делаются догадки и формулируются общие гипотезы относительно этих проблем. Гипотезы подвергаются многократной проверке, в них делаются необходимые изменения, они вновь проверяются, и наконец, сообщаются результаты. Сновидения оходны с концепцией творчества Торренса: они также выявляют проблемы, нащупывают решения, проверяют гипотезы и сообщают результаты тому, кто видит сон.

Образы и символы

Уильям Шекспир писал в "Буре", что "такая вещь, как сны, на чем-то основана". Многие образы, возникающие в сновидениях, могут оказаться символами. И хотя грани между образами и символами временами могут стираться, между ними все же существуют некоторые различия. Образы являются умственными представлениями о физически отсутствующих людях либо объектах. Но если образ непосредственно соответствует тому, что он изображает, то символ — это объект или образ, который несет еще и дополнительное значение. Например, если ваш дядя приснился вам после того, как вы провели с ним вечер, то его приснившийся образ, скорее всего, просто изображает человека, с которым вы общались перед отходом ко сну. Но если у вас было сновидение о вашем дяде в то время, когда вы с ним мало или вообще не общаетесь, его образ может олицетворять какое-то действие, идею или черту, которая ассоциируется у вас именно с ним. Тогда ваш дядя возникает в вашем сновидении как образ, имеющий символическое значение.

Иногда образы ваших сновидений оказываются лишенными смысла, если вы пробуете сопоставить их с реальными объектами или людьми. В этом случае велика вероятность того, что они являются символами, относящимися к чему-то иному, нежели то, что они изображают. Зигмунд Фрейд еще более усложнил этот вопрос, утверждая, что возникающие в сновидениях символы радикально отличаются от любой другой символики, поскольку сны выражают в замаскированном виде подавленные желания сновидящего. Однако это утверждение подразумевает неоправданное отсутствие непрерывности в природе психологических процессов. Большинство современных исследователей сновидений считают, что процесс образования символов в сновидениях демонстрирует больше сходства, чем различия с аналогичным процессом в других областях человеческой деятельности, в частности, в изобразительном искусстве.

Подобную "когнитивно-психологическую" позицию, предполагающую непрерывный характер психологических процессов, занимает Дэвид Фолкс (David Foulkes, 1985), который считает, что сновидения насыщены символикой и смыслом, но они отнюдь не являются заранее подготовленными и закодированными посланиями, требующими перевода — вроде текстов на иностранном языке, с которыми работает лингвист. Согласно Фолксу, сновидения "основаны на запасе знаний" и "связаны со способами, которыми сновидящий представляет себе и объясняет свой мир". И действительно, почти все люди, пробудившись ото сна, способны "определить *некоторые* события сновидения как приблизительно параллельные происходящим в их повседневной жизни".

Однако между умственной деятельностью в сновидении и в состоянии бодрствования все же существуют некоторые различия. Психоаналитик Чарльз Райкрофт (Ruscroft, 1979) как-то заметил, что если сновидения и являются поэзией, то весьма незавершенной. Их значение необходимо облечь в символы, которые являются частью общеприня-

той культуры. В большинстве же случаев образное содержание сновидений слишком зависимо от субъективных переживаний спящего, чтобы его можно было превратить в произведение искусства, достойное широкого признания. Существуют редкие исключения: в одном исследовании сообщалось о женщине, которая во сне сочиняла стихи и декламировала их своей соседке по комнате. Та записала стихи, и на следующее утро прочитала их сочинительнице. Развитие этой женщины в раннем детстве проходило в условиях, принуждавших ее к подавлению любых проявлений творческого поведения. В точности не известно, когда к ней пришли стихотворные строки — во время ли сновидения или в процессе пробуждения, поскольку это переживание исчезло из ее памяти (Krippner & Stoller, 1974).

Некоторые исследователи убеждают людей принимать образы и переживания своих сновидений такими, как они есть, по законам их собственной реальности. Так, Медард Босс и Брайан Кении (Boss & Kenny, 1978) отрицают, что скрытый символорождающий фактор заключен в самом сновидящем. В своей работе со сновидениями они рекомендуют своим клиентам попытаться определить эмоциональные связи между сновидением и сновидящим. Например, психотерапевт может задать вопрос: "Вам снилось, что вы стоите на шатких железных лесах, в ужасе цепляясь за их опоры, с тем, чтобы не сорваться и не разбиться насмерть — вас это не поражает? Не чувствуется ли здесь намека на ваше реальное положение теперь, когда вы бодрствуете?" В подобном случае клиент может начать соотносить чувство тревоги с образами сновидения. Кто-то может сказать, что Босс и Кении навязывают символизм в своем подходе. Тем не менее это довольно приятная альтернатива тем психотерапевтам, чей чрезмерно интеллектуальный подход к символике сновидений оставляет без внимания их чувственно переживаемые качества.

Р.В. Вайсберг (Weisberg, 1986) утверждает, что творческий подход имеет место, когда человек порождает некоторую новую реакцию, которая обеспечивает решение стоящей перед ним задачи. Творческое решение проблем в сновидениях может происходить либо при сосредоточении на образах как реальных представлениях, либо при рассмотрении их в качестве символов. Сообщалось, что натуралисту Луису Агассицу удалось найти окаменелые останки ископаемого животного благодаря своему сну. Сон заключал в себе специальное указание, каким образом расколоть долотом обломок породы, чтобы обнаружить окаменелость. В этом сновидении обломок породы, долото и окаменелость были вполне реальными образами. Сообщается также, что сэр Фредерик Грант Бантинг именно в сновидении открыл лабораторную методику, благодаря которой стало возможным массовое производство инсулина. Подобно образам сновидения Агассица, у Бантинга они также были реалистичны.

С другой стороны, рассказывают, что у Элиаса Хау в 1844 году было символическое сновидение, которое помогло ему в разработке швейной машины, делающей закрытый стежок. Несколько лет Хау конструировал для нее иглы с ушком, располагавшимся посередине. Ни одна из них не подходила, и в конце концов попытки Хау внедрить свое изобретение на практике застопорились. Однажды ночью ему приснилось, что он схвачен племенем свирепых дикарей. Их вождь взревел "Элиас Хау! Я повелеваю тебе под страхом смерти немедленно завершить эту машину!" Но как изобретатель ни старался, у него не получалось ничего. Он сокрушенно разрыдался, но правителя это ничуть не тронуло, и он приказал воинам отвести изобретателя к месту казни. Охваченный ужасом Хау все же смог заметить в наконечниках копий своих стражей отверстия в форме глаза. И в этот самый миг он понял, что единственное, что ему требовалось для нормальной работы машины, — это игла с ушком в форме глазка, которое располага-

лось бы возле острия. Хау вскочил с постели и немедленно выточил модель приснившейся ему иглы, таким образом доведя свои усилия до успешного завершения. В описанном случае копы изображали иглы, столь необходимые для того, чтобы дать жизнь швейной машине с закрытым стежком. С тех пор приспособление для закрытого стежка стало базовым элементом конструкции всех последующих швейных машин. Сновидение Хау и его творческое приложение изменили общество. Они подхлестнули остановившуюся было промышленную революцию, поскольку до изобретения Хау превращение необработанной ткани в ходкий товар зависело от массового применения квалифицированного ручного труда.

Подобно изобретателям, писатели также каждый по-своему используют сновидения в решении творческих задач. Уильям Берроуз, автор "Голого завтрака" и "Стоянки на мертвых дорогах" высказался некогда "Изрядная доля материала приходит из снов. Многие — просто их непосредственная запись, разумеется, несколько расширенная" (Howell, 1985). В 1954 году Стив Аллен запомнил отрывки одного своего сна, результатом чего стала самая популярная из его песен "Это могло стать началом чего-то большого". Писательница Сьюзи Макки Чарнз написала некогда новеллу "Слушая Брамса", в которой действующими лицами были пришельцы-рептилии, ассимилировавшие человеческую культуру. Она вспоминает: "Начальная идея почти дословно воспроизводила разговор, который я нечаянно подслушала на концерте. Но мне удалось написать эту вещь лишь после того, как я увидела во сне беседовавшую со мной ящерицу".

Сценарист Джон Сейлз отказался от двух приснившихся ему сюжетов, прежде чем ему приснился сон, который Сейлз затем превратил в "Инопланетянина". "Сперва мне приснилось, что я делаю адски трудную работу, переписывая сценарий о пришельце, торгующем подержанными автомобилями. Затем я увидел во сне, что снимаю мистический триллер о Снежном Человеке. Мне он понравился, но все же он был слишком эзотерическим. Когда же я увидел сон о темнокожем пришельце, заблудившемся в Нью-Йорке, все начало становиться на места" (Springer, 1983). Сообщалось также, что сценарии фильмов "В прошлом году в Мариенбаде" Алена Рене, "Час волка" Ингмара Бергмана и "Простые люди" Джудит Гест были навеяны сновидениями (LaBerge, 1985).

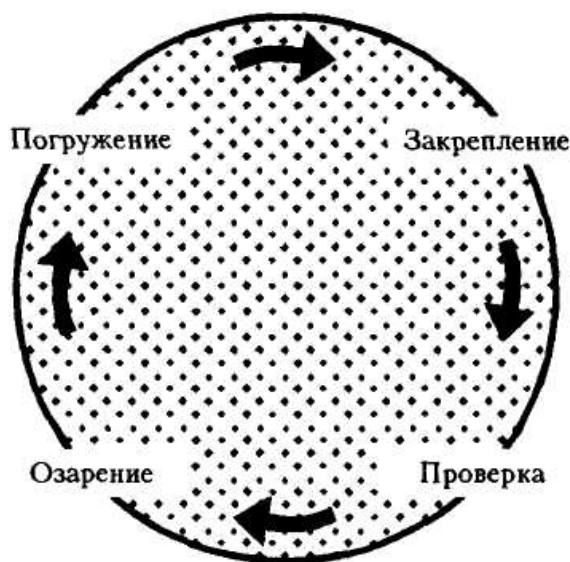
Однако поэты Уильям Моррис и Джон Сквайр, по воспоминаниям, сочиняли во сне стихи столь отличные от того, что ими обыкновенно создавалось, что эти стихи невозможно было опубликовать (Megroz, 1939). А.С. Бенсону однажды приснилась во сне целая поэма, но он был не в состоянии постичь ее эзотерическую символику (Brook, 1983). Сам факт, что идея рассказа, песня или стихотворение появились в сновидении, еще не гарантирует их творческой ценности. И наяву мысли бывают тривиальны, точно так же обстоит дело и с образами сновидений.

Творческий процесс

Разнообразный опыт изобретателей, деятелей искусства и ученых наглядно показывает, какую роль сновидения могут играть в творческом процессе. Гарднер Мерфи (Murphy, 1958), замечательный исследователь в области психологии личности, построил одну из наиболее полезных для понимания творческого процесса моделей. (Грэхем Уоллес предлагал схожие формулировки в 1926 году.) Первое: для того чтобы творческий процесс мог начаться, восприимчивый ум готовится к долгому погружению в специфическую среду, такую, как цвет, тон, движение, пространство, время, язык или общественные отношения. У сновидящих этот процесс происходит перед засыпанием, по мере

того как они собирают относящийся к делу материал, более избирательно сосредотачиваются на проблеме и могут даже воспользоваться предваряющим засыпание внушением, чтобы вызвать во сне нужный сюжет.

Вторая фаза творческого процесса протекает в форме организации в долговременной памяти своего рода "хранилищ", пополняемых за счет информации и переживаемого опыта, которые структурируются в виде паттернов, находящихся за пределами осознания ума. Эти "хранилища" могут содержать в себе сочетания цветов, равно как и сочетания линий, которые изображают мир карандашом, пастелью и кистью. Они могут содержать паттерны пространственно-временных отношений, связанных с механикой и технологией. Это также могут быть и общественные взаимодействия, модели лидерства и организации. Как и в случае банков данных, информация из этих живых "хранилищ" не может быть одновременно извлечена в полном объеме, и потому они организованы в системы, находящиеся за пределами осознания, из которых люди могут черпать данные по мере необходимости. В творческих, разрешающих проблемы сновидениях эти данные вынашиваются, оставаясь при этом подвижными и легко адаптируемыми. Некоторые исследователи посмеиваются над необходимостью вынашивания, заявляя, что оно заслуживает куда меньше доверия, нежели систематическое мышление, однако это может зависеть от когнитивного стиля* индивидуума, равно как и от характера поставленной задачи.



Составные части творчества по Мерфи

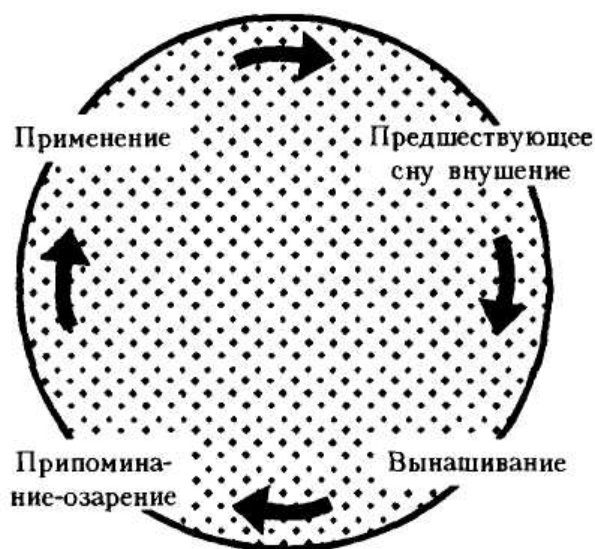
Согласно Мерфи, третьей стадией творческого процесса является озарение. Архимед пережил озарение, когда он выскочил из ванны с криком: "Эврика!" ("Нашел!"), обнаружив, что золото вытеснило меньше воды, чем равный по весу кусок серебра. Мерфи замечает, что озарение не обязательно происходит бессознательно. К "хранилищам" опыта, которые он описывает, можно обращаться и осознанно. Но когда озарение случается в сновидении, ему, как правило, предшествует длительный период погружения в какую-то конкретную проблему или область деятельности.

* Когнитивный (познавательный) стиль — общий характер умственной деятельности индивидуума, связанной с познанием мира. Различают активный, исследовательский и пассивный, воспринимающий когнитивные стили. В русскоязычной психологической литературе термин "когнитивный", как правило, используется без перевода. — *Прим. ред.*

Русский химик Дмитрий Менделеев однажды лег спать чрезвычайно уставшим после очередной безуспешной попытки систематизировать химические элементы. Впоследствии он сообщил: "Во сне я увидел, как элементы сами становятся на нужные места, образуя при этом таблицу. Проснувшись, я незамедлительно записал ее на листке бумаги. Исправление потребовалось потом только в одном месте" (Kedrov, 1957). Вот так Менделеев создал периодическую систему химических элементов.

В 1893 году антрополог Герман Хильпрехт пытался расшифровать надпись на двух небольших осколках агата, предполагая, что прежде они находились в перстнях вавилонского вельможи. На осколках были клинописные знаки, относящиеся к касситскому периоду Вавилона. Уже за полночь усталый и измученный Хильпрехт уснул и увидел во сне вавилонского жреца, который и объяснил ему, каким образом соединить осколки вместе, доказывая таким образом их принадлежность к одной и той же цилиндрической печати с текстом молитвы. Пробудившись, Хильпрехт последовал полученному во сне наставлению, проверил предположение и сделал необходимый перевод. Кстати, опыт Хильпрехта еще и показывает нам, как сновидение создает и вводит в творческий процесс живой образ помощника.

Многим кажется что инсайтом, или озарением, творчество и завершается. Однако не менее важна четвертая часть — проверка. Работает ли идея? Приводит ли она к большей продуктивности, эффективности или гармонии? Дает ли она чувство удовлетворенности собой, своей деятельностью? Можно ли доходчиво передать ее другим людям, чтобы и они могли наслаждаться ею? Использовать ее? Воспроизвести ее? Когда сновидения содействуют творческому акту, они не творят чудес сами по себе. Они могут облегчать две средние стадии творческого процесса, но они не подменяют собою абсолютно необходимых тщательной подготовки и строгой проверки. Когда подготовка материала, его организация, озарение и проверка используются в единой последовательности, то преимущественно логические, объективные и словесные построения первой и четвертой стадий уравниваются по большей части эмоциональными, субъективными и визуальными процессами второй и третьей стадий. Действуя согласованно, они увеличивают вероятность успешного разрешения личных и профессиональных проблем.



Творчество во сне

Некоторые наблюдатели весьма скептически в отношении важности второй и третьей стадий предложенной Мерфи схемы творческого процесса. Кэтрин Патрик опраши-

вала художников и поэтов о ходе их творческого процесса. Они сообщали, что время от времени обдумывают свои идеи и на стадии "вынашивания", а это предполагает, что бессознательные процессы могут мало что добавлять к вкладу осознанной работы мысли в конечный результат (Patric, 1935). Позднее Патрик (1937) продемонстрировала нескольким поэтам изображение пейзажа и просила их написать о ней стихотворение. Большая часть опрошенных создавали высокохудожественные произведения, показывая тем самым, что они не испытывают нужды в вынашивании. Обычная последовательность их работы начиналась с общего впечатления и воспоминаний, навеянных увиденным. За этим следовало несколько стихотворных строк, или вчерне набросанная разработка темы, которые впоследствии уточнялись и совершенствовались. Однако стадии творческого процесса не были полностью отделены друг от друга. В проведенных с художниками экспериментах по репродуцированию также оказалось сложно выделить предполагаемые четыре фазы из-за их взаимного наложения (Eindhoven & Vinacke, 1952). Вайс-берг (1986) заявляет, что подобного рода данные не подтверждают значимости фактора бессознательного в творчестве и выражает сомнение по поводу точности отчетов от первого лица, поддерживающих противоположную точку зрения.

Эдуард де Боно (1969), один из самых неутомимых исследователей познавательной деятельности человека, определял понятие "проблема" как разницу между тем, что имеется, и тем, что желательно иметь. Согласно де Боно, существуют три вида проблем: те, которые требуют проработки наличной информации или увеличения ее объема; те, которые решаются путем преобразования структур, в которые организована информация, а также те, в которых отвергается само существование проблемы.

Де Боно замечает, что к решению проблем первого типа можно подойти с помощью логического мышления и/или сбора большего количества информации. Логическое, или "вертикальное" мышление ограничено, поскольку ему нелегко дается порождение новых идей. Два других типа проблем требуют "обходного" (или веерного) способа мышления — скорее, обновления методов использования уже имеющейся информации, нежели сбора все новых и новых данных. "Обходное" мышление реорганизует доступную информацию таким образом, что она образует новый и более действенный шаблон (паттерн). Подобная реорганизация дает тот же результат, что и интуитивное прозрение (инсайт).

"Вертикальное" мышление предполагает выбор одного из двух возможных способов подхода к проблеме. При "обходном", или веерном, мышлении порождается как можно больше вариантов. Мысля "вертикально" движутся только тогда, когда существует направление. В "обходном" мышлении движутся для того, чтобы это направление обрести; человек может не знать, чего он ищет, до тех пор, пока он этого не обнаружит. Творческое решение проблем в сновидениях могло бы быть примером "обходного" мышления" (de Bono, 1969).

И снова Вайсберг (1985) занимает скептическую позицию относительно важности "обходного" мышления для творческого процесса. Он заявляет, что изучение заметок, описывающих великие открытия, не свидетельствует о присутствии "обходного" мышления, ссылаясь при этом на примеры Чарльза Дарвина (теория происхождения видов), Джеймса Уотсона и Френсиса Крика (открытие структуры молекулы ДНК). Вайсберг подытоживает результаты большого числа опытов с применением тестирования на "обходное" мышления, при помощи которых исследовалась творческая деятельность ученых. Согласно данным тестирования, высокоодаренные ученые не используют мышление подобного рода чаще, нежели их менее способные коллеги. Вывод, который, судя по

всему, делает Вайсберг, заключается в том, что человек может решать проблему таким способом, который кому-то еще может показаться необычным, однако для него самого этот способ естественно вытекает из всего, что ему предшествовало. Творческая мысль становится выдающейся только из-за того, что мыслителем создано, но отнюдь не из-за избранного им способа мыслить.

Сновидения и *Zeitgeist*

Для всякого человека историческое время, в которое он живет, — единственно возможное, со всеми его ограничениями и потенциями. То, каким образом люди подходят к проблемам и делают предположения в отношении того, что они считают возможным, в значительной степени обусловлено их мировоззрением. В немецком языке есть слово *Zeitgeist*, или "дух времени", выражающее эту важную идею. *Zeitgeist* неизбежно окрашивает собою и преломляет сквозь себя взгляды людей, поэтому не удивительно, что им зачастую не хватает объективности, чтобы дорасти до собственного творческого потенциала. Они не способны проникать взором далее ограды своего маленького садика, где преимущественно и протекает их жизнь. Все, что за оградой, — чужая территория: неприветливая, зловещая, угрожающая. И подобно тому, как римская католическая церковь травила Галилея, для человека оказывается довольно просто ограничить свои собственные взгляды на мир и себя самого.

Однако мечтатели и визионеры отказываются бояться мира за пределами их садика. Они взбираются на стены, окружающие их дома, оглядываются по сторонам и иногда даже отваживаются на вылазку в мир за стеной. Но большинству людей недостает дерзости, любопытства или просто терпения для того, чтобы взобраться повыше и пылливо посмотреть вокруг. Когда же они возвращаются и пересказывают увиденное, то окружающие часто отмахиваются от них как от мечтателей, радикалов или безумцев. И хотя перед лицом такой потенциальной критики требуется немало мужества, чтобы взглянуть поверх стен, альтернатива этому — медленно обволакивающий паралич мысли. Вместо того чтобы предаваться благодушной жизни, новаторы ставят под сомнение *Zeitgeist* своей культуры или предвосхищают будущий *Zeitgeist* задолго до того, как их соседи узнают о его приходе.

Концепция *Zeitgeist* также помогает объяснить, почему и как случается, что отмеченные гением труды, некогда отвергнутые, внезапно завоевывают признание. После кончины Иоганна Себастьяна Баха в 1750 году публичное исполнение его произведений, по существу, умерло вместе с ним, его музыка оказалась забытой почти на 75 лет. За всю свою жизнь Винсент Ван Гог продал лишь одну картину. Работы Грегора Менделя по генетике оставались незамеченными при его жизни, но приобрели огромное значение после его смерти. Оценка художественного или научного творчества зависит от реакции аудитории — с годами культурный *Zeitgeist* может радикально меняться, и в соответствии с этим колеблется и репутация творческой личности (Weisberg, 1985).

Значение духа времени совершенно очевидно, если рассмотреть отношение к сновидениям в исторической перспективе. Древние вавилоняне и ассирийцы верили, что дурные сны насылаются демонами и духами умерших людей. Обнаружены глиняные таблички, относящиеся к III тысячелетию до н. э., которые содержат толкования различных типов сновидений. Полет во сне обычно означал грядущее бедствие; питье вина в сновидении предвещало недолгую жизнь, и напротив, питье воды — долгую. Подобный "словарный" подход всегда определял одно и то же значение сновидения для любого че-

ловека, невзирая на общее содержание и обстоятельства сна. Такой стереотипный подход для людей того времени был общепринятым.



Древние египтяне были меньше озабочены демонологией и трактовали сновидения как послания богов. Папирус из Дерал-Мадинеха был написан в 2000 — 1700 гг. до н. э.; он содержит наставления о том, как получать в сновидениях советы свыше. Вероятно, что это одно из древнейших известных руководств по сновидению. Древнеегипетским богом сновидений был Серапис. В разных областях страны находилось несколько храмов, посвященных сновидениям, или *серапимов*. Широко практиковалось вынашивание сновидения, то есть преднамеренное усилие для вызывания сновидений посредством сна в этих храмах. "Талантливых" сновидцев даже посылали в серапимы посмотреть сон за другого человека, если тот не мог сам предпринять подобного путешествия. Сновидения царствующих особ удостоивались особого внимания — сновидение Тутмоса IV записано на стеле, расположенной перед Большим Сфинксом.

Самый ранний китайский трактат о сновидениях, Мен Шу, датирован 640 годом до н. э. Древние китайцы классифицировали сновидения в соответствии с их источником. Источник сновидения был важен потому, что он раскрывал телесные и умственные изменения, происходящие в сновидящем. Эти изменения, будучи поняты должным образом, могли дать сновидящему возможность лучше справляться со своими личными проблемами посредством само-познания. Китайцы полагали, что сновидения обычно возникают из внутреннего источника — "души" сновидца, но немаловажны также и внешние физические раздражители. Например, если заснуть на кушаке, то можно увидеть во сне змей. Правильное толкование сновидения зависело от его контекста; при работе со сновидениями обязательно принимались в расчет расположение Солнца, Луны и звезд, равно как и время года. Для интерпретации образов¹ сновидений, равно как и других паттернов человеческой деятельности, применялись символы из *И-цзин*, или *Книги перемен* (O'Neil, 1976).

В священных Ведах древних индийцев имеются перечни благоприятных и неблагоприятных сновидений. Эти тексты, созданные предположительно между 1500 и 1000 гг. до н. э. содержат специальные толкования для символики сновидений. Возникавшие в разные периоды ночи сновидения, соответственно, получали разное истолкование; учитывался и склад характера человека, видевшего сон. Более того, древнеиндийские философы предполагали существование четырех состояний души: бодрствования, сна со

сновидениями, сна без сновидений и мистического единения (de Becker, 1968).

В подходах китайцев и индусов к сновидениям учитывалось гораздо большее число факторов, нежели в какой-либо еще древней традиции, что способствовало нововведениям.

Мы могли бы сказать, что невозможно всерьез относиться к сновидениям, не подвергая сомнению свой *Zeitgeist* и не пытаясь взглянуть поверх ограды собственного сада. Вовлекаясь в работу со сновидениями, вы молчаливо соглашаетесь подняться над ограниченностью своего нынешнего мировоззрения и приобщиться к потенциально творческому опыту. Альберт Ротенберг (Rothenberg, 1979) определяет творчество как ряд мыслей и действий, в результате которых появляется нечто новое, имеющее позитивную ценность. И.П.Торренс (1979) отмечает, что творческая мысль выходит за пределы заурядных логических и рациональных подходов.

По мнению Ролло Мэя (Rollo May, 1959), творчество — это процесс рождения чего-то нового; он, как правило, начинается со встречи лицом к лицу с какой-либо ситуацией или проблемой. Фрэнк Баррон также считает, что творчество является способностью привносить в бытие нечто новое (Ваггоп, 1969). Психолог Карл Роджерс (Rogers, 1970) рассматривает творческий процесс как появление в поле человеческой деятельности никогда прежде не существовавшего общественного продукта, возникающего из уникальности индивидуума, из материалов, событий, человеческого окружения и обстоятельств его жизни. Другой психолог, А. Мэслоу полагает, что администраторы и руководители в промышленности и бизнесе должны быть способны иметь дело с необычайно быстрыми темпами устаревания любого нового продукта или услуги. Поэтому они должны превосходить перемены, а не противиться им (Maslow, 1971). Сновидения — это незримая нить, связывающая человека с творчеством. Когда люди видят сны, они нередко улавливают в них проблески грядущего со всеми его возможностями. Сознательно работая со своим сновидениями, они могут начать воплощать это грядущее уже сегодня.

Вольтер однажды заметил, что знал адвокатов, которые в сновидениях выступали в суде, математиков, искавших решения задач, и поэтов, сочинявших во сне стихи. Французский мыслитель признавался, что и сам сочинял во сне стихи, некоторые из которых были "весьма недурны". Он делал вывод, что в сновидении идеи могут приходить "вопреки нашей воле" (Fromm, 1951). Как бы там ни было, следует помнить, что у творчества и у сновидения разные функции. Научная и художественная деятельность служит куда более обширному кругу задач, нежели импульсивное выражение и обзор событий минувшего дня. Как правило, сновидение — дело сугубо личное, порой болезненно интимное. Исключение из общего правила составляют творческие личности, которые осознают себя частью большей социальной структуры; у таких людей отсутствует конфликт между их собственными внутренними нуждами и всем остальным миром — тот самый конфликт, который может заставлять многих других людей противиться своей собственной способности воображения. Поэтому высоко творческие индивидуальности, подобные Менделееву, могут позволить себе вызывать образы сновидений, которые в конечном итоге оказываются имеющими как частное, так и универсальное значение.

Резюме

- Работа со сновидениями может стать мощным орудием творческого решения проблем

- Образы сновидений могут символизировать текущие интересы и опасения сновидящего.
- Образы сновидений играли важную роль в истории открытий.
- Гарднер Мерфи описал четыре фазы творческого процесса: подготовку, консолидацию (закрепление), озарение и проверку.
- Если одни задачи лучше всего решаются при помощи логического, или "вертикального" мышления, то другие требуют реорганизации мыслительного процесса, или "обходного" мышления.
- Некоторые авторы скептически относятся к схеме Мерфи и к концепции "обходного" мышления, подчеркивая, что творчество может стать незаурядным благодаря тому, что конкретно создано мыслителем, а не из-за того, каким способом решалась проблема.
- На всем протяжении истории человечества мировоззрение, преобладающее в конкретное время в конкретном месте, определяло и отношение к сновидениям.
- Творческие люди обычно способны подняться над мировоззрением своего века.
- Хотя на мнение человека о пользе сновидений влияет его мировоззрение, сновидящие могут бросить вызов убеждениям собственной культуры и использовать свои сновидения новым, творческим образом.

Упражнения

1. *Начните вести дневник сновидений.* Если вы желаете приступить к работе со сновидениями для того, чтобы творческим образом решать свои проблемы, то обзаведитесь тетрадью или записной книжкой, которую вы никогда не будете использовать для других целей. Некоторые люди предпочитают тетради со свободно закрепленными страницами, чтобы можно было время от времени менять листы местами. Другие хранят свои сновидения в памяти компьютера, при необходимости делая распечатку на принтере. Решите для себя, какой способ вам избрать, когда вы начнете ваше собственное внутреннее исследование.

2. *Вспоминайте свои сновидения.* Некоторым людям трудно вспоминать свои сновидения утром. В таких случаях полезно держать возле изголовья постели карандаш и немного бумаги для того, чтобы можно было вчерне записать ваше сновидение в момент пробуждения. Цель же дневника — более детализированная запись. Некоторые люди пользуются диктофоном, иные пишут ручками с подсветкой, чтобы можно было разбирать в темноте написанное. Не важно, какой способ записи выберете вы сами, важно то, что сам процесс подготовки к записи пошлет вашему подсознанию сигнал, что вы относитесь к нему с уважением, поскольку предпринимаете попытку ночного творчества. Эта установка облегчит вам и припоминание сновидений.

3. *Самовнушение.* Если вы будете припоминать одно сновидение в неделю, то этого вам будет достаточно для того, чтобы упражняться по данной книге. Но если вам никак не удастся приблизиться к этому скромному уровню, то попробуйте самовнушение. Прежде чем уснуть, скажите себе мысленно или вслух: "Когда я проснусь, я вспомню мой сон. Когда я проснусь, я вспомню мой сон". Вы можете сами подобрать слова, соответствующие задаче. Повторите этот посыл два или три раза. Через некоторое время эта техника начнет приносить плоды.

4. *Отслеживание творческих элементов.* Не унывайте, если ваши сновидения не

схожи с таковыми у Менделеева и Хильбрехта. Сновидения высокого творческого уровня — большая редкость даже среди профессиональных ученых и деятелей искусства. Для начала, ваша основная задача — просто вспомнить несколько своих сновидений. Но вы уже можете приступить к их исследованию, что бы отыскать в них признаки творчества, перечисленные Ульманом. Встретились ли вам два или несколько жизненных переживаний, соединившихся в одном сновидении? Были ли в сновидении оригинальные элементы, о которых вы никогда не задумывались, бодрствуя? Удивляет ли вас то, насколько сложными оказываются не которые сны, несмотря на то, что они создаются произвольно? Встречаются ли в ваших сновидениях образы юмористические, озадачивающие, провоцирующие? Если да, то какой творческий процесс или какую жизненную ситуацию они могли бы символизировать? В любом случае, возникшие образы подтверждают ваши творческие возможности и снабжают вас черновым материалом для упражнений, описанных в последующих главах:

ГЛАВА II О СНОВИДЕНИЯХ И СУДЬБЕ

То, что показывают сновидения,
есть тень той мудрости, что существует
в человеке, даже если во время бодрст-
вования он может ничего о ней не знать.

Парацельс

ЗИГМУНД ФРЕЙД использовал выражение "*работа сновидения*" для описания процесса, в результате которого неприемлемое содержание сновидения превращается в приемлемый материал. Мы используем несколько созвучный термин "*работа со сновидениями*", относя его к любому виду деятельности, благодаря которой люди прослеживают свои сновидения, оценивают их, исследуют или толкуют.

Подобно скрытой под самой поверхностью золотоносной жиле, работа со сновидениями всегда была частью творческого потенциала человека. Шаманы, мужчины и женщины, первыми по собственной воле изменяли состояние своего сознания, получая информацию, которая, как они заявляли, была недоступна другим людям в их сообществе; они терпеливо выслушивали пересказы снов, которые видели те или иные члены племени, и истолковывали их смысл с точки зрения существовавших культурных мифов. На несколько более позднем этапе развития общества пророки и предсказатели изучали собственные сновидения для того, чтобы разрешать общественные проблемы в настоящем, равно как и предсказывать будущее. Жрецы и жрицы рассматривали сновидения сквозь призму религиозных догматов. Ведьмы и колдуны заявляли, что находят в своих сновидениях приметы, с помощью которых их клиенты могли отыскать пропавшую вещь или добиться благосклонности у объекта страсти. Во всех этих случаях обыкновенные люди питали весьма мало доверия к тому обстоятельству, что и сами могли бы постичь смысл собственных сновидений. Это право они отдавали на откуп искушенным специалистам, себе же оставляли лишь веру в то, что им сообщалось о смысле снов и состоянии их внутренней жизни (Winkelman, 1984).

Сновидения и военные решения

В большинстве древних культур сновидения воспринимались серьезно, поскольку

оказывалось, что они приносят практическую пользу. Александр Македонский записывал свои сновидения и порой даже публично оглашал содержание некоторых из них. Люди его времени, в особенности солдаты, верили, что сновидения способны приоткрывать завесу над будущим и сообщать волю богов. И конечно же, они чувствовали, что сновидения царей и полководцев имеют чрезвычайную важность. Воспитателем Александра был греческий философ Аристотель, в свод чьих трудов вошли три трактата о сне и сновидениях. В поход против персов Александр взял с собой предсказателя, Аристандра из Телмесоса, который искал предзнаменования во всем — от полета птиц до отметин на внутренностях жертвенных животных. Артемидор из Далдиса, составитель древнейшего из дошедших до наших дней "сонников" под названием "Толкование сновидений", упоминал о том, что и Аристандр писал о толковании сновидений (White, 1975). Для своего времени книга Артемидора была достаточно глубока; в ней рассматривались различные типы сновидений, которые подразделялись на ночные кошмары, видения наяву, божественные откровения, а также на сны, выражающие желания", и сны, содержащие символы.

Во время осады Тира в 332 году до н. э. Александру приснилось, что греческий бог Геракл простер к нему руку со стен города и позвал его к себе. Геракл как раз был подходящей фигурой: накануне осады Тира Александр настаивал на праве совершить поклонение этому богу в одном из храмов Финикии. Александр был уверен в том, что сам он является родственником Геракла и его преемником на земле. Аристандр истолковал это сновидение: Александр возьмет Тир, но лишь после великих трудов, подобных тем, каких потребовали подвиги Геракла.

В другом сновидении Александру пригрезился сатир — полубог, якобы обитавший в те времена в лесистых местностях. Сатир издевался над Александром, не давая себя изловить, пока тому не удалось пленить его после продолжительных уговоров и преследования. Аристандр разделил греческое слово "сатирос" на "са" и "тирос". И получившееся в результате сообщение "Твой Тир!" побудило Александра более рьяно взяться за осаду и победить (Hughes, 1974). Кстати, метод Аристандра предвосхитил фрейдовское исследование игры слов в сновидениях, которая может помогать при их истолковании.

Но и задолго до Александра сновидения иногда использовались для принятия военных решений. В одном из преданий рассказывается о том, как персидский царь Ксеркс долго колебался, вторгаться ли ему на Пелопоннес. И вот однажды ночью его посетил во сне некий величественного вида дух, который начал порицать Ксеркса за промедление в исполнении завоевательских планов. В последующие ночи посетитель вновь возникал перед Ксерксом, предупреждая царя о том, что если он откажется от завоевания Греции, то утратит царскую власть. Ксеркс посоветовался со своим дядей, который ранее отговаривал его от вторжения. Дядя сам оделся в одежды Ксеркса и лег спать в царской опочивальне. Но одурачить ночного гостя не удалось. Он сказал дяде Ксеркса, что если тот будет противиться походу, то ему выколют глаза. Тогда Ксеркс решил, что его сновидение было изъявлением воли богов, и в 480 году до н. э. напал на греческие полисы. Ксеркс был наголову разбит в морской битве при Саламине и проиграл войну (Woods & Greenhouse, 1974).

Другими словами, сновидения не всегда точны в отражении истинного военно-стратегического положения. Де Бекер (de Becker, 1968) предполагает, что вышеописанная серия сновидений представляет реальность межличностных отношений — борьбу между молодым и дерзким правителем и мудрым старым советником (отцовской фигурой). Мятежный дух Ксеркса породил образ сновидения, который и спросил его, почему

он до сих пор подчиняется диктату старика. В свой черед дядя Ксеркса, осознавая щекотливость своего политического положения, воспользовался сновидением для разрешения межличностного конфликта. В какой-то мере он осознавал, до какой степени насилию мог дойти Ксеркс, если препятствовать его желаниям. Переодевание в одежды племянника перед отходом ко сну усилило это осознание и стимулировало сновидение, которое должно было разрешить существовавший конфликт. Часто возникает необходимость сделать мудрый, взвешенный выбор между взаимно противоречащими толкованиями сновидений. Как Ксеркс, так и его дядя были уверены, что сны являются посланиями богов, и не принимали во внимание иные подходы к их содержанию.

Карфагенский полководец Ганнибал, перешедший Альпы и вторгшийся в Италию, увидел во сне ползущую исполинскую змею, уничтожавшую все на своем пути. Небо было застлано клубами дыма, иногда освещаясь вспышками молний. В сновидении перед Ганнибалом предстал юноша, повелевший ему последовать наставлению, которое давало это сновидение, ибо змея символизировала армию Ганнибала. Пробудившись, Ганнибал отдал приказ о выступлении, открыв тем самым военную кампанию, едва не приведшую к падению Рима.

Чуть более ста лет спустя Юлий Цезарь, в то время римский военачальник, поведал о сновидении, в котором он разделял ложе с собственной матерью. Сновидение было истолковано как изображение "Города-Матери" т.е. Рима. Таким образом Цезарь получил моральную поддержку, продолжил свое противостояние с сенатом, перешел Рубикон и овладел Римом, не пролив ни капли крови.

Монгольский завоеватель Чингисхан, согласно преданию, увидел два сна, которые определили направление всей его последующей жизни. Первое сновидение поведало о том, что ему предначертано править монголами, второе повелевало ему расширять свои владения путем завоеваний. Следуя этим наставлениям, Чингисхан отправлялся в один поход за другим, распространив пределы своей империи почти до Днепра, пока не был наконец остановлен.

Халиф Тарик Ибн Зийяд припомнил сновидение, в котором ему пригрезился пророк Мухаммед со сподвижниками, вооруженными копьями и мечами. Мухаммед повелевал им идти в Андалусию. На следующее же утро Тарик начал разработку плана похода в Испанию (Vande Castle, 1971).

В 1863 году Пруссия встретила столь значительное противодействие своим экспансионистским планам, что даже Отто фон Бисмарк, хорошо известный своей решимостью объединить Германию, начал было терять уверенность в себе. Впоследствии он вспоминал увиденное им в тот период времени сновидение: "Мне снилось, что я нахожусь в альпийских горах. Я ехал на лошади по узкой горной тропинке; по правую руку развезалась бездонная пропасть, по левую руку была отвесная скала. Мой путь становился все уже и уже, так что лошадь заупрямилась и отказалась идти дальше. Не было возможности ни повернуть назад, ни спешиться — для этого уже не доставало места. И тогда хлыстом, который был в моей левой руке, я ударил в гладь скалы и воззвал к Богу. Хлыст бесконечно вытянулся в длину, скальные стены рухнули, подобно частям театральной декорации, и открылась широкая дорога с видом на холмы и леса, напоминавшие ландшафты Богемии; там маршировали прусские войска со знаменами... Я пробудился радостным и исполненным сил" (Evans, 1985). Целеустремленность Бисмарка была вознаграждена. Он объединил Германию и стал ее первым канцлером.

Степень точности этих описаний сновидений неизвестна: многие из них случились не одну сотню лет тому назад и не всегда были изложены непосредственно теми, кому

они снились. Однако в случае с Александром Македонским несколько источников дают фактически идентичное описание содержания его сновидений, и поэтому мы можем считать их более достоверными. В иных случаях содержание сновидений может быть сфабриковано в политических целях. В речи, произнесенной перед иранским парламентом в мае 1951 года, премьер-министр Мохаммед Моссадык поведал: "Однажды ночью мне приснился некий дух, сияющий ярким светом, и он обратился ко мне со словами: не время спать, восстань и разбей оковы иранского народа. Повинуясь этому призыву, я возобновил работу с Нефтяным Комитетом, и два месяца спустя, когда Комитет принял закон о национализации, я убедился, что посетившее меня во сне видение вдохновило меня правильно". В самом ли деле лукавый иранский лидер видел во сне нечто подобное или же он использовал "сновидение" как знак якобы божественного произволения, осталось неизвестным.

Моссадык был свергнут силами, сохранившими верность иранскому шаху. Но и шах в свою очередь был свергнут некоторое время спустя. В тот период всеобщее внимание привлекло другое сновидение. В конце 1978 года среди иранских шиитов распространилось известие, что аятолла Куми из Мешхеда видел сон, в котором ему явился древний мудрец Имам Реза. По ходу сновидения имам обвинил аятоллу Хомейни в том, что он стравливает мусульман друг с другом, из-за чего его учение противоречит законам ислама. Многие верующие были потрясены, однако иные отвергали это сообщение, считая его трюком правительства, попытавшегося в своих целях использовать пиетет мусульман перед сновидениями.

Если продолжать рассказы о сновидениях завоевателей, то одним из самых поразительных было сновидение, по слухам, виденное Адольфом Гитлером. (Кстати, оно одно из наименее достоверных и отсутствует в стандартных жизнеописаниях Гитлера.) В 1917 году, во время первой мировой войны, ефрейтор Гитлер якобы увидел во сне, что его погребает под собой лавина земли и расплавленного металла. И в тот момент, когда по его груди заструился теплый ручеек крови, он ощутил толчок и проснулся. Очнувшись, он, продолжая ощущать тревогу, немедленно покинул укрытие, выйдя на открытую местность. Он тотчас же упрекнул себя за этот поступок, поскольку он подвергал себя риску быть убитым или раненым рвущейся шрапнелью. Вражеская артиллерия якобы тотчас открыла огонь, и Гитлер услышал близкий разрыв. Гитлер бросился на землю и, лежа, огляделся по сторонам: на то место, которое он только что покинул, пришлось прямое попадание. Вернувшись для того, чтобы выяснить, что произошло, он увидел массу земли, завалившей траншею и похоронившей под собою всех его товарищей, — в точности, как и предсказывало сновидение. Именно с этого момента Гитлер уверовал в то, что отмечен божественным провидением (de Becker, 1968).

Другая версия этой истории изложена Джорджем Уордом Прайсом, который утверждал, что в то время, когда Гитлер вместе с несколькими однополчанами обедал в траншее, некий голос приказал ему переменить позицию. Гитлер повиновался, унося с собой свой обед. Едва он переместился, как в траншею залетел снаряд, убивший на месте всех, кого он только что покинул (Price, 1937). Гитлер не упоминал ни одной из вышеприведенных версий в своей автобиографии "Mein Kampf".

Не столь широко известно, но зато полностью достоверно происшедшее с Д.Б. Паркинсоном, инженером исследовательской лаборатории компании "Белл". Весной 1940 года он и группа технических работников трудились над созданием усовершенствованного автоматического самописца. По замыслу создателей, этот прибор должен был улучшить качество измерений для нужд телефонной связи. В это время гитлеровские

войска уже маршировали по Западной Европе. Однажды ночью Паркинсону приснилось следующее: "Я обнаружил себя в одиночном артиллерийском окопе среди расчета зенитчиков. Стоявшее там орудие время от времени стреляло, и самым поразительным было то, что каждый выстрел сбивал по самолету! После нескольких выстрелов один из солдат расчета улыбнулся мне и поманил с тем, чтобы я подошел к орудию поближе. Когда я приблизился, то он указал мне на ствол... на его основании был установлен контрольный потенциометр с нашего самописца! Ошибки не было — он был совершенно идентичен" (Delaney, 1979). Паркинсон, который понятия не имел о принципах управления артиллерийским огнем, в своем сновидении увидел ключ к созданию весьма эффективных приборов наведения. Первый подобный, полностью электрический прибор, созданный на базе сновидения Паркинсона, стал известен как М-9 — электрический аналоговый компьютер. М-9 был предшественником разработанных впоследствии более совершенных систем наведения для зенитных ракетных установок.

Иными, нежели у милитаристов, были сновидения Гарриет Табмен — беглой темнокожей рабыни, которая в годы, предшествовавшие Гражданской войне в США, вывела из неволи в северные штаты сотни своих соплеменников. Ее так называемая "подпольная железная дорога" представляла собой систему стоянок, контролировавшихся противниками рабовладения. За все свои 19 рейдов на Юг Табмен не потеряла ни одного "пассажира". Она вела беглецов пешком, в любую погоду, успешно уклоняясь от встреч с отрядами "охотников за рабами", которым была обещана большая награда за ее поимку. Более того, ей удалось вызволить из рабства членов собственной семьи буквально в канун их ареста за содействие беглецам. Табмен утверждала, что ее действиями руководит Господь и что именно сновидения и помогли ей найти путь к свободе: "подпольную железную дорогу" (Tubman, 1981).

Махатма Ганди воспользовался своими сновидениями для того, чтобы совладать с "Актом Роулетта", изданным британским правительством, который предусматривал суровые наказания за любую форму агитации в пользу независимости Индии. Неделями напролет Ганди медитировал для того, чтобы найти ненасильственный, но действенный способ выразить всеобщее неприятие "Акта Роулетта". Наконец он объявил, что нашел решение проблемы в сновидении, которое содержало совет на 24 часа прекратить работу повсеместно во всей Индии. Массовые стачки 1919 года были основными событиями, с которых и началась успешная борьба Индии за независимость (Gandhi, 1957). Таким образом, сновидения могут сыграть определяющую роль как в героической, так и в ужасающей судьбе, в жизни как благородной, так и в позорной.

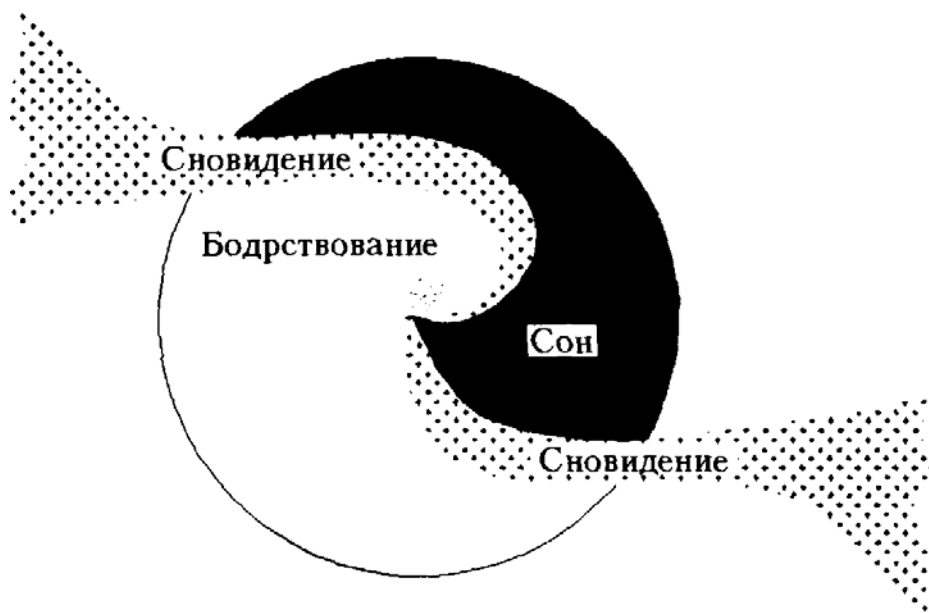
Сновидения: активация и синтез

Лабораторное изучение сновидений показывает, что психофизиологическое состояние, в котором протекает большинство сновидений, оказывается столь же отличным от состояния сна без сновидений, насколько сон без сновидений отличается от бодрствования. Из-за того, что во время сна со сновидениями отмечаются быстрые движения глаз, зачастую эта стадия ночной активности рассматривается как БДГ-сон, БДГ-фаза, или как "третья базовая форма человеческого бытия" (Jones, 1970)*. БДГ-активность во время сна можно было бы сравнить с миганием индикаторных лампочек на панелях пер-

* Rapid Eyes Movements, REM или БДГ — прим.пер. Фаза сна с БДГ называется еще быстрым сном или парадоксальным сном. — *Прим. ред.*

вых моделей компьютеров, которое означало, что машина включена и работает. Однако подобное сравнение исключало бы возможность того, что БДГ-активность влияет и на содержание сновидений, что является спорным вопросом.

БДГ-активность обнаруживается в процессе сна почти у каждого человека; обнаружена лишь горстка людей, у которых сновидения бывают редко. Например, один израильский адвокат был направлен в лабораторию по изучению сна из-за того, что он в течение ночи время от времени громко кричал во сне. Изучая характеристики его сна, врачи обнаружили, что адвокат попадал в фазу БДГ не более чем на пять минут за всю ночь — наименьшая когда-либо зафиксированная длительность. В поисках объяснений врачи обнаружили у пациента, получившего в 1970 году осколочное ранение в голову, крошечный кусочек шrapнели, застрявший в глубине ствола головного мозга и разрушивший некоторое количество клеток. Пораженный участок мозга соответствовал экспериментально обнаруженной у животных области, ответственной за БДГ-сон. По всей вероятности, именно его повреждение и стало причиной аномального характера ночного сна у адвоката (Lawten, 1986).



Сновидение: третья базовая форма человеческого бытия

Многие авторы размышляют над тем, какая из областей мозга отвечает за сновидения. Современные исследования показывают наличие как вертикального синтеза между "древними" и "молодыми" отделами мозга, так и горизонтального синтеза между правым и левым его полушариями (Stevens, 1983). Мозговые волны, характеризующие фазу БДГ-сна, зарождаются в стволе и распространяются вверх, через межучасточный мозг, в кору, или "молодой" мозг. Опыты с крысами показали, что БДГ-сон важен для интеграции ■ инстинктивных программ группового и территориального поведения с высшими процессами научения и планирования, осуществляемыми корой полушарий головного мозга крыс (Smith, Kitahama, Valatx & Jouvet, 1974). Психиатр Энтони Стивене полагает, что изучение таких сюжетов сновидений, как падение с высоты, побег от преследователя, отражение нападения и постоянно повторяющиеся попытки решить одну и ту же задачу, служат доказательством того, что структуры "древнего" мозга играют существенную роль в сновидениях современного человека (Stevens, 1983).

Некоторые авторы предполагали, что преобладание в сновидениях игры образов означает, что в этом случае более активно работает правое полушарие мозга. Однако нейрофизиологические исследования не дают ясных подтверждений этого предположе-

ния. На самом деле, обзор исследований, проведенных над животными показывает, что во время БДГ-сна активны оба полушария мозга (Hobson & McCarley, 1977). Кроме того, изучались и люди, перенесшие удаление обширных участков мозолистого тела (*corpus callosum*) — структуры, связывающей между собой полушария мозга. Не было обнаружено свидетельств в пользу преобладания одного из полушарий в порождении зрительных образов сновидений, как можно было бы предполагать, будь правое полушарие более важным для этого процесса (Greenwood, Wilson, & Gazzaniga, 1977).

Нейрофизиологи Дж. Аллан Хобсон и Роберт У. Маккарли высказали гипотезу, что элементы сновидений порождаются в результате синтеза информации, генерируемой при активации моторной коры и сенсорных систем. Эта внутренняя информация сочетается и сравнивается с прошлым опытом, накопленным организмом. Хобсон и Маккарли заключают, что "сновидения — это отнюдь не результат попытки замаскировать этот синтез, но его непосредственное отражение". Иными словами, мозг сначала активируется изнутри, а затем синтезирует информацию, формируя сновидение как нечто производное, психологически сопутствующее синтезу. В памяти происходит поиск и просмотр образов, наиболее соответствующих этим внутренне порождаемым паттернам возбуждения (McCarley & Hobson, 1977).

Хобсон и Маккарли относят чередование фаз БДГ-сна и фаз сна без БДГ-активности ко "взаимодействию множественных, анатомически разветвленных скопления нейтронов" (Hobson, Lydic, & Baghdoyan, 1986). Состояние бодрствования и состояние БДГ-сна рассматриваются как противоположные полюса континуума, с фазой сна без БДГ-активности в качестве промежуточной между ними (Hobson, 1988). Во время БДГ-сна нейроны ствола активируют весь мозг, возбуждая при этом быстрые движения глаз, равно как и иную сенсомоторную деятельность, а также различные проявления аффективной (продуцирующей эмоции) системы. Мозг, используя хранимую им информацию, синтезирует образы сновидений и строит сценарии, соответствующие этому процессу самостимуляции.

Эта "активационно-синтетическая" теория происхождения сновидений утверждает, что раздражения генерируются внутри самой центральной нервной системы, а затем обрабатываются ею так, словно бы они приходили извне. Функция нейронов коры при бодрствовании — сенсомоторная интеграция. Во время сна они проявляют себя, порождая "сигналы", благодаря которым и происходит процесс сновидения (Hobson, 1983). Например, большинство сновидений возникает в фазе БДГ-сна, в то время, когда быстрые движения глаз происходят в направлении вперед-назад, равно как и в направлении вверх-вниз. Хобсон и Маккарли предполагают, что внутренние команды, инициирующие движения глаз, порождают внутреннюю же стимуляцию, которая является основой для зрительных образов сновидения. Подобно тому как взгляд бодрствующего человека очерчивает контуры рассматриваемого объекта, движения глаз в течение сна порождают серии событий сновидения. Хотя, вероятно, и существует связь между интенсивностью движений глаз и насыщенностью сновидения, все-таки представляется, что быстрые движения глаз скорее влияют на содержание сновидений, нежели просто сопровождают их просмотр, как это предполагалось ранее. Насыщенность содержания сновидений связана также с изменением ритма и глубины дыхания, колебаниями сердечного ритма и электрического потенциала кожи (Hauri & Van de Castle, 1973).

Хобсон и Маккарли утверждают, что сновидения суть сказки, которые мозг рассказывает сам себе для того, чтобы придать смысл возникающим во сне беспорядочным всплескам нейронной активности. Даже если немногочисленные зрительные или мотор-

ные стимулы из внешнего мира и внедряются в фазу БДГ-сна, все равно нейроны высшего уровня (зрительно-моторного отдела коры) в основном раздражаются за счет стволовых сигналов и реагируют на них так, будто они пришли извне. Во время БДГ-сна глаза закрыты, мускулатура практически парализована: наблюдаемая активность должна генерироваться скорее изнутри, чем извне. Стволовые сигналы возбуждают также и лимбическую систему — центр эмоций в мозгу, поэтому у сновидений столь выражена чувственная окрашенность. Мозговые центры боли, вкуса и обоняния активируются редко, поэтому редки и сновидения, отмеченные этими ощущениями.

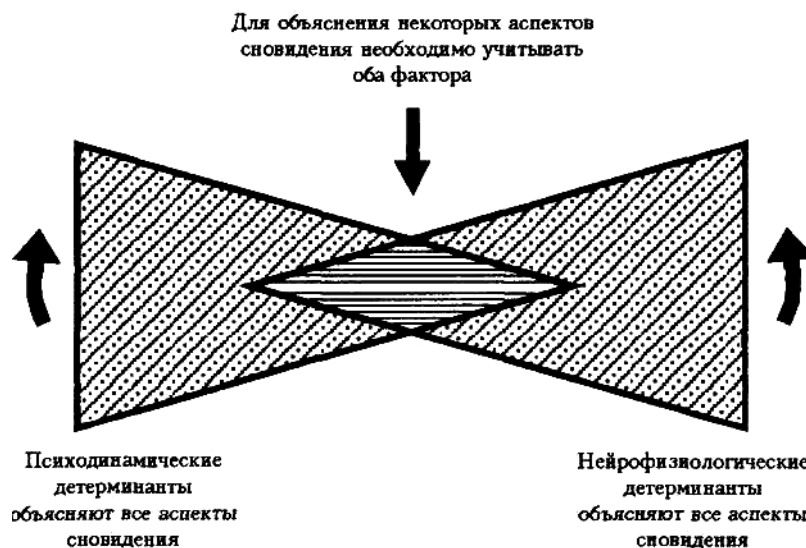
Если содержание сновидений является функцией специфического процесса взаимодействия нейронов, имеющего место в БДГ-фазе сна, то можно предположить, что оно должно быть весьма причудливым. Сильно активированная кора головного мозга способна выдавать залпы нейронной информации самого различного рода; в другие периоды сна кора не столь активна. Порт и Хобсон проверили это предположение, получив от 73 участников проведенного ими эксперимента 146 пар отчетов о сновидениях. По условиям опыта один из отчетов писался после БДГ-сна, другой — после сна без БДГ. Для оценки содержания применялась "шкала причудливости", с которой сопоставлялись общий сценарий, персонажи и объекты сновидений, а также чувства и мысли сновидящих. По ней определялись такие характеристики, как прерывистость, несочетаемость и неопределенность, отображенные в 146 отчетах испытуемых. Порядка 70% отчетов, полученных после БДГ-сна, позволяли охарактеризовать увиденные сновидения как причудливые, против примерно 20% для сновидений, увиденных в фазе сна без БДГ, что является свидетельством в пользу теории Хобсона и Маккарли (Porte & Hobson, 1986).

Хобсон и Маккарли также отмечали, что внешние раздражители могут включаться в содержание сновидений. Возникающие во внешнем окружении изменения освещенности, звукового фона и температуры могут влиять на сновидения, хотя лабораторные попытки количественно оценить этот феномен не дали устойчивых результатов (Moss, 1967). Иногда сновидец слышит звук якобы дверного звонка, тогда как пробуждается от звона будильника. Повышение температуры в комнате может переместить место действия сновидения в знойную песчаную пустыню. Тот факт, что сновидения способны синтезировать столь многие элементы из внутренних и внешних раздражителей, а также из банка памяти спящего человека, сам по себе демонстрирует их замечательный творческий потенциал.

Многие ортодоксальные психоаналитики и психотерапевты настаивают на существовании психодинамических детерминантов для каждого элемента содержания сновидения. Однако сам Фрейд никогда не придерживался столь догматической позиции и признавал, что внешние сенсорные и внутренние соматические раздражители могут стать причиной сновидений. Он просто приписывал психодинамическим факторам более определяющую роль, заключая, что "объективные внешние раздражители, вторгающиеся в сон, играют лишь скромную роль в качестве источника сновидений... выбор извлекаемых из памяти образов определяют иные факторы" (Freud, 1933). В свою очередь, Хобсон и Маккарли отдают ключевую роль внутренней стимуляции. Неважно, сколь неотложны по значению воспоминания — они вообще могут не проявиться в сновидении, если не сочетаются с внутренне порождаемыми паттернами света, звука или других ощущений.

Разницу между психодинамическим подходом Фрейда и подходом Хобсона и Маккарли, акцентирующим внутреннюю стимуляцию, можно считать количественным раз-

личием в границах одного и того же уровня объяснения. С другой стороны, можно было бы утверждать, что нейрофизиологические факторы определяют лишь состояние, в котором обычно происходит процесс сновидения, но не содержание самих сновидений. Их содержание (как можно было бы настаивать) определяется событиями текущей жизни и их специфической связью с прошлым опытом, а не беспорядочными всплесками нейронной активности. Однако обе эти точки зрения допускают, что одни сновидения привлекают к себе большее внимание сновидящих, а другие — меньшее. Кроме того, если Хобсон и Маккарли хотя бы отчасти правы, то нельзя ожидать, что все элементы сновидения будут в равной степени осмысленными, поскольку некоторые из них могут отражать такие внешние и внутренние раздражители, с которыми нелегко соотнести запасы банка памяти.



Как и следовало ожидать, концепция Хобсона и Маккарли вызвала горячие споры. Психоаналитик Джером Ротенберг заявляет, что теория Хобсона и Маккарли не дает адекватного объяснения постулируемого в ней взаимодействия между нейрофизиологическими и психологическими эффектами. Он считает, что, настаивая на том, что за сновидения ответственны паттерны нейронного возбуждения, Хобсон и Маккарли не объясняют, почему в сновидении вообще проявляется такой феномен, как образование символов (Rothenberg, 1979). Психолог Гордон Глоубс отдает должное Хобсону и Маккарли за опровержение постулируемой Фрейдом причины сновидений — неосознанных желаний, но находит, что их теория слишком механистична и не способна объяснить "ярко выраженную способность к творчеству" у сновидящих (Globus, 1986).

С других позиций эту теорию критикует Гарри Фисс, считающий, что обоснованность мнения Хобсона и Маккарли зависит от допущения, что сновидения возникают исключительно во время фазы БДГ-сна — а это отнюдь не так. Далее, Фисс утверждает, что, когда Хобсон и Маккарли постулируют нейрофизиологическую детерминанту формальных характеристик процесса сновидения, они не объясняют, почему на протяжении ночи содержание различных сновидений оказывается близким друг другу. Фисс отмечает, что, хотя Хобсон и Маккарли настаивают на том, что единственным триггером для запуска процесса сновидения является область варолиева моста*, имеются данные, свидетельствующие о том, что другие области мозга, в частности, его передние отделы, играют ключевую роль в формировании сновидений в БДГ-фазе. В противоположность

* Варолиев мост — один из нижних отделов мозга. — Прим. ред.

Хобсону и Маккарли, Фисс утверждает: "Мозг не видит снов, видит сон исключительно сновидец" (Fiss, 1984). Словом, к теории Хобсона и Маккарли много претензий; им предстоит ответить на много вопросов провести немало исследований, прежде чем они будут способны опровергнуть доводы оппонентов.

Воззрения Глоубса

Позиция Хобсона и Маккарли не исключает поисков в сновидениях смысла. По сути, Хобсон утверждает, что метафоры сновидений представляют собой "ассоциации высокого уровня, которые упаковывают огромное количество материала в единый компактный блок" (Hobson, 1988). Но Хобсон и Маккарли скептически относятся к утверждениям, что сновидения сосредоточены вокруг скрытого значения, поскольку они возникают лишь тогда, когда сигналы из низших отделов мозга достигают коры, которая и пытается затем создать более или менее связное повествование. Их модель предполагает, что сновидения *создают* смысл, извлекая его из переживаний, воспоминаний и текущих событий жизни сновидящего. Эта позиция напоминает воззрения философов-экзистенциалистов: подобно им, она подтверждает необходимость осмысления переживаний и создания значения. Это выглядит так, будто сновидящий берет ком глины (беспорядочные стволовые сигналы) и создает нечто из этого кома (повествование сновидения).

Глоубс занимает выраженную экзистенциалистскую позицию, рассматривая сновидение и бодрствование как два полностью равноправных способа бытия. Бытие человека по своей глубочайшей сути — творческое движение, одинаково пронизывающее и сновидения, и явь. Глоубс отдает дань особого уважения психиатру Медарду Боссу, одному из ведущих мыслителей-экзистенциалистов, который однажды довольно спорно прокомментировал лабораторные исследования сна: "Разумеется, находки сделанные в ходе этих исследований, по-своему интересны, и даже необходимы. Но они почти ничего не говорят нам о том, что они, собственно, представляют. Ни одна из этих находок ни на один шаг не приблизила нас к объяснению сновидения как уникального способа человеческого бытия" (Boss, 1977). Босс считает, что образы и переживания сновидений должны приниматься исключительно с точки зрения их собственной реальности, с полным уважением к их уникальной эмоциональной окраске, и с минимумом толкования. Он относится к сновидениям как к повествованиям, или текстам, позволяющим сновидящему осознать свой возможный жизненный выбор.



Глоубс приветствует также вклад Дэвида Фолкса, который рассматривает содержание сновидений как активно-познавательный способ иметь дело с более или менее хаотической активизацией памяти. Сновидения могут быть полны символики и смысла, но они – не заранее составленное и зашифрованное послание, нуждающееся в "переводе", вроде того, что делает лингвист с чужого языка. Фолкс считает, что сновидения основаны на знании и "отражают кое-что из того, как сновидящий мысленно представляет себе свой мир". Глоубс расходится во мнениях с Фолксом по вопросу о том, в какой степени причудливые включения в ткань сновидения являются случайными или, наоборот, осмысленными. Фолкс считает, что зачастую они имеют случайный характер, поскольку являются результатом неврологически обусловленного потока воспоминаний, которые стимулируют затем появление связного сценария. Глоубс же утверждает, что причудливые сдвиги и перемены в содержании сновидения обычно осмысленны и обусловлены тем, что связный сценарий задействует наиболее доступные воспоминания, чтобы продолжить повествование.

Во взглядах Хобсона и Маккарли столь же много общего с позицией Глоубса, сколь много и существенных различий. Глоубс рассматривает процесс сновидения как фундаментально творческую деятельность, присущую самой человеческой природе. Хобсон и Маккарли считают, что мозг изначально настроен на поиски смысла и потому создает сновидения из беспорядочных сигналов. Как Хобсон и Маккарли, так и Глоубс принимают большинство сновидений так, как они есть, а не отыскивают в них скрытых значений, представляющих подавленные желания, которые гложут человека годы, а то и десятилетия. Однако Глоубс возражает против утверждения Хобсона и Маккарли, что сновидящий в фазе БДГ-сна всего лишь "извлекает всю возможную пользу из скверной работы", отыскивая те воспоминания, которые "лучше подгоняются" к ощущениям, вызванным беспорядочными всплесками нейронной активности, используя возникающие образы в качестве гигантской чернильной кляксы, в которую привносится смысл*. Хобсон и Маккарли отмечают, что сновидения могут вызываться даже химической стимуляцией нейронов; и опять же, сновидец должен облекать получающиеся при этом образы в осмысленную историю.

Глоубс соглашается с тем, что образы сновидений обусловлены неврологически. Беспорядочные искры нейронной активности как бы включают зажигание и запускают механизм. В этот момент неосознанные страхи и желания зачастую получают преимущество и развертываются в полную силу, едва лишь возбуждается блок подходящих воспоминаний. Но то, что нервная стимуляция инициирует сновидение, не значит, что она же отвечает за его продолжение. С нашей точки зрения, здесь и заключается главное различие во взглядах этих исследователей. Для Глоубса природа сновидения не случайна, сновидение наполнено смыслом. Существует нечто целое, всеобъемлющее, несущее в себе все значения; и из этого целого полное значения сновидение разворачивается в придающем ему форму творческом акте. По сути дела, это спор между хаотичностью и полнотой. Причина разногласий в том, что Хобсон и Глоубс работают с разными уровнями системы "мозг-разум". Являясь лабораторными исследователями, Хобсон и Маккарли сосредоточены прежде всего на мозге, считая разум вторичным по отношению к нему, тогда как Глоубса, как клинициста, интересует в первую очередь разум и лишь во вторую — мозг. Они сходятся во мнении, что сновидения обладают значением, однако для Хобсона и Макарали "значение" является более непосредственным, тогда как для

* Намек на психологический тест Роршаха, в котором испытуемого просят рассказать, какие образы он видит в разнообразных чернильных кляксах.

Глоубса оно имеет глубинные корни. Дополнительные исследования покажут, чья точка зрения справедлива. В то же время мы испытываем удовлетворение от факта, что сновидения всерьез воспринимаются учеными, которые создают весьма утонченные модели для объяснения их функций. Эти поиски начал еще Фрейд, и с тех пор они стали более совершенными и научно обоснованными.

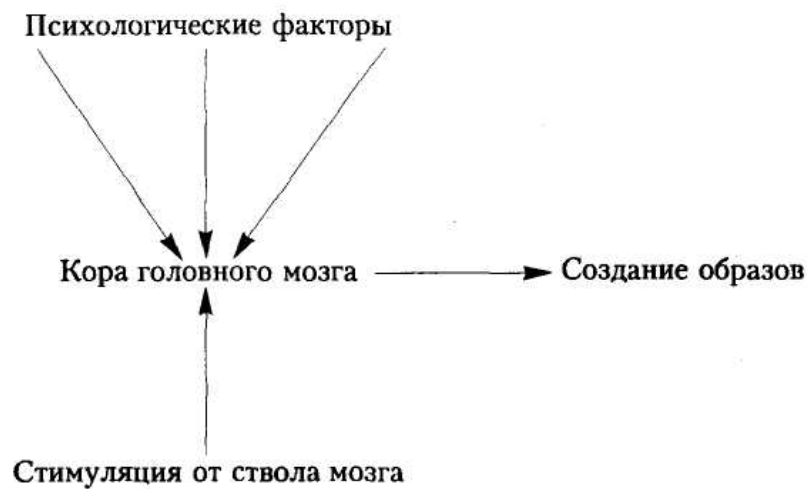
Мы считаем, что исследования Хобсона и Маккарли фактологически поддержали врожденную творческую природу процесса сновидения, а Глоубс наделил сновидения уникальным философским измерением. И мы выражаем признательность этим трем исследователям. Совершенно очевидно, что сновидения, помимо всего прочего, являются царской дорогой к реализации человеческого потенциала. Как замечает Глоубс, коль скоро мы совершаем экзистенциальный выбор и решаем оставаться в этом мире (а не отмахиваемся от него), мы сталкиваемся лицом к лицу с задачей развития всех способностей, предоставленных нам самой возможностью жить. Один из наиболее могучих источников сил для исполнения этой задачи — наша способность воображать и творить, наше умение видеть, кто мы есть и кем можем стать, наша способность принимать мудрые решения, с тем чтобы оставить после себя мир несколько лучшим, нежели он был, когда мы в него пришли. Роль сновидений в выявлении этих прозрений и в закреплении их в реальной дневной жизни получает все большее признание как со стороны ученых, так и у людей, далеких от науки.

Так или иначе можно утверждать, что сновидения отражают процесс творческого синтеза в действии. Сновидения синтезируют активацию различных отделов мозга и множество источников сновидного содержания. Однако важно подчеркнуть, что сновидения являются личными переживаниями, которые могут вносить ценный вклад в полезное для человека или общества творческое поведение. Психиатр Сильвано Ариети, пожалуй, заходит слишком далеко, называя сновидения "оригинальными", но не "творческими". Ариети заявляет, что сновидения могут быть ценными постольку, поскольку они получают истолкование, но "тогда они больше не сновидения, они — расшифровки сновидений" (Arieti, 1976). В случае со сновидениями Александра Македонского это справедливо: как известно, они привели его ко взятию Тира лишь после того, как их содержание оказалось проработанным. И снова нам вспоминаются четыре фазы творчества по Мерфи. Сновидения могут способствовать разрешению проблемы на стадии озарения, но завершить творение можно, лишь пройдя фазу необходимой проверки.

Генератор сновидений

Если правы Хобсон и Маккарли, то сновидения возникают из попыток высших отделов мозга "придать смысл" раздражающим импульсам, поступающим в кору из "генератора сновидений" — низших мозговых отделов. Сновидения воспринимают стимулы, порождаемые этим "генератором", и используют образы в качестве материала для своего сюжета. В результате возможно наложение нескольких психологических функций на базовый биологический процесс, в т.ч. интеграция переживаний минувшего дня с тем, что уже хранится в памяти; сбрасывание психологического напряжения, что позволяет сновидящему иметь дело с беспокоящими событиями и вопросами; обращение к нерешенным проблемам и оценка вероятных способов их разрешения. Лишь весьма немногочисленные авторы (в т.ч. Крик и Митчисон) могут заявлять, что назначение сновидений — всего-навсего очистка мозга от ненужных межклеточных связей, образованных в состоянии бодрствования, и поэтому, пробудившись, самое лучшее — сразу забыть все, что снилось. Но даже если считать, что подобная неврологическая функция действи-

тельно имеет место, этот совет не представляется разумным, поскольку присущее сновидениям дивергентное мышление может содержать творческие идеи. Как бы там ни было, Хобсон утверждает: "Поскольку сновидения — явление универсальное, они служат доказательством и универсальности художественного переживания. Мы все в наших сновидениях становимся писателями, художниками, кинорежиссерами, соединяя необычные сочетания персонажей, событий и мест, где происходят события, в вязь причудливого переживания... Поэтому я резко возражаю против утверждений о том, что художественные переживания во сне и наяву в своей основе патологичны и являются невротической защитой и бегством от действительности" (Hobson, 1988).



Модель Хобсона

Одну из первых попыток изучения сновидений в контексте творческого подхода к решению проблем предпринял М.Е. Майе, который разослал специальные анкеты 80 математикам и получил от них ответы. Четверо опрошенных математиков непосредственно изложили сновидения, приведшие их к решению математических проблем, восемь отметили, что правильный вариант решения иногда начинался со сновидения. Пятнадцать математиков сообщали, что иногда они просыпались с полным или частичным решением задачи, даже если и не помнили сновидений на соответствующую тему. Еще 22 математика заявляли, что осознают важность математической интуиции, хотя сами они не могли припомнить специфических сновидений, относящихся к их проблемам (de Becker, 1968).

Роберт Дейв попытался определить, могут ли сновидения содействовать решению творческих проблем, собрав для эксперимента группу из 24 человек, оказавшихся в тот период времени в тупиковой творческой ситуации. Одну группу из восьми испытуемых подвергали гипнозу, вызывали у них "гипнотические сновидения", и внушали им, что ночью они увидят сон, в котором будет содержаться решение их задачи. Участникам другой группы из восьми человек давались инструкции по решению их проблем при помощи деятельности, акцентированной на рационально-познавательных упражнениях мысли. Восемь оставшихся участников просто опрашивали относительно того, что представляют собой их проблемы: они служили в качестве контрольной группы.

Дейв отметил достижение успеха у шести из восьми участников группы "гипнотических сновидений", у одного участника "рационально-познавательной" группы и ни одного случая успеха в "группе опроса". Одним из примеров был случай писателя, который завершил подробный сбор материала для статьи о магазине, торгующем предметами искусства, но никак не мог придать своему сочинению законченную форму. Образом его "гипнотического сновидения" были три стопки черновых записей, что указывало

ему на возможность разделить изложение статьи на три части. В последующем ночном сновидении он обнаружил себя врывающимся в этот магазин и созерцающим деятельность, прямо относящуюся к содержанию задуманной статьи. После пробуждения он в течение часа сделал черновик статьи — тема разрабатывалась в форме совместной с читателем прогулки по магазину. Другая участница эксперимента долго билась над завершением стихотворения. До опыта она была способна написать лишь одну строфу. На третью ночь после гипнотического сеанса она пробудилась от яркого сновидения, которое побудило ее немедленно сочинить еще три строфы (Dave, 1979).

Майкл В. Барриос и Джером Л. Сингер опросили 48 испытуемых-добровольцев об испытываемых ими творческих затруднениях, как выяснилось, длившихся у большинства из них в течение трех и более месяцев. В перечень проблем входили, в частности, завершение литературных или живописных произведений, реализация профессиональных или образовательных проектов, решение научных или технических задач. Участники эксперимента прошли тестирование, а затем были разделены на четыре группы по 12 человек. Для каждой из групп случайным образом выбирался один из четырех вариантов условий эксперимента.

Испытуемым из группы "фантазирования наяву" предлагалось десять упражнений на управляемое воображение*, а затем они последовательно создавали три воображаемых сюжета, имеющих отношение к их творческой деятельности. Испытуемые из группы "гипнотических сновидений" подвергались наведению гипнотического состояния, а затем последовательно продуцировали три гипнотических сновидения, касавшиеся их творческих проблем. Испытуемые из группы "рационального обсуждения" проходили весьма концентрированную логическую коллективную проверку их творческих проектов. В течение этого обсуждения полностью исключались любые отвлекающие и не относящиеся к поставленной задаче мысли. Испытуемых "контрольной группы" просто косвенным образом поощряли к обсуждению их творческих планов.

Результаты эксперимента показывают, что состояния "фантазирования наяву" и "гипнотического сновидения" более всего способствуют снятию блокировки с творческого процесса. Когда были изучены данные психологического тестирования, то выяснилось, что люди, умеющие управлять своим вниманием и обладающие низким уровнем негативных грез (включающих в себя фантазии вины и враждебности), оказались более других участников способны продемонстрировать положительные сдвиги. Например: находившаяся в группе "гипнотического сновидения" писательница уже публиковала поэзию и документальную прозу, но постоянно испытывала трудности с написанием беллетристики. Однако после каждого последующего гипнотического сновидения действие и диалоги в ее предполагаемой новелле становились все более совершенными; начали проявляться изначально полностью отсутствовавшие элементы конфликта между персонажами, которые наделили сюжет произведения живой плотью. Впоследствии писательница выражала большое удовлетворение написанной вещью и сообщала также об увеличении продуктивности в сочинении стихотворений (Barrios & Singer, 1982).

Иными словами, обе техники, связанные с образными представлениями, оказались наиболее успешными. Именно образность является тем, что приводит к творческому прорыву в сновидениях. Некоторые фильмы Ингмара Бергмана вдохновлены образами его сновидений. У Уильяма Стайрона идея романа "Софи делает выбор" появилась в

* Техника *управляемого* (или *направляемого* извне) *воображения* — один из методов "аналитической психологии" К.Г. Юнга. — *Прим. ред.*

сновидении. Довольно часто встречается утверждение, что Нильс Бор именно в сновидении увидел модель атома. Исследователь сна Уильям Демент написал Бору с тем, чтобы Бор подтвердил эти сообщения. В ответ тот возразил, что помимо того, что эти утверждения вымышлены, сама частная модель атома принадлежит сэру Резерфорду (De laney, 1987).

В XIX столетии сэр Френсис Гальтон, занимаясь изучением образов, установил, что иногда формирование абстрактных теоретических концепций сопровождается цветовыми сочетаниями или пространственными построениями. Теоретические концепции зачастую оформляются в зрительные построения, располагающиеся как бы в пустом пространстве. Альберт Эйнштейн заметил как-то: "Слова обычного языка, сказанные или написанные, видимо, не играют роли в моем мыслительном процессе" (Einstein, 1952). Судя по всему, для него важными реалиями были зрительные либо кинестетические образы, которые можно было комбинировать и воспроизводить по желанию.

Но насколько часто в сновидениях разрешаются проблемы? Уильям Демент изучал один из типов проблем в лаборатории сна Стэнфордского университета с пятьюстами добровольцами-студентами. Каждому участнику опыта была дана одна из трех возможных задач и анкета, кроме того, участников просили не приступать к решению задачи ранее, чем за 15 минут до отхода ко сну. Затем, в течение этих 15 минут, испытуемые должны были пытаться решить задачу, после чего сразу ложились спать. На следующее утро они должны были записать какое-либо из вспомнившихся сновидений, если же задача оставалась нерешенной, то утром на ее решение отводилось еще 15 минут.

Условие первой задачи: "Буквы O, T, T, F, F образуют начало незавершенной последовательности. Пользуясь каким правилом можно определить любую из последующих букв? Какими, согласно установленному вами правилу, будут следующие две буквы? (Суть задачи в том, что с указанных букв начинаются английские слова one, two, three, four, five... Соответственно, следующими буквами будут S и S (six, seven)*.

Условие второй задачи: "Рассмотрите последовательность букв: H, I, J, K, L, M, N, O. Решением этой задачи является слово. Найдите его. (Ответ: вода, или аш-два-о — химическая формула воды H₂O, поскольку она состоит из двух атомов водорода [H₂] и одного атома кислорода [O])**.

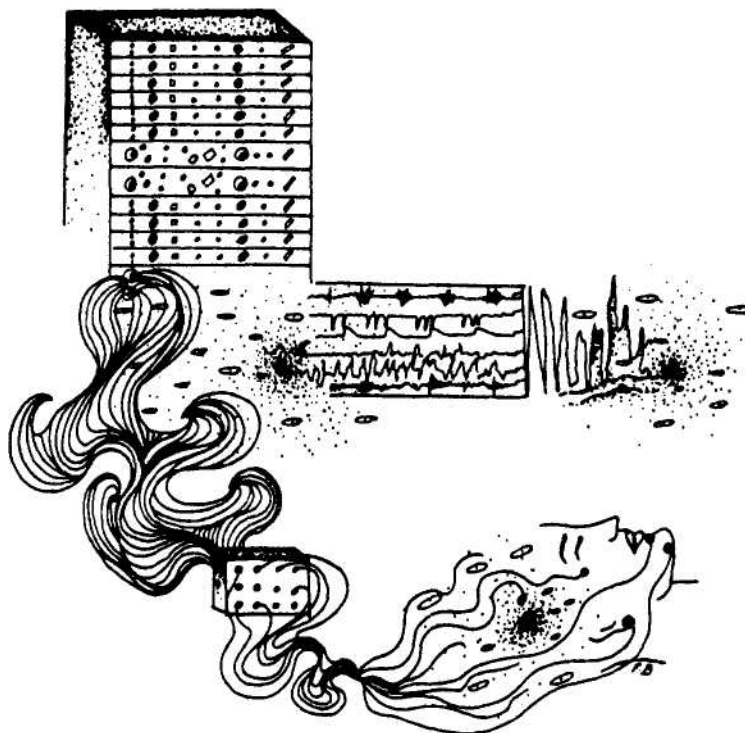
Условие третьей задачи: "Рассмотрите последовательность цифр: 8,5,4,9, 1,7,6, 3, 2. Согласно какому принципу выстроена данная последовательность? (Цифры расположены в алфавитном порядке их английских названий.)

В анкетах испытуемых было зафиксировано 1148 попыток решения этих задач, из которых 87, по всей видимости, были связаны с соответствующими сновидениями; прямо связанными оказались 53 попытки, косвенно — 34. Правильное решение было дано лишь в девяти случаях, причем два правильных ответа были даны еще до отхода ко сну. Демент признавал некоторые недостатки своего эксперимента: у участников не было серьезной мотивации для работы над задачами, да и сами задачи не были высокого творческого уровня.

* Все перечисленные в вопросе и ответе буквы являются первыми буквами английских числительных, так что суть вопроса — продолжить ряд 1, 2, 3, 4, 5,... ответ 6,7,... — *Прим. ред.*

** В английском языке числительное "Two" (2) и предлог "до" произносятся одинаково ("ту"), так что фраза "от аш до о" звучит аналогично "аш два о". — *Прим. ред.*

Тем не менее некоторые из полученных отчетов демонстрировали, как при помощи сновидений достигается верное решение. Один из испытуемых нашел правильное решение для первой задачи после следующего сновидения: "Я находился в картинной галерее и разглядывал развешенные на стенах полотна.



Обходя зал, я почему-то начал их считать: одна картина, вторая, третья, четвертая, пятая... Но когда я добрался до шестой и седьмой картин, то они оказались вырезанными из рам! Я уставился на опустевшие рамы, остро ощущая, что вот-вот должна раскрыться какая-то тайна. И тут внезапно я понял, что шестое и седьмое места и были правильными ответами на задачу". В изложенном случае участник опыта добрался до правильного ответа при помощи своеобразного мыслительного процесса, который сложно применить намеренно, но который вполне обычен в сновидениях.

Другой участник опыта был уверен, что правильно решил задачу еще до отхода ко сну, дав при этом заведомо неверный ответ: алфавит. Однако в своем отчете он сообщал следующее: "Мне приснилась целая серия снов, и в каждом из них присутствовала вода. В -одном из них я охотился на акул. В другом я катался на океанских волнах, а еще в одном я, нырнув, повстречался с барракудой. Потом мне приснился сильный дождь. Еще в одном сновидении я ходил под парусом". Иными словами, поиск верного решения не прекратился у испытуемого даже тогда, когда он эти поиски оставил перед тем, как лечь спать (Dement, 1974).

Основываясь на опытах Дементы, Кристофер Эванс заключает, что анализ ключевых моментов сновидения, имевшего место в процессе работы над проблемой, может привести к ее успешному решению. Правда, для того чтобы получить пользу от подобного сновидения, необходимо затратить определенные усилия. Верное решение "может выскочить во вспышке озарения, но, скорее всего, вам придется затратить определенные усилия для того, чтобы его выманить" (Evans, 1985). Иными словами, сновидения — отнюдь не панацея. Они не решают всего за всех. Однако содержание их посланий само по себе вдохновляет сновидящего обратить на них внимание. Они помогали в разрешении проблем как некоторым выдающимся деятелям, так и некоторым участникам лабораторных экспериментов. Возможно, что работа со сновидениями увеличит степень ваше-

го самопознания и позволит проникнуть в доселе неизвестные области вашей души, хотя ее конкретные результаты, подобно результатам многих приключений в жизни, трудно предугадать заранее.

Резюме

- В исторический период жизни человечества сновидения были важным источником информации для некоторых политических и военных деятелей.
- В процесс сновидения вовлечены оба полушария головного мозга, а также "древние" и "молодые" структуры мозга.
- Как внутренние физиологические состояния, так и внешние раздражители могут повлиять на содержание сновидений, хотя роль внешних факторов менее существенна.
- Некоторые исследователи считают, что сновидения представляют собой хаотический процесс, обратный научению, и что их содержание не имеет отношения к психологической реальности. Однако большинство данных поддерживает тезис, что сновидения отражают протекание процесса синтеза.
- Возможное значение сновидений зависит от того, потрачено ли время на выявление его смысла. Исследователи расходятся во мнениях насчет того, сколь много смысла несет в себе сон до того, как с ним начата работа.

Упражнения

1. Припоминание раздражителей. Пересмотрите ваш дневник сновидений, обращая особое внимание на те ночи, в которые могло бы быть обнаружено воздействие внешних раздражителей (таких, к примеру, как горячая или острая пища, принятая перед сном, слышимый с улицы собачий лай, и т.п.). Одно из наглядных последствий внутренней стимуляции — ночное семяизвержение, или "влажные сновидения" у мужчин. Отразились ли в ваших сновидениях какие-либо различимые признаки подобных раздражителей? Можете ли вы вспомнить сновидение, которое непосредственно вызвано каким-либо легко опознаваемым внутренним или внешним раздражителем? Как ваше сновидение преобразовало эти раздражители? Дало ли вам это преобразование какую-нибудь полезную информацию о манере вашего поведения или о вашей внутренней жизни?

2. Поиск синтеза. Просмотрите ваши записи. Есть ли среди ваших сновидений такие, что демонстрируют вам процесс творческого синтеза? Если такие есть, то каким образом они это делают? Бывает очень полезно обозревать содержание последовательных рядов сновидений, так как проходящий в сновидениях процесс синтеза становится более очевидным в течение нескольких ночей.

3. Поиграйте со словами. Исследуйте ваши сновидения с тем, чтобы выяснить, не содержат ли кое-какие из них игру слов либо каламбуры. Британский психолог Энн Фарадей перечислила несколько разновидностей подобной игры слов, обычной для сновидений. В "словесных каламбурах" одно слово подменяет собою другое из-за сходства произношения при разнице в написании. Быть в сновидении одетым в раззолоченные (gilt) одежды может означать чувство вины (guilt). В "каламбурах-перевертышах" одно

или несколько слов нужно поменять местами для того, чтобы понять суть: сновидение, в котором присутствует такое действие, как наполнение сосуда (filling full), может выражать чувство удовлетворенности, исполненности (fulfilled)*. "Зрительные каламбуры" создают в сновидении сцены или образы, основанные на одном из значений того или иного слова, но заключают в себе идею, выраженную другими его значениями. Сновидение об игре в бейсбол (baseball game) может выражать чувство втянутости в низменную (base) и недозволенную игру (game) или деятельность. "Сленговые каламбуры" могут привлекать образы или метафоры, в основе которых лежат просторечные выражения или жаргон; сленговое выражение быть "застреленным" (shot down) может выражать опасение быть словесно атакованным, обстрелянным (shot) чужими словами. "Телесные каламбуры" выражаются в сновидениях через некое подобие "языка тела". Например, необходимость ради кого-нибудь "снять с себя последнюю рубашку" может спровоцировать сновидение о прогулке в обнаженном виде. "Именные каламбуры" разгадываются при сопоставлении с чьим-либо именем или прозвищем. Однажды сама Энн Фарадей увидела во сне, как человек в длинных подштанниках (long Johns) расстреливал ее из пулемета. На следующий день она приняла участие в радиопрограмме Лонга Джона Нибела, в ходе которой ее оппонент-психоаналитик пытался словесно "пристрелить" ее за критику ряда фрейдовских идей (Faraday, 1974).

4. *Контроль пристрастности.* Уже рассказывалось о том, как сновидение привело Ксеркса к разгрому при Саламине. Но каким образом вам разобраться, когда ваше сновидение вас обманывает, отражая нереальные устремления и желания, а в каких случаях оно сообщает вам верное решение задачи или надлежащий ответ на ваш вопрос? Юджин Гендлин (Gendlin, 1986) предложил несколько способов контролировать пристрастность в процессе работы со сновидением. Например: если решение проблемы имеет для вас важное значение, то не останавливайтесь на единственной интерпретации сновидения. Рассмотрите вновь его содержание, попробуйте найти для него несколько иное — даже противоположное — истолкование. Попробуйте вобрать каждое из толкований в свое тело и попробовать понять, как оно вами *ощущается*. Какое из толкований дает вам *ощущение* большей правдоподобности? Теперь оцените свое поведение в сновидении. Вообразите, что вы вели себя противоположным образом. Каким образом ваше новое поведение изменило бы трактовку вашего сновидения? Найдите в содержании вашего сновидения сцену либо персонаж, которые были бы вам наиболее неприятны. *Если бы* они олицетворяли некий аспект вашей личности, то каким образом, в зависимости от этого, изменилась бы интерпретация вашего сновидения? Снова впустите эту новую интерпретацию в свое тело; *ощущается* ли она вами как правильная? Какова была самая фантастическая часть вашего сновидения? Использовали ли вы ее при толковании? Если нет, то вы, быть может, пренебрегли самой ценной частью сновидения. Снова проинтерпретируйте свое сновидение, обращая особое внимание на самые фантастические, странные, причудливые и неожиданные для вас фрагменты сновидения. Как ваше тело ощущает это новое толкование? Таким образом, обучаясь контролировать свои пристрастия, вы можете воспользоваться этой техникой в случаях, когда от толкования сновидения зависит решение важнейших жизненных проблем. Кстати, эта процедура наглядно показывает, как работа со сновидением может сделаться актом творчества. Из-за своей напряженности она может принять форму "мозгового штурма", потому что, хотя сам текст сновидения и ограничен четкими рамками, для его интерпретации требуется вся

* Сравните русские выражения "исполниться желанием" и "желание исполнится". — *Прим. Ред.*

сила вашего воображения.

5. *Вызовите воспоминание об увиденном сновидении.* Возможно, что кто-нибудь из членов вашей семьи или ваших друзей уверяет, что никогда не видит снов. Заручившись чьим-либо согласием, проведите небольшой эксперимент. Когда ваш партнер уснет, проследите за его веками; когда вы заметите под закрытыми веками быстрые движения глаз, то переждите несколько минут, а затем, осторожно разбудив партнера, спросите, не происходило ли с его разумом в это время нечто особенное. Двух или трех попыток окажется достаточно для того, чтобы вызвать воспоминание о сновидении и убедить большинство людей в том, что на самом деле они все же видят сны.

ГЛАВА III ВЫРАЗИТЕЛЬНЫЙ СИМВОЛ

По ночам ты видишь сны столь живые и мучительные, что приходится убеждать себя, что спишь и видишь сон. Вот так и живешь — со сновидениями, похожими на жизнь, и вся твоя жизнь — лишь сон.

Вера Фигнер

ИССЛЕДОВАТЕЛИ человеческого разума — психотерапевты и нейропсихологи — используют несколько основных транспортных средств, позволяющих достигнуть удаленных уголков человеческого сознания: медитацию, гипноз, химические препараты, биологическую обратную связь, метод свободных ассоциаций и даже приборы для создания в мозгу образов. Но сновидения всегда оставались наиболее эффективным во всех отношениях средством. Хотя их повествования причудливы, а образы — загадочны, до них всегда поразительно легко добраться. Их можно исследовать как в лабораториях по изучению сна, так и посредством анализа дневниковых записей сновидящих. Ролло Мэй придерживается убеждения, что люди, работающие со сновидениями, зачастую добиваются четкой и обоснованной картины перемен, происходящих в жизни их клиентов, благодаря символам и мифам, которые ими создаются, переплавляются в иные формы и вновь воссоздаются в сновидениях, а не из того, что клиенты сами рассказывают о себе (Caligor & May, 1968).

Первый период сна со сновидениями начинается обычно через 90 минут с момента засыпания. В нейронах, расположенных в основании мозга, возникает беспорядочная активность; вспышки мощных разрядов словно открывают шлюзы для потока активных биохимических соединений, проникающих в передние отделы головного мозга. Таким образом, стимулируются моторный и зрительный центры коры, которые запускают механизм памяти, благодаря которой всплывают, цепляясь друг за друга, оригинальные, живые, зачастую сбивающиеся с толку воспоминания. Тотчас же сознание начинает создавать историю, которая могла бы придать смысл всем возникшим фрагментам, образуя таким образом связный сценарий. Оно или терпеливо ждет, позволяя образам медленно всплывать на поверхность, или же сразу создает повествование, в которое лучше всего вписываются уже возникшие образы.

Иногда они отображают главные жизненные трудности, с которыми вы не на жизнь, а на смерть сражались долгие годы. В другой раз — события только что прошедших дней или часов. Иногда эти события вполне обычны, иногда — весьма значимы. В иных случаях попытки отыскать смысл не уводят далее беспорядочной мешанины

картин и происшествий. Описанный процесс рассказывания историй чрезвычайно напоминает то, как вы иногда пользуетесь собственной речью. О сновидении можно помыслить как о языке, на котором с вами разговаривает ночь.

В некоторых примитивных сообществах рассказывают о "времени сновидений" — уже отошедшей эпохе святых и героев, с которой столь редко возможно соприкоснуться в наше время. "Время сновидений" может являть себя через сновидения ночью или видения наяву либо через обряды, включающие в себя пересказывание преданий, пение, танцы и рисунки. В этой книге мы будем пользоваться термином "время сновидений", относя его к мыслям, чувствам и образам, принимающим во время нашего сна форму повествования. Но очень важно напомнить, что использование этого термина в коренных культурах значительно шире, оно относится к гораздо большему числу переживаний и концепций, нежели можно найти в содержании ночных сновидений.

Мыслительные и эмоциональные процессы, происходящие во время сновидения, во многом схожи с мыслями и чувствами дневного времени. Люди, которых просили придумать сновидение во время бодрствования, создавали такие описания, которые даже искушенные эксперты не могли отличить от тех, что встречаются в дневниковых записях сновидений (Cavallero & Natale, 1988-89).

Когда вы записываете свое сновидение, то запись обычно имеет форму отчета, связывающего между собой серии ориентированных на действие зрительных образов. По нашему мнению, подобные отчеты часто дают вам возможность понять ваше поведение, суть ваших переживаний и намерений. Многие психотерапевты убеждены, что их клиенты выиграют от понимания собственных сновидений, ибо, по сути, действия в сновидениях нередко являются метафорами дневных забот и интересов сновидящих. И нередко сновидения помогают найти метафорические образы или действия, отражающие суть проблемы клиента. Некоторые писатели, художники и другие люди искусства зачастую преднамеренно используют в своей работе сюжеты и образы сновидений. Еще большее число людей утверждает, что своими научными, техническими, спортивными или художественными достижениями они обязаны сновидениям, которые им удалось вовремя и к месту вспомнить.

Мы пригласили вас к изучению жизни в сновидениях с тем, чтобы признать ее возможным источником творчества. Здесь вы можете обнаружить скрытые сокровища, но вам также может показаться, что источник иссяк. Если это так, то вам просто следует поискать его истоки, глубже погружаясь в собственную психику. В любом случае вы что-то о себе узнаете. Сновидения — неотъемлемая часть вашего бытия. Вполне вероятно, что они влияют на ваше здоровье, на ваши подходы к проблемам и способы принятия решений независимо от того, уделяете вы им внимание или нет. У сновидений нет любимчиков. Они вдохновляют святых и грешных, идеалистов и прагматиков, марксистов и капиталистов, старых и молодых, любимых и брошенных. Однако в течение нескольких столетий сновидения пользовались дурной славой в кругах западных мыслителей. Святой Амвросий Медиоланский составил несколько молитв, оберегающих от сновидений. Средневековая литература иногда называла сновидения не иначе как "ужас ночи". Деятель Реформации Жан Кальвин весьма пренебрежительно относился к сновидениям (Evans, 1985). С началом в XVII веке Эпохи просвещения, с ее упованиями на рассудок и эмпирическую науку, образованные люди были склонны считать сновидения чем-то незначимым и бессмысленным. Они заявляли, что тот, кто придерживается иной точки зрения, возвращается вспять к суевериям и оккультизму. Однако на рубеже XX века положение стало меняться, поскольку набирали силу более позитивные точки зре-

ния.

Фрейд, Адлер и Юнг

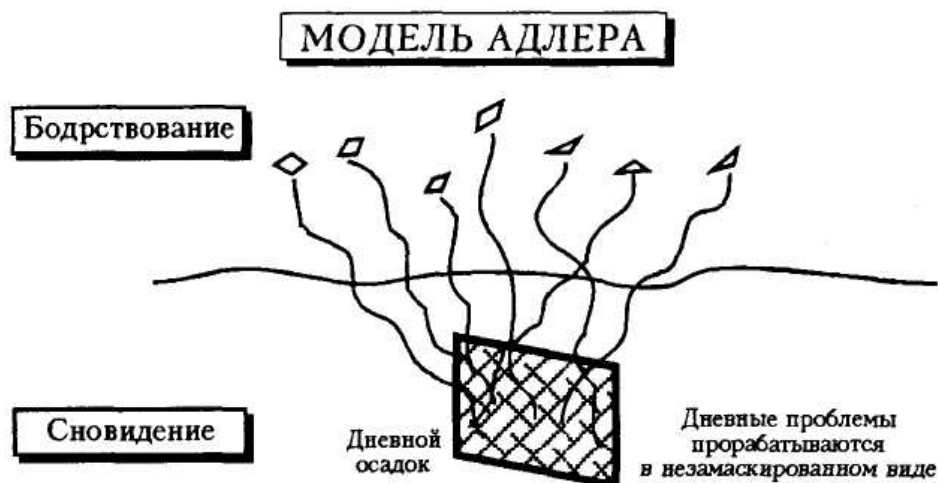
Работа со сновидениями начала приобретать уважение в результате развития двух научных направлений: психоаналитических исследований бессознательного и электрофизиологических исследований сна. В 1895 году Зигмундом Фрейдом был опубликован "Проект научной психологии", а несколько лет спустя последовала другая его работа — "Толкование сновидений", книга с таким же названием, как и у легендарного трактата Артемидора, созданного почти на две тысячи лет ранее. Издатель был весьма воодушевлен второй книгой Фрейда, и хотя она печаталась в 1899 году, он выставил на титульном листе дату — 1900 год, словно провозглашая тем самым начало нового века. Однако за первые шесть лет с момента публикации был продан лишь 351 экземпляр этой книги, и значение работы Фрейда поначалу осталось незамеченным.



Для Фрейда было совершенно ясно, что своим утверждением возможности истолкования сновидения он пробивает брешь в господствующем мировоззрении своего века. В ответ на точку зрения современных ему философов и психиатров, считавших сновидения "фантастикой", Фрейд заявил: "Я считаю своим долгом заявить, что сновидения действительно имеют значение, и действительно возможен научный метод их толкования" (Freud, 1900). Согласно Фрейдю, сновидения несут функцию "исполнения желаний". Сырым материалом для их построения служат недавние переживания, такие, к примеру, как события только что минувшего дня. Фрейд назвал эти элементы "дневными остатками", которые в процессе обработки становятся конечным продуктом сновидения — завершенным, причудливо организованным оригинальным содержанием. Хотя "дневные остатки" представляют собой, как правило, незначительные события, Фрейд чувствовал, что они могут быть ширмой для маскировки чего-то большего, а именно — социально неприемлемых импульсов и желаний, всплывающих во время сна. Отсюда вывод: сновидение помогает сохранению психологического равновесия, давая отдушину для беспокоящих мыслей и чувств как раз в тот момент, когда спящий и видящий сон человек наиболее открыт для вторжения бессознательного психического материала. Кроме этого,

Фрейд разграничил "фасадный" и "скрытый" уровни содержания сновидений; первый уровень — замаскированный смысл, то есть то, как сновидение излагается самим

сновидцем, а второй уровень относится уже к истинному значению сновидения, выявляемому во время психоаналитических сеансов (Freud, 1900).



Альфред Адлер некоторое время был последователем Фрейда, но разошелся во взглядах со своим наставником. Адлер считал, что "дневные остатки" важны сами по себе, поскольку отражают дневные заботы индивида. Поэтому функцией сновидения является скорее проработка задач, привнесенных в него из дневной жизни, нежели избавление от тех проблем, что подавлены и вытеснены в подсознание. И Фрейд, и Адлер полагали, что "дневные остатки" служат сырым материалом для ночных сновидений. Однако Адлер считал, что проблемы индивида предстают перед ним в сновидениях открыто, тогда как, по Фрейду, они должны маскироваться. Кроме того, Адлер ратовал за неразрывность дневной и ночной сторон психики индивида. По его убеждению, сновидения выявляют тот стиль жизни, что присущ индивиду, поскольку сновидения являются интегрированной частью индивидуальной манеры мыслить. Поскольку сновидение является творением того, кто его видит, оно должно отражать личность индивида. Отсюда и мысль Адлера о том, что у сновидений вполне ясная цель — поиск решения проблем теми способами, которыми пользуется индивид в повседневности. Однако и Фрейд, и Адлер ошиблись, когда сделали вывод, что люди, успешно функционирующие в своей дневной жизни, редко видят сны, поскольку они адекватно справляются со своими проблемами в состоянии бодрствования (Ansbacher & Ansbacher, 1956).

Для Адлера символика сновидения является разновидностью языка, на котором излагается жизненная ситуация индивида. Для него подчеркивание символа как выражающего (а не маскирующего) элемента сновидения закономерно сочетается с подчеркиванием неразрывной связи между манерой сновидеть и манерой, жить. Для Карла Юнга — еще одного ученика Фрейда, впоследствии порвавшего с ним, — символы сновидения также скорее раскрывают внутреннюю жизнь, нежели умалчивают о ней. Однако Юнг придерживался мнения, что у индивида манера сновидеть и манера жить часто вступают в противоречие: сновидение может отразить наличие недостаточно развитой или подавляемой функции либо наличие схемы поведения, которой еще предстоит проявиться в будущем (Jung, 1974).

Работающие со сновидениями адлерианцы считают, что сновидения полны значения и служат определенной цели, они подчеркивают их прямое соответствие стилю жизни сновидящего. Они не занимаются подсознательными побуждениями и конфликтами и оперируют с суммарным опытом сновидящего, используя сновидения в качестве показателя уровня логичности суждений, наличия пристрастий и ошибок в мышлении

клиента. С точки зрения адлерианцев, сновидения не слишком отличаются от дневного мышления; подобно любой другой мыслительной деятельности, сновидение становится частью планирования и репетиции будущих действий и достижений (Gold, 1979). Работы Вальтера Бонима (Bonime, 1991) рядом своих положений обязаны концепции Адлера. С точки зрения предложенного Бонимом "культурологического", или "межличностного", подхода к работе со сновидениями, последние рассматриваются в качестве открытого самовыражения человека. Запасы опыта, разделяемого всеми членами одного и того же культурного сообщества, сочетаются с личностными, иногда болезненно чувствительными элементами, создавая из них сновидение. Сам факт, что подобный феномен одинаково присущ и клиенту, и психотерапевту, увеличивает в процессе работы со сновидениями готовность клиента к откровенности и сотрудничеству. Это не маскировка, но скорее — не подвергнутые цензуре и потому гораздо более истинные саморепрезентации. В сновидениях отражаются индивидуальные сдвиги в представлениях о самом себе, в эмоциях, мотивациях, отношениях и действиях. В результате "приметы того нового, что материализовалось в личности, могут быть обнаружены в переживаниях сновидения" (Bonime, 1989).



Юнг тоже полагал, что образы сновидения чаще выражают реально воздействующие на жизнь индивида факторы, нежели подавленные сексуальные желания и ранний опыт, на чем настаивали последователи Фрейда. В противоположность Фрейду, Юнг считал весьма полезным побуждать своих клиентов записывать содержание как сновидений, так и дневных фантазий и, кроме того, самим играть активную роль в интерпретации собственных сновидений. Он часто пользовался техникой "амплификации" (расширения), в которой для более полного понимания значения сновидения предусматривался процесс сопоставления содержания сновидения с общекультурной мифологией и жизненным опытом сновидящего. Предназначение сновидений, по Юнгу, — компенсация, то есть способ, которым бессознательное в символической форме выражает стремление психики к равновесию, в качестве реакции, компенсирующей однобокую позицию

рассудка. Сновидение, таким образом, рассматривается как самопроявление души, оно входит в качестве составной части в постоянно идущий процесс психологического регулирования (Hall, 1982).



Сновидения изображают возникающие компенсаторные паттерны

Несмотря на разногласия по многим узловым вопросам, Фрейд, Адлер и Юнг считали функцией сновидений разрешение некоторых видов конфликтов, или сохранение внутриспсихического баланса. В то время как Фрейд делал упор на конфликте, Адлер и Юнг сосредотачивались на сохранении баланса, но все они считали, что сновидения весьма уместны в клинической практике. Позднее клиницисты продолжали признавать подсознательную обусловленность сновидений, но по большей части сосредотачивались на том, как они отражают проблемы и заботы сновидящего. Современные исследователи более внимательны к цели сновидения, чем к его причине. Они признают за сновидящими, которые пытаются разобраться в своих сновидениях, способность избегать скрытого самообмана и стремления к самооправданию. В большинстве исследовательских школ, работающих со сновидениями и их интерпретациями, преобладает мнение, что сновидения представляют собой подлинное самовыражение личности, а не результат ее маскировки. На заре психоанализа это утверждение было бы поднято на смех аналитиками, которые были убеждены, что только терапевт мог поведать клиенту о том, что в действительности означают его или ее сновидения.

Быстрые движения глаз

Еще в 1892 году Дж. Т. Лэдд сделал предположение о вероятной связи между наличием сновидений и движениями глаз у спящих. В 1938 году специалист по релаксационной терапии Эдмунд Якобсен предсказывал, что при попытке разбудить спящего тогда, когда его глаза движутся, последний сообщит о наличии сновидения. Эти догадки долгое время оставались без внимания, пока Юджин Азерински и Натаниель Клейтман не предприняли в 1953 году лабораторного исследования движений глаз во время сна. Студент-медик Азерински присоединился к известному исследователю сна Клейтману в лаборатории Чикагского университета для того, чтобы исследовать проявления ночной активности у детей. Обратив внимание на то, что во время сна у детей время от времени происходят быстрые движения глаз, оба исследователя предположили, что это, возможно, связано с процессом сновидения. Они послушались голоса интуиции и уже при опытах со взрослыми испытуемыми стали будить их в те моменты, когда у них наблюдались быстрые движения глаз (или БДГ-активность). Обобщив данные, полученные от десяти испытуемых, Азерински и Клейтман сообщили, что в 74% случаев, когда они пробуждали своих испытуемых в период БДГ-сна, те сообщали о наличии сновидений (пробуждение во время сна без БДГ-активности давало сообщения о сновидениях лишь в 7% случаев).

Молодой врач Уильям Демент присоединился к Клейтману и приступил к исследо-

ваниям типов сновидений у больных шизофренией. Демент сделал интересное открытие. Суть его заключалась в том, что, когда бы ни начиналась фаза БДГ-сна, она сопровождалась выраженной электроэнцефалографической картиной, характеризуемой низкоамплитудными волнами умеренной частоты, которые регистрировались электроэнцефалографом (ЭЭГ). Демент и Клейтман (1957) на основе картины ЭЭГ разделили период сна на стадии 1, 2, 3, 4 в добавление к тому, что было позднее названо

фазой БДГ, или БДГ-сном. БДГ-сон возникает приблизительно каждые 90 минут. Самая первая фаза БДГ-сна длится совсем недолго, но заключительная фаза БДГ, отмечаемая непосредственно перед пробуждением, длится уже от 25 до 40 минут. Новорожденные дети проводят в фазе БДГ 50% всего времени сна, но это соотношение уменьшается до 25% уже к пятилетнему возрасту (Fiss, 1979). Фаза БДГ-сна характеризуется также возбуждением половых органов, изменениями сердечного ритма и ритма дыхания, а также расслаблением мускулатуры. (Снохождение нетипично для фазы БДГ-сна, поскольку мышцы в это время теряют способность к скоординированным действиям.)

Дальнейшие исследования привели к разграничению "тонической" и "фазовой" активности во время сна. Тонические явления представляют собой постоянно действующую компоненту сна, они являются его долговременной характеристикой. Преобладающая часть картин ЭЭГ на различных стадиях сна отражает тонические явления; колебания температуры мозга, возбуждение и угнетение мышечной деятельности также являются тоническими событиями. Фазовые явления суть эпизодические всплески активности, вроде самих быстрых движений глаз. Наблюдаются также легкие подергивания мышц и сбои ритма дыхания и сердечной деятельности. Тонические явления — основная и стабильная характеристика сна, на которую накладываются кратковременные вспышки физиологической активности (фазовые события). Они-то как раз и могут иметь гораздо большее отношение к переживаниям сновидения, чем периоды БДГ-активности сами по себе (Fiss, 1979).

Поскольку исследователи психофизиологии сна лишь изредка бывали еще и психотерапевтами, вполне естественны их попытки развивать собственные теории о функции сновидений, которую они назвали "функцией БДГ-фазы сна". Так как новорожденные проводят большую часть своего сна в фазе БДГ, то была выдвинута гипотеза, что БДГ-сон предназначен для развития бинокулярного зрения — способности обоих глаз работать согласованно (Berger, 1969). По-видимому, существует еще и биологическая необходимость в БДГ-сне. Когда испытуемых лишали БДГ-сна, будя их сразу же при возникновении согласованных движений глаз, то наблюдался "эффект отдачи": проведенное в фазе БДГ-сна время значительно увеличивалось в первую же ночь, как только испытуемых оставляли в покое. Ничего подобного не отмечалось у тех испытуемых, которых в течение ночи пробуждали столь же часто, но на других стадиях сна, без БДГ-активности (Dement, 1960). Хотя этот опыт повторялся несколько раз, физические или психологические эффекты лишения БДГ-сна выглядели несущественными. Психолог-клиницист Гарри Фисс (1979) высказался откровенно: "Очень нелегко... сделать какие-либо твердые выводы о роли БДГ-сна на основании опытов по БДГ-депривации. Лишь одно можно сказать с уверенностью: БДГ-сон должен обслуживать какую-то жизненную функцию, поскольку в нем есть очевидная необходимость".

Фисс обращал внимание на несколько экспериментов, явно продемонстрировавших такую функцию сновидений, как разрешение проблем. И конечно, весьма продуктивным оказалось исследование взаимосвязи фазы БДГ-сна с процессами обучения. У пациентов

с афазией*, которые заново учились говорить, наблюдалась большая пропорция БДГ-сна, чем у пациентов, у которых способность к речи не восстанавливалась (Greenberg & Dewan, 1969). Сходную взаимосвязь между БДГ-сном и познавательной деятельностью предполагает то наблюдение, что у детей и взрослых с глубокой умственной отсталостью пропорция БДГ-сна значительно ниже, чем в норме; кроме того, у них наблюдается запаздывание наступления фазы БДГ и менее интенсивные движения глаз. Испытуемые с самыми низкими показателями в тестах на IQ** характеризовались и наименее выраженной БДГ-активностью (Feinberg, 1968). В другом эксперименте учащиеся колледжа получали для выполнения тесты на зрительную память до и после периодов непродолжительного сна. Если во время сна возникали периоды БДГ-активности, то показатели тестирования улучшались (Barker, 1972). Некоторые исследования продемонстрировали увеличение пропорции БДГ-сна в случаях травмирующих переживаний, возрастания учебной нагрузки и в иных стрессовых ситуациях (Fiss, 1979).

Эти данные поддерживают мнение, что функция БДГ-сна связана с обработкой и хранением информации. Серия экспериментов, проведенная Розалиндой Картрайт, показала, что эта роль БДГ-сна, вероятно, более важна, если обрабатывается материал, имеющий эмоциональную или личную значимость. Картрайт предлагала группе студентов три типа задач — от эмоционально нейтральных до несущих выраженную эмоциональную окраску (решение кроссвордов, словесные ассоциации, завершение незаконченных историй). Использовались два варианта экспериментальных условий. В первом случае испытуемые начинали и завершали работу над заданием в период бодрствования; во втором — между началом и завершением задания делался перерыв для сна, включившего в себя и БДГ-фазу. Поскольку процесс сновидения зачастую способствует синтезу бессознательных элементов психики, Картрайт предполагала, что БДГ-сон повлияет на результаты.

Полученные данные были вполне очевидными. Вне зависимости от того, спали ли участники опыта или нет, не оказалось никакой разницы в результативности выполнения тестов на свободные ассоциации и в решении кроссвордов. Но различия в результатах задания на завершение незаконченной истории были бесспорны. Иными словами, чем более эмоциональным был материал, тем ощутимей период БДГ-сна влиял на окончательные результаты.

Совершенно неожиданным оказалось то, как у испытуемых Картрайт менялось восприятие проблемы. Если участники работали над заданием бодрствуя, большинство из них давало истории счастливый конец: главный герой добивался вознаграждения, порой — за чужой счет. Но после периода сна его успехи оказывались гораздо скромнее. Иногда в завершении истории подразумевалось, что дела вовсе не так хороши. Картрайт предположила, что ее испытуемые оказались гораздо способнее осознавать и размышлять над возможностью неблагоприятного исхода, проследив подобную вероятность в сновидении, тогда как дневное сознание избегало такой возможности. Поскольку во сне нет нужды предпринимать какие-либо активные действия реально, то сновидящие могли просчитать возможность неблагоприятного развития событий и подготовиться к ним. По всей видимости, БДГ-сон таким образом помогал участникам опыта встретиться лицом

* Афазия — расстройство речи, состоящее в утрате способности пользоваться словами и фразами как средством выражения мысли вследствие поражения определенных зон коры головного мозга. — *Прим. ред.*

** Intelligence Quotient — коэффициент умственного развития. — *Прим. пер.*

к лицу с тщательно избегаемой наяву реальностью (Cartwright, 1974).

Иную проблему рассматривали Дэвид Кулак, Франсуа Прево и Йозеф де Конинк (1985), занимавшиеся изучением того, как процесс сновидения может помочь при адаптации к стрессовой умственной нагрузке. Они сообщали, что испытуемые, у которых в содержание запомнившихся сновидений включались элементы стрессовой ситуации, показывали в бодрствовании меньший уровень адаптации, чем те испытуемые, у кого подобное включение отсутствовало. Сон, который не прерывался, давал более быструю адаптацию, чем сон с большим количеством сновидений, оставшихся в памяти благодаря периодическому пробуждению испытуемых. Исследователи предположили, что пробуждение посреди сна, по всей вероятности, запускает систему обработки информации, вследствие чего сновидение не только лучше запоминается, но и включается в русло дневных размышлений. Но это представляется антитезой овладению проблемой, поскольку загоняет материал в единственную колею — сознательное размышление. С другой стороны, когда испытуемых не будят во время сновидений, они могут иметь в своем распоряжении несколько разнообразных и интегративных способов разобраться в стрессовой ситуации.

Несколько исследований на животных показали, что продолжительность БДГ-активности увеличивается, когда идет процесс обучения новым навыкам, таким, к примеру, как поиски выхода из лабиринта. Эта зависимость стала очевидной после опытов с мышами, крысами, кошками и только что вылупившимися цыплятами (Fiss, 1979). Из этих экспериментов следует вывод, что фаза БДГ-сна играет важную роль в закреплении результатов познавательной деятельности, такой, как обучение, запоминание и разрешение проблем — как у людей, так и у животных, у которых наличествует БДГ-активность. На основании этих данных исследователь сна Эрнст Хартман предположил, что предназначение БДГ-сна — восстановление оперативных функций интеллекта после дневных нагрузок. Хартман утверждает, что в БДГ-фазе сна это восстановление осуществляется за счет рекуперации нейрхимических систем мозга, истощенных за время бодрствования. Сон же вне фазы БДГ служит для физического отдыха организма и для подготовки ко вступлению в БДГ-сон (Hartmann, 1973).

Эрнест Росси также подчеркивает роль обучения в формировании сновидений, связывая ее с лежащими в основе этих явлений биологическими процессами. По мнению Росси, во время сновидения в мозгу синтезируются новые протеиновые структуры. Возникшие органические структуры предшествуют творческим изменениям в отношении сновидящих к себе и к миру. Это является биологической основой естественно происходящего процесса конструктивных изменений в структуре личности и поведении индивида. Для Росси совершенно очевидно, что фаза БДГ инициируется стволом головного мозга и затем полностью охватывает и кору. Поскольку опыты на животных показывают наличие синтеза протеинов в мозге в процессе обучения новым навыкам, то Росси предполагает, что он происходит и во время сновидений (Rossi, 1972).

Для описания нервных процессов в сновидении некоторые теоретики прибегают к аналогии с компьютером. Например, ученый-невролог Джонатан Уинсон (1985) предположил, что БДГ-сон напоминает то, что в компьютерной терминологии именуется "автономной обработкой", когда происходит временное накопление поступающей со входа информации в памяти компьютера до тех пор, пока не освободятся резервы процессора для ее обработки. Информация о событиях прошедшего дня накапливается и сохраняется до включения фазы БДГ, в которой возможна ее "переработка", т.е. интеграция с воспоминаниями и включение ее в будущие стратегии. Согласно гипотезе Уинсона, тета-

ритм, генерируемый гип-покампом мозга во время БДГ-сна, указывает на наличие процесса переработки информации и планирования будущего. Уинсон отмечает, что у ключевого муравья (ехидны), одного из древнейших из ныне живущих млекопитающих, БДГ-сон отсутствует. Однако мозг ехидны имеет обширные лобные доли коры головного мозга, по всей вероятности, для интеграции нового опыта с уже имеющимся. Возникшие позднее млекопитающие оказались способны справляться с этой задачей более эффективно во время БДГ-сна; итогом стало уменьшение размеров их мозга — более продуктивный путь эволюции. Для гораздо более древних рептилий подобных проблем не существовало. Их поведение было в значительной степени обусловлено рефлексом, для него хватало небольшого по размерам мозга с зачатками коры.

Уинсон считает, что запоминание сновидений обычно происходит случайно. Однако он заявляет, что Фрейд, осознавший и проследивший эти случайные события, оформил их в достаточно дееспособную модель. Сновидения могут служить окном для наблюдения нервных процессов, с помощью которых с раннего детства вырабатываются, совершенствуются и уточняются поведенческие стратегии. Этот процесс и вовлеченные в него механизмы Фрейд назвал "бессознательным". Поэтому сновидения могут с успехом послужить как психотерапевтам-фрейдистам, так и исследователям и терапевтам иной ориентации (Winson, 1985).

Адаптивные функции сновидений

Теория функции сновидения, принадлежащая Монтегю Ульману была первой теорией, основанной как на клинических, так и на экспериментальных данных. Ульман использовал свой опыт психиатра и психотерапевта в той же мере, как и опыт исследователя сновидений, основателя лаборатории по их изучению. Вдобавок ко всему, он подчеркивал значимость социальной подоплеки сновидений, а также того, каким образом культурные влияния и мировые события отражаются на их содержании. Одной из его пионерских работ было сопоставление значения сновидения для сновидящего, и значения сновидения по отношению к социальному контексту, в котором оно возникает (Ullman, 1986).



Для Ульмана тот факт, что периоды БДГ-сна регулируются биологически и что они присущи как людям, так и животным, имеет важные следствия. С эволюционной точки зрения, спящее животное более уязвимо для опасностей. Фаза БДГ является временем пробуждения; за нею должен следовать полный переход в состояние бодрствования, или животное переходит в другую стадию сна, без БДГ-активности. Это выглядит так, словно в организм внедрен сторож, наблюдающий за обстановкой и отслеживающий воз-

можную опасность (Ullman, 1958). Ульман (1961) говорил о таком объяснении функции сновидения, как о "гипотезе бдительности".



Для Фрейда сновидение являлось "сторожем сна", оно удерживало субъекта от пробуждения для того, чтобы он успел справиться с беспокоящими импульсами, от которых сновидение его и освобождало.

Согласно Ульману, сновидения не столько сохраняют состояние сна, сколько поддерживают необходимый уровень бдительности. Они либо могут быть нацелены на полное пробуждение, либо сыграть роль в возвращении к состоянию сна уже без БДГ-активности.

Здесь Ульман прибегает к сравнению с солдатом, находящимся на ночном боевом дежурстве у экрана локатора, готовым к обнаружению вражеских самолетов. Когда на экране высвечивается цель, солдат должен четко определить, что она собой представляет в действительности, вне зависимости от того, что он по этому поводу хочет или на что надеется. Он должен не выпускать изображение из фокуса до тех пор, пока не соберет информацию, достаточную для оценки обстановки. В несколько сходной ситуации находятся и сновидящие. Их внимание привлечено отголосками неких чувств. Они также стоят перед сложной задачей, слишком неопределенной для того, чтобы действовать, не имея достаточной информации. И для них тоже многое поставлено на карту, в зависимости от того, насколько верна оценка происходящего.

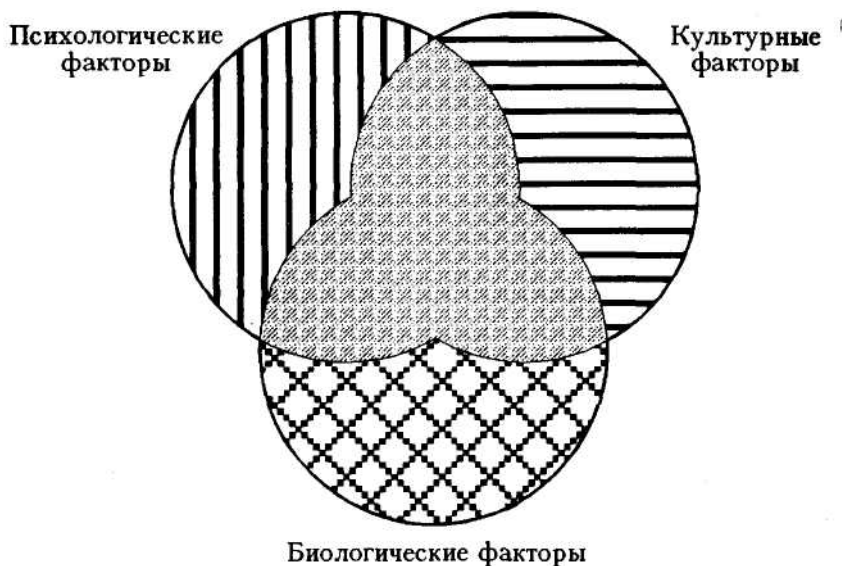
Солдат должен решать: поднимать ли ему подразделение по тревоге; сновидящие должны решать: не начать ли им пробуждаться. Это далеко не столь простое решение. Оно связано с вмешательством в удовлетворение важной биологической потребности, и в результате приводит к радикальному изменению сознания. Такое решение должно основываться на веских аргументах. Для сновидящих эти аргументы — достоверное отражение их мыслей и чувств. Их сновидения отражают истинный способ, которым они сообщаются с миром, а не то, что они сами предпочитают думать на сей счет. В конечном счете, действие фактора бдительности не имело бы никакого смысла, если бы не было способно приводить к истине (Ullman & Zimmerman, 1985).

Представим себе, что недавние события создали напряжение, которое продолжает доминировать над сновидящим. Связанные с этим напряжением мысли и чувства всплывают на поверхность в фазе БДГ-сна и превращаются в первичные образы сновидения. Как-буд-то человек спрашивает сам себя: сейчас, когда у меня есть возможность узнать кое-что о своей внутренней жизни, о чем мне следует узнать? Что происходит со мной здесь и сейчас? Стоя перед выбором: безопаснее или нет оставаться спящим, — снови-

дящий должен проверить вторгающийся раздражитель путем исследования того, каким образом его прошлое может пролить свет на ситуацию. Сновидящий обращается к своему банку памяти, который соответствующим образом программируется первоначальными образами сновидения и ассоциативно связанными с ними чувствами. Быстро возникает целая вереница образов из прошлого. Иногда эти образы способны провести сновидящего сквозь всю его жизнь, вплоть до раннего детства, на свой лад соотносясь с текущими событиями (Ullman, 1986).

И когда сновидящий находит в этом потоке образов ту информацию, которая нужна ему для оценки наличных трудностей, то он задает себе последний вопрос: "Что я могу со всем этим сделать?" В этот момент сновидящий начинает создавать соответствующие образы для того, чтобы исследовать новые решения. Если он терпит неудачу, а это случается, когда связанные с образным рядом чувства слишком интенсивны, чтобы быть совместимыми с состоянием сна, то он пробуждается. В определенном смысле, сновидящий во время БДГ-сна создает основания для решения "за" или "против" прерывания этого состояния. Ульман (1961) рассматривает сновидение как замечательный комплексный метод приобретения информации, необходимой, чтобы сделать этот выбор.

Скорее всего, сновидения выполняют несколько задач. И ведущей среди них представляется задача разрешения текущих проблем. Связав информацию, полученную от клиентов, которые рассказывали своим психотерапевтам, с обобщенными данными лабораторных исследований и указав на необходимость осмысления получаемого материала в рамках наличествующей культуры, Ульман создал всестороннюю и убедительную теорию сновидений. Существует общее мнение, что содержание сновидений имеет три источника: биологический, психологический и культурный. Работа со сновидениями должна включать в себя все эти источники для правильного постижения как психики сновидящего, так и мира, что его окружает.



Факторы, влияющие на возникновение сновидений

Ульман резюмировал принципы своей работы со сновидениями, которыми он руководствуется уже многие годы следующим образом:

1. Сновидения являются сообщениями, приходящими из внутреннего мира, они могут раскрывать определенные истины о жизни сновидящего. Эти истины можно сделать доступными после пробуждения сновидящего.

2. Если мы вспоминаем сновидение, то в известном смысле мы готовы встретиться с содержащейся в нем информацией.

3. Если позволить этой конфронтации происходить надлежащим образом, результат будет целительным и будет способствовать движению к целостности.

4. Хотя сновидения и содержат сообщения частного характера, их совместное рассмотрение в щадящей, поддерживающей обстановке может создать прекрасные возможности для терапии и излечения.

5. Сновидения можно сделать доступными. Любой человек, у которого есть достаточно мотивации и интереса, может обучаться, совершенствоваться и разделять с другими людьми искусство работы со сновидениями.

Резюме

- Со времен средневековья и до начала XX столетия многие мыслители считали работу со сновидениями возвратом к суеверию и оккультизму.
- Фрейд утверждал, что сновидения прямо соотносятся с умственным здоровьем, и заявлял о том, что они суть отдушина для беспокоящих мыслей и чувств.
- Адлер относился к сновидениям как к проработке нерешенных проблем повседневной жизни.
- Юнг считал, что сновидения являются коррекцией неадекватного повседневного опыта, попыткой вернуть утраченное равновесие. Согласно Юнгу, в сновидениях отражаются и действующие внутри субъекта силы, и модели будущего поведения.
- Большинство данных лабораторных исследований, последовавших со времени публикации Азерински и Клейтмана в 1953 году, подтверждают связь между быстрыми движениями глаз и отчетами об увиденных сновидениях. Лабораторные исследования показали наличие различных фаз сна, а также выявили биологические основания возникновения сновидений.
- Одно из направлений исследований сосредоточено на взаимосвязи БДГ-сна и познавательной деятельности. Некоторые эксперименты показывают, что сновидения могут помогать людям решать проблемы, которых они избегают, не принимают в расчет или не могут решить в повседневной жизни.
- Соединив вместе клиническую практику и лабораторные исследования, Монтегю Ульман особо выделил адаптивную роль процесса сновидения как средства поддерживать бдительность в период сна. БДГ-сон способен обеспечивать оценку и создавать хорошую адаптацию к тем обстоятельствам дневной жизни, которые воспринимаются как угрожающие.
- У содержания сновидений три основополагающих источника: биологический, психологический и культурный. Все три этих источника следует принимать во внимание при работе со сновидениями.

Упражнения

1. *Фрейд, Адлер и Юнг.* Просмотрите ваш дневник сновидений. Можете ли вы най-

ти в нем примеры исполнения желаний и/или появления частично замаскированного материала — того, чему обрадовался бы последователь Фрейда? Есть ли примеры, способные поддержать точку зрения Адлера? Это должны быть случаи, неразрывно связанные с повседневностью, с вашей манерой жить. А может быть, вы обнаруживаете, что стиль ваших сновидений представляется вам, как полагают юнгианцы, компенсацией личных ограничений? Противоречит ли стиль ваших сновидений стилю вашей повседневной жизни? Относятся ли ваши сновидения преимущественно к будущему, или же они сосредоточены на неких возникающих силах, на решении проблем? Эта направленность предусмотрена в гипотезах юнгианцев. Или ваши сновидения все-таки более фрейдистские в том смысле, что они перерабатывают ваше прошлое? Имейте в виду, что исследования сновидений демонстрируют их пластичность: клиенты, проходившие психоаналитические сеансы, начинают сновидеть по Фрейду. Те же, с кем работали психотерапевты-юнгианцы, видят сны, удовлетворяющие модели Юнга (Ehrenwald, 1966).

2. *Ваша собственная теория.* В этой главе были представлены разные теории, касающиеся функции сновидений. Как думаете вы: зачем люди видят сны? Какая из изложенных здесь теорий для вас более убедительна? Вероятно, вы подозреваете, что все они упускают из виду некий важный элемент. Если так, то какой это элемент? Возможно, вы полагаете, что для создания убедительной теории еще не хватает обоснований. Если так, то каковы должны быть эти обоснования?

3. *Осмысление отрицательных результатов.* Опыты Розалинды Картрайт показывают, что сновидения могут помочь людям понять негативный результат чего-либо, которого зачастую избегает бодрствующее сознание. Просмотрите ваши записи. Помогали ли вам какие-нибудь из ваших сновидений в выявлении и понимании неприятных или трудных вопросов?

4. *Решение проблем.* Невзирая на различия во взглядах на сновидения, тема разрешения проблем достаточно явно прослеживается в большинстве теоретических работ. Изучите ваши записи для того, чтобы определить, бывали ли у вас сновидения, напрямую сфокусированные на попытках решения проблемы, на вероятных ее решениях или на таких способах решения, какие вы не могли при пробуждении посчитать удовлетворительными.

5. *Использование художественных средств при работе со сновидениями.* Даже если у вас нет особенного дара сочинительства, художественный подход к проработке содержания сновидений сможет очень пригодиться в дальнейшей работе с проблемой. Во-первых, при записи сновидения фиксируйте все возникшие у вас ассоциации, набросайте ключевые сцены сновидения, запишите любые ассоциации, которые могут вызвать у вас ваши наброски. Во-вторых, задайте себе вопросы типа: "Кто и что кому сделал? С помощью чего? Где? Как они себя при этом почувствовали?" Наблюдаются ли параллели между вашими ответами и текущими событиями вашей жизни? В-третьих, дайте название каждой сценесновидения. Спросите, что за роль разыгрывалась в каждой конкретной сцене, какая цель при этом достигалась? Какие правила или социальные ограничения помогали либо мешали персонажам вашего сновидения при достижении цели? В-четвертых, определите проблемы, изображаемые вашим сновидением. Сколько персонажей сновидения (с их ролями, целями, принципами и проблемами) изображают вас самих? И наконец, пятое: определите степень влияния персонажей друг на друга. Могут ли состояющиеся персонажи достичь желаемого, или они находятся в конфликте? Можно ли им гармонично взаимодействовать друг с другом? Существует ли похожий конфликт внутри вас самих, не указывает ли вам сновидение на возможность достичь

равновесия? Это упражнение — попытка показать, как сновидения выражают "взаимодействие между познавательной и эмоциональной системами" и как возможно достичь равновесия как внутри организма, так и между организмом и окружающей средой (Baylor & Deslaurier, 1986-1987).

ГЛАВА IV

МАНЕРА ЖИТЬ, МАНЕРА ВИДЕТЬ СНЫ

Ты в сновидении вкушаешь сливки дня.

Александр Поп

МНОГИЕ образованные и хорошо осведомленные люди считают сновидения чепухой, не заслуживающей внимания, а работу со сновидениями — даже опасной для умственного здоровья. Философ Эдвард Эрвин замечает, что "вполне может оказаться, что анализ сновидений не только в клиническом отношении малоценен, а в действительности еще и вреден" (Erwin, 1985). Нобелевский лауреат Френсис Крик и ученый-невролог Грэм Митчисон утверждают, что "не стоит поощрять попытки вспоминать сновидения, поскольку воспоминания подобного рода могут способствовать сохранению типов мышления, которые лучше было бы забыть" (Crick & Mitchison, 1986).

В качестве первого возражения давайте похороним утверждение о бессмысленности сновидений. Если содержание сновидений лишено смысла, то почему же тогда исследования обнаруживают разницу в их содержании при сравнении двух или более групп испытуемых? Роберт Л. Ван де Кастл сообщил о поразительной взаимосвязи между количеством образов животных, возникающих в сновидениях у лиц разных возрастных групп. Люди помоложе, в особенности — дети, видят сны о животных значительно чаще взрослых. Но если переместиться из США куда-нибудь в регионы, менее затронутые промышленной цивилизацией, то количество сновидений, содержащих образы животных у детей и взрослых сравняется, поскольку контакты с животными одинаково часты для представителей обеих возрастных групп (Van de Castle, 1971).

Люди, которые живут в развивающихся странах с высокой плотностью населения, довольно часто страдают от недостаточного питания. Но в их сновидениях необыкновенно мало сюжетов, связанных с приемом пищи (Monroe, Monroe, Nerlove & Daniels, 1969). Эта находка явно опровергает постулированное Фрейдом "исполнение желаний" (то есть мы якобы видим во сне то, чем желали бы заняться). Собранные данные поддерживают мнение Адлера о неразрывной связи между переживаниями сновидения и переживаниями повседневности. Воззрения Адлера также подтверждаются опытами, наглядно показывающими, что люди, периодически испытывающие эпизоды депрессии, чаще видят сны о своем прошлом, чем те, кто не подвержен депрессии. Более того, в содержании сновидений у депрессивных лиц присутствовало больше элементов мазохизма и проявлений зависимости, а эмоции были более тусклыми. Но как только начинается выход из депрессии, меняется и содержание сновидений, они становятся эмоциональнее и ярче (Cartwright, 1986).

Адлеровская концепция непрерывности опыта сновидения и бодрствования была подкреплена также исследованием, проведенным антропологом Робертом Левином. Левин изучал три группы юношей-студентов из Нигерии и обнаружил, что содержание сновидений изменяется в зависимости от их достижений в образовательной и профессиональной деятельности. Например, в культуре племени *ибо* социальная структура и

система ценностей поощряет личный и общественный рост членов сообщества. Культура народности *хауса*, напротив, не поддерживает социальную подвижность и личную инициативу, тогда как культура народа *йоруба* занимает промежуточную позицию. Как и предсказывал Левин, сновидения студентов-йоруба содержали больше тем, касающихся достижения успеха, нежели сновидения студентов-хауса, но меньше, чем у студентов-ибо (LeVine, 1966).

Как эти, так и множество других исследований показывают, что сновидения, словно в зеркале, отражают дневную деятельность людей, равно как и выявляют разницу в содержании, в зависимости от возраста, пола и культурной среды. Люди, отрицающие ценность сновидений, говорят, что в них "много слов и страсти, нет лишь смысла". Но если вам когда-нибудь доведется услышать что-либо подобное, спросите: каким образом можно объяснить результаты исследований по сравнению содержания сновидений, полученные Робертом ван де Каастлом и другими специалистами.

Вероятно, вам захочется спросить: как совмещаются причудливость сновидений с их пригодностью для процессов обучения и для решения проблем? Вопреки расхожему мнению большинство сновидений вовсе не так уж причудливы. Один из исследователей сообщил, что типичный отчет о сновидении, полученный в его лаборатории, — "прямое, связанное и детальное описание реальной ситуации, в которой действуют сновидящий и другие люди, вовлеченные в самые прозаические дела и заботы" (Snyder, 1970).

Наша клиническая и обучающая работа со сновидениями показывает, что это утверждение справедливо. Вот, к примеру, сновидение Марго, одной из наших клиенток. "Мне было нужно доставить мою машину к дилеру для починки. Я объездила множество мест, где мне ничем не смогли помочь. Я ощущала нехватку времени, поскольку должна была появиться на работе к определенному часу. Наконец я нашла телефонную книгу, выяснила, куда мне следует обращаться, и поехала к подходящему дилеру фирмы "Хонда", который, как я знала, сделает всю работу добросовестно. Я чувствовала уверенность, что уложусь с ремонтом ко времени". Еще за несколько дней до этого сна машине Марго потребовался ремонт. Совершенно ясно, что в течение ночи Марго пыталась как можно лучше решить эту проблему.

Не все сновидения касаются проблем. Как и повседневные мысли, они бывают тривиальными. Кроме того, сновидения могут не выполнять своей задачи: такое порой случается при ночных кошмарах или когда один и тот же сон повторяется по нескольку раз (Klein, Fiss, Scholar, Dalbeck, Warga, & Gwozdz, 1971). Многие ночные кошмары красноречиво говорят о стрессовых элементах в нашей жизни, которые наяву мы оставляем без внимания. Некоторые сновидения повторяются до тех пор, пока мы не начинаем действовать в соответствии с содержащимся в них посланием. Некоторые сновидения могут быть незавершенными, другие — даже вредоносными. Точно так же, как ночной сон не всегда восстанавливает физические силы, не все сновидения позволяют восстановиться психологически (Fiss, 1979). После беспокойной ночи человек может вообще сожалеть о том, что он видел сны. Иными словами, гамма сновидений широка: от банального до возвышенного, от сновидений, отбирающих энергию, до сновидений, ее восстанавливающих.

Процесс сновидения может быть определен как познавательная деятельность, происходящая во время сна, отмеченная образностью и повествовательностью. Отсюда можно сделать вывод, что сновидения являются частью совершенной и разумной системы обратной связи. В них могут присутствовать все или почти все признаки интеллекта, в т.ч. последовательное мышление, метафоры, символизм, повествовательность, индук-

тивное и дедуктивное мышление, память и способность к припоминанию, анализ и синтез информации. Вдобавок сновидения показывают совершенно новые и неожиданные взаимосвязи широкого спектра фактов, переживаний и чувств. Именно поэтому они могут быть постоянным источником новых догадок и прозрений.

Анализ содержания сновидений

Уолтер Боним (1989) называет свой подход к работе со сновидениями, частично обязанный принципам Адлера, "культуристическим", поскольку в нем подчеркивается важность межличностной и культурной среды, в которой находится индивидуум. Если верно, что сновидения отображают вашу деятельность в состоянии бодрствования, ваши дневные эмоции, мысли и поступки, они тем самым автоматически становятся для вас важными. Они могут отражать те заботы, которым вы посвящаете массу своего времени. Изучив содержание своих недавних сновидений, вы, вероятно, обнаружите, что в большинстве своем они касаются знакомых вам людей, а также отнюдь не странных и загадочных для вас мест и занятий.

При исследованиях содержания сновидений жителей США обнаружился довольно любопытный материал. Например, женщины гораздо чаще мужчин видят себя во сне дома, в привычной обстановке, в кругу хорошо знакомых людей. Одежда, черты лица, внешность других людей гораздо отчетливей в описаниях сновидений у женщин, чем у мужчин. Агрессивность в женских сновидениях чаще выражается через словесное воздействие, лишённое физического качества, тогда как мужчины вовлекаются в прямое физическое насилие, преимущественно — с незнакомыми людьми. У женщин меньше сновидений на сексуальные темы; если же такие сновидения и возникают, то обычно в них участвуют хорошо знакомые мужчины, а не незнакомцы. У мужчин в сновидениях гораздо больше секса, чаще — с незнакомыми женщинами. Женщины сообщают о большем количестве сновидений, содержащих эмоции, цвета и ценности. Сновидения мужчин более акцентированы на действии, профессиональной деятельности, на темах успеха и неудачи.

Женщины чаще видят во сне кошек, мужчины — птиц; и тем и другим снятся лошади и собаки, но маленькие дети видят во сне животных чаще, чем взрослые (Van de Castle, 1994). Кроме того, сновидения американцев обоего пола в последнее время стали более сходными, что отражает общие тенденции изменений, происходящих в американском обществе. В самом деле, исследования методом контент-анализа* показывают, что в сновидениях отражаются те же самые различия в интересах, роде занятий и личностных характеристиках, что присущи различным полам. Подобные выводы поддерживают утверждение Адлера, что стилю сновидений прямо соответствует стиль жизни.

Маленькие дети сообщают о сновидениях, которые не назовешь особенно устрашающими или неприятными. Наиболее частые персонажи детских сновидений — члены семьи и ровесники. Если в / сновидениях появляются незнакомые люди, то они выполняют те же функции, что и знакомые ребенку люди. Наиболее частое место действия детских сновидений — дом и детская площадка для игр. Самая частая сюжетная последовательность включает в себя повседневные формы социального взаимодействия, где особенно выделяются игры. Дэвид Фолкс, на основе проведенных им исследований,

* Контент-анализ — специальный метод исследования текстов, основанный на классификации элементов и видов связей между ними. — *Прим. ред.*

подвергает сомнению утверждение Фрейда о том, что сновидения детей являются воплощением неудовлетворенных желаний. Он утверждает, что сновидения детей гораздо чаще отражают освоение и манипуляции с внешней средой. Не обнаружил Фолкс и того, что детские сны якобы населены экзотическими созданиями и чудовищами, как утверждают некоторые последователи Юнга. Образы животных типичны для детских сновидений, но, как правило, они вполне дружелюбны (Foulkes, 1982).

К шестилетнему возрасту девочки населяют свои сновидения равным количеством мужчин и женщин. Мальчикам снится вообще меньше людей, причем мужчин среди них бывает вдвое больше, чем женщин. Это соотношение сохраняется и после совершеннолетия. Сновидения девочек более насыщены событиями, их эмоциональный фон радостнее, чем в сновидениях мальчиков. И те, и другие гораздо чаще, по сравнению со взрослыми, оказываются в своих сновидениях жертвами. Сновидения маленьких детей короче, проще, менее связны, чем сновидения подростков и взрослых (Garfield, 1984).

Содержание сновидений изменяется во время месячных и в период беременности (Stukane, 1985). Один из ведущих специалистов по анализу сновидений Роберт ван де Кастрл получил однажды отчеты о сновидениях 50 учащихся курсов медсестер в период месячных. Он обнаружил, что в сновидениях в этот период встречается больше упоминаний о комнатах (по-видимому, символизирующих матку) и об анатомии, а также присутствует больше младенцев, маленьких детей и матерей (Van de Castle, 1971). Группа исследователей занималась сновидениями беременных женщин (Krippner, Posner, Romerance, & Fisher, 1974). Выяснилось, что в сновидениях беременных женщин часто содержатся упоминания об архитектурных сооружениях, торговых центрах, о человеческом теле, в них появляются младенцы различного телосложения и размера. Существуют данные, что содержание сновидений изменяется в зависимости от срока беременности: последние три месяца перед родами в них могут присутствовать тревожность и страх, особенно у женщин, ожидающих своего первого ребенка (Maybruck, 1990).

Существует множество подходов к анализу содержания сновидений, первый из которых был предложен в 1838 году немецким ученым Г. Геерманом, изучавшим образы сновидений у слепых. Возможно, вы захотите использовать практический метод, разработанный нами на основе системы, созданной Кэлвином Холлом и Робертом ван де Кастрлом, которые классифицировали элементы более чем 1000 различных сновидений. Все в ваших сновидениях должно подпадать хотя бы под одну из следующих восьми категорий:

1. *Персонажи.* Изображают какого-либо человека, равно как и любое другое живое или мифическое существо, обладающее выраженными личностными чертами. Примеры: Геракл и сатир в сновидениях Александра Македонского, вавилонский жрец Хильпрехта и Мухаммед в сновидении халифа Тарика ибн Зийяда.

2. *Обстановка.* То, что относится к месту и времени событий сновидения. Примеры: место предполагаемой казни Хау, "подпольная железная дорога" Табмен.

3. *Природное окружение.* Относится к растительности, животному миру, минералам, и тому подобному. Примеры: змея, клубы дыма и молнии из сновидения Ганнибала, химические элементы из сновидения Менделеева, окаменелость Агассица.

4. *Предметы.* Все, что создано человеком. Примеры: копья в сновидении Элиаса Хау, стены Тира из сновидения Александра Македонского о Геракле, самолеты в сновидении Паркинсона.

5. *Деятельность.* Все, что относится к поведению сновидящего в пространстве

сновидения. Примеры: Чингисхан и Тарик ибн Зийяд, получающие во сне наставления, Юлий Цезарь, совершающий кровосмешение с матерью, поездка Бисмарка верхом по узкой горной тропе.

6. *Качества.* Любого типа уточняющие описания, например, "исполинская" змея в сновидении Ганнибала, хлыст, "бесконечно вытянувшийся в длину" у Бисмарка, "крошечные" осколки агата у Хильпрехта, а также цвета, используемые в качестве прилагательных.

7. *Ощущения.* Включают в себя такие чувственные восприятия, как вкус, запах, тактильные ощущения и музыка. Примеры: ощущения толчка и текущей по груди теплой струйки крови из сновидения Гитлера. (Имейте в виду сомнительную достоверность этого сновидения.)

8. *Эмоции.* То, что относится к любому испытываемому чувству, или настроению. Примеры: отчаяние Элиаса Хау из-за невозможности заверить свое изобретение, и его ужас перед близостью казни.

Контент-анализ сослужил хорошую службу в исследованиях сно- / видений, столь же полезным он может оказаться и для вас. Полезно также одновременно рассматривать содержание всех ваших сновидений, собранных воедино. Последователи Юнга, как правило, истолковывают значение отдельного сновидения в контексте ряда предшествовавших ему и последовавших за ним других сновидений. Они указывают, что неверное понимание и толкование сновидения на ранней стадии работы с пациентом может быть исправлено анализом последующих сновидений (Hall, 1982). Имеют значение и изменения в содержании. Если вы обнаруживаете в своих сновидениях внезапное исчезновение обстановки, это может намекать на то, что для вас настал период, когда вы лишены опоры или не ощущаете уверенности. Если вы припоминаете ваши сновидения в более эмоциональном ключе, то возможно, вы соприкасаетесь с сильными внутренними чувствами. Если у вас по мере вовлечения в работу со сновидениями преобладают неприятные эмоции, не отчаивайтесь. Холл и ван де Кастрл подметили, что печаль — гораздо более обычное для сновидений чувство, нежели радость. Обыкновенно в сновидениях большинства людей печаль и гнев встречаются вдвое чаще, чем веселье и счастье. Если сновидениям свойственно быть сосредоточенными на проблемах жизни, то не стоит удивляться столь одностороннему уклону в их содержании.

Два лика Януса

У древних римлян был двуликий бог Янус, с одним ликом, обращенным в прошлое, а другим — в будущее. Янус был богом врат, уходов и возвращений, и он содействовал всякому начинанию. Специалист по изучению творчества, психиатр Альберт Ротенберг описывал "янусовское мышление" как процесс, активно вовлекающий в себя одновременно от двух до нескольких противоположных или антитетичных идей, образов или концепций. Ротенберг утверждал, что творчеству присуще янусовское мышление, но в отличие от сновидений рациональные и логические способности индивида полностью включены в работу во время одновременного формирования противопоставлений и антитез. Для Ротенберга творчество — процесс зеркального отражения образа; его содержание напоминает обращения и множественные противоположности, встречающиеся в сновидениях. Но его психологические особенности и функции имеют со сновидениями лишь поверхностное сходство. Творец сознательно использует механизмы и процессуальные характеристики, присущие мышлению в сновидении, но исполь-

зует их для абстрагирования, создания концепций, воплощая идеи в конкретные формы, избегая при этом цензуры подсознания (Rothenberg, 1979).

Ротенберг указывает на несколько объяснений того, почему сновидения и творчество имеют лишь поверхностное сходство. Сновидение присуще человеку от начала его эволюции, тогда как творчество возникло позднее, его зримые свидетельства — доисторические рисунки на стенах пещер. Сновидение — произвольное биологическое действие, тогда как творчество должно быть вызвано. Хотя порой кажется, что творческая мысль течет самопроизвольно и без усилий, обычно справедливо обратное. Творчество, как никакой другой познавательный процесс, отмечено чрезвычайными усилиями и сознательной преднамеренностью. Однако Ротенберг видит функцию творчества в том, чтобы пробуждать творца, что перекликается с гипотезой Ульмана о том, что сновидения являются состоянием частичного пробуждения. Ротенберг обращает внимание на то, что люди, оценивающие плоды творчества, также словно бы пробуждаются, говоря при этом, что "у них открылись глаза" и что "они пробуждены" — книгой ли, живописным полотном или научным открытием.

Можно полностью соглашаться с Ротенбергом или спорить с ним, но нельзя не восхищаться его тщательно выполненной попыткой сравнения процесса сновидения с творческим процессом. Когда художники, предприниматели, изобретатели и ученые погружаются в янусовское мышление, они извлекают на поверхность материал, доселе скрытый в подсознании. Сновидения также могут черпать подсознательный материал, что делает их содержание пригодным для творческой работы. Еще до своего сновидения Менделеев делал попытки классификации химических элементов. Хау потратил годы на разработку прототипа швейной машины, прежде чем увидел свой сон. Оба они обладали высочайшими техническими знаниями, что вполне доказали как их сновидения, так то, как образы их сновидений были воплощены в завершенное творение.



Возможно, что Ротенберг слишком жестко разграничивает познавательные процессы, происходящие в сновидениях, и творчество в состоянии бодрствования. Фрейд отно-

сил мыслительный процесс в сновидениях к категории "первичной обработки", состоящей из алогичного мышления, искажений времени и пространства, конкретизации отвлеченных проблем (обычно в виде визуальных символов) и прочих психологических проявлений инстинктивных побуждений. При "вторичной" обработке становятся очевидными рассудок и логика, искажения сведены до минимума и явно преобладает линейное абстрактное мышление.

Справедливо, что большинство сновидений можно было бы отнести к первичной обработке. Однако бывают и исключения, относящиеся в первую очередь к высокоодаренным людям. Антонио Людовико Муратори, живший в XVIII веке ученый-лингвист, сообщал о своем сновидении, в котором он сочинял пентаметры (род поэзии на латыни, требующий совершенного владения метрической техникой) (Arieti, 1976). Хотя это выглядит скорее как случай вторичной обработки, сновидение Муратори, вероятно, включало в себя и первичный, и вторичный процессы.

Доказательство биохимического механизма проведения нервных импульсов, найденное Отто Лоуи, обычно связывают со сновидением, увиденным им в 1920 году. Но если внимательно перечитать описание этого сновидения, то возникает закономерный вопрос: действительно ли озарение произошло в фазе БДГ-сна? Сам Лоуи вспоминал: "В том году в предпасхальную ночь я проснулся, включил свет и набросал на клочке тонкой бумаги несколько заметок. Затем я снова лег спать. В шесть утра мне вдруг припомнилось, что ночью я записывал нечто важное, но я не смог разобрать свои каракули. На следующую ночь, в три часа идея вернулась. Это был план эксперимента, который должен был подтвердить или опровергнуть гипотезу химической передачи, которую я выдвинул семнадцать лет назад. Я немедленно поднялся, отправился в лабораторию и поставил простой опыт с сердцем лягушки — соответственно тому, как предполагал мой ночной проект... Его результаты и стали основанием для теории химической передачи нервных импульсов" (Loewi, 1960).

Это описание предполагает тот факт, что бодрствующий ум Лоуи не осознавал того, что содержалось в его ночном озарении и за что он впоследствии получил Нобелевскую премию. Но Лоуи и не использует слово "сновидение" для описания своего озарения, он не указывает ни на признаки зрительной образности, ни на наличие сноподобного повествования. Указания на сновидение отсутствуют и во вторичных источниках, рассказывающих о том же событии. "Отто Лоуи... однажды поведал мне историю своего открытия. Его опыты по регуляции сокращений сердца у лягушки давали озадачивающие результаты. Он издергался, спал лишь урывками, и однажды ночью, лежа без сна, вдруг узрел сумасшедшую возможность эксперимента, который мог бы проверить его теорию. Он нацарапал на клочке бумаги несколько строк и заснул до утра сном праведника. Но следующий день был сплошной мукой — он не мог разобрать написанного, не мог вспомнить содержания самой идеи, хотя точно знал, что она у него была. Наступившая ночь была еще хуже предыдущей, пока в три часа утра молния не сверкнула опять. Он не стал испытывать судьбу и тотчас же отправился в лабораторию и начал ставить опыт" (Gerard, 1955). Если бы ночью Лоуи полностью бодрствовал, то утром он бы наверняка вспомнил посетившую его идею. Состояние сознания Лоуи в момент его открытия невозможно четко определить; его описание наводит на мысль, что оно произошло во время обычного — вне фазы БДГ-сна.

Иммануил Кант, по-видимому, обладал способностью различать способ мышления в фазе БДГ-сна и в обычном сне. Последний имел для философа гораздо большую ценность. "Идеи в сновидении могут быть и шире, и яснее, нежели даже самые ясные из

них, пришедшие наяву... Но сновидения... не принадлежат нашему миру. Но... человек обнаруживает в них лишь дикие и нелепые химеры, поскольку в них перемешаны меж собой фантастические идеи и внешние ощущения" (ЧРготш, 1951). Кант не находил в сновидениях ничего стоящего, считая их "следствием расстроенного пищеварения".

Когда испытуемых в лабораториях сна будят в период сна без БДГ, они сообщают о некоторого рода мыслительной деятельности, занимающей у них от 15 до 20 процентов времени. Типичное описание сновидений в этой фазе кратко и лишено эмоций. В них минимум чувственных образов и очень мало персонажей, это состояние часто описывается как "думание о чем-нибудь". Однако обнаружение процессов мышления в фазе обычного сна показывает, что спящие люди почти постоянно заняты некоторым видом познавательной деятельности в течение всей ночи. Вероятно, у человека полностью отсутствуют периоды, когда ум совершенно "пуст". Если исключить состояния агонии и комы, то вряд ли в продолжение суточного цикла можно будет найти период времени, когда люди полностью "бессознательны"; процесс осознания длится все 24 часа в сутки, изменяясь лишь формально. Мало того, люди возвращаются из околосмертных состояний и из комы с замечательными рассказами о возникавших образах и об имевшейся умственной деятельности, хотя окружающие считали их внутреннюю жизнь временно или навсегда прекратившейся.

Иногда сновидения фиксировались при отсутствии БДГ, иногда же некоторые описания сновидений, напомиравшие умственную активность во сне без БДГ, были получены именно в фазе БДГ-сна, особенно в тех случаях, когда быстрые движения глаз во сне были минимальны. Поэтому связь сновидений с БДГ-сном не абсолютна. И в то же время следует допускать возможность, что ночные творения Муратори и Лоуи были совершены в фазе сна без БДГ. И если это так, то голова Януса, взятая Ротенбергом в качестве метафоры для бодрствующей творческой мысли, могла бы временами закрывать глаза и продолжать свое янусовское мышление во сне.

Эмоции во сне и в состоянии бодрствования

Айлин Вассерман и Бонни Байлиф провели эксперимент, чтобы выяснить, какого рода взаимодействие может существовать между сновидением и состоянием бодрствования. Мы рассмотрим эту работу несколько подробнее, чтобы показать, как значимые исследования в этой области могут проводиться без дорогостоящего оборудования и для того, чтобы вдохновить кого-нибудь из вас на проведение похожих исследований.

Вассерман и Байлиф попросили 20 учащихся-выпускников обоего пола в течение 28 дней подряд каждое утро заполнять опросник и "шкалу настроения". В опросник участники эксперимента заносили наиболее важные причины того или иного настроения из списка, который включал в себя сновидения, факторы окружения, события и деятельность, межличностные отношения, личные заботы, физическое состояние, работу и учебу. Испытуемые также отмечали, были ли заносимые в опросник причины приятными, нейтральными или неприятными и поддавались ли они сознательному контролю. Кроме того, они также отмечали, удавалось ли им вспомнить хотя бы одно сновидение из предыдущей ночи, хотя проводимый эксперимент не был им представлен как исследование сновидений.

Из 544 полученных отчетов 190 содержали сведения об утреннем припоминании сновидений. Среди причин утреннего настроения из 190 описаний в 14 случаях указывалось, что причиной было сновидение. Три из них были приятны, три — нейтральны, и

восемь — неприятны. Одно сновидение было определено как управляемое.

Тогда Вассерман и Байлиф предприняли другой эксперимент с 30 студентами-выпускниками обоего пола. Процедура была такой же, за исключением того, что оценка воздействий делалась по семибалльной шкале. На этот раз был получен 741 отчет за 28-ми дневный период. В 296 отчетах содержались сведения о сновидениях. В 42 отчетах из 296 сновидения прямо назывались наиболее весомой причиной утреннего настроения. 22 случая оценивались как приятные, 6 — как нейтральные, и 14 были неприятными.

Восемь сновидений были определены как управляемые — поразительное количество, поскольку вмешательство воли, казалось бы, должно вызывать изменение состояния сознания. Большинство управляемых сновидений были неприятны, поэтому Вассерман и Байлиф предположили, что подобный контроль может оказаться полезной стратегией для того, чтобы справляться с внутренними стрессогенными раздражителями. Люди склонны воспринимать негативные события как контролируемые, для того чтобы уверить себя, что сумеют избежать их в будущем. Сознательный контроль над событиями сна, иногда называемый "прозрачным сновидением", не раз отмечался в истории.

Результаты, полученные при использовании семибалльной шкалы, дали большой разброс в оценках ощущений влияния сновидений на настроение. Некоторые из испытуемых настаивали, что сновидение влияло на их настроение даже тогда, когда его содержание забывалось. Обобщенные данные обоих экспериментов определили сновидения как четвертую из "наиболее важных" причин утреннего настроения. Таким образом, не обязательно существует четкое деление между бодрствующим сознанием и сознанием в период сна.

Эти исследования также подчеркивают значимость эмоций в сновидении. И не только потому, что эмоции сами по себе являются элементом его содержания, но и потому, что они способны окрасить собой бодрствующее сознание на следующий день. Если человек пробуждается с неким чувством, то этот аспект сновидения может быть успешно использован для представления об эмоциональной окраске финальной части сновидения (Wasserman & Ballif, 1984).

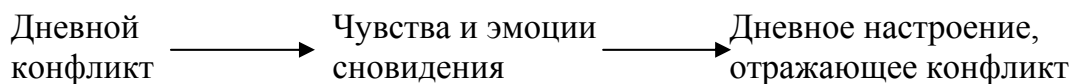
Результаты исследований Вассерман и Байлиф поддерживают одно из ключевых положений учения Адлера о сновидениях. Он считал, что сновидения порождают эмоциональный фон, который затем переносится в дневную жизнь. Он считал также, что сновидения выполняют свою задачу с помощью эмоций и настроения, а не суждения и умозаключения. Если чей-либо стиль жизни вступает в противоречие с реальностью, то сновидения зачастую порождают ощущения и эмоции, с тем чтобы привлечь внимание человека к имеющемуся конфликту. Адлер утверждал, что "по утрам люди часто просыпаются более последовательными и критичными в результате определенной эмоции, созданной ночным сновидением" (Ansbacher & Ansbacher, 1956).

Сэмюэл Лоуи (Lowy, 1942) заключает, что сновидения в той же степени порождают эмоции, как и регулируют их. Процесс сна влияет на обмен веществ, поэтому он регулирует и чувства, но в то же время он создает образы, которые эти чувства вызывают. Этот процесс регуляции происходит в основном за пределами бодрствующего сознания. По Лоуи, "хотя сновидения изначально не предназначены для сознательного воспоминания, ясно... что их предназначение — быть 'сознательно' пережитыми во время сна". Поскольку первичная функция сновидений относится к созданию и регулировке эмоций, истолкование должно привлечь внимание сновидящего к чувствам, связанным с воспо-

минаниями о содержании сновидения.

Повторяющиеся сновидения часто могут представлять собой попытку прийти к соглашению с чрезвычайно напряженным эмоциональным материалом. Эрнест Росси (1972) назвал их "безуспешной попыткой направить эмоциональный конфликт в определенное русло. Воображаемая драма сновидения не может придать структуру и трансформировать тот эмоциональный процесс, который и вызвал эту драму". И Росси, и Лоуи понимают роль эмоций в повторяющихся сновидениях; Росси утверждает, в частности, что образы сновидения выполняют функции как бы представителя или носителя эмоций.

Монтегю Ульман и Нэн Циммерман (1985) утверждают, что образы сновидения вызывают чувства ночью, а работа со сновидением позволяет вновь испытывать эти чувства днем. В результате, сновидящий может добраться до тех областей своей души, которые ему мало известны или существование которых им вообще отрицалось. Может произойти "эмоциональное исцеление", которое восстановит взаимоотношения сновидящего с окружающими людьми. Ульман и Циммерман заключают: "Эмоции — показатель состояния наших взаимоотношений с другими людьми. Это как раз тот самый аспект нашей жизни, который сновидения отслеживают наиболее тонко".



Резюме

- Вопреки расхожему мнению большинство сновидений имеют дело с вполне обычными событиями жизни. Сновидения отражают интеллект. Они вполне могут быть определены как познавательная деятельность, протекающая во время сна и отмеченная образностью и повествовательностью. Содержание сновидений изменяется сообразно возрасту, полу, испытываемым эмоциям, интересам, культурному уровню и социально-экономическому положению.
- Кэлвин Холл и Роберт ван де Кастрл разработали полезный метод для категоризации сновидений. Он может помочь в определении тенденций вашей сновидческой жизни и в сравнении содержания ваших сновидений со сновидениями других людей.
- Джером Ротенберг указывает, что люди используют творческое мышление в качестве противовеса своим обычным подходам к решению проблем. Некоторые черты подобного творческого процесса обнаруживаются и в сновидениях.
- Открытие мышления в фазе сна без БДГ показывает, что спящие люди вовлечены в некоторого рода познавательную деятельность в течение почти всей ночи.
- Сновидения — чувствительный индикатор для определения эмоционального состояния, и эмоциональный тон сновидения является важным элементом его содержания, который необходимо учитывать при толковании.

Упражнения:

1. *Анализ содержания.* Воспользуйтесь техникой контент-анализа на примере нескольких ваших сновидений. Вы могли бы заносить результаты в простую таблицу, что-

бы проследить изменение в их содержании от месяца к месяцу. Какие из категорий содержания представляются вам наиболее связанными с теми частями ваших сновидений, которые вы считаете попытками разрешения проблемы?

2. *Содержание сновидений и компьютер.* Некоторые люди начинают применять компьютеры для анализа содержания сновидений. Например, Уоррен Кинг (Санта Крус, Калифорния) пишет нам: "Недавно я попытался заложить отчеты о сновидениях за 8 месяцев в программу под названием 'Поиск фактов' на своем 'Apple Macintosh'. Теперь я могу вводить материал, который легко найти, если воспользоваться датой или ключевым словом. Я также ввожу информацию о том, сколько времени я затратил на припоминание сна, о самом процессе припоминания, о том, где я спал, а также примерный анализ материала, который затем продолжается в течение нескольких последующих недель. Затем я ввожу ключевые слова для обозначения основных образов, чувств и прочего материала содержания. Я могу запросить любое ключевое слово (например, лошадь), и на дисплее появятся все даты, когда мне снились сны, содержавшие этот образ. Воспользовавшись программой 'Macpoint' я также могу прибавлять материал, который ассоциируется у меня с каждым образом сновидения. Каждое сновидение обозначено датой и кратким заголовком, и это позволяет очень быстро извлекать нужное сновидение". Те из вас, у кого есть персональный компьютер, могут подобным же образом использовать его для сбора материала сновидений и изучения рядов сновидений.

3. *Янусовское мышление.* Случалось ли вам мыслить подобным образом? Постарайтесь припомнить ваш самый недавний творческий проект. Ротенберг полагает, что янусовские формулировки приходят на самых ранних этапах творческого процесса для стимулирования и развития идей. Проследите за возникновением двух и более противоположных концепций, идей или образов и за их творческим сочетанием. Помните также, что в творчестве существует несколько уровней. Янусовское мышление в основном касается наивысших его форм.

4. *Остатки дня.* Выберите какое-нибудь из ваших недавних сновидений. Спросите себя: "Какие недавние события или последствия дня могли создать то напряжение, с которым данное сновидение, возможно, пыталось справиться? Как могли бы образы сновидения, относящиеся к моему прошлому, помочь понять это сновидение?" Учтите все имеющиеся альтернативы, даже если они кажутся вам непродуктивными или разрушительными.

5. *Осознание.* Если справедливо то, что у вас все время присутствует та или иная степень осознанности, возможно, что вы погружены в творческое решение проблем в своих сновидениях (или во сне без БДГ). Случалось ли вам когда-нибудь просыпаться с готовым решением задачи, при этом не помня *своего* сновидения? Если да, то, вероятно, возможность решения дала вам именно работа сновидения.

ГЛАВА V ВИДЕНИЯ СУМЕРЕЧНОЙ ЗОНЫ

По крайней мере мы должны признать, что увиденные во сне вещи... подобны образам на картинах, они не могли быть созданы достаточно схожими с тем, что является реальностью и истиной.

Рене Декарт

ФРЕЙД (1916 — 1917) соглашался с тем, что количество возможных символов в сновидениях может быть неисчислимо. Однако он утверждал, что количество того, что собственно облекается в символы, "не столь велико", поскольку "в подавляющем большинстве они относятся к половой жизни". Но невзирая на столь ранний по времени импульс, данный Фрейдом, до сих пор было проведено поразительно мало исследований сновидений, которые были бы сфокусированы на сексуальности, на половых различиях или на специфике сновидений у женщин.

Каким образом взаимодействуют внутренний мир и внешние обстоятельства, раскрывают исследования, проведенные в 1974 году в медицинском Центре Маймонида, когда изучалось содержание сновидений у транссексуалов (Krippner, Lenz, Barksdale, & Davidson, 1974). Анализировалось содержание 30 сновидений, полученных от 10 субъектов, готовящихся к операции по изменению пола (с мужского на женский). Сотрудники лаборатории по изучению сновидений Центра Маймонида сделали 72 сравнительных анализа отчетов о сновидениях данных лиц с собранными дневниковыми отчетами о типичных мужских сновидениях, а также 72 аналитических сравнения с типичными женскими сновидениями (Hall & van de Castle, 1966). Результаты оказались интригующими: по 12 позициям содержания сновидений транссексуалы видели меньше сновидений, нежели видят средние мужчины-американцы на те же темы, а по 8 другим позициям — больше. По 11 позициям содержания мужчины-транссексуалы видели меньше сновидений, чем типичные женщины-американки, и по 7 позициям — больше.

Сновидения транссексуалов содержат больше намеков на присутствие при дружеском общении, нежели встречается в сновидениях мужчин-американцев. Однако само участие в подобном взаимодействии транссексуалам снится реже, чем мужчинам. Это может означать самоидентификацию с женским культурным стереотипом (того времени), т.е. скорее с ролью наблюдателя социальных взаимодействий, нежели их инициатора. Как отмечал Гарри Бенджамен — врач и психотерапевт, один из первых исследователей транссексуальности: "Мое глубокое убеждение, основанное на многолетнем опыте, заключается в том, что в большинстве транссексуалы... лишены агрессивности и поэтому не представляют угрозы обществу" (Bendjamin, 1966). Из 30 изученных сновидений лишь два включали в себя сексуальное взаимодействие. Если сновидения сообщались искренне, то выводы, которые можно сделать, рассмотрев их содержание, поддерживают утверждение Бенджамена о том, что желание непосредственного сексуального удовлетворения редко играет заметную роль в доводах, приводимых субъектами в пользу операции по изменению пола. Скорее, убеждение "я — женщина, запертая в мужском теле" представляет собой невыносимую дилемму, которая — во благо или на беду — в конце концов приводит транссексуала на операционный стол.

Показательны также и моменты сходства содержания сновидений у транссексуалов и представителей обеих нормативных групп. Подобно мужчинам, транссексуалы редко видели сновидения, касавшиеся ведения домашнего хозяйства, но так же как и женщинам (того времени), им редко снились деньги. В некоторых случаях отчеты о сновидениях у транссексуалов отличались от таковых у обеих нормативных групп. Предметы одежды появлялись в их сновидениях чаще, чем в какой-либо сравниваемой нормативной группе, женской или мужской. Здесь надо просто вспомнить о том, что переодевание в одежду противоположного пола — очень важное действие для транссексуалов-мужчин, которые, как правило, чувствуют себя лучше, когда одеваются в женскую одежду. Тем транссексуалам, которые готовятся к операции по изменению пола, большинство врачей и психотерапевтов рекомендует длительный "испытательный срок", в течение которого их клиенты носят женскую одежду и ведут себя сообразно желанной для

них половой роли.

С другой стороны, сновидения транссексуалов содержат меньше материала, относящегося к другим взрослым людям, чем типичные женские и мужские сновидения. Правда, в течение своей повседневной жизни транссексуалы нередко проявляют недостатки социальных контактов, в особенности — перед хирургической операцией (Benjamin & Ihlenfeld, 1970). Когда в их сновидениях все же присутствуют другие взрослые люди, то эти персонажи чаще относятся к неопределенному полу, нежели персонажи сновидений мужчин или женщин; мужские персонажи также реже встречаются в сновидениях транссексуалов, чем в обоих нормативных группах. Транссексуалы часто видят себя во сне женщинами. Один из испытуемых заметил: "С самого раннего детства я видел себя во сне девочкой. Вот почему я знаю, что мое предназначение — быть женщиной". Вдобавок им снятся дети различных возрастов — гораздо чаще, чем типичным мужчинам или женщинам.

Транссексуалы используют гораздо больше положительных оценочных замечаний ("изящный", "милый", "прекрасный", "хороший"), чем обе нормативные группы, и гораздо меньше негативных оценок типа "безобразный", "скверный". Мы спрашивали себя, может ли это отражать "позитивное мышление", защиту от депрессии, или иметь отношение к их надежде на новое тело и новый образ жизни. Несмотря на изобилие положительных эпитетов, среди собранных сновидений оказалось лишь одно "познавательное", содержащее преднамеренное длительное умственное усилие или мысль. Не стоит далеко ходить за доказательствами в поддержку утверждений Фрейда о сексуальном символизме, когда рассматриваются сновидения транссексуалов. В одном из них от двери отвинчивали ручку. В другом — с крыши дома свалилась дымовая труба. В третьем сновидении оформитель интерьеров выносил из комнаты неприглядного вида светильники и прочие предметы выпуклой формы. Если все это на самом деле символизирует предстоящую операцию, то тогда все увиденное — менее всего маскировка, скорее — это наилучший способ, которым индивид, никогда не подвергавшийся (и даже не видевший) подобной операции, мог бы представить себе в своем сновидении постоянно присутствующий предмет беспокойства.

Проведенное исследование сновидений транссексуалов серьезно поддерживает позицию Альфреда Адлера и других исследователей, утверждавших, что сновидения суть зеркальные отражения повседневной жизни. Это не означает, что бессознательный, неприемлемый или забытый материал в сновидениях отсутствует. Но это подталкивает людей, работающих со сновидениями, к тому, чтобы давать запутанному сновидению наиболее очевидное объяснение, прежде чем предлагать отчаянные психодинамические гипотезы, которые могут, кстати, поведавать больше о самом психотерапевте, чем о сновидящем. Операция по изменению пола связана с серьезным риском.

Сообщалось о долговременном умеренном улучшении психологического функционирования, *если* проводился тщательный отбор кандидатов на операцию (Fleming, Cohen, Salt, Jones & Jenkins, 1981). Однако некоторые клиенты не "живут с тех пор счастливо" после того, как их "желанное" тело стало реальностью. Быть может, отчеты о сновидениях в этой безнадежной группе содержат намеки на последствия поисков желаемого.

Интуитивная функция

Карл Юнг хорошо известен в связи со своим учением об андрогинности, равно как

и своим описанием интроверсии и экстраверсии. Он считал, что интроверсия и экстраверсия являются двумя главными видами ориентации личности. Экстравертное отношение ориентирует личность на внешний, объективный мир, тогда как интро-вертная позиция ориентирует личность на мир внутренний и субъективный. Юнг также описал то, что он считал четырьмя основополагающими психологическими функциями: мышление, чувство, ощущение и интуицию. Согласно Юнгу, мышление — функция интеллекта, оно имеет дело с идеями. С помощью мышления люди пытаются постичь природу окружающего мира и их самих. Чувство сосредоточено на ценности, которую имеют для человека объекты и действия. Чувства дают человеку субъективные переживания удовольствия и боли и такие эмоции, как гнев, страх, радость и любовь. Ощущения являются первичной воспринимающей функцией, собирающей конкретные факты и проявления окружения. Интуиция — восприятие при помощи процессов, протекающих бессознательно, на основе информации из подсознания. Обычно у индивида одна из перечисленных функций развита более остальных. К примеру, интуитивная личность выходит за пределы обыкновенных фактов, чувств и идей в своем поиске сути реального мира и истоков бытия.

Предположим, что некая туристка стоит у края Большого Каньона реки Колорадо. Если у нее преобладает чувство, то она почувствует благоговейный трепет, ощутит величие зрелища, захватывающую дух красоту. Если она находится во власти ощущений, она воспримет Большой Каньон как фотографию, представляющую его общий вид во всей красе оттенков цвета, деталей и очертаний. Если главенствует мыслительная функция, то туристка может оказаться пораженной геологической историей каньона. Если преобладает интуиция, то зрительница, возможно, увидит в Большом Каньоне тайну природы, имеющую глубокий смысл. По Юнгу, одна или более из трех оставшихся функций могут играть вспомогательную роль, обогащая содержание переживаний туристки.



Мышление и чувство относятся к *рационально-оценочным* функциям, поскольку они используют суждение, абстракцию и обобщение. Ощущение и интуиция считаются *нерациональными и перцептивными*, поскольку они основаны на восприятии конкретного, специфического и индивидуального. Юнг (1933) писал: "Ощущение определяет, что является налично данным, мышление дает нам возможность распознать его значение, чувство говорит нам о его ценности, и, наконец, интуиция указывает на возможности... скрытые внутри непосредственных фактов".

Дональд Маккиннон (1978), психолог, симпатизирующий идеям Юнга, замечает, что все люди ощущают, чувствуют, мыслят и используют интуицию. Однако в процессе взросления каждый человек привыкает отдавать предпочтение какой-то одной из функ-

ций, используя ее более избирательным и регулируемым образом, чем все остальные. Предпочитаемую функцию обычно называют *первичной*, а какую-либо вспомогательную функцию — *вторичной*. Экстраверты используют свою первичную функцию для сообщения с миром людей и явлений; интроверты — для сообщения с собственным внутренним миром настроений и концепций. Но и у экстравертов тоже есть внутренняя жизнь, равно как и у интровертов бывают внешние ситуации, в которых они должны принимать участие.

Интуиция имеет отношение ко всем сторонам человеческой жизни, как в научной, так и в повседневной деятельности; но она сама едва только начинает изучаться. В своем новаторском исследовании Тони Бастик заявляет, что "интуиции обязаны все творения, все проекты, все созданные человеком до сего дня системы цивилизации. Могут говорить, что именно разум поднял нашу цивилизацию на такую высоту, но разум — всего лишь слуга нашей интуиции" (Bastick, 1982). В отличие от чисто логического мыслительного процесса, интуиция не просматривает факты по одному. Один из основоположников квантовой физики, Макс Планк, писал в своей автобиографии, что ученый-творец должен иметь "живое воображение для идей, создаваемых не дедукцией, но именно — художественным творческим воображением" (Koestler, 1967).

Юнговское описание интуиции было одним из нескольких, сделанных в течение многих лет. Бихевиористы пытались объяснить интуицию с точки зрения принципов обучения, относясь к ней как к "обучению с первой попытки". Для гештальт-психологов интуиция была восприятием существенных требований проблемы таким образом, чтобы опыт прошлого мог быть соответствующим образом соотнесен с настоящим. Исследователь-психолог Старк Хэтуэй (1955) определял интуицию как вывод, источник которого не может быть полностью определен.

По мнению ведущего исследователя в области психологии познания Джерома Брюнера (1960), интуитивной мысли не свойственно продвигаться выверенными, тщательно подготовленными заранее шагами. Вместо этого оно склонно к подвижному маневрированию, основанному на неявном восприятии проблемы в целом. Решение может быть верным или неверным, но сам мыслящий очень мало осознает процесс, посредством которого это решение получено. М.Л. Бигги и М.П. Хант (1965) утверждают, что интуитивные суждения обычно не основываются на данных, допускающих открытую проверку. Свидетельства, подрепляющие интуицию, являются скрытыми и неопределенными, и интуитивное суждение, нередко ложное или спорное, как правило, основывается на личном убеждении.

Унизительный пример ограниченности рационального ума представляет пищеварение. Диетологи и психологи могут объяснить некоторые из процессов, происходящих при поглощении пищи. Но само это явление происходит без приложения к нему рассудка и логики проголодавшегося индивида. На самом деле, если бы людям приходилось полагаться на логику, чтобы переваривать пищу, они очень скоро уморили бы себя голодом. Сразу под хрупкой оболочкой сознательного контроля располагается сплетение инстинктивного поведения и привычек, на которые индивид полагается в каждый миг своей жизни.

Когда человек, сидящий за рулем автомобиля, делает поворот, он определенно не использует логику. Водитель в одно мгновение учитывает множество параметров, таких, как габариты, освещение, скорость, вес, препятствия, координацию собственных движений, инерцию, тяготение и цель. Поскольку люди на протяжении всего дня вполне обыденно пользуются такой способностью, то часто они считают ее вполне рациональной и

логичной. Они смогут правдоподобно объяснить, зачем они повернули именно в этот момент, или почему они именно так, а не иначе, отреагировали на водителя, едущего не в своем ряду. Но они оставляют без внимания тот примечательный факт, что весь гигантский поток информации обрабатывался ими практически мгновенно, что превышает чьи-либо рациональные возможности. Вероятно, что эта способность отражает функцию ощущения, по Юнгу: люди, для которых ощущение — преобладающая функция, зачастую действуют столь быстро, что кажется, будто они делают это в силу привычки. В действительности это, видимо, демонстрация того, каким образом — независимо от осознания — работают законы обучения.

Часто похожим образом срабатывает и интуиция. Интуитивное суждение порой приходит подобно вспышке молнии, целиком и сразу. Момент интуиции переживается как единое событие — в противовес серии событий. Так моментальный фотоснимок отличается от вереницы кадров на киноплёнке. Обычно подобные суждения демонстрируют способность к параллельному оперированию большим количеством информации. Весьма вероятно, что каждый отдельно взятый элемент информации не учитывается в процессе интуиции. Вместо этого рассматривается "гештальт", или сочетание стимулов, взятых совместно. Например: человек может повстречаться с кем-либо, к кому он или она немедленно ощутит влечение. Тембр голоса этого нового знакомого, осанка, черты, и т.п. не оцениваются по отдельности. Однако эта немедленная приязнь часто бывает оправдана последующими событиями, и тот, кто доверяет своему интуитивному суждению, может даже не осознавать, какие, собственно, процессы здесь срабатывают.

Некоторые авторы настаивают на том, что интуиция зависит от того, насколько точна концепция или идея. Но Фрэнсис Воган в своей книге "Пробуждение интуиции" писала, что если предчувствие оказывается неверным, то его стоило бы назвать скорее "плохим выбором наугад", нежели интуицией (Vaughan, 1979). В отношении этого критерия нет единодушия, и большинство исследователей столь же заинтересованы процессом интуитивного мышления, сколь и его плодами. Само употребление этого слова подразумевает нечто неожиданное и неординарное. Количество информации, на основе которого человеку приходится интуитивно принимать решения, часто оказывается недостаточным — гораздо меньшим, чем потребовал бы рациональный подход к решению той же задачи.

Интуиция и резерв информации

Сидни Парнз (1981) описывает, как творческое решение проблем становится задачей нахождения как можно большего числа взаимосвязей между внешними и внутренними ресурсами и сочетания их очевидными и не столь очевидными способами. Чем более отдаленными друг от друга являются элементы, между которыми устанавливается взаимосвязь, тем более вероятно, что идея будет отличаться оригинальностью, и тем больше возможностей для интуитивного решения проблемы. Некоторые люди-творцы никогда не знают, когда проблеск интуиции достигнет сознания. По воспоминаниям, Вольфганг Амадей Моцарт говорил, что некоторые из его музыкальных озарений приходили к нему тогда, когда он, оставив клавикорды, отправлялся погулять. Он сообщал: "Когда я хорошо себя чувствую и нахожусь в прекрасном расположении духа, или когда я прогуливаюсь в экипаже или пешком после хорошего обеда, или по ночам, когда мне не спится, — мысли являются ко мне толпой столь легко, достаточно лишь пожелать. Как и откуда они приходят? Я этого не знаю, меня это не касается. Те из них, что мне понравились, я придерживаю в голове и напеваю про себя... Коль скоро у меня есть те-

ма, вторая мелодия сразу же цепляется за первую в соответствии с требованиями общей композиции: контрапункт, инструментальные партии — и все эти фрагменты мелодий наконец выстраиваются в цельное произведение" (Hadamard, 1945).

Р.В. Вайсберг заявляет, что письмо, из которого взято это сообщение, могло быть фальсификацией. В любом случае, в записных книжках Моцарта есть композиции, которые были лишь начаты, но так и не завершены; другие композиции он порой оставлял, едва начав, затем снова возвращался к ним и перерабатывал их. Все это показывает, что его композиторская работа не всегда протекала столь гладко, как можно было бы судить по этому письму. Кроме того, превосходная музыкальная память Моцарта могла давать ему возможность записывать уже завершённые произведения, которые до того были весьма тщательно продуманы и отточены в уме.

Прорывы в творческом процессе, происходящие на этапе вдохновения, обычно включают в себя интуитивный момент. Это очевидно для математики, хореографии, лыжного спорта, живописи, помещения денег в предприятия и во многих других областях. Хотя субъект порой и не может объяснить, откуда у него появилась определенная идея, на оценочной стадии творчества она часто оказывается верной и приносящей плоды. Тогда человек может заявлять, что происшедший инсайт наконец "понят" логическим и рациональным путем. Однако до этого момента человек просто *знал* — не будучи способным посмотреть на инсайт со стороны и попробовать его объяснить.

Конечно, для творческого прорыва зависимость от интуитивных процессов не обязательна. Можно работать над проблемой рационально, разрешая ее шаг за шагом. В подобных случаях индивид способен достаточно красноречиво объяснить, как зародилась идея. Этот тип личности представляет собой "мыслительный" тип, по Юнгу. Вдобавок некоторые люди постоянно переключаются с одного способа решения задач на другой, тогда как другие сочетают одновременно оба способа. Специалист по производственной психологии Филип Голдберг (1983) в своей книге "Острые интуиции" подчеркивает симбиотические отношения между рациональностью и интуицией. К несчастью, большинство образовательных систем допускают, что лишь логика и рассудочное мышление представляют собой *единственный* способ подхода к решению проблем.



Профессиональные учебные заведения — такие, например, как юридические или медицинские, дают учащимся базовые знания. Эта система обучения рациональна, интеллектуальна, основана на словесной передаче знаний; она предполагает, что студенты

узнают как собирать, оценивать и применять факты, с тем чтобы вывести затем из них подобающее решение. Но эта система оставляет лишь крошечный уголок для иных подходов к решению задач. В исследовании, проводившемся среди выпускников технологического факультета Йельского университета, отметки, полученные ими за последние два года обучения, сопоставлялись с оценкой оригинальности мышления, которую давали их работодатели. В идеале корреляция должна была бы составлять 1,00; вместо этого была получена величина 0,26. Аналогичное исследование, проведенное с 56 физиками, дало величину корреляции лишь 0,21 (Blakeslee, 1980). Представляется, что оригинально мыслящие люди преуспевают скорее вопреки образовательной системе, нежели благодаря ей.

Интуиция редко может заменить собой основательный запас знаний. Когда индивидууму доступен достаточный объем знаний, весьма вероятно, что процессы интуитивного мышления предоставят ему подобающий инсайт. Эта способность использовать интуицию и отличает выдающиеся достижения от посредственных. Некоторые люди слышат "счастливыми" в любви и в работе. Весьма возможно, что они научились в совершенстве пользоваться интуицией, даже если само обучение и прошло за пределами их осознания.

Сумеречные состояния и интуиция

Бастик (Bastick, 1982) обнаруживает близость между интуицией и гипнагогическими грезами, то есть мыслями и образами, возникающими при погружении в сон. Похожая близость наблюдается между интуицией и гипнопомпическими состояниями, возникающими при пробуждении. Эти "сумеречные" состояния (как их назвал Томас Будзински) сходны со сновидениями, поскольку они также характеризуются первичным процессом мышления и наличием зрительных, слуховых и/или кинестетических образов. Однако для материала из этих сумеречных состояний не характерна присущая сновидениям повествовательность.

Писательница и художница Кароли Шнееманн, использующая в своей работе гипнопомпические образы, сообщает: "Источник всех моих произведений скрыт между сном и пробуждением". Шнееманн описывала, как однажды она для того, чтобы сохранить образы сновидения, не открывая глаз, нарисовала их на стене. Впоследствии для нее это сделалось достаточно удачной техникой, поэтому она оставляла у изголовья постели карандаши, ручки, блокноты и магнитофон. Иногда ей не удавалось припомнить свое сновидение, но в процессе работы воспоминание о нем возвращалось, по мере того как концепция произведения начинала принимать видимые очертания. Еще один художник — Джерри Шрайер — утверждал, что он фактически возвращается в состояние сновидения в то время, когда рисует (Evans, 1985).

Гипнагогические образы сыграли решающую роль в одном из величайших открытий органической химии. В XIX столетии немецкий химик Август Кекуле фон Страдониц безуспешно пытался построить структурную формулу молекулы бензола. Два эпизода измененного состояния сознания привели его к открытию. Первый произошел тогда, когда он возвращался домой в омнибусе. Кекуле вспоминал: "Я задремал, и вдруг — атомы заплясали перед моими глазами... Я видел, как маленькие атомы часто соединялись в пары, как атом побольше захватывал два атома меньшего размера, как еще большие атомы могли удерживать три или даже четыре маленьких — покуда вся картина не завертелась перед моим взором в головокружительном танце" (Harman & Rhein-

gold, 1984). Много лет спустя Кекуле сидел у очага и — как он рассказал сам — увидел структуры, которые имели вид "длинных цепочек, иногда более тесно сплетающиеся вместе, крутящиеся и извивающиеся в змееподобном движении. Но что это? Одна из змей ухватила за собственный хвост, и образовавшаяся структура дразняще завертелась перед моим взором" (Rothenberg, 1979). Кекуле вскоре понял, что ему удалось найти формулу того, что сделалось известным как "бензольное кольцо" — шестиугольная структура с попеременно одинарными и двойными связями между молекулами углерода. Его открытие заложило основу для биохимии и молекулярной биологии.

Вайсберг (1985) использовал выражение Кекуле "змееподобное движение" для того, чтобы усомниться в утверждении, что открытие было связано с образами змей. Вайсберг добавляет: "Когда он (Кекуле) говорит о змее, ухватившей себя за хвост, вероятно, он говорит иносказательно". Однако другие ученые, долгое время занимавшиеся исследованиями, относящимися к происхождению "бензольной теории" считают доказанным факт, что история Кекуле была хорошо известна его друзьям и членам его семьи.

Другое переживание, случившееся в дневное время, вылилось в серьезный вклад в математику. Будучи еще совсем юным, Карл Гаусс понял в озарении, как построить правильный семнадцатиугольник. Как сообщают, это переживание произошло во время дневной гипнагогической дремоты, когда он отдыхал, лежа в постели (Cartwright, 1955). К тому времени, когда ему исполнился 21 год, Гаусс успел предложить миру свою теорию комплексных чисел. Он утверждал, что на протяжении всей своей карьеры постоянно переживал столь интенсивный поток образов, что едва мог успевать за всеми зарождающимися идеями. Гаусс часто получал доказательства своих теорем в виде того, что он сравнивал со "внезапной вспышкой молнии" (Hadamard, 1945). По-видимому, Гаусс открыл закон математической индукции в гипнопомпическом состоянии — он оставил в своих бумагах запись, что закон пришел ему в голову "в семь часов утра, до того, как... поднялся с постели" (Rothenberg, 1979).

Сумеречные образы могут вносить свой вклад и в различные другие формы творчества. Уильям Блейк утверждал, что образы духовных существ начали являться ему, еще когда он был ребенком, и послужили основой для многих созданных им позднее графических работ. Блейк рассказывал также, что, когда он искал наименее дорогостоящий способ напечатать свои иллюстрированные поэмы, во сне к нему явился его умерший брат, который описал Блейку процесс гравирования на меди, который он немедленно проверил и начал использовать (Raine, 1971).

Генри Уодсворт Лонгфелло рассказал о том, как около полуночи им была начата поэма "Баллада о шхуне Тесперус". Он уже лег в постель, но не мог спать: "...новые мысли проносились в моем мозгу, и я тотчас же встал, чтобы добавить их к балладе". Гарри-ет Бичер-Стоу, автор "Хижины дяди Тома", однажды сидела на скамье в церкви во время службы причастия, когда смерть старого чернокожего раба словно наяву прошла перед ее глазами. В тот же день она закрылась в своей комнате и написала главу под названием "Смерть дяди Тома" (Prince, 1963).

Британскому физика Майклу Фарадею не доставало формального математического образования, но при разработке первой динамо-машины и первого электродвигателя он использовал свою "зрительную интуицию". Эти изобретения, очевидно, выросли из образных представлений Фарадея о Вселенной как о сложной комбинации изогнутых труб, по которым распространяется энергия. Фарадей также заложил основы современной теории поля своими идеями, развившимися из образов "силовых линий" вокруг магни-

тов и потоков электричества (Goldberg, 1983).

Элмер Грин и его сотрудники из Фонда Меннингера заинтересовались сообщениями Фарадея, Кекуле и других творческих людей в связи с сумеречными состояниями и интуицией. Заметив, что гипнагогические и гипнопомпические образы сопровождаются тета- и низкочастотными альфа-волнами в мозге, Грин и его сотрудники (Green, Green & Walters, 1970) обучили группу из 26 человек вызывать эти состояния при помощи биологической обратной связи. Как и предполагалось, это привело к повышению осознания испытуемыми внутренних образов и к улучшению вспоминания сновидений. Что оказалось неожиданностью, так это тот факт, что 20 человек отметили у себя интенсификацию "интегративных переживаний" и "ощущения благополучия". Испытуемые сообщали о положительных переменах в личной жизни, которые, по мнению Грина и его сотрудников, были непосредственно связаны с интуитивным мышлением, инсайтом и творчеством. Сам Грин разработал для себя технику создания гипнагогических образов и успешно использовал ее для решения математических проблем в психофизике (Green & Green, 1977).

Предприняв обзор научно-исследовательской литературы, в которой делались предположения о том, что сумеречные состояния помогают в усвоении нового материала, Томас Будзински предположил, что подобные состояния можно было бы создавать в любое время с помощью биологической обратной связи. Согласно Будзински, "учебные компьютерные программы с добавлением к ним биологической обратной связи, вызывающей сумеречные состояния, смогли бы совершить настоящий переворот в образовании" (Budzynski, 1976).

Помощь интуиции

Для умственной деятельности человека величайшая возможность избежать контроля рациональности скрывается в состоянии сна. Бастик (Bastick, 1982) предполагает, что тенденция психики комбинировать различные эмоциональные установки во время сна является причиной того, что содержание сновидений зачастую бывает сюрреалистическим. Образность такого рода необходима для соответствия противоречивым эмоциональным состояниям сновидящего. Этим сочетанием эмоций объясняется и интуитивное разрешение проблем во время сна. Точно так же как образы могут искусно соединять различные переживания в единый символ, так и успешное решение задачи соединяет в себе различные элементы головоломки, казавшиеся раньше несочетаемыми. Такова позиция Кестле-ра, который считает, что "бисоциация", т.е. одновременное присутствие в уме двух несочетаемых контекстов, лежит в основе творчества (Koestler, 1967). Росси (1972) предполагает, что интуиция основана на синестезии — восприятии, полученном из сочетания двух или сенсорных модальностей: таковы, к примеру, "пахнущий цвет" или "окрашенный звук".

Бастик считает, что эмоциональные переживания дня должны обрабатываться наряду с другим опытом сновидящего. Довольно обычно, когда различные, иногда даже противоречащие друг другу эмоции сочетаются и прорабатываются в одном сновидении. Как правило, это приводит к уменьшению тревоги сновидящего, к спаду напряженности, словно при завершении недорассказанной истории, разрешении музыкальной фразы подходящим аккордом или при улавливании смысла шутки. Однако такое положительное чувство было бы недостижимо без комплекса эмоционального опыта, который служит для него основанием. Точно так же никакое решение проблемы во сне не-

возможно до тех пор, пока сновидящий не погрузился во все факторы, необходимые для выработки возможного решения.

Голдберг (Goldberg, 1983) обнаружил, что многие люди подвергают цензуре как раз те интуитивные идеи, которые могли бы принести выдающиеся результаты. Некоторые люди боятся своего внутреннего цензора, другие не задумываясь следуют за чужим авторитетом, третьи излишне требовательны или самокритичны, кое-кто просто боится совершенно новых концепций. Однако Голдберг приводит случай, происшедший с детройтским клерком Джеймсом Ка-зинсом, который в 1893 году увидел катящее по городской улице громыхающее изобретение. И пока его соседи покатывались со смеху, Ка-зинс доверился интуиции и вложил 1000 долларов из своих сбережений в акции компании изобретателя. Он также принял решение вложить еще 9000 долларов и увеличил свой пакет акций до ста. В 1919 году Казинс продал свой пакет акций автомобильной компании Генри Форда за 35 миллионов долларов.

В подлиннике рукописи, в которой Николай Коперник описывал гелиоцентрическую Вселенную, он обмолвился о той возможности, что движение планет скорее эллиптическое, чем круговое. И он зачеркнул эту мысль! Это открытие по праву принадлежит Иоганну Кеплеру, но и Кеплер, прежде чем подтвердил эту концепцию, отверг ее тремя годами ранее. Он писал: "Правда Природы, которую я отверг и прогнал прочь, украдкой вернулась через черный ход, спрятав свой лик под маской для того, чтобы быть принятой". Кеплер отворил дверь эллиптическому движению, но, в свой черед, закрыл ее перед законом всемирного тяготения, предоставив его открытию Исааку Ньютону (Goldberg, 1983). Эти происшествия напоминают о высказывании Брюстера Гизелина: "Каждое творческое деяние нарушает некоторым образом и в известной степени установленный порядок" (Ghiselin, 1952).

Интуиция редко случается до тех пор, пока индивид полностью не погрузится в задачу. Психолог Ролло Мэй (1975) замечает, что озарения в состоянии дремоты отражают "неожиданную встречу чрезвычайно осознающего человеческого существа с собственным миром". Мэй описывает творчество как процесс "рождения чего-то нового" и как наиболее полное проявление сущности человека, которая реализует свое бытие в мире. Согласно Мэю, творчество может проходить как при полном осознании, так и в сновидениях или в дремоте. "Но следует непременно сказать, что... решения задач, приходящие в дремоте, не приходят наобум. Они приходят только в тех областях, куда личность постоянно вовлечена жизнью своего сознания... Мы не можем вызывать озарения усилием *воли*, мы не в силах творить *преднамеренно*. Но мы можем намеренно отдаваться этой встрече со всей преданностью и самоотверженностью. Более глубокие уровни осознания активизируются в той мере, в которой личность вверяет себя предстоящей встрече" (Rollo May, 1959).

Резюме

- Интуиция — возможная дорога к творчеству; вероятно, она скрыто присутствует в каждом индивиде.
- Сновидения, иллюстрирующие решения проблем, могут отражать действие интуиции.
- Логика и разум дополняют интуицию, интуиция дополняет логику и разум. Действуя вместе, они способны довести творческую идею до полезного выражения.

- Творческие озарения иногда случаются в гипнагогических и гипнопомпических состояниях.
- Погружение в подробности проблемы непосредственно перед отходом ко сну, вероятно, увеличивают возможность появления сновидений, касающихся предмета сосредоточения.

Упражнения

1. *Перед засыпанием.* Помните ли вы об этом или нет, но весьма вероятно, что решение проблем уже происходило в ваших сновидениях. Перед тем как лечь спать, просмотрите элементы своей дилеммы, работы, которую вы не можете завершить, или замысла, движение к осуществлению которого у вас застопорилось. Используйте столько сенсорных модальностей, сколько сможете. *Прочтите* любой материал, относящийся к вашей проблеме. *Проговорите* вслух те варианты решения, которые вы считаете альтернативными. *Нарисуйте* схемы, иллюстрирующие проблему. *Почувствуйте* любую эмоциональную связь со стоящей перед вами дилеммой. Наутро разберитесь в ваших сновидениях, постарайтесь определить, встречаются ли среди них те, в которых отразилась ваша деятельность перед засыпанием. Если вы не можете вспомнить своих сновидений, снова вернитесь к вашей проблеме. Вероятно, вы поразитесь, когда обнаружите, что теперь решение вполне реально, хотя это не было очевидным до того, как вы начали выполнять данное упражнение перед сном.

2. *Образы в сумеречных состояниях.* В течение последующих нескольких дней обращайтесь внимание на образы, возникающие у вас в сумеречных состояниях. Когда этот процесс происходит? Содержат ли эти образы материал, который интересен или полезен? Быть может, вам захочется сравнить, чем эти образы схожи с образами ваших сновидений и чем они от них отличаются.

3. *Синестезия.* Попытайтесь определить, влияет ли синестезия на вашу способность вспоминать сновидения. Подумайте о цвете. Теперь вообразите, что небо над вашей головой приобрело великолепный оттенок этого цвета. Теперь вообразите, что у этого цвета есть запах. Что это за запах? Когда вы вдыхаете, позвольте этому запаху становиться все сильнее и сильнее. Теперь подумайте о том, как вы в последний раз опоздали на свидание. Если чувство, испытанное вами в тот раз, имело вкус, то какой? Позвольте этому вкусу прямо сейчас наполнить ваш рот. Когда в последний раз вы ощущали творческое озарение? Если у возникшей тогда идеи был цвет, то какой? Если был вкус, то что это был за вкус? Запах? Звучание? Повторяйте это упражнение всякий раз, когда перед засыпанием вы погружаетесь в дремоту. Пробудившись поутру, выясните, отличались ли ваши сновидения от обычных, есть ли разница в вашем утреннем настроении, по сравнению с обычным. Повторяйте это действие в течение недели с тем, чтобы увидеть, насколько отразится это упражнение на уровне вашего творчества.

4. *Толкование сновидений по Юнгу.* Психоаналитик юнгианской школы и исследователь сновидений Джеймс Э. Холл описал основные этапы в толковании сновидений по Юнгу. Это описание может дать вам дополнительный материал для вашей собственной работы со сновидениями. Запись сновидения должна быть как можно более подробной. Сновидение должно быть помещено в подобающий контекст, (т.е. в насущную жизненную ситуацию сновидящего, в серию сновидений, возникших в данный момент жизни). Темы и мотивы следует расширять в контексте личных ассоциаций, в контексте культурного пространства, в котором живет сновидящий, в контексте мифологических

ассоциаций, отражающих условия человеческого бытия в любой культурной среде. Следует исследовать сновидения с целью определения того, содержатся ли в нем элементы драмы. Юнг отмечал: "Сновидение — это театр, в котором видящий сон человек является сценой, актером, суфлером, постановщиком, драматургом, зрителем и критиком" (Hall, 1982). Необходимо отмечать все решения и действия сновидящего — в сновидении, — равно как и реакции на эти действия остальных персонажей сновидения. Затем сновидение можно сопоставить с общей жизненной ситуацией и эволюцией сновидящего. И наконец, как утверждал Юнг, ни одно сновидение никогда не было понято до конца.

5. *Пределы интуиции.* Не существует совершенной стратегии для решения проблем. В течение двух недель записывайте все проблески вашей интуиции, все ваши предчувствия, вне зависимости от того, воспользовались вы ими или нет. В процессе просмотра этого списка оцените их точность. Оказались ли какие-нибудь из этих озарений столь же подходящими, как решения, принимаемые неторопливо, поэтапно, с полным осознанием процесса решения задачи. Если оказались, то какие? Чему научило вас это упражнение в смысле оценки вашей интуитивной деятельности? Согласно Юнгу, даже люди с мыслительным, ощущающим и чувствующим типами личности могут до известных пределов развить свою интуицию. Один из практических способов осуществления этой задачи — заняться работой со сновидениями.

ГЛАВА VI НОЧНЫЕ ВИЗИТЫ

Сновидения возникают от проникновения в поры тела спящего человека образов, которые постоянно испускаются всевозможными объектами, в особенности же — живыми существами... Своим воздействием они сообщают и передают тому, кто их воспринимает, мнения, мысли и побуждения того, кто их послал.

Демокрит

АДЛЕРОВСКАЯ концепция неразрывной связи между жиз-л. л. ненным стилем в бодрствовании и стилем сновидений представляется справедливой, коль скоро дело касается творчества. Психотерапевт Джозеф Эйдельсон (1960) обратил внимание на то, что его наименее творчески одаренные клиенты по большей части пересказывали ему сновидения с незатейливым, рутинным содержанием, тогда как более творческие клиенты припоминали сновидения, весьма насыщенные образностью. Одним из описанных Эйдельсоном клиентов был человек, совершенно нечувствительный к искусству, настороженно относившийся к любому переживанию, которое не укладывалось в рамки логики, рациональности и согласованности. Другой клиент, которого Эйдельсон считал высокотворческой личностью, рассказывал о фантастических сновидениях со сложным сюжетом.

Тогда Эйдельсон, вдохновленный этими примерами, предпринял формальный эксперимент с 15 женщинами, которые посещали курсы литературного творчества. Восемь из них, по отзывам преподавателя, были наделены "богатым воображением" и видели больше экзотических снов, чем остальные семь "неизобретательных" участниц. Местами действия некоторых сновидений из группы "богатого воображения" были африкан-

ские джунгли, арабская мечеть, парижское бистро. Персонажи сновидений зачастую настолько изменяли содержание сновидений, что сами сновидящие начинали играть в них необычайные роли. У этой группы участниц в сновидениях преобладали юмор, сексуальность и колорит. По контрасту с этим, "неизобретательные" участницы опыта обычно видели сны о своем непосредственном окружении, наполненные рутинной и стереотипными интересами. Если же в их сновидениях возникала сексуальность, то эти сновидящие выражали больше опасений перед возможностью ее раскрытия, нежели участницы из группы "богатого воображения".

Психологические исследования

Психолог Джордж Домино изучал две группы учащихся высшей школы. Группы были схожими по составу в том, что касалось возраста, пола и образовательного уровня. Но одна из групп в целом была более результативна по показателям тестов на творческие способности и более высоко оценивалась по этому показателю преподавателями. Обе группы участников в течение двух недель вели записи своих сновидений. Затем эти записи оценивались пятью психологами-клиницистами для того, чтобы выявить наличие первичного мыслительного процесса. Участники из "творческой" группы показали не только большую долю первичного процесса, нежели участники из другой группы, но и в содержании их сновидений было больше символики и необычных сочетаний элементов сновидения. Обе группы показали статистически достоверную взаимосвязь между первичным мыслительным процессом и результативностью по творческим тестам (Domino, 1976).

Несколько позднее Домино (1982) попросил две другие группы учащихся высшей школы заполнить анкету, с целью выяснить их отношение к сновидениям. Те учащиеся, у которых выявлялись высокие творческие способности, в большей степени выражали уверенность в том, что у сновидений есть скрытое и символическое значение, что они могут создавать изобретения и произведения искусства, предсказывать будущее, а также — могут быть запрограммированы. Учащиеся из "творческой" группы также в большей степени утверждали, что они стараются запоминать свои сновидения, чем участники из другой группы.

В следующий раз Домино опросил 200 учащихся колледжа и выяснил, что те из них, кто имел высокие показатели в тестах на творческие способности, легче расслаблялись и гораздо быстрее засыпали, чем учащиеся с более низкими показателями в этих тестах. Объяснение подобного результата строилось на том, что и творческое поведение, и погружение в сон включают в себя ослабление контроля и освобождение от повседневного рационального сознания. Кроме того, 93% учащихся из "творческой" группы заявляли о том, что решают в сновидениях насущные задачи, в отличие от 63% опрошенных из другой группы (Sladeczek & Domino, 1985).

Домино также исследовал группу из 40 взрослых представителей творческих профессий (в т.ч. архитектор, писатель-романист, ученый-исследователь), чьи творческие способности высоко оценивались специалистами. В то же самое время была подобрана сходная по составу, но "менее творческая" группа. Участники в обеих группах в течение недели записывали свои сновидения. Изучив полученные записи, эксперты обнаружили, что содержание сновидений участников "творческой" группы было более регрессивным, в них присутствовало больше зрительной образности и искажений содержания. Все это было иллюстрацией первичного мыслительного процесса (Sladeczek & Domino, 1985).

В еще одном исследовании группа нью-йоркских психологов раздала тесты на выявление творческих способностей 105 учащимся колледжа, которые помимо тестирования должны были записывать свои сновидения. Психологи сообщили, что учащиеся, специализировавшиеся на искусстве, гораздо чаще вспоминали свои сновидения, нежели те, чьим профилем в обучении были инженерное дело и наука. Кроме того, была получена статистически достоверная взаимосвязь между насыщенностью сновидений образами и показателями тестов на творческие способности (Schechter, Schmeidler & Staal, 1965).

Когда были проведены исследования того, насколько легко люди вспоминают свои сновидения, выяснилось, что те, кто по большей части игнорируют или отвергают свой внутренний мир в состоянии бодрствования, вспоминают гораздо меньше сновидений, нежели те, кто принимает и использует это измерение опыта (Foulkes, 1966). Однако подобные исследования воспроизводились не достаточно часто, чтобы их результаты можно было считать полностью достоверными. Существует множество причин, по которым люди не вспоминают своих сновидений. И главнейшей из них является тот факт, что в индустриальных странах с припоминанием сновидений не связано никакого общественного вознаграждения, и эта форма поведения редко подкрепляется.

Утверждение Адлера о фундаментальном сходстве между дневной мыслительной деятельностью и таковой же во время сна подтверждается в тех случаях, когда исследователь пробуждает спящего прежде, чем начинается фаза БДГ-сна. Мышление во время сна без БДГ-активности, как выяснилось, весьма сходно с умственной деятельностью в период бодрствования (Rechtschaffen, Verdone & Wheaton, 1963). Однако Адлер, по всей видимости, ошибался, когда соглашался с Фрейдом в том, что субъект сновидит пропорционально интенсивности встающих перед ними проблем. Данные исследований показывают, что БДГ-сон возникает весьма предсказуемым образом, с небольшими индивидуальными отклонениями (Foulkes, 1966).

Опытный психотерапевт с успехом может использовать содержание сновидений при взаимодействии с клиентом, поскольку эмоциональные проблемы часто проявляются в мыслительных процессах БДГ-сна. Однако по большей части данные исследований не подтверждают мнения, что состояние чьей-либо психодинамики ускоряет наступление БДГ-сна или что у возбужденных индивидов периоды БДГ более часты и продолжительны. Напротив, некоторые исследователи сообщают, что острой шизофренической симптоматике соответствует уменьшение продолжительности БДГ-сна, тогда как ремиссия характеризуется увеличением ее продолжительности.

У взрослых людей нормальный цикл "сон — сновидение" выражается в смене фаз сна без БДГ-активности и фазами БДГ-сна приблизительно каждые 90 минут, с увеличением в течение ночи продолжительности БДГ-фазы и интенсивности движений глаз. В ходе изучения цикла "сон — сновидение", проведенного Розалиндой Картрайт с группой из 29 недавно разведенных женщин, она обнаружила, что у тех женщин, которые более других были подавлены случившимся, имелось и больше отклонений от нормального цикла. Первая стадия БДГ-сна наступала у них быстрее и характеризовалась необычными проявлениями БДГ-активности (плотностью БДГ). Картрайт (1983) провела также исследование цикла "сон — сновидение" у девяти женщин, считавших себя в замужестве счастливыми. Количество БДГ-сна у них оказалось в пределах ожидаемого. Однако в отчетах испытуемых из депрессивной группы при одинаковом времени БДГ-сна было описано больше сновидений, чем в группе "счастливого замужества" или в группе разведенных, но не страдающих от депрессии женщин.

Картрайт заподозрила, что страдавшие от депрессии женщины нуждались в серьезном "эмоциональном перепрограммировании"; для достижения этой цели они использовали сновидения. Содержание их сновидений также значительно отличалось от сновидений группы замужних женщин: в них было больше негативных элементов. По мнению Картрайта, фаза БДГ-сна — это время, когда тщательно просеиваются фрагменты тех чувств, что зарегистрированы в кратковременной памяти, но не проработаны в течение дня. В фазе БДГ новая информация согласовывается с прежними воспоминаниями, чтобы подготовить человека к наступлению нового дня (Cartwright, Lloyd, Knight, & Trenhome, 1984).

Некоторые психотерапевты давали пациентам с тяжелой депрессией препараты, которые фактически лишали их БДГ-сна. Однако Г.В. Фогель (Vogel, 1983) просто переводил своих пациентов в лабораторию сна, где их будили всякий раз, как только наступала фаза БДГ-сна; при этом состояние психики пациентов значительно улучшалось. Оказалось, что уменьшение длительности БДГ-сна действует так же хорошо, как и наиболее мощные Лекарства-антидепрессанты, и срабатывает приблизительно за такое же время (три недели). Фогель сделал вывод, что в случаях депрессии механизмы мозга, опосредующие удовольствие, чувство голода и двигательную активность, могут возбуждаться во время сновидений, но неактивны днем. Если Фогель прав, то пациенты с депрессией в своих сновидениях решают проблемы дневной жизни! Лишив их значительного количества БДГ-сна, он обеспечил им столь необходимую для них ночную заторможность, улучшив таким образом их состояние во время дневного бодрствования.

Конвергентное и дивергентное продуцирование

Один из пионеров в исследовании творческого мышления Дж.П. Гилфорд (1977) утверждает, что ценность сохраняемой информации зависит от ее будущей полезности. В поиск содержащейся в памяти нужной информации вовлекается множество сил и способностей. Один из комплексов таких способностей, который Гилфорд назвал "конвергентным продуцированием", используется для широкого поиска, требующего альтернативных идей. Гилфорд использовал термин "продуцирование" при рассмотрении таких познавательных процессов, поскольку считается, что человек "продуцирует" ответ. В реальной жизни человеку не дают серии ответов, спрашивая затем, какой из них верен, — ответ должен быть порожден, стало быть — продуцирован.

Конвергентное продуцирование преобладает в тех случаях, когда входящей информации оказывается достаточно для получения единственно возможного ответа. При конвергентном мышлении верным может считаться лишь один ответ. Но при дивергентном продуцировании желательны уже несколько альтернативных ответов. Например, если бы человека спросили: "Что противоположно мягкому?", ответ "твердое" был бы результатом конвергентного продуцирования. Если же вопрос был таков: "Перечислите несколько мягких объектов", то для ответа потребовалось бы уже дивергентное продуцирование.

Для решения проблем необходимы оба типа продуцирования. Однако Гилфорд считает, что дивергентное продуцирование чрезвычайно важно в творческом мышлении, поскольку этому мышлению необходимо множество альтернативных идей. Очевидно, Томас Эдисон был выдающимся мастером дивергентного продуцирования. Если какой-нибудь из поставленных им опытов проваливался, то Эдисон оказывался способен предложить сразу несколько идей для новых экспериментов. Об Уинстоне Черчилле сооб-

щают, что он мог предложить сразу несколько альтернатив при возникновении политических осложнений.



Конвергентному продуцированию свойственно выражать себя буквально, ему присущи ясность, завершенность, концентрированность, специфичность, логика, выверенность, последовательность и серьезность. Дивергентному продуцированию свойственны метафоричность, неоднозначность, приблизительность, широкий охват, нелогичность, неопределенность, юмор и парадоксальность. Группа студентов Эдинбургского университета была разделена в соответствии с преобладающим стилем познавательных процессов на две подгруппы: высокологичных, мыслящих конвергентно, и менее логичных, мыслящих дивергентно. В лаборатории сна их будили во время фазы БДГ и просили рассказать о сновидениях. Испытуемые их конвергентной группы вспоминали свои сновидения в 65% случаев, против 95% случаев у испытуемых из дивергентной группы (Austin, 1971). И хотя причина подобной разницы до сих пор неизвестна, представляется возможным, что члены дивергентной группы уже имели навык привлечения сновидений для генерирования идей.

Дивергентное продуцирование особенно важно в творческом процессе на стадии озарения, когда человек генерирует идеи. Конвергентное продуцирование более всего уместно на стадии оценки, когда необходимо сосредоточиться на практическом усовершенствовании, на испытаниях, сопряженных с риском и на подготовке идеи к внедрению. Если конвергентное продуцирование привлекается на более ранних стадиях творческого процесса, то оно склонно ограничивать кругозор, сковывать спонтанность мышления и уводить в сторону от любого неортодоксального, но достойного внимания подхода.

С другой стороны, дивергентное мышление на оценочной стадии творчества может помешать идее успешно осуществиться. На этой стадии жесткость и прямота предпочтительней неоднозначности. Никто не сдаст зачет по математике, давая приблизительные ответы. Спутники выводятся на околоземную орбиту отнюдь не по наитию. Многие творческие свершения предстают логичными и самоочевидными лишь задним числом. Электрическая лампа, автомобиль, аэроплан, телевидение — все это объявлялось невозможным и непрактичным многими "авторитетами", прежде чем обрести всеобщее признание. Сообщение о том, что братья Райт оторвались от земли на летательном аппарате тяжелее воздуха в течение нескольких лет игнорировалось из-за того, что "авторитет-

ные" знаменитости с узколобым упрямством заявляли, что подобный полет невозможен.

Распознавание паттернов

Конвергентное и дивергентное продуцирование — не единственные тонкие инструменты для творческого решения проблем. Дональд Маккиннон, известный исследователь роли личности в творчестве, заметил однажды, что слово "творчество" является просто расхожим ярлыком для комплекса познавательных, мотивационных и эмоциональных процессов, вовлекаемых в созидание чего-то совершенно нового. В этот комплекс входят восприятие, мышление, память, воображение, оценка, планирование и принятие решений. Эти способности обнаруживаются у любого человека, разница лишь в существующих количественных и индивидуальных различиях (MacKinnon, 1978).

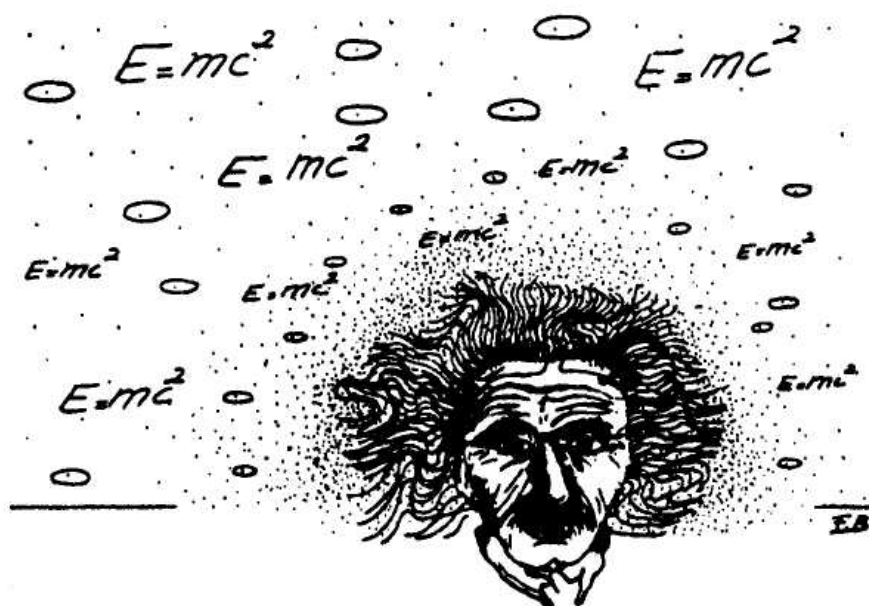
Одним из важных моментов в творческом подходе к проблемам является распознавание паттернов*. Если вас попросят описать интерьер вашей квартиры, то вы, скорее всего, будете больше полагаться на зрительную, нежели на вербальную, память. Мысленно вы, соблюдая определенную последовательность, пройдете по квартире, вызывая в памяти пространственные закономерности расположения обстановки, а затем, отвечая, уложите зрительный ряд в ряд словесный. Если вам покажут несколько фотографий с интерьерами квартир, то вы без труда определите, которая из них ваша. Вместо того чтобы изучать по отдельности каждую деталь, вы сравниваете гештальты, или целостные картины. Распознавание паттернов делает вас способными осуществить не только этот выбор, но и куда более серьезный.

Психологи, занимавшиеся изучением распознавания паттернов, выясняли, как люди сопоставляют воспринимаемые конфигурации с разнообразными стандартами до тех пор, пока не находят достаточно близкого соответствия. В процессе распознавания паттернов у человека имеется ряд предположений о правильном ответе. Он отвергает те ответы, которые не согласуются с предположениями, и дает наконец ответ тогда, когда появляется подтверждение предположения. Этот процесс может происходить вне осознания. Показательный пример подобного процесса — врач, очень быстро определяющий заболевание путем сравнения гештальта пациента с множеством возможных диагнозов.

По-видимому, сходный процесс использовал Альберт Эйнштейн. Однажды он задал вопрос: "Что, в сущности, означает — мыслить? Когда в ответ на ощущение в памяти всплывают картины, это еще не означает "мыслить". И когда подобные картины образуют ряды, каждый элемент которых влечет за собой следующий — это тоже еще не означает мышления. Однако, когда определенная картина внезапно появляется во многих таких рядах, тогда именно из-за этого повторения она становится упорядочивающим элементов для таких рядов, поскольку она соединяет ряды, которые сами по себе не связаны друг с другом... Для меня нет сомнений в том, что наше мышление в основном проходит без использования слов" (Schlipp, 1949).

* Слово "*паттерн*" (шаблон, образец, рисунок) происходит из лексикона ткацкого дела и первоначально означало закономерно повторяющийся рисунок, образованный переплетением нитей. В психологии и физиологии термин "паттерн" используется для обозначения устойчивых конфигураций объектов или событий в пространстве или во времени. Например, применительно к тексту данного примера паттерн означает общий пространственный рисунок взаимного расположения деталей интерьера. — *Прим. ред.*

Очевидно, Эйнштейн предполагал, что мысли могли бы быть паттернами повторяющихся образов. Такой род умственной деятельности присущ и сновидениям, что позволяет тем, кто занят работой с ними, научиться распознаванию паттернов как навыку творческого решения проблем.



В работе со сновидениями одним из способов применения распознавания паттернов является поиск закодированных в зрительные образы паттернов эмоций и деятельности. Затем вы можете сравнивать их с теми же паттернами, которые присущи вашей дневной жизни. Владимиру приснился сон, в котором он от чего-то спасался бегством. Но чем больше он пытался ускорить свой бег, тем медленнее становилось его продвижение. Паттерном этого сновидения было нарастающее чувство страха, которое сопровождалось потерей сил. Владимиру удалось обнаружить сходный паттерн в своей трудовой деятельности. Он пытался снискать одобрение у своего работодателя, предъявлявшего к нему чрезмерные требования, но чем больше он старался, тем больше порицаний ему приходилось терпеть. Как только он понял смысл своего сновидения, он перестал убежать, вступил со своим работодателем в прямое противодействие и добился не только извинений, но и продвижения по службе. Он знал о том, что рискует, но решил, что лучше потерять работу, чем пытаться справиться со все нарастающим стрессом, который и отразился в его сновидении.

Другое возможное использование распознавания паттернов в сновидении — предвидение грядущего развития событий. Какой деловой человек не хотел бы узнать об уровне продаж в следующем месяце? Какое правительство не пожелало бы знать скрытые мотивы, стоящие за действиями его противников? Кто из любящих не хотел бы знать истинные чувства своего избранника? Иногда эти знания доступны, но не распознаются рациональным умом. Однако в сновидениях гештальт часто попадает в нужное место, и паттерн распознается.

Грушеньке приснился сон, в котором она увидела себя навещающей в больнице свою тетю Марину, хотя во время сновидения та явно была в добром здравии. Однако недолгое время спустя тетю положили в больницу с апоплексическим ударом, и Грушенька обнаружила, что наяву проделывает то же самое, что и в увиденном сновидении. Был ли этот сон вещим или просто совпадением? Очень похоже, что ни тем, ни другим. Грушенька могла заметить, что у тети изменился цвет кожи, что ее походка замедлилась, а речь сделалась спутанной. Распознавание паттернов дало Грушеньке возможность

сравнить подобный поведенческий гештальт со всем, что она знала о людях, ставших жертвами апоплексии. Этим распознаением и было создано сновидение, подготовившее Грушеньку к случившемуся несчастью. Сновидения способны предсказывать события будущего, основываясь на множестве воспринятой информации, как осознанной, так и неосознанной.

Аномалии в решении проблем

Иногда сновидение содержит такую информацию о будущем, которую оказывается чрезвычайно сложно объяснить на основании прошлого опыта сновидящего. Утром 25 мая 1968 года так называемый "психосенситив" Алан Воган записал в свой журнал сновидений два увиденных им сна. В первом из них "американский индеец стрелял из ружья сквозь решетку для того, чтобы убить человека". Во втором — "Роберт Кеннеди сделался мною, проходящим по коридору; грязь упала с помещавшейся над головой решетки, которая ассоциировалась у меня с той, что была при входе в кухню дома, где я провел детство". Кроме этого, Воган записал и возникшие у него ассоциации: "Одиночный выстрел из ружья сквозь решетку мог быть связан с грязью, сыплющейся сквозь решетку во втором сновидении. Возможно, что это предзнаменование, но в очень искаженной форме. Сыплющаяся грязь выглядела зловеще... Убийца не будет принадлежать ни к одной из групп, считающихся противниками Кеннеди" (Vaughan, 1973). Воган сообщил об увиденном сновидении нескольким людям, а 5 июня 1968 года Роберт Кеннеди был убит иммигрантом-иорданцем.

Но почему в сновидении Вогана фигурировал американский индеец, а не иорданский иммигрант? Согласно модели Хобсона и Мак-карли (1988), когда во время БДГ-сна активируются участки головного мозга, нейронное возбуждение первично охватывает те участки коры, которые отвечают за зрительно-моторную память. Возможно, что воспоминания Вогана об американских индейцах были более доступны, нежели те, что касались иммигрантов из Иордании или членов какой-либо другой группы, из тех что он позднее описывал как "не считающиеся противниками Кеннеди". Возможно также и то, что связь между этим сновидением и убийством Кеннеди была делом случая.

В отличие от сна Грушеньки о болезни ее тети сновидение Вогана, вероятно, не было связано с определенным умозаключением. Либо оно было причудливым совпадением, либо "аномальным" явлением, поскольку основывалось на информации, полученной таким способом, который было бы нелегко объяснить в рамках современных научных представлений о времени, пространстве и энергии. Однако подобные запротоколированные сновидения существуют. И среди них — сновидение голландского "психосенситива", относящееся к ноябрю 1937 года. Он писал: "Все увиденное мною было необычайно ясно — настолько, что я никогда не смогу этого забыть... Легковая машина неслась с громадной скоростью... Лопнула шина, и машина на полном ходу ударилась... о грузовик, шедший сзади. Водитель легковой машины был убит на месте. Пока его тело оставалось лежать там, я видел его лицо — это был принц Бернгард" (Vaughan, 1973). Спустя два дня нидерландский принц Бернгард был тяжело ранен в тот момент, когда его превысивший скорость автомобиль столкнулся с грузовиком. Однако принц выздоровел, тем самым опровергнув наиболее мрачную часть сна.

Известная в истории Гарриет Табмен утверждала, что способна видеть аномальные сновидения. В одном из них содержалось предсказание о ее побеге с плантации, на которой ее держали в качестве рабыни, в канун войны Севера и Юга. В другом сновидении

появилась трехглавая змея, которая попыталась заговорить с Гарриет. Она вспоминала, что одна из голов напоминала Джона Брауна, вождя аболиционистов, а у двух других были юношеские черты. Внезапно ворвалась толпа, и змеиные головы были отрублены. Вскоре после этого Джон Браун и двое его сыновей погибли при Харперз-Ферри во время рейда, участвовать в котором приглашали и Табмен, но она отказалась (Bradford, 1981).

Не все аномальные сновидения имеют дело со смертью. Вот сновидение биржевого маклера: "Один человек пытался продать мне радиоприемник. Кто-то вложил яд в мою дверную ручку и принуждал меня подойти и взяться за нее. Я был ужасно испуган. Он пытался насильно заставить меня дотронуться до отравленной дверной ручки. Отбиваясь от него, я проснулся в холодном поту". Американский "психосенситив" Эдгар Кейси истолковал яд, фигурировавший в этом сновидении, как предостережение, чтобы биржевой маклер "воздержался от вложений в акции и денежные обязательства, связанные с радио, на срок от 16 до 20 последующих дней". Буквально через пару недель грянул крах 1929 года на нью-йоркской бирже, но биржевой делец пренебрег советом Кейси (Sechrist, 1968).

Когда Игорю Сикорскому было всего десять лет, ему приснилось, что он бороздит небо, находясь в освещенном мягким светом, отделанном ореховым деревом салоне гигантского летательного аппарата. Впоследствии Сикорский стал выдающимся авиаконструктором, и три десятилетия спустя с момента того сновидения, он поднялся на борт одного из созданных им четырехмоторных авиалайнеров, для того чтобы осмотреть внутреннее убранство салона, выполненное компанией "Pan American Airways". И с изумлением он обнаружил, что салон выглядел точно так же, как некогда в его мальчишеском сне.

Подобные сообщения интригуют, но к ним следует относиться с долей скептицизма. Ведь они могут оказаться не только совпадениями, но и результатом искажений в памяти, могут выражать наличие путаницы во времени, вмешательство неизвестных ощущений или быть откровенной фальсификацией. Вещие сны и другие сбывшиеся предчувствия будущих событий могут быть разделены на пять основных категорий:

1. Сновидения-совпадения.
2. Сновидения-умозаключения, в которых сновидящий интуитивно сопоставляет информацию, зачастую воспринятую вне ведома бодрствующего сознания, которая и трансформируется затем в сновидении в правильную оценку грядущих событий.
3. Самоосуществляющиеся предсказания, то есть те случаи, когда увидевший сон человек начинает бессознательно вести себя так, что сон сбывается.
4. Псевдоаномальные сновидения, о содержании которых человек либо сознательно лжет, бессознательно фабрикует или искажает факты.
5. Аномальные сновидения, в которых поступающая информация, возможно, выходит за пределы всего, что известно науке о пространстве, времени или энергии.

Монтегю Ульман, создатель первой лаборатории по изучению сна и сновидений, занимался изучением необычной, или "аномальной", коммуникации, так называемой "телепатии", во сне. Совместно со Стенли Криппнером и Чарльзом Хонортоном в медицинском Центре Маймонида в Бруклине Ульман разработал базовую модель эксперимента. Процедура состояла в том, что к голове испытуемых прикреплялись электроды, после чего испытуемые помещались в звуконепроницаемое помещение, где наугад вы-

бирали запечатанный непрозрачный конверт, в котором содержалась цветная репродукция живописного полотна. После этого психолог уносил конверт в отдаленную комнату, вскрывал его и изучал репродукцию, в то время как испытуемый (уже спящий в постели) пытался внедрить содержание репродукции (не видев ее) в свое сновидение. Приглашенные со стороны эксперты нередко могли сопоставить запись содержания сновидений с тем, что в действительности было изображено на репродукциях, на статистически значимом уровне (Krippner & Ullman, 1970).

В одном из таких опытов женщина-психолог пыталась увидеть во сне репродукцию, на которой сосредотачивался в отдаленной комнате один из сотрудников лаборатории. По истечению восьми ночей ее попытки не дали статистически значимых результатов. Однако другой психолог добился видимых результатов в двух отдельных экспериментах, длившихся по восемь ночей. В одном из них работа велась с репродукцией картины Марка Шагала "Вид Парижа из окна". Несколько раз психологу снились "французский квартал", "кепи французского полицейского", "французские наряды" и "место где-то во Франции". В описанном случае психолог и сотрудник лаборатории также находились в удалении друг от друга, а целевая репродукция была выбрана наугад после того, как психолог уже лег в постель (Tolaas & Ullman, 1979).

Сотрудники лаборатории сновидений Центра Маймонида также разрабатывали подходы к изучению прогностических сновидений. В течение восьми последовательных ночей т.н. "психосенси-тив" Малькольм Бессент пытался вызвать сон о переживании, которое он должен был испытать только утром следующего дня. Утром из нескольких сотен возможных наугад выбиралась тема переживания, вокруг нее конструировался мультисенсорный опыт, который затем передавался Бессенту. Приглашенные эксперты смогли зафиксировать соответствие описания этого мультисенсорного опыта, следовавшего за сновидением, записям сновидений Бессента на статистически значимом уровне (Krippner, Ullman, & Honorton, 1971).

Однажды утром было выбрано наугад, при помощи броска игральных костей, изображение "капюшона парки"* и экспериментатор, который ничего не знал о содержании сновидений Бессента, за час подготовил на основе данного образа послесновидческую серию восприятий. Когда Бессент покинул звуконепропускаемую комнату для сна, его пригласили в кабинет, задрапированный простынями (намекающими на снег). Пока Бессент изучал фотографию одетого в парку эскимоса, за его спиной на пол бросили кубик льда. За несколько часов до этого Бессент видел сон, где присутствовали лед, комната, в которой все было белым, и человек с белыми волосами. Сновидения Бессента в каждую из восьми ночей эксперимента практически соответствовали переживанию, испытываемому им на следующее утро, — по крайней мере, в той степени, которую эксперты посчитали превышающей простую случайность.

Ульман и его коллеги предприняли еще один эксперимент с участием Бессента. В этой серии из восьми ночей ему предлагалось мультисенсорное переживание также и перед тем, как он ложился спать. И вновь приглашенные эксперты смогли установить соответствие содержания сновидений Бессента его последующему опыту на статистически значимом уровне. Однако сопоставление сновидений с опытом, предшествовавшим сну, дало результаты, лишь слегка отличающиеся от случайных. Иными словами, аномальные сновидения Бессента содержали больше информации о событиях будущего, нежели о деятельности, которой он был занят непосредственно перед отходом ко сну

* Эскимосская верхняя одежда. — *Прим. пер.*

(Krippner, Honorton, & Ullman, 1972).

В одну из ночей Бессенту приснились "опыты с птицами: коль-цехвостыми голубями, канадскими гусями, и несколькими утками". И он заключил: "У меня есть чувство, что следующий целевой материал будет о птицах". Последовавший за сновидением опыт Бессента состоял из магнитофонной записи птичьего гама в вольере и сопровождался показом слайдов с изображениями различных птиц. Эксперты без труда установили корреляцию этого материала с содержанием отчета о сновидении (Ullman, Krippner, & Vaughan, 1989).

Эти эксперименты попытались воспроизвести такие выдающиеся исследователи сновидений, как Дэвид Фолкс, Гордон Глоубс, Кэлвин Холл и Роберт ван де Кастрл. Но повторение опытов в других лабораториях не давало устойчивых результатов, поэтому Ульман, Криппнер и Хонортон так и не смогли доказать, что коммуникация в сновидениях может переходить границы времени и пространства. Однако они тем не менее открыли многообещающее направление для дальнейших исследований (Ullman, Krippner, & Vaughan, 1989). Несколько лет спустя Криппнер и канадский ученый-невролог Майкл Персинджер сделали сводный обзор всех исследований Центра Маймонида, выбрав при этом данные, касающиеся первой ночи, проведенной в лаборатории сна участниками опытов по телепатии. Полученная информация была сопоставлена с данными метеорологической службы. Криппнер и Персинджер обнаружили, что телепатические способности испытуемых оказывались выше в спокойные дни с умеренной солнечной активностью, нежели в дни, отмеченные магнитными бурями, большим количеством солнечных пятен и, соответственно, высокой солнечной активностью. Если полученные результаты выдержат проверку, то это даст возможность предсказания вероятности телепатических событий в зависимости от характеристик геомагнитного поля, что могло бы подвести к естественному объяснению аномальной коммуникации в сновидениях (Persinger & Krippner, 1989).

Первая попытка снять завесу тайны с аномальных сновидений подобного рода приписывается древнегреческому философу Демокриту. Его взгляд на передачу отдаленной информации опирается на тезис, что все в мире создано из крохотных частиц, которые Демокрит назвал *атомами*. Атомы, согласно описанию Демокрита, постоянно излучают образы самих себя, в свою очередь — также состоящие из атомов. Такие же образы, создаваемые живыми существами — особенно в состоянии эмоционального возбуждения — могут передаваться сновидящему. Когда образы достигают места назначения, они, как предполагал Демокрит, проникают в тело сквозь поры. Образы, излученные людьми в состоянии возбуждения, чрезвычайно подвижны и, вероятно, доходят до сновидящего неискаженными (из-за высокой частоты излучения и скорости передачи) (Dedds, 1971). Значение, которое Демокрит придавал эмоциям, оправдывается и в современных лабораторных исследованиях аномальных явлений.

Русский математик В.В.Налимов высказывает догадку, что аномальные сновидения являются "одним из видов вероятностного прогнозирования, который для людей является врожденным". По Налимову, этот вид прогнозирования будущего типичен для бессознательного ума, в особенности во время сна, когда деятельность подсознания не искажена бодрствующим восприятием. Отсюда Налимов заключает, что вполне естественно ожидать от предсказательных сновидений символической природы. Возможно даже возникновение игры слов: если кому-то снится лошадь, то вероятно, человек предчувствует, что он столкнется с ложью, поскольку слова "лошадь" и "ложь" близки по звучанию (Nalimov, 1982).

Очевидно, что описанные здесь опыты нуждаются в повторении другими исследователями, с учетом всех возможных переменных, потенциально влияющих на результат. Ульман (1972) в свое время заметил, что одной из характеристик сновидений является обратное сканирование отдаленных хранилищ памяти с тем, чтобы связать воздействие текущей ситуации с опытом прошлого. Результаты этого поиска информации организуются скорее по эмоциональной смежности, нежели в соответствии с реальными пространственно-временными отношениями. Данные аномальных сновидений позволяют предположить, что процесс сканирования может, при случае, заходить далеко вперед или даже выходить за пределы собственной памяти сновидящего, чтобы снабдить его необходимой дополнительной информацией.

Резюме

- Людям с хорошо развитым воображением свойственно не только запоминать больше снов, но и видеть больше творческих сновидений.
- Большинство сновидений относится к повседневным заботам.
- Причудливое содержание сновидений не столь уж необычно и чаще связано с творчеством, нежели с расщеплением личности.
- Конвергентное продуцирование является типом мышления, которое занято поисками единственного решения. Дивергентное продуцирование занимается поиском нескольких альтернативных решений. Для решения проблем необходимы оба типа познавательной деятельности, однако дивергентное продуцирование особенно пригодно в процессе генерирования идей.
- Работа со сновидениями учит распознаванию паттернов — важному аспекту творческого мышления.
- Некоторые сновидения столь явно связаны с последующими событиями, что их ошибочно считают вещими. На самом деле они придают структуру той информации, которую сновидец неосознанно воспринял днем.
- Аномальные сновидения, которые содержат труднообъяснимую, с точки зрения современной науки, информацию, тем не менее могут возникать. Но к ним следует подходить скептически, всякий раз подвергая строгой проверке.

Упражнения

1. Диалог с персонажами. Ваши сновидения обыкновенно имеют дело с прошлыми переживаниями — будь то пицца, которую вы съели за час до сна, или игра, в которую вы играли в детстве. Любое событие, являющееся подходящим в эмоциональном отношении, может быть использовано для создания настроения, сочетающегося с текущими событиями вашей жизни. И даже если события сновидения происходят в отдаленном прошлом, возможно, что сновидение пытается заговорить с вами о ваших насущных делах, чувствах и мыслях. По мнению Юнга, диалог с персонажами сновидения — действенный способ прояснить подобные взаимосвязи. Артур рассказал, что единственное, что он смог запомнить в своем сне, — то, что он пристально разглядывал ящик. Затем, представив себе, что он сам и есть этот ящик, Артур смог войти в контакт с той частью самого себя, которую этот ящик олицетворял. Полученное сообщение удивило Артура,

оно гласило: "Я — большой и прочный контейнер. Ты сидишь во мне, изо всех сил стараясь выбраться наружу. Чем больше ты сражаешься со мной, тем сильнее ты устаешь, тем меньше ты преуспеваешь в своих делах. Я — твои непомерные траты, которые и загнали тебя в ящик. Ты сражаешься со мной, но ничего не можешь добиться. Полагаю, что тебе пока лучше посидеть во мне. Если ты меня послушаешься, то скоро поймешь, что сможешь вырасти из меня безо всякой борьбы". Просмотрите ваши записи сновидений и используйте ту же технику для понимания удививших вас образов.

2. *Дивергентное мышление.* Выделите одну из своих долговременных целей. Выражала ли она себя в каком-нибудь из ваших сновидений (или в серии сновидений)? Исследуйте это сновидение с целью обнаружить дивергентное продуцирование. Попробуйте установить, предполагаются ли в сновидении такие изменения в жизни, которые могли бы облегчить вам достижение цели.

3. *Распознавание паттерна.* Из своего дневника сновидений выберите такое, которое отражало бы ваше прошлое переживание. Как мысли и чувства, относящиеся к этому событию, выразили себя в сновидении? Сделайте упор именно на распознавание общей конфигурации, а не на поэтапный анализ.

4. *Аномальные сновидения.* Бывали ли у вас аномальные сновидения, казавшиеся вам неким мостом, перекинутым через пространство и время? Возможно, вам снились события будущего — а может быть, события, происходившие с близким вам человеком, — как раз в то время, когда вы спали. Постарайтесь объяснить это сновидение обычным способом. Если вы все же решите, что оно было аномальным, выясните: было ли его содержание хоть сколько-нибудь необычным (в т.ч. сильный эмоциональный фон, живые цвета)? Если у вас бывают аномальные сны, разберитесь, можно ли их отличить по содержанию от всех прочих?

ГЛАВА VII МЕТАФОРЫ В ДВИЖЕНИИ

Сновидения и звери — вот два ключа, которыми мы можем открыть тайны нашей собственной натуры.

Ральф Уолдо Эмерсон

ИВАНУ приснилась громадных размеров черная собака, вцепившаяся ему зубами в шею. Поработав с этим сном, Иван понял, что приснившийся зверь напоминает его начальника в учреждении, где он работал. Жесткость правил и требований начальника явно сковывали творческую активность Ивана. Эта метафора подвела Ивана к переоценке причин, повлиявших на выбор его карьеры. Результатом стала перемена места работы, что дало Ивану больше возможностей для творчества.

Метафоры — это обороты речи, в которых одни объекты уподобляются другим, и в дальнейшем речь о них идет уже таким образом, будто они и в самом деле — другие объекты. В сновидениях метафоры используются в качестве символов объектов, черты которых они символизируют. Обычно подобные метафоры бывают зрительными по своей природе и представляют процесс концептуализации, в котором для выражения отвлеченных идей используются конкретные образы. Например, практика медитации может быть описана как подъем на воздушном шаре. Пылающий дом может быть метафорой гнева. Неоправданные упреки одного из супругов для другого могут обернуться сновидением.

дением о ребенке, которого в наказание отправили спать без ужина. Постоянное откладывание со дня на день работы, которую необходимо сделать, может возникнуть в сновидении в виде заточения в тюремный карцер. Забывание нужного ответа на приснившемся экзамене может быть метафорой страха перед возможной неудачей. Спуск в пещеру может быть метафорой работы со сновидениями. Возможно, что психоаналитики, говоря о процессе первичной обработки в сновидениях, чрезмерно акцентируют примитивную природу их образов, не замечая того, что для создания метафор необходимо творческое мышление.

Воздействие метафор

Чарльз Дарвин живо интересовался сновидениями, полагая, что они являются "отдыхом для ума" (Gruber, 1974). Он записал несколько своих собственных снов, среди которых был и датированный 28 сентября 1838 года. В этом сне некий человек дважды подвергался казни: сначала его вешали, а затем — обезглавливали. Но каким-то образом персонаж всякий раз оставался в живых, "встречая смерть как герой".

Это сновидение, истолкованное метафорически, отражает предчувствие Дарвином того, что он приближается к революционной идее, которая поначалу навлечет на него поток жестокой критики, но в конечном итоге принесет почет и славу. Аспект двойной казни, возможно, тоже является метафорой: сновидение возникло именно тогда, когда Дарвин собирался жениться — обстоятельство, о котором он мог думать как о помехе занятиям наукой (Colp, 1986).

"Героическое поведение" во сне могло олицетворять решение Дарвина продолжать свои изыскания в области эволюционной теории. Именно 28 сентября он занес в свою записную книжку озарившую его мысль о роли естественного отбора, предположив, что эта мысль, вероятно, будет работать в нужном направлении. И ноября он сделал брачное предложение. В последующие десятилетия жизни Дарвину удалось таким образом организовать свой распорядок дня, что он сумел быть заботливым мужем и отцом и одновременно заниматься научной деятельностью. На первых порах недостаточное признание его эволюционной теории, как полагаю, вызвало у Дарвина психосоматическое заболевание, но он выстоял и в 1859 году опубликовал свой труд "Происхождение видов".

Владимиру приснилось, что он прогуливается в животе у своего шурина. Он увидел несколько колонн, состоящих из белых связок, некоторые из них были сломаны по середине. Тогда он подумал про себя, что все увиденное выглядит неважно. Поработав со своим сновидением, Владимир осознал, что всегда восхищался физической силой своего шурина. Он вспомнил к тому же, что накануне серьезно перетруился для первого раза, упражняя мышцы брюшного пресса. По всей видимости, его сновидение подсказывало, что ему не стоит позволять чувству восхищения шурином заставлять его лезть из кожи вон и подвергать свои мышцы явной опасности.

Монтегю Ульман (1969) описал существенные характеристики метафор сновидений. Согласно Ульману, метафоры связаны с использованием образов в невероятных контекстах; метафоры выражают только что постигнутый смысл, метафоры зачастую глубже соприкасаются с жизненными целями и проблемами и выражают их более откровенно, чем словесно высказанное утверждение. Если бы в сновидении Владимира какой-нибудь персонаж заявил ему: "Будь осторожен, иначе ты повредишь свои мышцы", — то сновидение могло оказаться забытым, а если бы и вспомнилось, то вряд ли Владимир отнесся бы к нему серьезно. Если бы сновидение не вспомнилось вообще, то

все же его метафора имела бы больше шансов повлиять на поведение Владимира, нежели прямое словесное увещание.

Возникновение образов в несвойственных для них ситуациях является одним из важнейших отличий между умственной деятельностью в БДГ-сне и умственной деятельностью вне этой фазы. Сновидения могут также содержать неуместные взаимосвязи между объектами. Татьяна была озабочена проблемой — брать ли ей некоего человека в качестве делового партнера. Было много вполне логичных доводов в пользу того, что он мог бы стать превосходным компаньоном, и она легла спать, заранее решив, что утром даст ему окончательный ответ. Однако на следующее утро она проснулась, припоминая странный сон. "Я стояла на ступеньках заднего крыльца, беседуя с соседкой, — рассказывала она. — Мы обе поглядели на мой огород, и я обнаружила, что весь мой салат исчез. Я спросила у соседки о том, что произошло, и та сказала: вы знаете того человека, которого наняли? Так вот, он выдернул весь салат и ушел". Татьяна поняла, что огородничество было метафорой для ее деловой деятельности, а салат метафорически представлял деньги. Она решила не вступать с этим человеком в деловое партнерство, а некоторое время спустя обнаружила, что ему в бизнесе было свойственно вступать в одно убыточное предприятие за другим.

Для сновидений характерно выражать вновь обретаемый смысл при помощи метафоры. Ульман отмечал, что модель, используемая правоправными психоаналитиками, в сущности, — закрытая система, в которой возможности выражения сновидящими чего-либо нового ограничены их собственным репертуаром искусного камуфляжа. Истинная новизна невозможна, поскольку психоаналитики, толкуя сновидения, упорно привязывают неизменные инстинктивные энергии к инфантильным желаниям. Напротив, присутствующие в сновидениях чувства обычно находятся вне фокуса осознания, пока человек бодрствует. И в этом смысле они новы, они дают сновидящему мотивацию для выражения отношений, прежде никогда им не переживавшихся. Сновидец, находясь в состоянии тонического возбуждения, психологически предрасположен к этому процессу*.

Психологическое состояние сновидящего также вынуждает его использовать сенсорный тип построения метафор. Биологическая система создает для метафоры сенсорный носитель, в то время как психологическая система создает ее специфическое содержание. БДГ-сон, помимо всего прочего, представляет собой период бдительности, возможно некогда служивший целям выживания. Поддержание бдительности требует достоверной информации, а не инфантильных желаний. Ульман считает, что именно поэтому сновидящие сосредоточены на основополагающих вопросах, таких, как "Кто я?", "Что со мной происходит?", "Что мне с этим делать?" Отсюда вывод: сновидения отражают активные усилия сновидящего осмыслить наличествующие аспекты своего бытия. "Сновидение — метафорическое объяснение жизненных обстоятельств, изучаемое в момент их полного развертывания применительно к происходящей сцене".

Последствия дневной деятельности, или "осадок дня", вновь появляясь в сновидениях, сталкивают сновидящего лицом к лицу с информацией — новой либо имеющей личную значимость — или принуждают его к конфронтации с доселе не распознанными,

* Тоническое возбуждение, или "ароусал", — повышение суммарной активации нервной системы, не зависящее от конкретных внешних или внутренних раздражителей. Ароусал отражает изменение режима физиологического функционирования нервной системы и организма в целом, в частности, при переходе от обычного к БДГ-сну. — *Прим. ред.*

непреднамеренными последствиями его собственного поведения. За этим следует погружение в исследование, с немедленным подбором подходящей информации из прошлого применительно к настоящему, в усилии понять смысл беспокоящего события и прийти к какому-либо заключению. Когда элементы неизвестного обретают свое выражение в сновидении, они облачаются в наиболее подходящие из метафор, которые человек способен создавать для описания чувства.



Ульман отмечает, что зачастую метафорическую природу имеют и гипнагогические образы, однако они редко бывают динамичными, завершенными и редко вызывают в памяти прошлое. Гипнаго-гический образ можно уподобить слову, которое может быть и емким, и ярким, но не идет ни в какое сравнение с богатством и выразительными возможностями полностью завершенной фразы. Сновидение можно определить как сенсорный тип мышления, поскольку для него необходимы именно сенсорные эффекты.

Ортодоксальные психоаналитики-фрейдисты истолковывают гипнагогические образы, равно как и образы сновидений, как "замещающие" что-то иное, отдавая при этом предпочтение набору стандартных характеристик. Поэтому, например, выступающие формы обычно трактуются как образы мужских половых органов, а вогнутые — как женских. С этой точки зрения лишь аналитик, но отнюдь не сам сновидящий, обладает мудростью и объективностью, обеспечивающими правильное толкование образов сновидения. По мнению Ульмана, подобная интерпретация недопустима, поскольку она задушевивает, прячет и замалчивает глубину метафоры, способной стать мощным инструментом самоизучения и самопостижения. Правильно оцененный сон может раскрыть метафоры внутри метафор, подтолкнув сновидца к тому, чтобы понять в себе нечто новое. Если же метафору сновидения проигнорировать или обратиться за ее разъяснением к внешним "авторитетам", она может умереть непрочитанной и непонятой, унеся с со-

бой эту возможность.

Тень знает

В 1909 году Карлу Юнгу приснился сон о доме с гостиной, обставленной в стиле рококо. Первый этаж дома выглядел гораздо старше; он относился уже ко времени XV или XVI века. Спускаясь в подвал, Юнг обнаружил стены, относящиеся уже к древнеримской эпохе. Заметив на полу плиту со вделанным в нее кольцом, Юнг поднял ее и увидел узкий марш лестницы. Спустившись по ней в пещеру, он нашел "два человеческих черепа, явно очень древние и частично рассыпавшиеся" (Jung, 1961). Впоследствии он истолковал этот сон как метафору собственной психики. Его сознающий ум был представлен гостиной, а различные уровни бессознательного — нижним этажом, подвалом и пещерой. Согласно Юнгу, эти более глубинные уровни психики содержат "архетипические", или универсальные мифологические, символы — такие, к примеру, как черепа, олицетворяющие примитивные истоки человеческого поведения.

Другими архетипическими символами, которые Юнг наблюдал в течение многих лет, были мудрые старцы — мужчина и женщина, целители и "божественное дитя", творческие энергии которых могли преобразить человека и мир. В теории Юнга каждый архетип имеет как положительные, так и отрицательные аспекты: другими ипостасями благодетельного божества оказываются разгневанные боги или богини-мстительницы как антипод целителю возникает шарлатан, а оборотной стороной творческих энергий "божественного ребенка" становится тотальное разрушение. Двойственную природу архетипов прекрасно иллюстрирует фигура "трик-стера", предположительно олицетворяющая само человеческое сознание: одновременно мудрое и глуповатое, пропитанное самообманом и, тем не менее, обладающее способностями и знанием, посредством которых в человеке проявляется творческое начало (Taylor, 1983).

Соглашаться ли с Юнгом или нет относительно существования универсальных символов в мифах различных культур и в ночных сновидениях, все же следует по достоинству оценить многие его концепции. Он использовал термин "тень" по отношению к архетипу, олицетворяющему те аспекты личности человека, от которых он отрекается. Но часто, слишком часто, эти отвергаемые стороны личности несут в себе немалые творческие возможности. Наташу мучили сновидения, в которых то и дело фигурировали бесстыжие женщины и проститутки. Их поведение в сновидениях резко контрастировало с исповедовавшимся ей самой сексуальным консерватизмом. Наташа и ее муж посещали консультанта по вопросам семьи и брака, и сновидения начали появляться тогда, когда обсуждение затронуло неудовлетворительную половую жизнь супружеской пары. Когда их сексуальное поведение изменилось, "теневые" элементы в сновидениях Наташи стали проявляться реже. Оглядываясь назад, Наташа поняла, что "ночные бабочки" ее сновидений представляли важную часть ее самой, которая наконец обрела возможность выражения, интегрировалась в ее психике.

Итальянский композитор Джузеппе Тартини, известный еще и как изобретатель скрипичного смычка современной формы, однажды увидел сон, в котором дьявол сделался его компаньоном. Тартини попросил, чтобы тот помог дописать незавершенную сонату. Далее Тартини вспоминает: "Сколь же велико было мое изумление, когда я услышал, с каким непревзойденным искусством он заиграл сонату утонченной красоты, далеко превосходившей самые отважные полеты моего воображения". Когда Тартини проснулся, он, как смог, вспомнил услышанное. Эта соната, часто называемая "Дьяволь-

ские трели", стала наиболее исполняемым произведением Тартини. Но композитор сокрушался: "Эта вещь... была наилучшим из всего, что я когда-либо писал, но насколько же она уступает тому, что я слышал во сне" (Ellis, 1911).

Будучи ребенком, Роберт Льюис Стивенсон часто видел необычайно яркие сны, приводившие его в ужас. В конце концов ему удалось приобрести над ними некоторую власть — особенно над теми сновидениями, в которых фигурировал "маленький народец", или "брауни"* , представители которого рассказывали ему разные истории и нередко способствовали процессу творчества. О создании своей прославленной повести "Странная история доктора Джеки ля и мистера Хайда" Стивенсон вспоминал: "Я долгое время пытался написать повесть... о двойственности человеческого бытия; эта мысль временами появляется и заполняет собою разум всякого мыслящего существа... Два дня я бродил как неприкаянный, напрягая мысль и на разные лады продумывая фабулу. На вторую ночь мне приснилась сцена у окна; затем от нее отделилась еще одна, в которой преследуемый за совершенное преступление мистер Хайд принимает порошок и претерпевает превращение на глазах у своих преследователей. Все остальное я доделал в состоянии бодрствования и осознанно, хотя, как я полагаю, манеру моих брауни можно было бы обнаружить в большей части написанного" (Stevenson, 1925).

Стивенсон уверял, что его "маленький народец" мог создавать персонажи, которые начинали жить вполне самостоятельной жизнью и, казалось, двигались и разговаривали "без всякой посторонней помощи". С практической стороны, Стивенсон признавал свое желание, чтобы получилось что-то такое, что могло бы быть опубликовано в журналах, когда его "маленький народец" ловко разыгрывал сюжеты, а он сам наблюдал за их усилиями как бы из-за кулис (Woody, & Bowers, 1994). Именно так было в случае его навеянной сновидением повести. В этой истории доктор Джеки ля делает предположение, что человек — существо скорее множественное, нежели цельное. "Я рискую предположить, что когда-нибудь человек будет познан как государство, населенное разнообразными, не уживающимися друг с другом, независимыми гражданами". Магическое зелье, созданное в лаборатории доктора Джеки ля, высвободило силы, которые всегда в нем дремали; пробужденные, они ужаснули его, когда воплотились в омерзительного мистера Хайда.

Нет достаточной информации, которая позволяла бы с уверенностью утверждать, что дьявол в сновидении Тартини представлял собой архетип тени и что "брауни" Стивенсона были архетипическими трикстерами. Однако и Тартини, и Стивенсон продемонстрировали некоторую власть над персонажами своих сновидений, изначально воплощавших собою нежелательные элементы психики. Им удалось превратить эти элементы в источник творческой энергии. Чтобы облегчить взаимодействие с тенью, трикстером и другими архетипами, Юнг мог попросить сновидящего "сделаться" любым из образов или объектов его сна. Таким способом человек мог войти в контакт и извлечь пользу из тех аспектов психики, которые иначе были бы оставлены им без внимания либо отвергнуты (Green, 1978).

Позже эту же технику использовали гештальт-психологи, зачастую сочетая ее с психодрамой. Энн Фарадей (1972) обращала внимание и на другие моменты, объединяющие гештальтистов и юнгианцев. И те и другие настаивают, что любое сновидение относится как к конкретной жизненной ситуации человека, так и к основным чертам его

* "Брауни"— персонаж английского фольклора, примерно соответствующий русскому домовому. — *Прим. ред.*

характера, сформированным в раннем детстве. И те и другие ищут смысл экзистенциального послания сновидения здесь-и-сейчас", обращаясь к прошлому лишь при необходимости. Однако гештальт-психологи предпочитают пользоваться идиоматическими терминами "доминирующий" и "подчиненный" (или "угнетатель" и "жертва"), а не архетипическими определениями Юнга, которые они считают слишком эзотеричными.

Есть искушение отнести жестокого предводителя дикарей из упоминавшегося выше сновидения Хау к архетипу тени, а самих дикарей — к трикстерам, приведшим его в конце концов к изобретению. Подобно другим проявлениям тени, злобный предводитель сперва возник в сновидении Хау как устрашающее зло. Однако более пристальный взгляд выявит, что в самых недрах тени содержался тот самый элемент, которого так недоставало Хау для творческого прорыва. Тень хорошо осведомлена о нуждах сновидца, но чтобы получить от нее дар, надо переступить через то пугающее и отвратительное, что содержится в отторгаемой части личности (Taylor, 1983).

Размышляя с позиций Юнга, можно было бы отнести вавилонского жреца из сновидения Хильпрехта к архетипу мудрого старца. Нечто похожее рассказывают о математике Шриниваса Рамануджане. Время от времени в его сновидениях появлялся образ индуистской богини Нама-Кали. Пробуждаясь, Рамануджан записывал математические формулы, переданные ему богиней, а затем занимался их проверкой (Newman, 1948). Возможно, индуистская богиня представляла собою архетип мудрой старицы. Разумеется, можно, подобно гештальтистам, предпочесть и иные термины для описания юнгианских архетипов, но факт остается фактом — они способны выполнять важную обучающую функцию при использовании сновидений для творческого решения проблем.

Новые жизненные пути

Сергей весьма преуспевал в бизнесе, но отнюдь не мог назвать себя счастливым человеком. Однажды ночью он увидел чрезвычайно яркий сон. "Все увиденное происходило во времена средневековья. Король давал аудиенцию на острове, в самом сердце своего королевства. Был вечер, и он сидел в кругу своих приближенных. Вся сцена освещалась светом факелов. Левая нога монарха была сломана; укрытая гипсовой повязкой, она покоилась на скамейке. Внезапно появились лучники, они схватили короля и объявили его заложником, потребовав в качестве выкупа или королевскую сокровищницу, или его трон. Король не знал, что ему делать, ибо в сокровищнице не было золота. И то, что она давно пуста, держалось в тайне от всех на протяжении жизни нескольких поколений. Казалось, что король вот-вот распрощится с тронem. И в этот наполненный тревогой и неопределенностью момент кто-то из приближенных воскликнул: "Нога короля! Посмотрите на ногу короля!" В отблесках света факелов под повязкой сверкнуло золото, там где гипс частично продрался, когда лучники схватили короля. И тут до короля постепенно начала доходить суть происшедшего. Много-много лет тому назад королевство стояло перед угрозой вражеского вторжения. И тогдашний правитель составил чрезвычайный план по спасению богатств королевства. Он велел все золото из королевской сокровищницы отправить в литейную, где его расплавили, а затем из него наделали множество самых простых предметов обихода: скамеек, дверных петель и ручек, чаш и тому подобного, — а затем покрыли изготовленные предметы слоями естественного материала с тем, чтобы скрыть их стоимость. Затем все готовые предметы были разосланы по домам всех жителей королевства. И все эти долгие годы золото преспокойно хранилось под самым носом у подданных короля".

Сновидение продолжилось и дальше. "Король поведал эту историю пленившим его людям. Он сказал, что у него нет казны, которая подтвердила бы его право на царствование, но все сокровища — возникни у кого-либо в них нужда — всегда доступны, всегда под рукой, поскольку находятся почти в каждом доме жителей королевства. Лучники почувствовали, что рассказ короля правдив. Следует ли свергнуть его потому, что у него нет золота? А может быть, стоит восстановить его на троне, потому как удерживать его в плену ради выкупа не имеет смысла? Позабыв о своей алчности, лучники оказались способны оценить короля по достоинству. Был ли он мудрым правителем? Хорошо ли он представлял их интересы? Лучники решили, что хорошо; и королю было позволено продолжить царствовать".

Сергей распознал метафоры внутри метафор своего сновидения. Всю свою жизнь он добивался положения и достатка для того, чтобы снискать уважение и обладать властью. Но в глубине души он чувствовал, что обладание желаемым не принесло бы ему счастья. Оглянувшись на свое прошлое, он осознал, что самую большую радость ему приносила возможность поделиться с другими всем, что он имел и знал. Ему только надо было прорваться сквозь повседневную природу собственного мира для того, чтобы открыть неисчерпаемый источник полноты бытия и богатства. И в этом случае сокровище не находилось бы в одном месте, оно обнаружилось бы во всем, что окружает его в жизни, если бы у него нашлось время для того чтобы его оценить. Он всегда считал именно эту сторону своей природы слабостью. Но подобно гипсовой повязке на ноге короля, оказавшейся сделанной из золота, "слабость" Сергея раскрыла свою ценность. Лучники олицетворяли наиболее агрессивную часть его самого — ту часть, которая утратила свою алчность, как только в жизни появились новые приоритеты.

То обстоятельство, что метафоры сновидений ставят под сомнение правила, которых придерживается человек при постановке жизненных задач — не столь большая редкость. В то же время новые способы бытия часто нуждаются в разрушении препятствий на пути творческих процессов. Метафоры сновидений нередко могут на них намекать. Такие сновидения иногда называют "сновидениями-прорывами" — из-за мощи, которую несут в себе их метафоры. От обыкновенных сновидений их отличает преобразующая сила; она заключена в эмоциональных сдвигах, переживаемых во время сновидений такого рода. Метафоры сновидений-прорывов столь выразительны, что зачастую требуют лишь минимального истолкования.

Анне снилось, что она въезжает на холм в полицейской машине. На вершине холма был потолок, и она ощутила, что он обозначает предел, которого она может достичь. Внезапно ее автомобиль превратился в космический корабль, который проломил потолок и вырвался в открытое пространство. Проработав это сновидение, Анна заключила, что полицейская машина в ее сновидении олицетворяла ее собственную строго регламентированную жизнь, в которой она следовала всем традиционным "правилам". Потолок был теми ограничениями, которые Анна сама для себя установила, но она могла бы сквозь него пробиться, если бы сменила средство передвижения, то есть если бы она нарушила некоторые из правил, которые могли более не иметь к ней отношения.

Весьма возможно, что источником образов является механизм нейронного возбуждения, описанный Хобсоном и Маккарли. Это объясняет, почему образы сновидений являются преимущественно зрительными, а также почему быстрое взаимоналожение образов происходит в основном во время БДГ-сна. Но этот неврологический процесс снабжает сновидящего образами, которые смешиваются, производя метафорический эффект, облегчающий постоянно происходящий в человеке процесс само-

противостояния. Результатом бывает то, что Ульман (1969) называет "метафорами в движении" — ряды меняющихся образов, выражающих и оценивающих необходимую степень бдительности для организма спящего человека. Таким образом, сновидения могут высветить творческое взаимодействие между старыми паттернами и вновь вызываемыми реакциями, — взаимодействие, способное стать "весьма совершенным и широко применимым средством самопознания" (Ullman, 1969).

Шаманские сновидения

Первыми, кто сознательно работал со сновидениями, были шаманы в доисторических сообществах охотников и собирателей. Это были женщины и мужчины, верившие в то, что могут по собственной воле управлять своим вниманием для сообщения с "миром духов". Из этого мира, они приносили силу и знания, чтобы исцелять и оказывать иную помощь своим соплеменникам. Юнг подчеркивал, что сновидения стали оказывать гораздо меньшее влияние на общественное сознание, когда политическая власть была отнята у племенных вождей и шаманов западными колонизаторами (Hall, 1982). Однако у некоторых народов шаманы еще сохранились, и они продолжают работать с метафорами сновидений.

Слово "шаман" пришло из Сибири, где местные практики до сих пор лечат, работают со сновидениями, хранят предания и занимаются прочими делами, необходимыми для блага их сообществ. Изменяя уровень своего сознания с помощью психоактивных грибов, игры на бубне и ритуальных плясок, сибирские шаманы утверждают, что общаются с "духами", "предками", "животными силами" и с другими существами, встречающимися во время шаманских экстатических путешествий (Ripinsky-Naxon, 1963). у каждого народа существует собственное название для занятых подобной деятельностью людей. Индейцы навахо используют слово "атали", эскимосы — "агакок", индейцы яномами — "шабори", лопари-саами — "нойай-ди". Примечательно сходство как в их практике, так и в выполняемой ими социальной функции, и все они постоянно занимаются толкованием сновидений.

Например, один из наших друзей посетил межплеменного индейского колдуна по имени Роллинг Сандер (раскат грома), живущего в Неваде. Наш друг рассказал ему о своем сновидении, где произошла схватка между белым и черным бизонами. Он был чрезвычайно удивлен, когда Роллинг Сандер спросил у него: "Как ты думаешь, какую часть тебя представляет белый бизон, и какую — черный?". Обратив внимание на метафору, нарисованную этим сновидением, наш друг смог выявить происходящий в нем внутренний конфликт, о котором ранее имел лишь смутные предположения. Опыт работы с метафорами сновидений, которым располагал Роллинг Сандер, позволил ему сосредоточиться на значении сна и задавать именно те вопросы, которые должны были привести сновидца к наиболее полезному для него истолкованию.

Калифорнийские индейцы племен уикту и шаста считают сновидения об умерших родственниках признаком, который определяет призвание стать шаманом. У двух других индейских племен, живущих в Калифорнии, — диегунос и луизианос, — будущих шаманов, предположительно, выявляют еще в девятилетнем возрасте по содержанию их сновидений. Среди нескольких племен североамериканских индейцев считается, что иницирующие сновидения содержат образы таких существ, как медведи, орлы и совы, наставляющие сновидящего в том, как обрести их силу и приступить к шаманскому обучению.

При посвящении у индейцев уошо сила приходит к будущему шаману во сне, в котором сновидящий пробуждается, услышав свист. Будущий шаман следует за этим свистом, который постепенно переходит в отдающий распорядка шепот. Например, посвящаемому могло быть приказано каждое утро омыться и в последующую ночь лечить кого-нибудь из больных в течение четырех дней подряд. Если больной выздоравливал, то иницируемый подтверждал таким образом свой шаманский дар (Rogers, 1982).

У северных индейцев-алгонкинов матери расспрашивают детей о том, что им снилось накануне. Этот обычай поощряет детей обращать больше внимания на свои сновидения. Предполагается, что в ответ на это сновидения, подобно другу, которого принимают с почтением и выслушивают, будут чаще, и точнее информировать сновидящего. Однако не все сновидения считаются одинаково важными: всерьез принимаются лишь те, что насыщены особенно яркой образностью (Krippner, & Welch, 1992). В верованиях многих племен американских индейцев присутствуют создания, напоминающие юнгианский архетип трикстера. Трикстеры нередко пытаются оставить сновидящих в дураках, подсовывая им ложную информацию.

У перуанских индейцев племени кашинатуа охотники требуют у лекарей-травников давать им снадобье от сновидений, поскольку считают, что сновидения отражаются (и далеко не лучшим образом) на их охотничьем искусстве. Но сами шаманы индейцев кашинатуа уверены, что чем больше у них бывает сновидений, тем значительнее становится их сила. Поэтому они разработали методы "преследования сновидений". У индейцев марикопа считается, что неблагоприятные сновидения могут причинить болезни, такие, как простуда, поносы и различные боли. Индейцы павьотсо верят, что дети могут заболеть, если у их родителей либо у поселившихся в доме гостей были дурные сновидения. В обоих случаях для предотвращения беды требуется вмешательство шамана.

На островах Карибского моря индейцы племени таулипан для толкования своих сновидений приглашают шамана. Когда панамские индейцы племени куна видят во сне угрожающие им бедствия или болезни, то шаман предписывает им различные средства для того, чтобы отвести несчастье. У различных племен шаманы используют как свои сны, так и сновидения других членов сообщества для диагностики и лечения заболеваний, для создания песен и танцев, открытия новых средств и методов лечения, для поисков пропавших вещей, в расследовании преступлений и при выборе имен для новорожденных детей.

Сообщалось, что шаманы племени сенои, живущего в Малайзии, оказывают своим соплеменникам повседневную помощь в работе со сновидениями. Однако более поздние исследования показали, что эти сообщения были в лучшем случае преувеличением, а в худшем — прямой мистификацией (Domhoff, 1985; Faraday, & Wren-Lewis, 1984). Тем не менее работа со сновидениями по этой, якобы "сенойской", технике принесла пользу множеству людей. В то же время существует достаточно сообщений о различных племенах, живущих по всему свету, в чьей среде сновидения играют весьма важную роль. Живущие в Чили индейцы мапуче ежедневно обсуждают свои сны в кругу семьи, особенно в то время, когда испытывают физический или эмоциональный стресс. Подобное коллективное обсуждение дает человеку возможность выработать иные способы решения проблем там, где привычные для него способы не срабатывают. Шаманы у мапуче занимаются работой со сновидениями лишь в тех случаях, когда члены семейства сами не могут разобраться в увиденном.

В жизни мапуче групповое толкование снов выполняет несколько функций. Оно

помогает человеку, испытывающему какое-либо недомогание, избавиться от страха, поскольку придает ему уверенность в том, что нависшую угрозу можно предотвратить с помощью подходящих обрядов. То, что люди могут делиться содержанием своих сновидений с членами семьи и получать их истолкование от других, само по себе сплачивает семью. Анализ сновидений, к которому прибегают мапуче, удивительно тонок: он сосредоточен не только на специфике их образов, но и на эмоциональной реакции самого сновидящего, а кроме того — на взаимосвязи конкретного сновидения с ранее сновившимися человеку. Сновидящий изучает также те события, которые последовали за увиденными снами, что позволяет ему уточнить их смысл.

Антрополог Лидия Дегаррод, изучавшая индейцев мапуче с 1985 по 1987 год, была принята как "член семьи", разделяя наряду с прочими семейными заботами еще и сновидения. Как-то раз пожилая индианка поделилась с Дегаррод встревожившим ее сном: "Молоденькая девушка вошла в соседнюю хижину, чтобы погреться, но в очаге не было огня. Она ушла оттуда. Ей было очень холодно. Тогда она вошла к нам, присела к огню и согрелась". Старуха была очень расстроена, поскольку увидеть во сне огонь считалось дурным предзнаменованием. Неделью спустя женщина заболела и слегла в полной уверенности, что смерть не за горами. Но тут ее сын припомнил, что огонь, который снился, был "небольшим огнем", поэтому он предвещал не смерть, а всего лишь болезнь. Это истолкование успокоило больную, и она вскоре выздоровела. Дегаррод была поражена этим уникальным явлением, когда рассказы о сновидениях увеличивают взаимопонимание в семьях и делают людей ближе друг другу (Krippner, 1995).

Интересна еще одна связанная со сновидениями традиция. У североамериканских индейцев-ирокезов существовала замысловатая теория о том, что сновидения выражают сокровенные желания человека. Она давала шаману возможность знать, что надлежит сделать, какое желание должно быть исполнено, чтобы человек мог исцелиться. Разумеется, желания исполнялись в манере, предусмотренной для данной общественной структуры. Случалось, что удовлетворялись и сексуальные пожелания, выраженные через сновидения. Ежегодно устраивалось празднество сновидений, на котором у любого члена сообщества была возможность рассказать значимый для него сон. Иногда в сновидениях фигурировал подарок, но, согласно традиции, о нем нельзя было говорить прямо. Вместо этого человек, увидевший подобный сон, должен был с помощью жестов и инсказаний донести до предполагаемого дарителя суть своего пожелания. Этот праздник продолжался до трех дней, и его высоко ценили за то, что он освобождал людей от бремени скрытых желаний (Roheim, 1952).

Подобно Фрейду, различавшему "фасад" сна (то, что рассказал сам сновидящий) и его "скрытое значение" (то, что в действительности означают его метафоры), ирокезы считали, что значение сновидения спрятано в его образах. И так же, как Фрейд, ирокезы использовали технику свободных ассоциаций для расшифровки его послания. Однако совсем не по-фрейдистски ирокезы пытались самостоятельно истолковывать свои сновидения, приглашая шамана лишь в крайних случаях, когда метафоры оказывались чересчур загадочными.

Психоаналитик Эрих Фромм (1951) отмечал, что в примитивных сообществах сновидения зачастую рассматриваются не как психологическое явление, но как голоса теней или духов. Ирокезы считали, что сновидения могут быть равно и божественными посланиями, и тайными желаниями сновидящего. И в том, и в другом случае они оказывали своим снам должное внимание; их наследие представляет собой утонченный подход к работе со сновидениями.

Резюме

- Сновидения часто используют весьма персонифицированные метафоры, имеющие аналогии в повседневной жизни.
- Выражая жизненные задачи в метафорах, сновидения могут воздействовать на дневную жизнь даже тогда, когда их образы не запоминаются.
- По сравнению с БДГ-сном, наполненным образами, часто переходящими в метафоры, на стадии сна без БДГ образов гораздо меньше.
- Есть психологические и эмоциональные причины, по которым сновидения отражают текущие жизненные события. На заре человеческой истории это могло иметь прямое отношение к проблеме выживания.
- Юнг использовал понятие "тени" для обозначения иногда содержащихся в сновидениях образов неосознаваемых страхов, равно как и способностей сновидца. Понимание "теневых" элементов позволяет разрядить стрессовую ситуацию или помочь сновидцу раскрыть ранее не известные ему способности.
- Шаманы были первыми в истории общества специалистами по сновидениям. Многие их приемы являются не только полезными, но и высоко творческими.

Упражнения

1. Метафоры. Сконструируйте метафору, отражающую историю вашей страны. Что она будет собой представлять, если вы попытаетесь подвести итоги исторического развития, воспользовавшись только одним предложением или фразой? Что значит эта метафора для вас? А теперь создайте метафору для вашей личной истории. Что она вам открывает? Было ли бы для вас легче создать визуальный символ, олицетворявший историю вашей страны либо вашу личную историю? Попробуйте сделать и то и другое, поразмышляйте над разницей между тем и другим процессом.

2. Формы. С карандашом и листком бумаги перед собой, сосредоточьтесь на вашей личной или профессиональной проблеме. Позвольте вашей руке свободно водить карандашом по бумаге, наблюдайте при этом за рождающейся формой. Поработайте с ней, позвольте ей обрести черты. Когда вы завершите работу, то сопоставьте получившуюся таким образом форму с вашей проблемой. Попробуйте увидеть, смогла ли получившаяся форма ухватить в какой-то мере определенные черты дилеммы. Представьте себе, что эта форма появилась в вашем сновидении. Может ли она быть воспринята как символ возможного решения для конкретной проблемы? Запишите несколько вызванных ею ассоциаций или же сделайте ее полное описание. Могут ли пришедшие вам на ум слова сделаться метафорами для вашей проблемы либо для возможного способа ее решения? Вы можете проделать то же упражнение, воспользовавшись пластилином либо рисуя кончиками пальцев, смоченными в краске.

3. Ощущения. Каковы были ваши эмоции в моменты наивысшего творческого подъема? В какое время вы более всего расположены к творчеству: когда вы рассержены? уверены в себе? расстроены? расслаблены? веселы? Что мешает вам погружаться в эти эмоциональные творческие состояния сколь угодно часто? Какие из ваших сновидений отражают эти эмоции, чему бы стоило научиться у сновидений для того, чтобы по-

высить ваш творческий уровень?

4. *Архетипы*. Изучите ваши сновидения с позиции воззрений Юнга. Были ли среди них такие, которые содержали то, что юнгианцы смогли бы посчитать архетипами? Будьте особенно внимательны к тем архетипам, которые предположительно связаны с творческим инсайтом: тень, мудрые старцы, трикстер. Учтите, что метод Юнга достаточно сложен и поверхностный подход к нему неприменим. Например, архетип тени относится к тому же полу, что и сновидящий. Мудрые старцы могут напоминать — но не быть идентичными — другим архетипам, таким, как великие отцы и земные матери. Подобно персонажам сновидений, такие виды деятельности как странствия, посвящения и превращения, также могут быть архетипичны. Вдобавок архетипами могут оказаться и глубокие эмоциональные состояния, такие, как чувство благоговения или опасности.

ГЛАВА VIII ПРЕГРАДЫ ТВОРЧЕСТВУ

Была ночь, и в моем сновидении я сделала беспечное движение; я слишком порывисто свернула за угол и ушиблась о собственное безумие.

Анаис Нин

СТОЧКИ зрения гештальт-психологии, неспособность подходить к каждой проблематичной ситуации как к единственной и неповторимой, нередко мешает людям проявлять творческие способности (Fantz, 1978). И чем жестче человек застревает на одном-единственном подходе, тем труднее для него будет выработать оригинальные идеи для решения сложной задачи. Если воспользоваться аналогией де Боно, то "вертикальное" мышление заставляет углублять старую нору, тогда как мышление "обходное" — вырыть новую. Эту же мысль он выражает в своей концепции дивергентного мышления.

Негативная эмоциональная реакция человека на ситуацию, требующую разрешения, также может оказаться препятствием для исследования и оперирования идеями. Одним из таких эмоциональных блоков является нежелание идти на риск. Другим — автоматический перенос негативного суждения на возникающие новые идеи. Вдобавок к этому отвлекающим фактором может оказаться непосредственное окружение человека — потенциально творческие люди могут испытывать недостаток понимания со стороны тех, с кем работают бок о бок (Weisberg, 1986).

Заблокировать творческий процесс могут предубеждения и искажения в познавательном процессе. Достижения профессиональных и личных целей могут ускользать от человека, если жесткая система его убеждений заведомо готовит его к неудачам взамен успехов. Едва ли стоит ожидать, что решение проблемы родится из сновидений в полном вооружении, словно богиня Афина из головы Зевса. Чтобы в процессе работы со сновидениями или какой-либо сходной деятельностью могли прийти вдохновение и озарение, чаще всего необходимы стадии подготовки и вынашивания. На самом деле, известно, что сновидения отвечают на просьбы сновидящего о помощи, обрисовывая его сомнения и опасения, которые препятствуют решению. Одним из способов, которыми это достигается, является идентификация "личных мифов", способных как помогать, так и препятствовать творческому процессу.

Стратегии самообмана

Психоаналитик Эрнст Крис (1954) одним из первых ввел термин "личный миф" в психотерапевтическую литературу. Он использовал его для описания некоторых, ускользающих от наблюдения, сторон человеческой личности, на которые психоаналитику следует обратить внимание, если он желает добиться долговременных изменений в поведении. Карл Юнг обсуждал свой собственный личный миф в автобиографическом труде "Воспоминания, сновидения, размышления" (Jung, 1961). Давид Файнштейн (1979) создал концепцию личной мифологии как основного измерения личности, связанного как с устойчивыми мифами конкретной культуры, так и с внутренней психодинамикой человека.

Дик Маклистер рекомендовал использовать сновидения для обнаружения личного мифа человека, определяемого как "повесть, которую мы рассказываем собственной жизнью, то, что пронизывает смыслом и связностью нашу повседневность" (McLeester, 1976). Первыми, кто начал широко применять концепцию личного мифа в групповой работе со сновидениями, были Монтегю Ульман и Нэн Циммерман (1985). Они указывали, что одна из функций сновидения — выявление и устранение утративших связь с реальностью личных мифов путем высвечивания стратегий самообмана, которые человек использует для того, чтобы избежать перехода к новым, более адекватным моделям поведения. Самыми распространенными сюжетами неадекватных личных мифов являются: личная неуязвимость ("я могу справиться со всем, что мир поставит на моем пути"); излишняя самозащита ("любопытность опасна, безопасность — в покорности"); боязнь неудачи ("едва ли я преуспею, не стоит даже и пытаться"). Ульман и Циммерман указывают, что "зазор между истинным и ложным, известным и неизвестным создает субъективную ткань наших сновидений. Некоторый аспект нас самих, который мы считали само собой разумеющимся, теперь подвергается критической оценке. Часть нашей личности, которую... мы считали неуязвимой и нерушимой, теперь оказывается негодной. Личный миф лопнул".

Личные мифологии состоят из постоянно меняющихся систем взаимодополняющих и противоречивых личных мифов — тех устойчивых комплексов мыслей, образов и чувств, что придают смысл прошлому, определяют настоящее и указывают направление для будущего. Личный миф служит человеку для руководства, объяснения и сакрализации опыта, аналогично тому как культурные мифы когда-то обслуживали те же потребности общества в целом (Feinstein, & Krippner, 1981). Личные мифы отражаются в высказываниях и историях, касающихся целей человеческого существования и взаимодействия между людьми. Поэтому принципы, заложенные психологией познания, могут помочь работающим со сновидениями людям понять, как действуют личные мифы.

К примеру, специалисты по когнитивной психологии обнаружили, что такие системы верований, как личные мифы, могут кодироваться в словесной или изобразительной форме, может осознаваться или не осознаваться человеком в состоянии бодрствования; на них могут оказывать влияние наследственность и/или опыт. Они могут действовать на различных уровнях человеческого бытия (как в повседневности, так и в критических ситуациях); в течение жизни они могут подвергаться изменениям в результате приобретения нового опыта. Инге Штраух и Барбара Майер (1996) говорят о "горизонте опыта" сновидца, отраженного в содержании сновидений, часто выявляющего при этом его потенциальные творческие возможности. То, что они называют "согласованной творческой силой" сновидений, демонстрирует, как человеческая психика умело использует сон для того, чтобы переплавлять воспоминания и впечатления дня в свежие

переживания, наделяя их новой формой и новым содержанием, потому что "каждое сновидение рассказывает совершенно отдельную историю".

Очевидно, что сновидения осуществляют синтез имеющейся структуры индивидуального мифа с данными жизненного опыта человека. Зачастую, когда основополагающая для личного мифа структура вступает в противоречие с личным опытом, задачей сновидения становится разрешение этого противоречия. Сновидение может высветить слабости в структуре личного мифа, давая этой структуре шанс приноровиться к новому опыту. Оно может выявлять эмоциональные "слепые пятна", указывая тем самым, что личный миф уже не способен адекватно описывать переживания сновидящего. Антрополог Барбара Тедлок (1991) обнаружила, что в разных культурных сообществах сновидения играют значительную роль в освоении нового эмоционального опыта и ассимиляции его системой самооценки человека.

Личные мифы служат индивидууму тем же самым образом, каким культурные мифы когда-то функционировали в первобытном и античном обществах. Личная мифология включает в себя все взаимодействующие, порой — взаимоисключающие, мысли и чувства, которые человек питает по отношению к миру, как осознанно, так и неосознанно. Эти мифы формируют характер действий, совершаемых людьми, равно как и манеры истолкования ими своего опыта. Миф работает, пока он дает эмоционально удовлетворительное отображение реальности. Он может оказать плохую услугу человеку (и целой культуре), если затушевывает существующие пробелы между чувствами и реальностью (Feinstein, & Krippner, 1988).

Выпускник Сейбрукского института Майкл Пьераччи в своей докторской диссертации рассмотрел мифологические мотивы в историях, рассказанных ему двадцатью бывшими клиентами, некогда проходившими психотерапию. К этим историям Пьераччи применил перечень мифологических тем, сведенных им в таблицу во время ранее проведенной работы со сновидениями. Темы располагались попарно, в виде полярных противоположностей, например, успех — неудача; пестование — лишение; созидание — разрушение; завершенность — отрывочность; убежденность — цинизм; обретение силы — обессиливание; согласие — отчуждение; мудрость — невежество; близость — раздаленность; поиски приключений — пассивность; верность — предательство; смерть — воскрешение. В 11 из 20 рассказанных ему историй Пьераччи обнаружил тему поиска приключений, иными словами — "странствие героини или героя" (Pieracci, 1990). Карл Юнг (1956) считал, что этой темой, в сущности, охватывается весь психотерапевтический опыт. Однако у Пьераччи достаточно часто возникали также темы мудрости, согласия, пестования и близости. Первые две темы — странствия и мудрости, сосредоточены вокруг достижения чего-либо, тогда как три оставшиеся сюжета включают в себя приобретение желаемого. Иными словами, в процессе психотерапии для разных клиентов прокручивались и разные мифологические темы.

Независимо от того, проходит ли человек психотерапию или нет, весьма возможно, что он начинает осознавать тот или иной миф, когда в его содержании происходят изменения. Мэгги была коммерческой художницей. Ее постоянно мучили устрашающие сновидения, в которых она спасалась бегством от огромного и безобразного чудовища. Эти сновидения тревожили ее настолько, что она даже пыталась изображать это чудовище на рисунках, но ей никак не удавалось передать его черты. В следующий раз, когда она увидела этот сон, Мэгги столь твердо решила запомнить как выглядит эта тварь, что повернулась к ней лицом — но чудовище исчезло. Сновидение повторилось вновь, но на этот раз, как только чудовище замаячило неподалеку, Мэгги бросилась за ним вдогонку,

настигла и дотронулась до него. И в тот самый миг, когда она, крича от ужаса⁴, схватила чудовище, оно превратилось в прекрасное создание, похожее на коня. Мэгги уселась на его спину, взвилась в облака и в конце концов обнаружила себя в объятиях мужчины.



Проснувшись, Мэгги осознала, что некогда-уже испытывала похожее чувство ужаса во время одного из своих первых контактов с мужчиной. Из-за этого она стала держаться с мужчинами отчужденно, держа их от себя на приличном расстоянии и полагая, что сексуальная реакция будет для нее болезненной. Но получив во сне ключ, Мэгги позволила сексуальным фантазиям войти в ее мысли, а позже — и в ее жизнь. Она смогла наконец зарисовать всю последовательность событий своих сновидений. Она начала раскрываться для более интимных взаимоотношений, как на эмоциональном, так и на сексуальном уровне. Ее прежний личный миф, уверявший ее, что интимная близость — нечто чудовищное, сменился новым, утверждающим, что межличностная близость может унести ее в царство нового понимания, подобно крылатому коню из ее сновидения.

Личный миф и работа со сновидениями

Средства массовой информации то и дело напоминают людям, что они окружены чрезвычайно талантливыми соплеменниками, искушенными в тех сферах, о которых прочим смертным мало чего известно. При сравнении себя с подобными знаменитостями люди слишком легко склонны оставлять без внимания или преуменьшать собственные творческие возможности. Человек может основательно знать ту область, в которой он является специалистом, но она уже могла перестать быть новой, необычной или вдохновляющей. Умения принимаются как нечто само собой разумеющееся, тогда как уникальные способности остаются без внимания. Личные мифы становятся узкими, ограниченными и обыденными. Странствие героя или героини — общераспространенная тема культурных мифологий — обходится стороной ради тех мифов, что подчеркивают благо привычного и пассивного существования. Однако эффективная работа со сновидениями основана на том реальном обстоятельстве, что творческий потенциал является почти всеобщей человеческой чертой.

Сновидения могут постоянно вдохновлять человека на свободное самовыражение, на вопиющие преувеличения, на терпимость к неоднозначности. Они нередко разрешают сновидящему совершать ошибки, отбрасывать старые обычаи и предаваться явно непрактичным, необдуманым, безответственным, глупым и грешным занятиям. Сновидения показывают всю нелепость ограничивающего творческое выражение status quo. Им нет дела до мнения других людей и до тех традиционных способов, которыми они оценивают проекты. Если дела успешно завершаются в сновидении, то сновидящий ощущает больше уверенности и наяву. Использованный в сновидении подход к проблеме даже может открыть ранее упущенную стратегию, способную принести успех.

Генри Джеймс, создатель "Поворота винта" — одной из величайших в английской литературе истории о призраках — пережил уникальный в своем роде личный миф, вдохновивший его как на это, так и на многие другие творения. Когда Генри Джеймс был еще младенцем, его отец пережил приступ немотивированного страха — приступ столь жестокий, что ему понадобилось целых два года для того, чтобы хоть немного от него оправиться. В тот момент, когда происходил этот приступ, Джеймс-старший был убежден, что ощущает в комнате присутствие демона. Убеждение, будто людей и днем могут преследовать призраки, осталось в глубинной памяти всей семьи и было частой темой для разговоров. Это событие поразило Генри и его старшего брата Уильяма, который впоследствии стал первым из прославленных американских психологов и основателем Американского Психологического Общества. Сам Уильям в юношеском возрасте имел переживание, похожее на переживание отца. Однажды, заходя в свою гардеробную, он оказался охваченным чувством страха, которое воплотилось в образ пациента-эпилептика, которого Уильям видел во время своих медицинских занятий. Это переживание тоже стало семейным наследием, присоединившись к переживанию отца.

У Генри Джеймса наяву таких переживаний не было. Но в своей автобиографии он описывает сновидение, увиденное им уже в зрелые годы, в котором он защищался от нападавшего. Внезапно, среди молний и грома, чудовище бросилось бежать прочь от него по коридору, наполненному произведениями искусства. Очевидно, Джеймс рассказывал своим друзьям о похожих сновидениях; в одном из них он обнаружил, что находится в роскошном доме. Он бродил по его комнатам, ощущая чье-то таинственное присутствие, а затем поднялся наверх. Оказавшись в комнате наверху, он увидел старика, сидящего в кресле, и крикнул ему: "А ты ведь трус, ты боишься меня!" В обоих случаях сновидения Джеймса начинались с ощущения тревоги и страха, но в конце концов он наносил поражение существам, вызывавшим эти чувства. Очевидно, что Джеймс воспользовался этим, полученным на личном опыте, знанием страха в "Повороте винта", в незавершенном "Ощущении прошлого" и в своей блестящей новелле о сверхъестественных силах — "Веселый угол".

Автор ряда литературных биографий Лайон Идел (1982) отмечает, что джеймсовские истории о призраках родились из коллективного опыта семьи Джеймсов и из сновидений самого Генри Джеймса. Личный миф Джеймса недвусмысленно утверждал, что человеческие существа находятся в постоянной связи с непостижимыми таинственными силами, которые находятся за пределами человеческого мира и неподвластны ему. Первая написанная им серия рассказов — вполне в канонических рамках жанра, но во второй серии произведений, куда вошел и "Поворот винта", явно отразились годы, проведенные Джеймсом в тревоге и в депрессии. В этих историях много "дневных призраков", подобных тем, о которых говорили его отец и брат. В "Повороте винта" рассказывается о молодой гувернантке, убежденной в том, что днем она видит призраков. И ее усилия уберечь от них вверенных ее попечению детей в действительности приводят к

тому, что гораздо более могущественные силы зла вторгаются в их жизнь.

В последней серии произведений Джеймса тоже есть призраки — как демонические, так и забавные, — и персонажи, в которых нет ничего сверхъестественного, но попросту выражается то, что Идел называет "ужасом повседневности". Примером может служить последний роман Джеймса "Золотая чаша", в котором героиня размышляет об "ужасе обнаружения зла", сидя за игрой в бридж, в которой выигрывают ее муж и его тайная возлюбленная, действующие как партнеры. Для героини это было первым в жизни переживанием вероломства, и "страх, самый чудовищный из всех возможных", охватывает ее, как ни парадоксально, в тихом доме в воскресный полдень.

Личное мифологическое убеждение Джеймса состояло в том, что, пока человек прячет сокровенное, "воображение будет сколь угодно буйствовать и живописать всевозможные ужасы, но лишь только завеса приподнимается, тайна исчезает". Эта тема проходит через все истории Джеймса о призраках. Призрачные создания описаны расплывчато, позволяя фантазии читателя самой дорисовывать детали. Беря за основу за-taskанную историю о призраках, Джеймс обогащал его, показывая, как фантазмагорическое может обнаруживаться в повседневной жизни человека. Джеймс не давал никакого рационального объяснения призраков или ужаса, точно так же, как и не объяснял устр-рашающие происшествия в жизни семьи, или в собственных сновидениях. Джеймс придерживался мнения, что излишние объяснения могут лишить удивительные события их тайны.

Взаимосвязанные темы переживаний семейства Джеймсов иллюстрируют то, что И.Б. Тауб-Байнем (1984) обозначает как "семейное бессознательное". Сходство пережитого опыта, похожие сновидения, фантазии и убеждения способны породить семейный миф, пронизывающий собой жизнь нескольких поколений. Тауб-Байнем рекомендует семейным терапевтам обращать больше внимания на сновидения своих клиентов не только для раскрытия более глубоких уровней взаимоотношений внутри семьи, но и для того, чтобы лучше понять такие общие темы, как самостоятельность, контроль, зависимость и отчужденность среди членов "проблемных" семей (Taub-Vunum, 1984).

Старые мифы и контрмифы

По всей видимости, личные мифы формируются во многом сходно с тем, как развиваются сновидения (Feinstein, 1986). Хобсон и Мак-кар ли выдвинули гипотезу, что сновидения родственны способностям мозга к языку, использованию образов и построению историй. Как таковые, сновидения играют активную роль в постоянно идущем пересмотре личной мифологии человека. Хотя они, возможно, предназначены для выполнения многих физиологических и психологических функций, одна из них привлекает к себе наибольшее внимание при работе с личными мифами — а именно роль сновидений в синтезе существующей мифологической структуры сновидящего с данными его жизненного опыта. Ульман (1979) замечает: "Наши сновидения служат нам своего рода корректирующими линзами, которые, если научиться правильно ими пользоваться, дают нам возможность видеть самих себя и мир вокруг нас более точно и с меньшими искажениями".

Нередко конфликт в личной мифологии воздействует на поведение, мысли и чувства человека, и в его развитии становится явным кризис мифа. Этот кризис, как правило, происходит, когда преобладающий миф становится столь устаревшим или почему-либо еще неадекватным, что психика порождает контрмиф для того, чтобы по-другому упо-

рядочить восприятия и реакции. Этот процесс долгие годы наблюдался специалистами по психологии развития, хотя они использовали для его описания разную терминологию (Feinstein, & Krippner, 1994).

Когда это случается, психика оказывается в конфликте: каждый миф становится отдельной психологической сущностью, которая стремится подчинить себе ситуацию, воспринимая и реагируя на свой собственный лад. Обычно этот конфликт между мифом и контрмифом проходит неосознанно. Контрмиф может выкристаллизовываться, развиваясь внутри познавательной системы человека и всплывает как реакция на ограничения старого мифа. Контрмиф бросает вызов старому мифу, оба они вовлекаются в диалектический процесс, где старый миф представляет собой тезис, а контрмиф — антитезис. Схема развития внутреннего конфликта схожа с тем, как религия ацтеков (старый миф, или тезис) пыталась противостоять новоявленному католицизму (контрмиф, или антитезис). Или конфронтация несколько иного плана — когда восточная мысль (тезис) встретила с западной (антитезис), когда Александр Македонский покорял Индию или когда "закрытая" Япония (тезис) была открыта коммодором Мэтью Перри (антитезис).

Судя по всему, существуют девять различных способов, которыми сновидения обращаются со старыми мифами и контрмифами. Три из девяти являются попытками с помощью сновидения укрепить старый самоограничивающий миф — особенно в тех случаях, когда он испытывается на прочность. Например, такие сновидения могут подчеркивать прошлый опыт, который укрепляет старый миф. Человеку говорится во сне: "Ты — неудачник, всегда им был и будешь, хоть тебя и повесили в должности". Второй способ: сновидение может пытаться втиснуть вновь полученный опыт в рамки старого мифа. Например, задержавшаяся в гостях женщина видит во сне, что ее бранит муж — старым мифом предполагается, что она вполне того заслужила, — хотя в реальной жизни ее мужу и в голову не пришло бы так себя с ней вести. Третий способ: сновидение предсказывает будущее согласно прописям старого мифа, зачастую — с оттенком неумолимости судьбы. Молодая женщина, собирающаяся покинуть дом полностью подавляющих ее родителей, видит сон о самой себе десять лет спустя, по-прежнему живущей в родительском доме. Многие люди неверно истолковывают подобные сновидения, считая их подтверждением старых мифов, хотя они всего-навсего выражают их наличие, а часто даже окарικатурируют их.

С другой стороны, существуют три способа, которыми сновидения укрепляют выросший из слабостей старого мифа контр миф. Во-первых, сновидение может вновь проработать старый опыт и истолковать его менее самоограничивающим и более позитивным образом, создающим альтернативу прежнему восприятию реальности. Например, молодой человек, проработавший несколько лет у недалекого и придирчивого работодателя, видит сон о том, что он использует ситуацию наилучшим образом, узнавая на практике, на что он способен, прежде чем поменять работу. Во-вторых, сновидение может приспособить старый миф к новому опыту, установ тесную связь мифа с контрмифом. Например: молодая честолюбивая певица несколько разочарована тем, что свой первый ангажемент получит, по всей видимости, в маленьком ночном клубе. Во сне она видит, сколь многому она сможет научиться, обкатывая на своей аудитории новый материал. В-третьих, сновидение может дать представления о будущих возможностях, придавая им качество исполнения желаний. Молодая, только что переехавшая в новую страну иммигрантка видит во сне возможности, которые ей сулит жизнь на новом месте.

И наконец, существуют три способа, которыми сновидение может облегчить интеграцию двух мифов. По мере того как текущий опыт сводит их вместе, делая более со-

вместимыми, существенные элементы обоих мифов начинают интегрироваться. Их объединяют силы, борющиеся с диссонансом. Это явно видно в сновидениях, которые высвечивают переживания прошлого, где был явный конфликт между мифами, показывая, каким образом оба мифа могли бы быть интегрированы в то время. Например: мужчине, работающему над разрешением нового конфликта, помогает сон, в котором он видит психотерапевтический сеанс, разрешивший некогда в прошлом подобную проблему. Во вторых, сновидение может высвечивать конфликт, по мере того как он возникает в текущих переживаниях, и показывать пути его разрешения: женщине снится ссора с соседкой, она в сновидении рассматривает возможные способы разрешения проблемы, и внутренний голос советует ей попытаться применить один из них. В-третьих, сновидение может предвещать разрешение конфликта: женщина, обеспокоенная тем, что ее дети вот-вот покинут родительский дом, видит во сне, как она наслаждается свободным временем, едва только они отправились в колледж.

Интеграция тезиса и антитезиса называется *синтезом*. Хотя римский католицизм и стал официальной религией в Мексике, в некоторых районах страны возникли смешанные культы, совмещающие в своем пантеоне ацтекских богов и христианских святых. После того как Александр Македонский покинул Индию, греческие темы продолжали воздействовать на индийскую скульптуру. Западные идеи оказали могучее влияние на Японию после ее исторического "открытия" коммодором Перри. Успехи японской технологии и промышленности — более недавний пример синтеза. Иногда верх берет контрмиф, как это случилось в Мексике; иногда старый миф сохраняет большую часть своей силы, что произошло в Индии. Иногда же достигается подлинный синтез, подобный произошедшему с Японией.

Как только обучаешься на этом основании истолковывать сновидения, можно быстро определить наличие любого из девяти возможных вариантов. Бывает, что не появляется ни один из них, а иногда в сновидении присутствуют сразу несколько вариантов. Кстати, эта система наглядно показывает пользу работы с сериями сновидений, поскольку борьба между старым мифом и контрмифом по времени продолжается дольше, чем один сон.

Эта система отчасти соприкасается с другими теориями сновидений. С точки зрения адлерианцев, контрмиф — это попытка психики разрешить трудности, возникшие вокруг дилемм, созданных старым мифом. Фрейдовский тезис об "исполнении желаний" сходен с контрмифом в той же мере, что и компенсаторные сновидения Юнга, в которых якобы проявляют себя недоразвившиеся стороны психики. Воззрения гештальт-психологов на элементы сновидения как на конфликтующие структуры психики сосредотачиваются именно на аспекте конфликта. Теоретико-информационный подход к сновидениям также вполне согласуется с приспособительной функцией, которую им приписывает эта система.

Эмоциональная окраска и телесные ощущения зачастую дают сновидящему ключ к пониманию смысла того или иного сновидения. Внушенные старым мифом сновидения обычно ощущаются как пессимистические и безнадежные, они будто бы высасывают энергию и жизненные силы. Контрмиф ощущается как нечто обнадеживающее, оптимистическое и воодушевляющее. Сновидения, связанные с интеграцией или синтезом обычно дают чувство спокойствия, приятия и уверенности. Разумеется, эмоции и настроение во сне зависят от мыслей и чувств сновидящего.

Однако нельзя утверждать, что абсолютно все сновидения вращаются вокруг личной мифологии. Оснований для этого не больше, чем для заявлений, будто сексуальные

сны клиентов психоаналитиков доказывают справедливость теории Фрейда, а компенсаторные сны клиентов Юнга — положения его теории. Ульман (1978) предполагает, что все теории сновидений в своей основе являются метафорами бодрствующего сознания, служащими для выражения в сжатой форме того, как психотерапевт предпочитает воспринимать и понимать трудности своих клиентов. Если метафорические конструкции терапевта хорошо сочетаются с метафорическими образами в сновидениях его клиента, между ними возникает чувство взаимопонимания.

Разумеется, Ульман считает, что профессиональная помощь необходима в тех случаях, когда самообманы, выражающиеся в личных мифах сновидца, столь навязчивы, что человек не способен понять то, что видит во сне. Но человек, знакомый со своими внутренними процессами, может воспринимать личные мифы, проявляющиеся в сновидениях, как неисследованную часть своей психики, побуждающую к развитию. Личные мифы подчеркивают достоинства и возможности человека, реалистически подходя к имеющимся у него недостаткам. Они могут разрешать полярные противоречия и способствуют развитию здорового диалектического процесса, приводящего сновидца к более высоким уровням синтеза.

Творчески поведение может отражать либо происходящую в человеке борьбу, либо синтез мифов, знаменующий временное окончание конфликта. Маслоу (1976) обращал внимание на то, что отличительной чертой творческих людей, которых он изучал, была их способность разрешать противоречия. "Великий художник может сочетать кричащие цвета, сталкивать борющиеся между собой формы, диссонансы любого рода, сводя все это в гармоническое единство. В сущности, то же делает и великий ученый-теоретик, когда сводит вместе непонятные и несовместимые факты в стройную теорию. Это справедливо и для великого государственного мужа, и для великого врача, великого философа, великого родителя, великого изобретателя. Все они — интеграторы, способные сводить разрозненные и даже противоречивые элементы в единое целое". Тот же самый процесс характеризует и творческий синтез двух противостоящих личных мифов.

Нередко сегодняшний синтез уже завтра может стать старым мифом, верованием, темой или сценарием, постепенно теряющими пригодность по мере того, как человек продолжает развивать свои скрытые возможности. Сновидения способны обеспечить человеку доступ к процессу его текущего развития, позволяя ему творчески использовать каждый шаг на пути самопознания.

По всей видимости, сновидения синтезируют структуры имеющегося у сновидца мифа с информацией, собранной по крупице в процессе жизненных переживаний. Развитие личных мифов оказывается параллельным тому, как развиваются события сновидений, поскольку сновидения отражают склонности мозга к языку, образности и построению историй. Все это — строительный материал для мифа, и мы полагаем, что сновидения играют активную роль в непрерывно происходящем пересмотре личной мифологии сновидящего (Krippner, 1986).

После того как мы выслушали отчеты участников нашего семинара об использовании сновидений для расшифровки своих личных мифов, мы свели в таблицу наиболее часто встретившиеся темы. Любопытно, что эти темы возникали парами полярных противоположностей, нередко — в течение одного и того же сна. Некоторые сновидения (и личные мифы) сосредоточивались на достижении чего-либо, тогда как другие были сфокусированы на неудаче. Многие сновидения содержали темы заботливой опеки, тогда как другие — темы лишения. Другими встречавшимися полярностями были: создание и разрушение, завершенность и фрагментарность, убежденность и цинизм, при-

ятие и отторжение, приобретение силы и ее утрата, согласие и отчуждение, мудрость и невежество, верность и предательство, близость и разлука, активный поиск и пассивность, смерть и возрождение.

Один из участников нашего семинара демонстрировал полярность "близость — разлука" в своих сновидениях, равно как и в своей личной жизни. Джефф был удачливым писателем и на первый взгляд жил полноценной жизнью. Но он обнаружил, что не способен к близости. Однажды вечером он вернулся домой, после того как порвал отношения с женщиной, казавшейся ему во всех отношениях желанной. Не понимая, почему же он вел себя столь неразумно, и разуверившись в своей способности к долговременным отношениям, Джефф лег спать. Некоторое время спустя, весь дрожа, он проснулся. Ему приснилось, что он спустился в подвал. Заслышав какие-то неясные звуки, он направился в угол помещения, где его внимание привлек пластиковый мешок. Внутри мешка он увидел свое собственное лицо, казалось — оно истошно кричало, но не было слышно почти ни звука, потому что оно было укутано пластиком.

Джеффу удалось выбросить этот сон из головы. Но в течение нескольких последующих месяцев сюжет повторялся в том или ином варианте. Тогда Джефф посетил психотерапевта, который принялся обсуждать с ним его более ранние взаимоотношения с женщинами. Подобно многим взрослым людям, Джефф обращал мало внимания на переживания детства. Воспоминания о нем были ему неприятны. Отца он вообще редко видел дома, а мать-алкоголичка всячески его истязала.

Однажды, работая со своим психотерапевтом, Джефф внезапно вспомнил мать — она слонялась по комнате в пьяном оцепенении, браня Джеффа за его всхлипывания и плач. В припадке ярости она попыталась надеть ему на голову пластиковый пакет, с тем чтобы заглушить издаваемые Джеффом звуки. В тот момент Джефф собрал все силы, сорвал с головы пакет, чтобы не задохнуться, и выскочил из дома вон, не возвращаясь до тех пор, пока мать не протрезвела. С этого времени он больше никогда не допускал, чтобы мать слышала его плач и видела его слезы, боясь, что она снова попытается его задушить.

Поразмыслив, Джефф понял, что его поведением управлял личный миф, гласивший: "Нельзя, чтобы женщина слышала, как ты плачешь, иначе — тебя придушат". Этой сентенцией выразил себя миф, уже разросшийся до значительных размеров и укоренившийся в глубинных пластах его психики (которые символизировались в его сновидении подвалом). Этот миф зеркально отразил культурные мифы, в которых Медуза и Кали убивали юношей, выказавших признаки душевной мягкости, сострадания и слабости. И он цепко удерживал Джеффа от высказывания своих сокровенных чувств всем когда-либо им встреченным женщинам.

Последний разрыв с возлюбленной продемонстрировал несостоятельность этого мифа. Психотерапевт Джеффа успешно использовал этот прецедент как стимул к изменению. Немедленно был создан новый миф: "Слезы могут освободить, хотя, вероятно, следует выбирать того, кому их можно показывать". Наконец-то Джефф смог найти удовлетворение в своих взаимоотношениях с женщинами. Когда он видоизменил свой способ самозащиты, став более открыто делиться мыслями и чувствами, улучшилось и общее качество его жизни.

История Джеффа является иллюстрацией для этого раздела, в котором обсуждается ценность сновидений для открытия чувства общности, духовных измерений жизни, для исследования нашей личной мифологии. Как писал Ролло Мэй: "Процесс сновидения некоторым образом связан со способностью человека к трансценденции, т.е. со способ-

ностью переступить сиюминутную ограниченность объективного бытия и соединять в драматическом единстве разнообразные измерения опыта" (Caligor, & May, 1968).

Резюме

- Личные мифы могут быть преградой творчеству, если они непоняты и не принимаются в расчет.
- Некоторые сновидения пытаются уничтожить расхождения между существующим личным мифом и событиями повседневной жизни человека. Другие сновидения обращают внимание человека именно на наличие этих расхождений.
- Невзирая на то, осознает их человек или не осознает, личные мифы структурируют его действия, равно как и способы объяснения происходящего.
- Старый миф утверждает принятое сновидящим мировоззрение, тогда как контрмиф предоставляет альтернативы этого мировоззрения.
- Интегрирующие сновидения могут подсказать образ действий, необходимый для того, чтобы соединить старый миф и контрмиф.

Упражнения

1. Неожиданно возникающие мифы. Мифы, которые возникают неожиданно, зачастую требуют, чтобы люди пошли на риск ради того, чтобы доказать их потенциальную пользу. Сновидения позволяют опробовать подобные попытки рискованных действий, поскольку они дают сновидящим возможность переживать новый опыт и вести себя на новый и непривычный лад. Просмотрите записи ваших сновидений. Вовлеклись ли вы в своих сновидениях в необычную для вас деятельность, которая могла бы сказать вам о ранее неизвестных возможностях для совершенствования вашей личной или профессиональной жизни? Сновидения обычно отражают повседневные заботы и привычный образ жизни сновидящего. Отход от общепринятой манеры поведения, происходящий в ваших сновидениях, может приблизить возможность того, что ваша жизнь примет новое направление.

2. Альтернативные ответы. Сновидения могут давать не один, а несколько "правильных ответов", при этом показывая несколько оправданных точек в одном сновидении либо в их серии. Сегодня ночью, возможно, вам уже могли быть предоставлены альтернативные ответы на вашу жизненную дилемму. Проанализируйте, какие из них наиболее правдоподобны, попробуйте определить, каким основополагающим личным мифом обусловлен каждый "правильный ответ".

3. Альтернативные ценности. Позитивные, не вызывающие сомнений, часто отражают преобладающие мифы, которые парализуют ваше творчество. Но этические и моральные принципы дневной жизни могут быть без зазрения совести нарушены в сновидениях. Священники могут обнаружить себя в постели с монашками, судьи — совершать лжесвидетельство, администраторы компаний — проматывать во сне всю годовую прибыль. Сновидящий либо может ощущать несерьезность таких действий, либо прийти от них в ужас. Но эти альтернативные оценочные стандарты могут отражать только что возникший миф, который пытается привлечь к себе внимание сновидящего. Рассмотрите свои сновидения, найдите среди них образчик такого, в котором ваше поведение, с

точки зрения дневных стандартов, выглядело бы аморальным. Что вам пыталось подобным способом сказать ваше сновидение? Учтите, что возможное присутствие того, что последователи Юнга именуют тенью, может отражать возникающий миф.

4. *Альтернативные ролевые модели.* Карл Роджерс (1970) утверждает, что стремление людей к самоосуществлению является главной движущей силой и в творчестве, и в психотерапии. Эта же тенденция обнаруживается и во многих сновидениях. Однако одним из личных мифов, блокирующих самоосуществление, является присутствие неподходящих ролевых моделей. Понимая, что именно это часто бывает проблемой для современных женщин, Кох-Ширес, Холиер и Джонс (1983) написали специально для женщин книгу "Давайте видеть сны". Авторы поведали своим читательницам, что для достижения психологической независимости женщины нередко должны отдаляться от родительских семей и от того влияния, которое оказывают на них родители, братья и сестры. "Для женщин это влияние часто принимает форму неодобрения и непоощрения развития таких традиционно мужских черт, как независимость, уверенность в себе и способность пойти на риск. Кроме того, мы часто получаем смешанные мнения в отношении тех полезных черт характера, которые нам все же позволено развивать, например, способности выражать свои чувства, заботливости, чуткости к другим людям. Нам нередко говорят, что эти качества на самом деле являются проявлениями слабости, которые делают нас неспособными ни позаботиться о себе, ни постоять за себя, и вообще — делать что-нибудь иное, кроме как прислуживать другим". Авторы рекомендуют своим читательницам записывать свои сновидения, работать с ними и делиться ими, настаивая на том, чтобы читательницы "обучились особому языку своих сновидений и умели применять его к специфическим нуждам и ситуациям, возникающим в жизни женщины" (Koch-Sheras, Hollier, & Jones, 1983). Отождествляете ли вы себя с той ролевой моделью (или моделями), которые задерживают ваше развитие? Представляют ли они в каком-либо из ваших сновидений старые мифы? Есть ли в ваших сновидениях образы возникающего нового мифа, бросающие вызов прежним ролевым моделям? Содержат ли какие-нибудь из ваших сновидений вызов ролям, отведенным вам в прошлом людьми (или общественными институтами), поддерживавшими в вас приверженность старым моделям?

5. *Альтернативные мифы.* Странствие героя или героини — всего лишь один из мифов, возникающих в сновидениях, легендах и произведениях искусства. Некоторыми из альтернатив являются мифы о созидании, разрушении, вскармливании, нахождении родственных по духу людей, преодолении препятствий, выполнении поручений, приобретении мудрости, примирении соперников, а также мифы об обретении силы, посвящении и/или преображении. Для тех, кто заинтересован в расширении ваших познаний о личной мифологии, в приложении содержится несколько дополнительных примеров и упражнений, могущих оказаться небезынтересными.

ГЛАВА IX УЖАС В НОЧИ

Меня неотвязно преследует сон, что кто-то охотится за мной, кто-то, кого я ужасно боюсь... он охотится за мной в темноте. И самое худшее из всего — то, что он всегда знает, где я, но притворяется, что не знает...

для того, чтобы продлилась моя мука.

Федор Достоевский

ГОВОРЯ о сновидениях, невозможно обойти стороной их биологическую обусловленность. В 1996 году группа исследователей из больницы Бет-Исроэль в Бостоне сообщила об обнаружении у крыс своеобразного "тумблера сна" — крошечной группы клеток в глубине мозга. Когда этот "тумблер" включен, клетки мозга, отвечающие за бодрствование и целенаправленное поведение, прекращают работать. Когда же этот "тумблер" выключен, мозг пробуждается. Исследователи предположили, что если контролирующие сон мозговые структуры сходны у всех млекопитающих, то вероятно, что "тумблер сна" есть и у человека. И если это так, то сделанное открытие позволило бы разработать эффективные методы для лечения бессонницы — равно как и неспособности человека сохранять бодрость в критических ситуациях днем.

Тем временем литература о сне и сновидениях полна описаний беспокойного сна и ночных кошмаров. Некоторые из них даже вошли в историю. У Рене Декарта, в то время пребывавшего на королевской службе, был ночной кошмар, который сопровождался острым физическим страданием и ужасом. Его образами были странные и призрачные существа, рыскавшие во мраке под завывания буйного ветра. Декарт пробудился в муке и смертельном испуге от того, что злой дух пытался искушить его. Помолившись о заступничестве и отпущении грехов, он уснул вновь, но вскоре проснулся от громких звуков. Ему почудилось, будто он видит множество огненных искр, летающих по комнате. Он вновь погрузился в сон, и ему приснились словарь и том поэтической антологии, а также незнакомец, который прочитал ему стихи и пригласил к литературной дискуссии. Еще пребывая в сновидении, Декарт сделал вывод, что словарь олицетворял науки, а поэтическая антология — единство мудрости и философии. Искры же означали для Декарта те семена мудрости, которые можно найти во всех человеческих существах. После пробуждения Декарт продолжил толкование своего сновидения, убедив себя в том, что незнакомец являлся Духом Истины, намеревавшимся раскрыть для него тайны всех наук (Brook, 1983). Декарт и в самом деле представил систему объединения философии и математики, которой суждено было изменить интеллектуальную историю западного мира. Но вопреки собственному раннему опыту, Декарт впоследствии пришел к заключению, что сны не содержат ценной информации, ибо вообще нематериальны, не могут быть измерены и зачастую совершенно нелогичны (Descartes, 1952, p.76).

О ночных кошмарах, не способствовавших какой бы то ни было творческой работе, рассказывали такие писатели, как У.Х. Оден, Эмилия Бронте, Редьярд Киплинг, Дорис Лессинг, Кэтрин Мэнсфилд, Джон Рескин, Август Стриндберг и Вирджиния Вулф. Более того, кошмарам совершенно не обязательно иметь ужасающий сюжет, чтобы выбивать человека из колеи. Ивлин Во писал: "Ночью беспокоило нечто вроде кошмара... со мною это случается все чаще... Сновидения невыносимо скучные — чтение глупостей страница за страницей, или выслушивание бесконечных бессмысленных острот, или высиживание в кинотеатре на совершенно неинтересных фильмах" (Brook, 1983). Для столь талантливого писателя, каким был Ивлин Во, ужас, скорее всего, был предпочтительнее скуки, особенно — в сновидениях.

Ночные кошмары и ночные страхи

Долгое время строились догадки по поводу связи между ночными кошмарами и творчеством. Данные опроса, проводившегося среди 314 учащихся колледжей, показали,

что учащиеся художественных колледжей рассказывали о наибольшем количестве ночных кошмаров, в то время как обучавшиеся прикладным наукам — о наименьшем. Обучавшиеся в математических и естественно-научных колледжах занимали промежуточное положение по количеству ночных кошмаров (Belicki, & Belicki, 1982). Кроме того, учащиеся с наиболее частыми ночными кошмарами, как правило, сообщали о большем количестве зрительных образов в период пробуждения; они были восприимчивее к эстетическим стимулам и имели более высокие показатели по шкале гипнабельности, нежели другие учащиеся.

Однако в сообщении Ротенберга об исследовании с двадцатью видными деятелями искусства (1971) говорится о небольшом количестве ночных кошмаров — как в раннем детстве, так и во время проведения опроса. Ротенберг предположил, что ночные кошмары, по-видимому, встречаются чаще всего у тех деятелей искусства, которые наделены талантом, но ограничены собственными психологическими проблемами. Согласно его гипотезе, не следует ожидать ночных кошмаров у действительно преуспевающих в творчестве людей, не стесненных внутренней неразберихой. Однако результаты Ротенберга неубедительны, поскольку лишь небольшое число опрошенных им людей помнило свои сновидения.

Об иных результатах сообщал Хартман, который изучал ночные кошмары у 35 художников и писателей, откликнувшихся на его объявление в газете. Следует признать, что на результатах явно сказался метод отбора членов этой группы, но у самого Хартмана осталось впечатление, что "заметное число творческих деятелей нередко испытывают ночные кошмары, и существует некоторая взаимосвязь между ночными кошмарами и творчеством" (Hartmann, 1984).

Росс Левин, Джоди Гейлин и Билл Зивьяк (1991) провели более систематизированные исследования ночных кошмаров и их связи с творческой деятельностью. Они обнаружили тесную взаимосвязь между частотой возникновения кошмаров и показателями по шкале психопатологии в тестах структуры личности у 40 испытуемых с частыми ночными кошмарами. У этих испытуемых также были "более тонкие границы" между ними самими и их окружением по показателям теста Хартмана на "наличие границы". Сравнительно с другой группой испытуемых из 39 человек, редко отмечавших у себя ночные кошмары, в отчетах о сновидениях у испытуемых из первой группы было больше материала "первичного процесса" (преобладания образного мышления над вербальным), но они были менее способны придавать этому материалу творческое выражение, что показали несколько тестов на творческие способности. На запутанность рассматриваемых взаимоотношений указывают также работы Рут Ричарде (1981), посвященные творческой деятельности и психопатологии, и другие исследования, в которых обнаружилось, что пропорция "первичного" мыслительного процесса выше у людей с высоким уровнем творческих способностей, нежели у людей мало творческих (Strunz, 1993).

Еще в одном исследовании Гленн Ливингстон и Росс Левин провели несколько тестов на творческие способности среди произвольно выбранных 93 студентов-выпускников. Исследователи обнаружили ли, что показатели тестов коррелируют с проявлениями в сновидениях "первичного процесса". Люди, которые видели причудливые сновидения, по-видимому, располагали большим объемом материала для творчества. Однако подобные сновидения длились дольше и по времени, поэтому когда при обработке данных была принята в расчет продолжительность сновидения, то предполагаемая корреляция между творческой активностью и причудливостью сновидений исчезла. Тем не менее Гарри Хант с сотрудниками разработали несколько подходов к исследованию

причудливости сновидений с учетом их продолжительности. При этом они связали причудливый "первично-процессуальный" материал сновидений со способностями сновидящего к воображению (Hunt, Ruzicky-Hunt, Pariak, & Belicki, 1993).



Тем не менее некоторые высокотворческие люди, подобные Декарту, умели трансформировать страшные сновидения в творческие. Дождливом итальянском летом Мэри Шелли, ее муж и компания друзей развлекались придумыванием историй о привидениях. В предисловии к роману "Франкенштейн", опубликованному в 1831 году, Шелли утверждала, что не могла спать после подобных оживленных дневных обсуждений. Однажды в состоянии между сном и бодрствованием ей привиделся образ чудовищного трупа, оживляемого мощной машиной. На следующий день Шелли объявила друзьям, что готова поделиться с ними новой историей — повествованием, которое все высоко оценили за его творческое совершенство и которое в конце концов стало классическим романом.

Сообщалось, что у Брэма Стокера, создателя "Дракулы", часто бывали кошмарные сны, и он использовал их в своих произведениях. И Дракула, и чудовище, созданное доктором Франкенштейном, ставят читателя (или зрителя в кино- и телеверсиях) в положение беспомощной жертвы — обычное положение сновидящего в кошмарном сне. Устрашающие чудовища в обоих романах — лишь наполовину люди; этим они напоминают персонажей из ночных кошмаров, отмечаемых у множества людей (Hartmann, 1984).

Андре Жид вспоминал, что у него бывали ужасные кошмары, особенно — в раннем детстве. Два других писателя — Теодор Драйзер и Эдгар Лукас Уайт — довольно подробно описывали свои кошмары (Hartmann, 1984). Живший в XVIII столетии философ Эммануил Сведенборг так описывал один из своих ночных кошмаров: "Я увидел направлявшегося ко мне человека с длинным мечом. Мне казалось, что у меня тоже был меч с серебряной рукоятью, но едва только человек подошел совсем близко, меча у меня не оказалось — лишь обломок палки. Человек вскочил мне на спину и принялся меня грызть. Я зывал о помощи, но она не приходила". Этот ночной кошмар отражает чувство полнейшей беспомощности — универсальный признак сновидений, приводящих сновидящих в ужас.

Ночные кошмары могут быть определены как устрашающие сновидения. Обычно люди просыпаются с чувствами, оцениваемыми по-разному: тревога, испуг, страх; они просыпаются, охваченные страхом, жутью или паническим ужасом. Ночные кошмары не следует путать с "ночными страхами" — состояниями, когда человек внезапно пробуждается из сна без БДГ. Во время ночных страхов у спящего проявляются реакции, похожие на реакции сновидящего, пробуждающегося от кошмара, но при этом сон почти или полностью невозможно вспомнить (Fisher, Kahn, Edwards, & Davis, 1973). Иногда человек припоминает некий смутный образ (в т.ч. "что-то сидело на мне", "некто ко мне приближалось", "что-то меня душило"). Но все это скорее может давать представление о сопутствующих сну телесных ощущениях, нежели о самом его содержании. Штраух и Майер (1996) отмечают, что ночные страхи — вполне обычное явление у детей и подростков и зачастую возникают при пробуждении от глубокого сна. Отсюда вероятность того, что ночные страхи представляют собой не длительный развивающийся процесс, от которого пробуждается спящий, а скорее явление, связанное с собственно пробуждением. В одном из исследований было показано, как ночные страхи можно было вызвать у склонного к ним ребенка, если распрямить его тело во время сна (Hartmann, 1984).

Ночные страхи могут быть вызваны небольшим нарушением в работе мозговых механизмов сна-бодрствования, которое и приводит к столь необычным пробуждениям. Для впечатлительных детей могут иметь значение также эмоциональные факторы и факторы окружения. Хартман (1984) утверждает: "Чаще всего нет никакой необходимости в специальном лечении. Случаи, возникающие в определенный период в детстве, обычно протекают доброкачественно и в конце концов спонтанно исчезают. Зачастую, самый важный шаг — убедить в этом родителей ребенка". Тем не менее при появлении ночных страхов многие благонамеренные родители тащат детишек к психотерапевтам. И если ребенок не может вспомнить снов, предшествовавших пробуждению, терапевт расценивает это как признак подавления. Когда же ночные страхи со временем сами по себе проходят, он пожинает лавры, а родители вздыхают с облегчением.

Ночные страхи, в сочетании со снохождением, могут быть опасны для спящего. Ему, как и окружающим, необходима безопасная обстановка. Застекленные окна, зеркала, острые предметы должны находиться вне пределов его досягаемости. Он не должен спать на балконе или возле открытого окна на верхних этажах. Ночные страхи иногда лечат медикаментами, но последние должны применяться лишь в крайних случаях, поскольку прежнее состояние может вернуться после прекращения приема лекарств (Hartmann, 1984).

Ночные кошмары — частые спутники посттравматических стрессовых состояний. Этот синдром характерен как для многих жертв физического или сексуального насилия, так для людей, уцелевших в сражениях вьетнамской, афганской и других жестоких войн нашего времени. Если подобного рода воспоминания не интегрировались полностью в историю жизни таких людей или если эти переживания не обсуждались ими детально с членами их семей или с близкими друзьями, то возникающие ночные кошмары могут отражать попытки психики справиться с пережитым опытом. Психотерапевты лечат людей, страдающих от ночных кошмаров подобного рода, с помощью обсуждения в группе, терапии искусством, психодрамы и обучения навыкам осознаваемого (lucid) сновидения, с тем, чтобы человек мог видоизменять кошмары, едва они обнаружатся. Последняя техника требует специальной тренировки, но во многих случаях она оправдывает затраченные усилия (Galvin, & Hartmann, 1990).

Дейдра, которой досаждали ночные кошмары, прошла курс обучения осознаваемо-

му сновидению. Однажды ночью ей приснилось, что она поднимается по огромным серым каменным ступеням, ведущим к какой-то крепости. Осмотревшись, она увидела своего приятеля, к которому вот-вот должна была приблизиться. Путь, по которому она шла, тем временем пролегал надо рвом, наполненным водой. Дейдра приостановилась, чтобы посмотреть на воду, и в этот момент на ее поверхности показалась злобная серая акула с громадными белыми зубами. Тварь начала продвигаться вдоль ступеней, направляясь к Дейдре. Дейдра оцепенела от ужаса, не в силах шелохнуться. И здесь она осознала, что до появления акулы ей снился вполне приятный сон. Тогда она подумала: "Это сон!" Дейдра посмотрела на акулу — та превратилась в огромного кита, который ей улыбался и вовсе не был страшен.

Феномены, напоминающие ночные кошмары, судя по сообщениям, отмечаются и в "сумеречных" состояниях, которые иногда сопровождаются "гипнагогическим толчком", когда человек, засыпая, вдруг оказывается "вытолкнутым обратно" в состояние бодрствования. При засыпании нередко возникает и "сонный паралич" — в этом состоянии бывает невозможно сделать какое-либо движение. Предания, относящиеся ко временам средневековья, рассказывали об "инкубах" — страшных созданиях, которые усаживались верхом на спящего, не давая ему шевельнуться. Вполне возможно, что жертвы "сонного паралича" выразили это состояние в терминах, подходящих эпохе. Некоторые истеричные женщины уверяли, что инкубы приставали к ним с сексуальными домогательствами, равно как и некоторые истеричные мужчины говорили то же самое о "суккубах" — женской ипостаси инкубов. На самом деле английское слово *nightmare* (ночной кошмар) происходит от древне-германского слова *mare*, обозначавшего чудовище, которое всячески притесняло и угнетало людей во сне.

В древнем Китае сновидениям придавалось огромное значение, но китайцы полагали, что некоторые из них имеют демоническую природу. Подобные сновидения могли быть или сновидениями ямэн (дикими, безумными) или, еще того хуже — сновидениями куанмэн (странными), с помощью которых демон мог похитить душу человека. "Трактат Желтого Императора о медицине" — основополагающий труд по классической китайской медицине — включал в себя и раздел о том, как обращаться со сновидениями, в которых сновидящий вступал в сексуальные контакты с демонами — страх, столь знакомый европейцам с их инкубами и суккубами.

"Угнетатели" и "угнетаемые"

Энн Фарадей (1974) обнаружила, что во многих случаях ночные кошмары представляются чем-то вроде самонаказания за проступки, совершенные в дневной жизни против внешних авторитетов или же против собственных внутренних идеалов. В таких случаях ночные кошмары принимают форму тюремного заключения, казни либо нападения диких животных или других опасных существ. Эти животные, как считает Фарадей, могли бы быть интерпретированы гештальт-психологами как "угнетатели", которые преследуют "угнетаемых", оскорблявших их в течение дня*. С другой стороны, "уг-

* "Угнетатели" и "угнетаемые" — один из возможных вариантов перевода терминов *"topdog"* и *"underdog"* из лексикона гештальт-психологии. Эти термины (дословно: "собака наверху" и "собака внизу") взяты из разговорной английской речи и обозначают, соответственно, доминирующую сторону и сторону, заведомо обреченную на поражение (как, например, в соревновании сильного с заведомо более слабым противником). Аналогия с животными из сновидений основана на игре слов при английском написании этих терминов. — *Прим. Ред.*

нетатели" могут в течение дня отрицать основные нужды "угнетаемых", что также порождает ночной конфликт. Фритц Перлз (1969) и многие другие гештальт-психологи заявляли, что все содержание сновидений олицетворяет различные стороны психики сновидящего; перевоплощаясь то в один, то в другой элемент собственного ночного кошмара, сновидящий мог бы вернуть себе "энергию", заботливо им размещенную в демонах, людоедах и прочих страшных тварях.

"Угнетателей" и "угнетаемых" также можно представить как два конфликтующих личных мифа или как "тень", находящуюся в конфликте с "персоной" — тем образом самого себя, который человек принимает с целью внушить его другим либо самому приспособиться к их мнению. В "Бракосочетании Рая и Ада" Уильям Блейк писал: "Человек, никогда не изменявший своего суждения, похож на стоячую воду; он плодит рептилий своего разума". Слова Блейка вполне можно было бы отнести к окостеневшему, изношенному мифу, который более не является полезным. "Рептилиями разума" могли бы быть ночные кошмары, которые, быть может, безуспешно, пытаются внедрить новую, и возможно, более функциональную мифологическую структуру.

Поскольку сновидения, как правило, используют образы для описания эмоциональной реальности жизненной ситуации человека, они зачастую отмечены сильными преувеличениями. Раиса боялась поправиться: во сне она увидела, что катается верхом на гиппопотаме. Той-во — рабочий, обиженный мелочным вмешательством в его работу администрации, — видит во сне, как его родители заявили на вечеринку и разогнали всех по домам. Ежи было трудно объясниться в любви своей подруге; ему приснилось, что он едва не умер во время хирургической операции на сердце. Тереза была чересчур самокритична, и ей приснилось, что она повсюду носит с собой замороженный труп своей тетки, которая в детстве ее постоянно отчитывала, и никак не придумает, как от него отделаться. Все люди, видевшие упомянутые сновидения, считали их кошмарами и просыпались в ужасе.

Но иногда проблему необходимо преувеличить, для того чтобы суметь противостоять сложной ситуации. Такое преувеличение является примером использования "патента на вымысел", что все время делают комики. Драматурги тоже используют свой "патент на вымысел" в пьесах. Писатели используют его в своих книгах, даже если они написаны на основе подлинных фактов. Психотерапевты нередко побуждают своих клиентов преувеличивать гнев, печаль, радость и другие эмоции, чтобы они могли высвободить и понять эти могущественные чувства. Дети по обыкновению преувеличивают факты, когда входят в роль в игре или рассказывают о каком-нибудь переживании. Но когда они вырастают, эта черта утрачивается. Преувеличение делается табу; считаясь нечестным, оно почти полностью исчезает из человеческой жизни, оставаясь лишь в юморе, драме и в сновидениях.

Творческому процессу присуща свобода выражения. Сновидения являются альтернативой словесным описаниям объектов и событий. Словесное описание внутренних "угнетателей" и "угнетаемых" не будет запоминаться так, как сновидение, в котором две стороны души насмерть сражаются друг с другом. Ни одно из словесных описаний чувств человека, преследуемого кредиторами, не произведет такого впечатления, как сон, в котором его неумолимо настигает стальной робот. Поскольку сновидения акцентированы на зрительных образах, их воздействие весьма сходно с тем наплывом сенсорной информации, которому постоянно подвергается грудной ребенок.

Порой это половодье прорывает все запруды, зачастую пробуждая сновидящего. Когда это случается, переживание может преобразить человека. Пол рассказал, что он

увидел во сне танцующее перед ним вибрирующее скопление цветов и форм. Он чувствовал, что это — нечто живое, но не знал, как оно себя поведет — взорвется ли в воздух, съежится, изменит форму или нападет на него. Оно внушало благоговение, было непостижимым и в каком-то смысле — священным. Снова погрузившись в привычное для него обыденное восприятие, Пол понял, что смотрит на дуб — самый обыкновенный, один из многих, росших на опушке леса. Что же произошло с Полом? Было ли его сновидение регрессивным переживанием в ночном кошмаре? Или он, возможно, испытал состояние расширенного сознания, осознавая, что все сущее несет в себе могущественную свободу, чьим символом была эта взвихренная масса? С этого дня Пол начал убеждать себя в том, что его повседневное восприятие сделало его слепым к спонтанности и свободе, которые потенциально всегда у него были. Он решил, что ему стоило бы переступить через воспитанную в нем обществом ограниченность и сделать свою жизнь более осмысленной.

Некоторые люди были бы напуганы подобным сновидением, посчитали бы его ночным кошмаром и постарались бы как можно скорее его забыть. Но для Пола оно несло в себе важное послание. Он начал смотреть на жизнь как на сокровище и оказался способным отдавать приоритет той деятельности, которую считал для себя самой главной. Постепенно Пол обнаружил, что и работу, и отдых он считает одинаково удовлетворяющими, важными и даже — священными. Штраух и Майер (1996) описывали, как сновидение наделяет сновидящих способностью "обращаться с миром почти играючи", наслаждаясь "вторым бытием", которое, возможно, не всегда счастливое, но всегда — "вечно новое". Сновидящие обычно воспринимают себя "свободными от обязательств перед обществом, от критической самооценки и способны творчески подходить к переживаниям повседневности" (ЧБ^аисЬ, & Meier, 1996).

Психоаналитик Карен Хорни утверждала, что один из главнейших вопросов, который должен задавать себе психотерапевт, это: "Каков беспокоящий фактор, породивший конкретное сновидение?" Как полагала Хорни, для того чтобы ответить на этот вопрос, терапевту нужно принимать в расчет структуру характера клиента, факторы, вызвавшие то или иное сновидение, и то, как содержание этого сновидения связано с вызвавшими его факторами (Кпарр, 1979). Это один из видов всестороннего подхода, необходимого при работе с устрашающими элементами сновидений.

Ясность против неопределенности

Ясность высоко почитается в западных традициях. Наука, образование и технология ведут вечную войну с любыми видами неопределенности. Гипотезы исследователей должны формулироваться четко и внятно, эксперименты — проводиться строго, а результаты должны быть измеримы. Хотя все перечисленные качества во многих ситуациях почтенны и чрезвычайно полезны, довольно легко забывается тот факт, что крайности имеют тенденцию порождать собственную противоположность. В поисках полезного синтеза диалектический процесс вовлекает в себя любые противоположности. Разве не удивительно, что в западном обществе, ориентированном на достижение, столь распространено чувство бесцельности бытия? Что люди, решившие добиться счастья, столь часто подвержены приступам депрессии и упадка сил? Что люди, которым предоставлено множество возможностей выбора, нередко не выбирают ничего?

Особое предпочтение, оказываемое ясности, не считается со столь же полезным состоянием неопределенности. Согласно Ротенбергу (1971), творческие люди могут вы-

держивать состояние неопределенности, обладая способностью задумывать и использовать одновременно несколько противоположных или противоречащих друг другу идей, понятий или образов. И как следствие, творческие люди могут исследовать такие отношения и связи, которые недоступны для тех, кто поклоняется ясности.

Люди учатся терпеть и использовать неопределенность, когда начинают изучать свои сновидения, поскольку природа метафор сновидений — сплошная неопределенность. В ночном кошмаре Све-денборга меч в руках нападавшего мог олицетворять про- блески самокритики, сексуальную доблесть соперника, гнев божества, самонаказание за то, что не успел написать материал в намеченное время, или — совместное действие всех этих факторов. Тот факт, что нападавший для того, чтобы ранить Сведенборга, использовал зубы, а не свой меч, мог означать, что "не стоит бояться собаки, которая ла- ет...", что часть тела — более знакомое оружие, нежели меч, или — что, собственно, ле- жит на поверхности — некого вампира, высасывающего из философа по капле время, энергию, деньги и/или жизнь. Сломанная палка Сведенборга и прыжок незнакомца на его спину, на первый взгляд, также лишены определенности. Но такова уж природа сно- видений, и их тайны стоят времени, потраченного на то, чтобы их распутать.

Сексуальные образы сновидений могут быть крайне неопределенными. Вероятно, Фрейд был прав в описаниях тех символических форм, которые порой принимают в сно- видениях половые органы и половые функции. Но взаимоотношения полов в сновиде- ниях могут символизировать деятельность и иного рода — такую, к примеру, как воссо- единение мужской и женской частей психики человека. Юнг назвал женский архетип у мужчин *анимой*, а мужской архетип у женщин — *анимусом*. Самые "мужественные" из мужчин зачастую демонстрируют удивительную нежность к детям; "крепкие мужики" могут быть и нежны, и сентиментальны. "Жен- ственнейшие" из женщин в моменты кри- зиса могут продемонстрировать силу и изобретательность. Разумеется, и мягкосерде- чие, и нежность, и изобретательность прежде всего — *человеческие* свойства, нежели чисто мужские или женские. Однако культура, как правило, лелеет сексуальные стерео- типы. Единственный практический подход в отношении анимы и анимуса — считать их аспектами психики человека, которые не подкреплялись культурой из-за преобладаю- щей в ней сексуальной стереотипии.

Родители Синтии всегда внушали ей, что для того, чтобы выполнить свое предна- значение, она должна служить мужу и детям. Синтия вступила в брак, вдохновляемая этим личным мифом, но он не сослужил ей хорошую службу. Ее муж обращался с ней дурно, издевался над ней, изменяя ей с другими женщинами, и в конце концов совсем ее бросил. Родители посчитали Синтию неудачницей, и ей пришлось пойти работать, что- бы себя содержать — задача, которую ее личный миф для нее не предусматривал. У нее начались ночные кошмары, в которых незнакомец в маске вламывался к ней через окно и насиловал ее. Ее реакцией была установка дополнительных задвижек на двери и окна и проводка сигнализации по всей квартире. Но сновидения продолжали терзать Синтию.

Прошло несколько месяцев. Синтия начала неплохо справляться с делами в конто- ре, и ее сновидения изменились. Незнакомец больше не вламывался в окно, но подходил к ее дверям с цветами и подарками. Их сексуальные отношения сделались нежными, а не насильственными. В один прекрасный день Синтия получила повышение по службе. Той же ночью в ее сновидении вновь появился незнакомец в маске. Синтия сняла с него маску и обнаружила под ней свое собственное лицо. Незнакомец был анимусом Синтии — ее непризнанной способностью справляться с профессиональными задачами, жить независимо и самой заботиться о себе. Анимус вынужден был силой привлечь к себе

внимание, врываясь в ее квартиру и делая себя частью ее переживаний, что символизировалось изнасилованием.

Многие юнгианцы посчитали бы упоминаемую творцами-мужчинами "музу творчества" их анимой. Они сочли бы, что и анима, и анимус отражают более глубинные уровни психики, чем тень. Мария Мэхони отмечает, что некоторые писатели сделали почти что портретные описания анимуса и анимы. У некоторых это получалось столь блестяще, что Фрейд "писал о своей досаде в отношении того, с какой легкостью талантливый писатель способен постигать мотивации своих героев" (Mahoney, 1970). В пьесе Томаса Элиота "Вечеринка" героиня обращается к своему возлюбленному, осознав, что до сего момента проецировала на него своего анимуса, что препятствовало ей видеть его таким, как он есть на самом деле: "Я вижу тебя как человека, которого никогда не видела раньше. Тот, кого я раньше видела, был всего лишь проекцией... кем-то, чьего существования я безнадежно желала". Не стоит особенно углубляться в терминологию Юнга, чтобы распознать столь обычную историю. Когда люди проецируют свои представления об "идеальной женщине" или об "идеальном мужчине" на любимого человека, они часто приходят к разочарованию.

Спонтанность против практицизма

Некоторые сновидения могут быть пугающими из-за своей непредсказуемой, спонтанной природы. Образы сновидений способны настолько встревожить некоторых людей, что они просыпаются в смятении. Житейский кризис или внезапный поворот событий в страшном сне могут олицетворять полезный для сновидящего выбор. Происходящие во многих кошмарных снах катастрофы могут представлять реакцию (или возможную реакцию) на важное озарение или решение.

Например, Михаилу приснилось следующее: "Я мочусь в общественном туалете и, поглядев на себя, обнаруживаю, что я — женщина". Некоторые другие члены его группы по работе со сновидениями сообщали о столь же обеспокоивших их снах. Наташа: "Я нахожусь на званом вечере и ем закуску. Вдруг я обнаруживаю, что это саранча". Грушенька: "Я прогуливаюсь возле своего дома, и тут я начинаю постепенно подниматься в воздух все выше и выше". Игорь: "Я сижу на коллегии директоров, и тут президент компании вдруг вскакивает на стол и начинает на нем танцевать. Мы все друг за другом присоединяемся к нему и отплясываем до упаду".

Боязнь подобных спонтанных образов заставляет многих людей блокировать собственное творчество, равно как и порождает трепет перед снами. Свободное, раскованное самовыражение может нарушать общественные и личные нормы и ценности. Многие уверяют, что хотят стать творческими людьми (либо желают этого своим детям), но, разумеется, не такими способами, которые могли бы угрожать их личности или их взаимоотношениям с обществом. Боязнь потерять контроль часто проявляется в ночных кошмарах; эта боязнь блокирует спонтанность и, следовательно, — способность творчески подходить к проблемам.

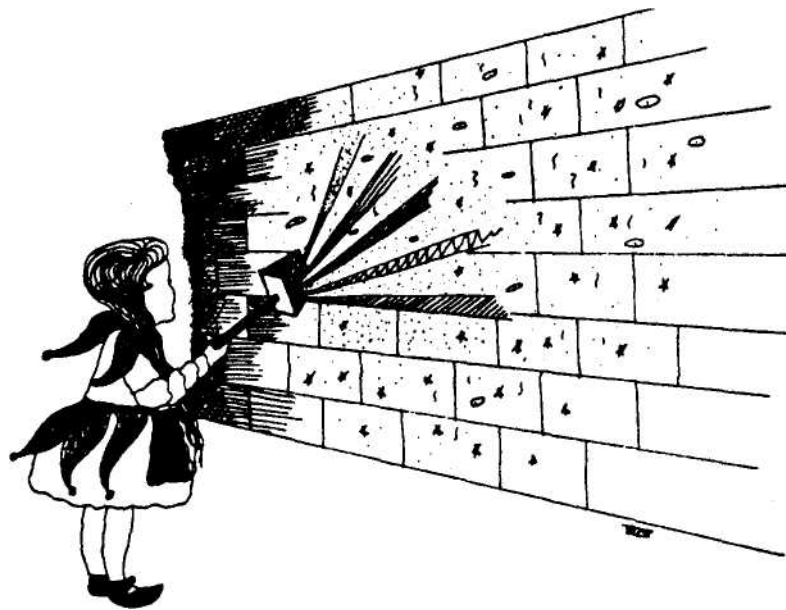
Михаил был встревожен своим сновидением о превращении в женщину до тех пор, пока не осознал, что долгое время игнорировал чувствительную сторону своей души — то, что юнгианцы назвали бы анимой. Его товарищи по группе достигли сходных озарений благодаря столь огорчившим их сновидениям. После своего сновидения о саранче Наташа попыталась сделать переоценку своих постоянных хождений по вечеринкам. Грушенька, поднимавшаяся в воздух во время прогулки возле своего дома, осознала, что

она пытается "подняться над" серьезными семейными проблемами, вместо того чтобы осмелиться прямо на них посмотреть. Игорь постоянно ощущал скованность, присутствуя на коллегиях, он полагал, что компания только выиграла бы, если бы его коллеги "отплясывали до упаду" — почаще бы шли на риск и проявляли побольше выдумки.

Вера была разбужена следующим ночным кошмаром: "Я гуляла, погруженная мыслями в свои заботы. И вдруг я заметила, что меня преследует саламандра, которая выглядела очень скользкой. Я очень испугалась". Когда Вере предложили сыграть роль саламандры из ее сновидения, то она с недоверием обнаружила, что саламандра вовсе не была ни ядовитой, ни зловещей. Она просто оказалась поблизости для того, чтобы помочь Вере "держаться в руках". Мог ли страх оказать ей помощь в обретении стабильности? Вера поразмыслила над некоторыми сторонами своей жизни, которые она отнюдь не "держала в руках". Неразборчивость в сексуальных контактах подвергала ее риску заразиться венерическими заболеваниями. Привычка транжирить деньги делала для нее оплату ежемесячных счетов очень нелегкой задачей. Небрежность по отношению к собственному здоровью выражалась во вспыльчивости и в чувстве измотанности. Поскольку она никогда не любила и даже боялась "скользких" существ, вроде ящериц и саламандр, как раз одно из них и оказалось символом, необходимым для того, чтобы столкнуть Веру лицом к лицу с осознанием собственного саморазрушительного поведения. Следуя совету Юнга, она предприняла ряд изысканий о мифологическом значении образа саламандры, обнаружив, что они имеют репутацию существ, способных жить среди огня. Вера также обнаружила, что алхимик Парацельс использовал это слово для обозначения духа, живущего в огне. Она адаптировала для себя этот смысл, рассматривая саламандру в качестве собственного пути к очищению путем трансмутации злобы и фрустрации в благотворное, а не во вредящее ей самой поведение. В конечном счете представление Веры о том, что у нее есть "охранительница-саламандра", было успокаивающим и ободряющим.

В ночном кошмаре Элиаса Хау содержался на первый взгляд непрактичный образ отверстий возле самых кончиков острия копий. Однако эта "непрактичность" оказалась впоследствии чрезвычайно полезной. Борис использовал столь же "непрактичный" образ летающего дома из своего сновидения для того, чтобы помочь своей фирме избежать неразумного вложения денег. В сновидении Бориса его офис летел по воздуху и врезался в здание местного суда. Когда Борис более тщательно проверил все, что касалось собственности, в которую предполагались вложения, выяснилось, что она заложена и находится под арестом. Если бы он и его компаньоны попытались ею завладеть, банкротство было бы неминуемым и все они в конце концов оказались бы в зале суда.

Иногда присутствие в сновидении ребенка указывает на тот род спонтанности и "непрактичности", который требуется для творческого прорыва. Один из примеров: Роберт Сан был страстным любителем игры в маджонг с тех самых пор, как он, будучи еще четырехлетним ребенком, открыл ее для себя на своей родине, в Китае. Полвека спустя он уже было оставил свои попытки осовременить древнюю, почти трехтысячелетнюю игру, когда решение вдруг пришло в сновидении. Сан вспоминает: "Малыш вошел ко мне в комнату и сказал: почему бы тебе не сделать эту штуку попроще, превратив ее в колоду карт?" Сан последовал совету ребенка. Позже журнал "Games" удостоил его приза за "Лучшую игру года" (Dlaboga, 1985).



Российский психиатр В.С. Ротенберг (1978) предполагает, что во время ночных кошмаров человек, по-видимому, отыскивает способы сочетания неприемлемых мотиваций с общественными нормами поведения. В этом поиске решения часто используется невербальное мышление, отсюда — присутствие в кошмарах причудливых образов. В течение дня человек мог подавлять неприемлемые либо противоречивые темы и желания, но в сновидениях возникает компенсация, служа защитным маневром против осознания тревоги и депрессии. Во время курса психотерапии воспоминания о ночных кошмарах могут выводить на поверхность проблемы клиента. Однако подобная ситуация обычно является временной; по мере разрешения конфликтов клиента, как правило, уменьшаются и подавление в течение дня, и число кошмарных сновидений ночью.

Росс Левин, Джоди Гейлин и Билл Зивьяк (1991) провели экспериментальное изучение ночных кошмаров в их связи с творчеством. У 40 испытуемых, сообщавших о частых ночных кошмарах, была обнаружена тесная корреляция между частотой ночных кошмаров и показателями психопатологии в тесте Роршаха. У них также наблюдалась "более прозрачная граница" между ними и их окружением, по результатам теста "границы" Эрнста Хартмана. По сравнению с другой группой испытуемых из 39 человек, сообщавших о наличии ночных кошмаров лишь изредка, у первой группы испытуемых было большее количество материала "первичного процесса" в отчетах о сновидениях. Однако испытуемые этой группы были менее способны дать этому материалу творческое выражение, судя по показателям нескольких тестов на творческие способности. На запутанность взаимосвязей между ночными кошмарами и творческими способностями указывала также Рут Ричарде в своих исследованиях творчества и психопатологии.

Рут Ричарде (1981) отмечала, что то, что для одного человека стало бы ночным кошмаром или психотическим эпизодом, для другого может быть творческим прорывом. Одним людям такие свойства сновидений, как спонтанность, неопределенность, преувеличение и свобода, кажутся угрожающими и приводящими в смятение. Другим людям все это может приносить полезную информацию, пригодную для разрешения проблем, сочинения музыки или для изобретения игр.

Резюме

- Ночные кошмары зачастую обрисовывают важные истины или сдержат полез-

ную информацию, которая может обогатить нашу жизнь, как только мы оказываемся способны превозмочь первоначальный страх перед ночными кошмарами.

- По сравнению с кошмарами ночные страхи лишены или почти лишены содержания, встречаются и могут отражать некоторое нарушение неврологического баланса, которое с возрастом проходит.
- Некоторые ночные кошмары можно расценивать как самонаказание за неподчинение во время дневной жизни жесткому личному мифу.
- В сновидениях часто используется преувеличение — своеобразный "патент на вымысел" — в качестве довода.
- Для творчества необходима способность терпеть и использовать неопределенность. Работая со сновидениями, сновидящие часто способны обучиться творческому использованию неопределенности в своей жизни.
- Работа со сновидениями может научить сновидящих использовать спонтанность в качестве противовеса практицизму. Спонтанность нередко столь же тесно связана и с творчеством.

Упражнения

1. *Оценка ночных кошмаров.* Гарри Фисс (1979) считает, что ночные кошмары зачастую представляют собой неудачу сновидения в попытке завершить некоторую работу. Припомните свой последний кошмар. Что за задача могла стоять перед вами в дневной жизни, которую этот кошмар не смог решить или до вас донести? Обратите такое же внимание на повторяющиеся сновидения, у которых, по мнению Фисса, та же самая функция. Эта точка зрения важна, поскольку указывает на то, что не все сновидения успешно решают проблемы. Неразрешенные элементы проблемы могут приобрести качества ночного кошмара или же сновидения будут повторяться в попытке достичь ее разрешения.

2. *Образы ночных кошмаров.* Постарайтесь припомнить наиболее кошмарный из когда-либо увиденных вами снов. Поразмышляйте над его образами, попробуйте решить, чему бы вы могли у них научиться. Вступите в диалог с образами сновидения. Сыграйте роль саламандры, чудовища или какого-нибудь иного жуткого персонажа.

3. *Неопределенность и спонтанность.* Найдите в ваших сновидениях пример неопределенности. Обратите внимание на то, как она приводит здравый смысл в замешательство и избегает давать вам окончательный ответ. Какие творческие аспекты содержатся в ней? Теперь найдите в своих сновидениях пример спонтанности. Вспомните чувство, которым она сопровождалась. Подумайте о ситуациях дневной жизни, в которых вы проявляли спонтанность. Было ли чувство, испытанное вами наяву, таким же, как в сновидении? Какой бы сделалась ваша жизнь, если бы вы испытывали эти чувства гораздо чаще? Пострадали бы от этого ваши творческие способности или, наоборот, выиграли?

4. *Проецирование архетипов.* Подумайте о вашем любимом человеке. Если это человек противоположного пола, считаете ли вы, что вы проецируете на него собственный анимус или собственную аниму или собственные представления об "идеальном мужчине" или "идеальной женщине"? Если же этот человек одного с вами пола, обнаруживаете ли вы проекцию на него своей "персоны" (того образа, в котором вы хоте-

ли бы представлять перед другими) или еще какой-либо архетипической фигуры? Можете ли вы увидеть, что подобные проекции препятствуют вам оценить этого человека именно таким, каков он есть? Прделайте то же самое упражнение с кем-то, кто вам неприятен. Не проецируете ли вы на него собственную тень, т.е. то, что вы отвергаете в себе? Вы можете использовать иные, нежели созданные последователями Юнга, определения. Помните, что такого рода проецирование мешает вам принимать людей такими, как они есть.

ГЛАВА X СНОВИДЕНИЯ ДУХА

Несомненно, что в сновидениях я умею летать. И вы тоже. Я прибавляю "в сновидениях", потому что мои усилия — как и ваши — не позволяют пересечь границу, разделяющую два мира, лишь один из которых мы, совершенно произвольно, называем "реальным".

Колетт

ВРЕМЕНАМИ людям снятся такие сны, которые, как они предполагают, переносят их в сферы сакрального опыта — тех аспектов человеческого бытия, которые считаются более всего почитаемыми, священными и недоступными для осквернения. Эти сновидения называли по-разному — нуминозными (т.е. наполненными "нуменом", или божественной силой), трансперсональными (выходящими за пределы личного и обращающимися к общечеловеческому опыту), трансцендентными (устанавливающими контакт с высшим, или "божественным", знанием), духовными (относящимся к "духу", или наивысшим ценностям человеческого бытия). Юнг говорил об архетипе самости как о ядре психики. Самость пытается интегрировать все противоположные элементы (сознательное/ бессознательное, мужское/женское, выраженное/ подавленное), чтобы образовать из них уникальное единство, представляющее все, чем человек способен стать.

В сновидениях этот процесс интеграции (или "индивидуации") может появиться в образе цветка (подобного Золотому Цветку даосов, или окну в виде розы в готических средневековых соборах); в виде геометрических форм (круговые мандалы в философской системе тибетского буддизма и магические круги американских индейцев); в виде драгоценностей (священная жемчужина ислама и алмазная сеть индуистского бога Индры); в образе определенной личности (Будды, Иисуса, Мохаммеда, Господа Кришны, героя или героини) или в образе повседневно встречающегося объекта, с придаваемым ему новым значением (колеса индуистов, священный барабан у индейцев сиу-дакота). Для последователей Юнга то, что именуется "эго", является центром бодрствующего сознания, оно проявляется в сновидениях, как та часть психики, которая оценивает, выносит суждения и принимает решения. Но самость — путь, непосредственно ведущий в царство духа, и появление в сновидении архетипа самости обычно указывает на стремление к интеграции, синтезу и преобразению (Fordham, 1953).

Сновидения и религия

Сновидения повсеместно играли одну из заглавных ролей в традициях различных религий. Христианский философ, уроженец Карфагена Тертуллиан писал: "Почти вся-

кому известно, что Бог открывает себя людям чаще всего через сновидение" (Savary, Verne, & Williams, 1984). Христиане хорошо знакомы с евангельским описанием сновидения св. Иосифа, в котором ему была открыта истинная причина беременности Марии. В другом месте Евангелия мы находим сновидение, предупредившее волхвов о том, чтобы они возвращались в свои страны, не извещая царя Ирода о местонахождении Иисуса. Сновидение предупредило Иосифа о намерении Ирода убить младенца Иисуса для того, чтобы Иосиф увел Марию и младенца в безопасное место; сновидение же указало ему и время, когда он сможет безбоязненно вернуться в Израиль.

Предание гласит, что царица Майя, мать Будды, увидела во сне, что белый слон о шести бивнях вошел в ее чрево, тем самым предвещая, что она родит дитя, которое делается царем вселенной. Отец Будды, царь Кудходана тоже увидел сон о грядущем пути своего сына и, предвидя разлуку, очень опечалился. Жене Будды Гоппе снились всевозможные катастрофические события, и она рассказала об этом мужу, который объяснил ей, что беспорядок в мире предвещает возможность внутреннего освобождения (de Becker, 1968). Много позже, в VI веке н.э. мать принца Шотокутани увидела во сне, что Бодхисаттва попросил убежища в ее чреве. Вскоре она забеременела и родила человека, который утвердил в Японии учение Будды.

В "Талмуде" содержится 217 упоминаний о сновидениях; "Ветхий Завет" включает в себя около 15 сновидений, большинство из которых возвещали начало жизненно важных периодов в истории иудаизма (de Becker, 1968). Например: случай с Иосифом, истолковавшим сновидения египетского фараона и достигшим поэтому высокого положения. Ранее рассказывается о том, как его отец, Иаков, после увиденного сна испытал преобразующее переживание. Согласно Писанию, Иакова вряд ли можно было счесть подходящим кандидатом в патриархи израильского народа. Некогда он отказал в еде своему проголодавшемуся брату Исаву и накормил его, лишь когда Исав уступил ему право первородства. Тайно сговорившись со своей матерью, Иаков прибег к хитроумной уловке и воспользовался слепотой своего отца для того, чтобы лишить Исава родительского благословения.

Много позже, когда Иаков странствовал, он пережил необычайно яркий сон. Там он увидел лестницу, высившуюся от земли до небес; по ее ступеням спускались и поднимались ангелы. На самом ее верху стоял Бог, который провозгласил, что он отдает всю землю во владение Иакова и его потомков. Таким образом, вместо добродетельного брата был избран брат нечестивый. Но Иаков, потрясенный этим сновидением до глубины души, начал постепенно исправляться. Через несколько лет он предложил Исаву всех своих жен, сыновей, слуг и скот, от чего Исав чистосердечно отказался, и братья помирились. Сон Иакова является примером "теофании" — ощущения человеком присутствия Бога — в сновидении ли, в видении наяву либо при других обстоятельствах. Подобные переживания полностью преобразуют человека, коренным образом изменяя его жизнь.

Многие последователи Мохаммеда оспаривают сообщения о том, что его откровения были получены в сновидениях, указывая, что личностное развитие Пророка достигло столь высокого уровня, что для него не было границы между "сознательным" и "бессознательным". Но сновидение одного из его сподвижников — Абдуллы Бен Зайяда, сыграло существенную роль в становлении ислама. Мохаммеду очень хотелось ввести среди правоверных легкораспознаваемый призыв к совершению молитвы, подобно тому как иудеев призывало в синагогу гудение рога, а ранних христиан в церковь — звуки трещотки. Однажды во время молитвы Бен Зайяд уснул и увидел во сне человека в зеле-

ном облачении, державшего в руках трещотку. Бен Зайяд осведомился у него: не продаст ли он ему трещотку для того, чтобы использовать ее для призыва к молитве. Человек в зеленом ответил: "Возглашай: нет Бога, кроме Аллаха, и Мохаммед — пророк его!" После пробуждения Бен Зайяд рассказал о своем сновидении Мохаммеду. Тогда пророк велел ему в точности обучить услышанной во сне фразе еще одного своего сподвижника, который и стал впоследствии первым муэдзином (Coxhead, & Hiller, 1981).

Основание Церкви Святых Судного дня связано с откровением, полученным в сновидении Джозефом Смитом в 1820 году. Ему приснилось, что Бог повелел ему основать церковь, а в 1823 году перед Смитом в сновидении предстал ангел Морони и поведал о существовании Книги Мормона. Келли Балкли отмечает, что религия была первой областью, где проводилось изучение сновидений, и что сновидения являются одним из основополагающих духовных феноменов почти во всех религиозных традициях мира (Bulkley, 1994).

Сновидения и религиозные конфликты

Живший в XIII монах Франциск Ассизский, основавший орден францисканцев, готовился к аудиенции у грозного папы Иннокентия III. Согласно преданию, Франциску приснилось, что он сделался ростом с большое дерево и — пока Иннокентий стоял с удрученным видом — вернул равновесие накренившейся и уже готовой упасть ватиканской базилике. Это сновидение придало св. Франциску достаточно смелости для того, чтобы сказать папе, что его новый орден совершенно необходим для возрождения былой мощи римской католической церкви. Основатель соперничающего монашеского ордена, святой Доминик, также поведал о сновидении, в котором его представляли Иисусу и Деве Марии вместе со святым Франциском. И тому, и другому было доверено религиозное обращение мира (de Becker, 1968).

Сновидения также могут высвечивать внутриличностный религиозный конфликт. У святого Франциска была целая серия сновидений, в которой его невеста, присутствовавшая в первом сне, постепенно уступила место Деве Марии, тем самым символизируя его отказ от мирской жизни. Иногда цель сновидения — указать на существующий раскол между религиозными верованиями, в которых человек был первоначально воспитан, и теми духовными ценностями, которые он с той поры усвоил. С точки зрения личной мифологии, традиционные верования представляют старый миф, тогда как новая система ценностей (другая религия либо отказ от официальной религии) отражает зарождение нового мифа. Сновидение может подсказать способ, которым новообретенный опыт может быть встроен в модифицированную структуру старого мифа. Или же сновидение может показать неспособность устоявшегося мифа объяснять новый опыт. В этом случае возникает конфликт, и в процессе его разрешения старый миф либо отбрасывается, либо некоторым образом интегрируется с новообретенным мифом.

С искренней верой Хайди посещала церковь в маленьком городке, где она жила. Она всегда интересовалась искусством и, еще учась в колледже, получала огромное удовольствие от живописи, рисования и посещения лекций по истории искусства. Она подружилась с Вивьен, старшекурсницей с такими же интересами, и они вступили друг с другом в сексуальные отношения. Хайди скрывала эту связь от родителей и друзей, живших с ней в одном городе, зная наверняка, что они ее не одобряют. Между тем они с Вивьен продолжали дружить, вместе ходить по музеям и в кино. Вивьен научила Хайди очень многому, как модно одеваться, как делать макияж — и даже сама обставила ее

спальню. Однажды Хайди увидела сон, в котором ее родители приехали в университетский городок и начали переставлять мебель в ее комнате. Они настаивали, чтобы мебель была расставлена как прежде, угрожая, что если Хайди не подчинится, то они заберут ее домой. Это сновидение заставило Хайди начать противодействовать начавшемуся у нее сдвигу в системе ценностей. Она поняла, что ей необходимо внести ясность в свои верования и в свой образ жизни.

Существуют культурные мифы, показывающие, каким образом сновидения иллюстрируют конфликты с общественной системой ценностей. Джайнистский текст, относящийся к XII веку, описывает историю Кесары и Васанты. Однажды ночью Кесаре приснилось, что она вышла замуж за Васанту; Васанте же той же самой ночью снилось, что он женится на Кесаре. Они оба очень обрадовались этой принесенной им сновидением вести и объявили всем о своей взаимной любви. Однако родители Кесары, по обычаю, давно просватали ее за другого, обосновав свое решение такими традиционными указаниями, как благоприятные предсказания гороскопа. Они посчитали сновидение своей дочери иллюзией и отвергли ее мольбы. Опечаленные Кесара и Васанта попытались было покончить с собой, но, к счастью, были спасены. Тогда они убежали от своей родни и прожили вместе долго и счастливо (O'Flaherty, 1982).

Бывали времена, когда господствующие религиозные институты с враждебностью относились к толкованию и к толкователям сновидений. В некоторых медитативных учениях считается, что духовно развитым адептам нет нужды видеть сны. Текст Библии, переведенный в V веке св. Иеронимом на латынь с еврейских и греческих манускриптов, был в нескольких местах искажен сделанной им подстановкой слов "толкование снов" вместо "занятия колдовством". Поэтому новый перевод догматически провозглашал: "Да не будешь ты практиковать гадание или толкование снов". В результате работа со сновидениями попала в немилость у римской католической церкви на пятнадцать веков. Людей отнюдь не поощряли к тому, чтобы, обратившись к своим сновидениям, они искали бы в них озарение, утешение или надежду. В точности неизвестно, кто виновен в ошибочном переводе — святой ли Иероним или церковные иерархи, но представляется, что подмена была совершена преднамеренно, ибо в других местах перевода употребление слов "занятия колдовством" вполне уместно (Savary, Berne, & Williams, 1984).

Положительные и отрицательные проекции

Многие люди по обыкновению проецируют на других те качества, в которых они заинтересованы сами и которыми другие люди могут вовсе не обладать. Проекция осуществляется легко; она каждую ночь происходит в сновидениях, когда дневные роли персонифицируются в действующих лицах, действиях, предметах и природных объектах. Однако проекции трудно интегрировать, поскольку зачастую они тесно связаны с телом сновидящего. Сновидения нередко отражают то, что происходит с телом, и могут проецировать эти телесные ощущения на кого-то или что-либо еще (Mindell, 1985).

Работа со сновидением может научить людей пониманию того факта, что многое из сныщегося им олицетворяет различные аспекты их самих. Поняв это, они могут начать "убирать" свои проекции, перестать перекладывать вину за свои трудности на других, перестать ждать, что кто-то другой их осчастливит, и начать принимать на себя ответственность за собственное благополучие. В этом случае они могут применить к решению своих проблем свои скрытые творческие способности. Посмотрев на мир реалистически, они смогут понять, какие проблемы вызваны их собственным поведением, а какие —

воздействием внешних обстоятельств. В обоих случаях внутренние ресурсы, раскрывающиеся перед человеком в сновидениях, дают ему возможность, последовав совету св. Франциска, изменить то, что можно изменить, принять то, что изменить невозможно, и обладать мудростью, достаточной для того, чтобы знать разницу между тем и другим.

Человек нередко склонен проецировать на других свою тень, ани-муса, аниму или другие архетипы. Порой люди сильно недолюбливают своих знакомых, приписывая им разнообразные пороки и прегрешения. Гортензии приснилась Сюзанна — женщина, которую она не любила за ядовитый язычок. Гортензия описывала, как в ее сновидении изо рта Сюзанны вылетали дротики для игры в дартс — самая подходящая метафора для обозначения любви к злым сплетням. И тут Гортензия обнаружила, что играет в дартс с Сюзанной, причем почти на равных с соперницей. Проснувшись, Гортензия поняла, что и сама не прочь позлословить, но более утонченным, нежели у Сюзанны, способом. Она осознала, что ее собственное поведение гораздо коварнее, поскольку оно контролируется и искусно скрывается от других. Поняв, что Сюзанна из сновидения олицетворяла ее собственную тень, Гортензия стала меньше порицать других, занявшись исправлением своего собственного поведения.

Ульман (1984) выработал полезный метод для работы с проекциями в группах. В этих группах работа со сновидениями подчинялась двум принципам: сновидящий должен полностью контролировать процесс обсуждения его сновидения; группа служит в качестве катализатора, поддерживая и помогая усилиям сновидящего понять свое сновидение. Теоретический материал сведен к минимуму за исключением немногих базовых концепций — таких, как осадок дня, связь образов сновидения с отдаленным и недавним прошлым, использование сновидением зрительной модальности для выражения метафор, а также трехчастная структура сновидения: обстановка, развитие и разрешение.

В основу групповой работы были положены некоторые предварительные допущения: сновидение, которое запомнилось, можно с успехом приложить к дневной жизни; образы сновидений являются частью внутреннего процесса самоисцеления; если сновидение запоминается, значит, сновидящий готов воспринять информацию, которая в нем содержится. Для оценки содержания сна отнюдь не всегда требуется вмешательство искусственного аналитика. Ульман рассматривает сон как вполне естественное пространство человеческого опыта. Групповая работа — один из способов помочь сновидящим осознать, через соприкосновение с собственными чувствами, взаимосвязь ночных образов сновидений с проблемами, которые возникают перед ними в течение дня. Коллективный процесс помогает сновидящим установить контакт с этими чувствами, в то же время уважая их право на личную жизнь, равно как и право распоряжаться собственными сновидениями.

Работа по системе Ульмана начинается с того, что член группы ясно излагает содержание своего сна. Отдавая себе отчет в том, что они будут проецировать собственные чувства и переживания на содержание сновидения, другие члены группы сообщают о любых чувствах, возникающих у них, когда они слушают рассказ, равно как и воображают, что они сами только что видели этот сон. Затем участники переносят свое внимание на каждый из образов сновидения, описывая его соответствующей метафорой. Сновидец, в свою очередь, реагирует на проекции членов группы, некоторые из которых могут помочь ему глубже понять свой сон. Сновидец рассказывает о событиях дня, предшествовавших сновидению, чтобы определить контекст, в котором оно возникло. Вместе с группой он прорабатывает возможные взаимосвязи между образами сна,

имеющейся жизненной ситуацией и опытом, пережитым в прошлом. Он отвечает на вопросы участников группы с той степенью самораскрытия, которую считает для себя возможной, и процесс продолжается до тех пор, пока сновидец не почувствует, что все имевшиеся у него пробелы в понимании сновидения ликвидированы.

Мирна рассказала на занятии группы о сновидении, в котором она уцелела при ядерном взрыве и начала искать какое-нибудь пристанище. Она было устремилась к зданию церкви, но когда подошла поближе, то услышала множество злобных голосов, доносившихся изнутри. Она обошла церковь стороной и продолжила свой одинокий путь. Глен заметил: "Если бы это был мой сон, то я бы отнес его к тому, как я переживал взрывы во взаимоотношениях со своей семьей. Знакомые мне с детства традиционные установления защищали те ценности, которые я считал разрушительными. Из-за этого я и уехал, чтобы поискать собственный путь в жизни". Джоанна сказала: "Если бы я увидела этот сон, я бы поняла, что он относится к моей, по-видимому неразделенной озабоченности судьбой нашей планеты и теми способами, которыми "благонамеренные люди" усугубляют опасность, игнорируя ее". После того как все члены группы представили трактовки сновидения Мирны как своего собственного, они обсудили каждый из его образов: взрыв, церковь, злобные голоса. Перед завершением процесса Мирна поделилась с остальными всем тем, что смогла узнать о своем сновидении, вступила в диалоги с некоторыми членами группы, а затем поблагодарила всех за помощь в постижении сути того, что сновидение, по-видимому, ей сообщало.

Ульман (1980) утверждает, что его работа с подобными группами дала ему осознание "трансперсонального измерения" работы со сновидениями. Люди испытывают огромную нужду в близком и искреннем общении, свойственном групповой работе со сновидениями. Он отмечает, что в типичных случаях индивидуальная психотерапия лишь мимоходом касается трансперсональных качеств сновидения, пренебрегая этим мощным источником исцеления. По мнению Ульмана, в состоянии бодрствования человек сосредоточен главным образом на своей отдельности и индивидуальности. Во сне возможен сдвиг к более фундаментальному состоянию соотнесенности и взаимосвязанности с другими. Если индивидуальность сравнивать с морскими волнами, то повседневное бодрствующее сознание ограничивается лишь созерцанием их гребней. Взгляд же из состояния сновидения направлен на основания волн — на то, что соединяет их друг с другом. Это область трансперсонального, и степень волнения измеряется здесь тем, что серьезнее всего заботит сновидящего. Людям нужна поддержка в том, что, по существу, является процессом самоисцеления; группы для опытного изучения сновидений являются одним из немногих коллективных средств, пригодных для этой цели.

Этика созидания

Моральные принципы и этика личности (приложение индивидуальной системы ценностей к ситуациям реальной жизни) обусловлены структурой ее духовной жизни, и они взаимодействуют с творчеством несколькими способами. Маслоу (1976) обнаружил, что типичными качествами творческих людей являются смелость, мужество, свобода, спонтанность, интеграция, ясность и принятие самих себя. Согласно Маслоу, творческие люди "светятся творчеством" подобно тому, как "излучает свет солнце". Другие исследователи наблюдали еще некоторые черты, отмечая, что для творческих людей мотивацией служат потребность в достижениях, самостоятельность, любопытство и стремление к порядку. Они могут быть агрессивны, склонны к доминированию, интуиции, критичности, независимости, самодостаточности, энтузиазму и эстетизму. У них отсутст-

вует склонность к заторможенности, подавленности и шаблонности (Stein, 1974).

Вайсберг (1986) добавляет, что "то, в какой степени человек отдает себя работе, может быть важным различием между творческими и не творческими людьми". Вайсберг критикует тех, кто сверх меры использует слово "гений" и полагает, что мотивация и "высокая степень мастерства" важнее "общей способности к творчеству". По мнению Вайсберга, "не существует никакого иного мышления, кроме творческого, поскольку наша повседневная мыслительная деятельность включает в себя успешную адаптацию к совершенно новым ситуациям и таким образом соответствует критерию творчества".

Можно думать, что перечисленные личные черты и способности закладывают основание для возможной "этики" творчества, если признавать тот факт, что возможны индивидуальные различия и что высокотворческая личность *может* оказаться невротически робкой, чрезмерно сдержанной или даже не принимающей самое себя. К примеру, Луи Пастер был догматичным и тщеславным, Игнац Земмель-вейс — раздражительным и бестактным; Чарли Чаплин мог быть деспотичным и жестоким (Goertzel.Goertzel, & Goertzel, 1978).

Моррис Стайн (1974) однажды составил перечень правил, которых должен придерживаться в своем поведении исследователь, занятый в производстве, для того, чтобы он мог адекватно соответствовать своей роли, получая при этом возможность следовать своим творческим интересам. Обращая внимание своих читателей на то, что эти правила не стоит принимать слишком буквально, и представляя их в шуточной форме, Стайн пишет:

1. Исследователь, занятый на производстве, должен быть напо2. Ему следует осознавать, что его начальство, коллеги и подчиненные — личности, но не вступать с ними в слишком личные отношения.

3. В работе он может быть "одиноким волком", но ему не следует быть обособленным, отстраненным или необщительным. Если же ему присущи некоторые из этих черт, ему придется быть особенно творческим, чтобы его работа говорила сама за себя.

4. Ожидается, что на работе он будет "своим человеком", но не общительным.

5. Ожидается, что вне работы он будет общительным, но не настолько, чтобы заводить близкие отношения.

6. Ожидается, что в общении с руководством он "будет знать свой шесток", не будучи при этом смиренным, подобострастным, уступчивым и робким.

7. Но также ожидается, что он будет говорить откровенно, но не безапелляционно.

8. Если требуется выбить какие-либо преимущества, увеличение фондов или количества персонала, ему позволяется быть хитроумным, но не коварным.

9. Ожидается, что во всех взаимоотношениях с людьми он будет искренним, честным, целеустремленным и дипломатичным, но никогда не откажется от использования "обходных путей", гибкости и макиавеллизма*.

10. И наконец, ожидается, что в интеллектуальной сфере он будет широк без излишнего растекания по поверхности, глубок, но не до педантизма, и остер, но не сверхкритичен.

* То есть принципа "цель оправдывает средства". — Прим. ред.

Стайн отмечает, что ролевой анализ подобного рода пока еще недоступен для творческих людей, работающих во многих областях, но "если бы они его использовали, мы, вероятно, могли бы лучше понять ролевые конфликты, которые приходится терпеть всем творческим личностям, и, быть может, выработать способы с ними справляться. В этом случае не только у творческих людей было бы больше времени и сил для творчества, но также стало бы меньше неразберихи в общении между творческими личностями и всеми остальными". Мы согласны со Стайном в признании сложности той ситуации, с которой сталкиваются творческие люди в организации. Никто не говорит, что творческие личности совершают что-то неэтичное, хотя для некоторых людей могут возникать и этические вопросы.

Грегор — инженер, чьим увлечением было создание различных электронных безделушек, — часто видел сны о буфетах, кафетериях, шведских столах и т.п., отождествляя широкий выбор еды с возможной подпиткой своей творческой деятельности. Однажды ему приснился сон о том, что он принимает участие в симпозиуме изобретателей, организованном на правительственные средства. Ему вначале показалось, что в тамошнем кафетерии большой выбор закусок, но на проверку вышло, что все они были вариациями на тему спагетти и десертных желе. Грегор был разочарован и спросил собрата-изобретателя насчет скудости ассортимента. В ответ он услышал: "Вся здешняя пища — то, что осталось после правительства. Наша работа не самая важная, поэтому мы должны быть благодарны за то, что мы можем получить". Поработав с этим сновидением, Грегор сделал вывод, что его собственное "внутреннее правительство" ставит его увлечение чрезвычайно низко на шкале приоритетов. В повседневной жизни он этого факта не осознавал, поскольку всегда был благодарен за лишние часок или другой, которые мог провести в своей мастерской с паяльником в руках. Естественно, масса перепутанных проводов напоминала спагетти, а его вечно меняющиеся наброски чертежей были непостоянны, как ртуть.

Тогда Грегор решил, что будет проводить больше времени в мастерской, чтобы без спешки поработать над своими электронными схемами. Однако от этого начала страдать его работа в офисе, и начальство стало предъявлять ему претензии. Грегор увидел сон о другой закусочной, где было много подходящей еды, однако мясо и картофель продавались со скидкой. Грегор интерпретировал эти "распродажные цены" как совет уделять больше внимания своим профессиональным обязанностям. Он был поражен тем, как два эти сновидения подготовили его к нахождению равновесия между работой и хобби, поскольку и то, и другое было для его жизни важным источником подпитки. Грегор не стал терять времени и пересмотрел свои приоритеты и систему ценностей, приведя их в соответствие с указаниями, данным ему его сновидениями.

Многие творческие люди, которые не связывают себя с какой-либо организованной религией, выработали для себя собственный набор этических принципов, которыми они руководствуются в жизни. Такие люди часто говорят о том, что законы их морали по своей природе духовны, поскольку возникают из самой глубины их человеческой сущности и отражают ту систему ценностей, которую они считают для себя священной. Подобные люди утверждают, что их этика определяет рамки их творческой деятельности, в которой они, как правило, исходят из заповеди, что при удовлетворении своих нужд и достижении своих целей следует уважать права и нужды всех остальных людей. Во многих случаях налицо также озабоченность более широкими общественными проблемами и обязательство внести свой вклад в культуру. Именно эта забота о благополучии общества, по мнению Ульмана, является отличительной чертой трансперсонального переживания (Ullman, 1980).

Диалектическое взаимодействие между индивидуальными нуждами и требованиями сообщества является извечной проблемой творческих личностей. Подобно многим другим аспектам их опыта, всегда есть риск, что творчество будет бросать человека-творца из одной крайности в другую. Каждый важный творческий вклад в какой-то степени нарушает установленный порядок. Но если творец излишне прям и смел, его работу могут игнорировать, а если он слишком сдержан, то она по тем или иным причинам может остаться неоцененной. Люди, достигшие самоосуществления, как это называл Юнг, находят способы разрешать подобные дилеммы. А другим людям остается лишь просить у своих сновидений совета, как добиться тонкого равновесия, необходимого для воспитания и для защиты их творческих способностей.

Сценарий и сцена

Некоторые авторы считают мир духа посредником между миром идей и миром действия. Мир идей создает сценарий для творческого поведения, тогда как мир действий служит для него сценой. Мир духа обеспечивает вдохновение и мотивацию для придания энергии актерам, разыгрывающим свои сценарии на сцене. Во многом похоже философ Кен Уилбер (1983) говорит о "глазах плоти" (познании через ощущения), "глазах рассудка" (познании посредством ума) и "глазах созерцания" (трансцендентном познании). Работа со сновидениями может проиллюстрировать многие способы, которыми соотносятся друг с другом эти три мира.

Иногда мир духа проявляется в аномальных сновидениях, которые кажутся соприкосновением с каким-то высшим разумом, приносящим информацию, недостижимую для человека в обычных условиях. Участница одного из наших семинаров, Наоми, рассказала следующую историю: "В девятнадцатилетнем возрасте я серьезно заболела.

Я посетила врача, и тот сказал, что у меня преддиабетическое состояние. В те времена с подобной вещью ничего нельзя было поделать. В общем, он сказал мне, что я должна строго соблюдать диету, но все равно в конце концов стану зависима от инсулина. Той ночью я легла спать, продолжая размышлять о своей проблеме, и проснулась после замечательного сновидения. Со мной говорил мой двоюродный дедушка, которого я видела только раз в жизни перед самой его смертью. Он сказал, что если я буду ежедневно в течение месяца съесть по ядру кокосового ореха, то я справлюсь со своей болезнью. Он заметил, что я удивилась услышанному, и добавил, что ядра кокосовых орехов можно купить в большинстве супермаркетов, в отделах, торгующих деликатесами. Я рассказала свой сон приятелю, и он заметил, что ядра кокосовых орехов — вполне доступная вещь, они продаются и в обычных бакалейных лавках, и в магазинах, где торгуют диетической пищей. Я было склонялась к тому, чтобы выбросить это переживание из головы — в конце концов, это ведь был всего-навсего сон. Но потом я решила, что ничего не потеряю, если испробую это средство. Я посчитала, что если эту штуку так легко купить в магазинах, то, стало быть, она мне не повредит. И я отправилась в бакалейную лавку и запаслась на месяц вперед. Не прошло и двух недель, как я почувствовала себя лучше. К концу месяца все симптомы исчезли. Сейчас, двадцать пять лет спустя, у меня нет никаких признаков диабета. Я могу есть все, что захочу, безо всякого вреда для себя. И я время от времени ем ядра кокосовых орехов".

Истории такого рода хорошо знакомы тем, кто работает со сновидениями. Выздоровление Наоми удивительно, чем бы оно ни объяснялось: совпадением, диагностической ошибкой, эффектом плацебо, вмешательством ее двоюродного дедушки или самоисцелением, основанным на контакте с "высшим знанием" в "глубочайшей" части ее са-

мой. Русский врач Василий Касаткин (1984) изучил 8000 сновидений своих пациентов для того, чтобы понять, как сновидения могли предупреждать о надвигающейся болезни. Касаткин придерживался взгляда, что сигналы начинающейся болезни порой могут быть слишком слабы для возбуждения болевых рецепторов, но достаточно сильны для того, чтобы иннервировать чувствительную оптическую область мозга, порождающую образы сновидений. Хотя предложенный механизм представляется довольно спорным, примеры, приводимые Касаткиным, впечатляют.

Согласно Касаткину, сновидения, сосредоточивающиеся на повышенном кровяном давлении, начинают появляться за два-три месяца до того, как болезнь станет явной. Для туберкулеза этот срок — два месяца, при некоторых условиях — до года и более. Один из пациентов Касаткина видел в сновидениях кровь и огонь и ощущал холод и тревогу. Медицинское обследование подтвердило предварительный диагноз Касаткина — ревматическое заболевание сердца. Мужчина, которому снилось, что он заживо погребен под обломками рухнувшего здания, впоследствии был госпитализирован из-за повышенного кровяного давления. У женщины, которой снилось, что ее зажало в узкой щели, впоследствии был диагностирован туберкулез (Krippner, 1980).

Основанная на сновидениях диагностика использовалась Касаткиным для выяснения эффективности излечения от алкоголизма. Если в своих сновидениях люди продолжали употреблять спиртное, то едва ли можно было говорить об излечении. Некоторые расстройства редко проявляются в сновидениях: трудно предсказать, например, атрофию конечностей, поскольку сновидящие могут быть вполне физически активны, несмотря на надвигающуюся болезнь. Касаткин предостерегает от занятий самодиагностикой, но считает при этом, что если сновидящий работает со знающим врачом, то многие заболевания можно предотвратить либо излечить на ранних стадиях (Kasatkin, 1984).

Работа Касаткина перекликается с той, что проводит Арнольд Минделл — психотерапевт-юнгианец, который специализируется на раскрытии того, каким образом сновидения отражают проблемы физического тела. Жесты человека, тембр его голоса, темп речи и мимика получают в сновидениях отражение в той же степени, что и признаки здоровья и симптомы болезней. Минделл использует в своей работе юнговский процесс "амплификации", в котором выявляются личные и общекультурные ассоциации с образами сновидений, чтобы впоследствии выявить и связи с определенными архетипами. Этот процесс отличается от использовавшегося Фрейдом метода "свободных ассоциаций", поскольку он вновь и вновь возвращается к конкретному образу сновидения, вместо того чтобы переходить от исходного образа к цепи ассоциаций (Hall, 1982). Минделл рассказал о случае с девочкой, умиравшей от злокачественной опухоли в спине. "Вошла маленькая девочка и рассказала мне свой сон про то, что она забралась за изгородь, окружающую очень опасное озеро. Затем она легла на пол и сказала, что ей хочется летать. Она носила корсет, потому что опухоль ослабила ее позвоночник; она сказала, что, разумеется, она не сможет в нем взлететь... Я связался по телефону с врачом, который ее лечил... он сказал мне... что для бедняжки все самое худшее уже случилось, поэтому я волен поступать так, как считаю нужным, и могу снять корсет".

После нескольких психотерапевтических сеансов, в которых врач и пациентка занимались "полетами", девочка пошла на поправку.

Вскоре она уже могла обходиться без корсета, и опухоль постепенно исчезла (Mindell, 1985). Использование амплификации затронуло психику пациентки на очень глубоком уровне, позволив совершиться самоисцелению. Разумеется, с этой процедурой нельзя было бы мириться, если бы она проводилась взамен надлежащего медицинского

вмешательства. Но как дополнение к специфическому лечению подобные процедуры, проведенные компетентными специалистами, иногда приносят пользу.

Минделл называет проводимый им процесс "работой с телом сновидения". Симптомы заболеваний зачастую являются "сновидениями, пытающимися сбыться", поэтому, работая со сновидениями, подобную связь можно выявить, расширить ее каналы и превратить "симптом" в "средство излечения". В известном смысле точку зрения Минделла поддерживает теория Хобсона и Маккарли, хотя они и игнорируют как аномальные, так и духовные сновидения. Эти исследователи предоставляют доказательства того, что генерация нервных импульсов может влиять на двигательную систему в сновидении. Такие события, как ходьба, прогулка или бег во сне могут быть связаны с генерацией паттернов движения в стволе головного мозга. Стимуляция вестибулярных отделов может связываться в сновидениях с плаванием, полетом или вращением. Активация высших отделов мозга, имеющих отношение к таким эмоциям, как гнев или оборонительное поведение, также может породить важный содержательный материал. Хобсон и Маккарли называют свою гипотезу активационно-синтетической, поскольку она предсказывает соответствие между частотой и интенсивностью субъективных ощущений в сновидении и степенью и интенсивностью физиологической активации мозговых структур, отвечающих за эти ощущения (Porte & Hobson, 1986).

Духовные аспекты сновидений недооценивали и Фрейд, враждебно относившийся к традиционным религиям, и Адлер, который не выносил ничего, что имело бы привкус оккультного. Юнг, напротив, говорил об "исцелении душ" и о том, чтобы вести клиентов к "переживанию самости". Юнг видел в индивидуации, или достижении интеграции самости, главную цель человеческой жизни. Он считал, что достижению такой цели способствуют спонтанные религиозные переживания, равно как некоторые обрядовые практики (медитация, молитва, йога) и работа со сновидениями (активное воображение, амплификация, телесно ориентированная работа со сновидящим). Юнг полагал, что о сновидении можно говорить как о порождении самости в попытке души достичь саморегуляции и самоисцеления.



Наличие в сновидении таких аспектов, как саморегуляция и самоисцеление побудило Ульмана (1983) отнести к нему как к "естественному источнику, который недо-

оценивается". Сновидения легкодоступны, но редко используются людьми для исцеления и развития. Ульман род мети л, что прагматические социальные стандарты в индустриальных сообществах оценивают сновидения на шкале своих приоритетов весьма низко. И тем не менее сновидения продолжают своими метафорическими образами обрисовывать как наличное эмоциональное состояние сновидящего, так и приметы тех эмоциональных конфликтов, которые могут нарушать это состояние. Сновидения также могут исследовать воздействие стимулов, внедряющихся в жизнь сновидящего, и масштабы мобилизации здоровых, равно как и невротических защитных механизмов для того, чтобы справиться с этими стимулами. Развязкой оказывается усилие, предпринятое для того, чтобы открыто встретиться с возникшим напряжением и устранить дисбаланс, вызванный тем эмоциональным материалом, который послужил причиной сновидения. Духовные ресурсы сновидящего могут содействовать решению задач, поставленных содержанием сновидения, и способствовать личностному и социальному росту и развитию человека.

Ван де Кастр (1994) описал, как сновидения обогатили человеческую духовность через посредство искусства, изменения философских предпосылок, разжигая пламя свободы и помогая человеку достигать равновесия с внешним миром и другими людьми, служа источником духовного просветления и расширения взгляда на сущность человека. И поэтому не удивляет высказывание Луи Савари (1990) о том, что сновидения могут использоваться в качестве "духовного упражнения", доступного почти всякому человеку, независимо от его религиозной ориентации.

Резюме

- Некоторые сновидения содержат духовные аспекты, которые направляют сновидящих по пути личностной интеграции.
- Основоположники и выдающиеся деятели некоторых мировых религий считали, что сновидения наделяли их духовными прозрениями.
- Когда люди начинают осознавать, что содержание сновидений зачастую выражает различные стороны их собственной личности, они принимают на себя большую ответственность за все происходящее в их жизни.
- Работа со сновидениями может научить людей распознавать собственные проекции и более реалистично воспринимать людей и события.
- С помощью работы со сновидениями можно выработать этику творчества, которая будет руководить трудовыми взаимоотношениями.
- Некоторые сновидения содержат аспекты, увеличивающие возможности саморегуляции и самоисцеления.

Упражнения

1. Постигание духа. Было ли в вашей жизни переживание, которое вы могли бы описать как сакральное? Какими чувствами сопровождалось это переживание? Содержалась ли в нем информация? Если да, чувствовали ли вы, что она была обоснованной и полезной? Были ли сходные чувства или отрывки информации в ваших сновидениях? Если да, то какова эта информация по сравнению с вашими дневными переживаниями?

Многие работающие со сновидениями люди нашли курс лекций Марка Терстона (1986) очень полезным инструментом для исследования духовной тематики в сновидениях.

2. Исследуйте ваш этический кодекс. Какого главного этического принципа вы стараетесь придерживаться? Откуда происходит этот принцип (ваша церковь, семья, ваша интуиция, ваш жизненный опыт)? Были ли случаи, когда этот принцип возникал в ваших сновидениях? Если да, то соблюдался ли он, или наоборот — попирался? Если правило было нарушено, то какое значение это может иметь для вас (принцип должен быть пересмотрен; принцип еще действует, но вы начинаете с ним не соглашаться; нарушение ассоциируется с кем-то, кто не придерживается вашей системы ценностей)?

3. Сексуальные ожидания. Согласно учению Юнга, осознание человеком компонентов своей личности, присущих противоположному полу, важно для достижения полноты и завершенности. Андрогин рассматривается Сингером (1976) как архетип, который олицетворяет принцип целостности в образе человека. Влюбленность зачастую несет в себе проецирование на своего любимого человека собственных анимы либо анимуса. В случае же влюбленности в человека того же пола, ани-ма или анимус проецируются на "контрсексуальную" сторону возлюбленного. (Разумеется, для обретения целостности или андрогинности не нужно заводить любовников, обоюбого пола; сексуальное поведение является лишь одной из многих сфер жизни, где можно наблюдать результаты изменения жестких сексуальных ролей.) Если человек занимается проецированием, не осознавая динамики процесса, то вся романтика вскоре выдохнется, как только в любимом человеке обнаружится несоответствие со спроецированными на него анимой или анимусом. Внимательно изучите ваши сновидения. Встречался ли в них архетип андрогина? Встречались ли в них действия, от наслаждения которыми вас удерживало то, что вы ассоциируете их с противоположным полом? Не было ли у вас пристрастного проецирования образа "идеального супруга" на людей, которых вы любите? Изучите свои сновидения с целью определить: не возникали ли у вас подобные проекции.

4. Тело сновидения. Рассмотрите свои сновидения с позиции тела. Помните, что эмоции тесно связаны с телом; оба фактора — телесный и эмоциональный — в сновидениях часто сопутствуют друг другу. Используйте технику амплификации с тем, чтобы попытаться разобраться в этих сновидениях на глубинном уровне. Повторяйте телодвижения, которые встречались в сновидениях, нарочно преувеличивая их, и обратите внимание на ощущения, связанные с этими движениями.

ГЛАВА XI

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ: ВЫНАШИВАНИЕ И ОСОЗНАВАЕМЫЕ СНОВИДЕНИЯ

Когда мы просыпаемся, то можем тут же забыть свой сон... но остается чувство, что нам снилось что-то очень важное; и мы принимаем решения и действуем, направляемые нашим сновидением.

В. В. Налимов

РАССКАЗЫВАЮТ, что однажды Альфред Маури увидел во сне, как французский военный трибунал приговорил его к смертной казни. Как только на его шею упал нож гильотины, Маури проснулся и обнаружил, что отвалившееся изголовье кровати

ударил его по шее. Он посчитал, что оно и было единственной причиной его сновидения. Маури, хоть он и не записал свой сон сразу же после пробуждения, впоследствии стал одним из ответственных за широко распространенное (и в общем — дискредитировавшее себя) убеждение, будто сновидения делятся лишь на считанные доли секунды (Evans, 1985).

Во всяком случае, то, что сновидения человека могут включать в себя внешние раздражители, понимал еще Фрейд. Это было показано в экспериментах, когда в течение фазы БДГ-сна испытуемым предъявляли различные слуховые, тактильные, температурные и вербальные стимулы. В большинстве случаев в последующих отчетах о содержании сновидений отмечалось присутствие хотя бы одного стимула из четырех (McCarley, & Hobson, 1979). Эти результаты можно интерпретировать в поддержку идеи о психологической необходимости в завершении сновидений, поскольку трансформация сном внешнего стимула, возможно, предохраняет сновидящего от преждевременного пробуждения.

При проведении ряда различных экспериментов выяснилось, что испытуемые испытывали большее беспокойство в тех случаях, когда их будили в середине фазы БДГ, нежели в ее начале или в конце (Fiss, 1979). Тем не менее отчеты о сновидениях в случае прерванных периодов БДГ оказывались одинаковыми по длительности с теми, которые делались поре завершенных периодов БДГ. Фисс предположил, что сновидящие могли компенсировать прерывание сновидений путем увеличения объема впечатлений в укороченные периоды БДГ. Он также предпринял эксперимент, в котором испытуемые, перед тем как лечь спать, читали морские рассказы, а на следующее утро подвергались тестированию. Когда прочитанное как-то влияло на то, что им снилось, или когда сновидения оказывались необычайно живыми (со значительным количеством эмоций и цвета), сновидящие могли более подробно вспомнить прочитанное накануне. Этот опыт в одинаковой степени демонстрирует воздействие на сновидение пережитого накануне опыта и очерчивает некоторые механизмы сновидений, способствующие сохранению воспоминаний.

Воздействие предварительной стимуляции на содержание сновидений успешно достигалось в экспериментах с использованием гипноза, подпороговых раздражителей, эмоционально возбуждающих кинофильмов, а также реальных стрессовых ситуаций (Fiss, 1979). Это говорит о том, что относительно несложно повлиять на содержание сновидений предсказуемым образом. Картрайт с сотрудниками (Cartwright, Bernick, Borowitz, & Kling, 1969) обнаружили, что реакция на предварительную стимуляцию (такую, к примеру, как эротические кинофильмы) вызывала сновидения, которые обеспечивали эмоциональную поддержку для самоидентификации сновидящего. Это полностью соответствует тезису о важной роли личной мифологии в содержании сновидений. Другая группа исследователей (Breger, Hunter, & Lane, 1971) предварительно вызывала у своих испытуемых стресс. Затем исследователи отслеживали в содержании возникающих сновидений соответствующие чувства и настроения личного характера. Они пришли к выводу, что сновидения помогают вовлекать эмоционально раздражающую информацию в решение задач, уже хранящихся в памяти человека.

Подготовка к прорыву

Если экспериментатор может влиять на ход сновидения, то вполне вероятно, что такая возможность есть и у самого сновидящего. Вспомнив о практике вынашивания

сновидений, бытовавшей в древности в Египте и в Греции, психолог Генри Рид (1976, 1991) разработал подход, с помощью которого люди могли бы попытаться вызывать, вынашивать сновидения, могущие дать ответы на конкретные вопросы, поставленные самими сновидящими.

Другой психолог — Гейл Делани, — следуя методике Рида, обучала небольшую группу людей выбирать определенную ночь, свободную от отвлекающих и беспокоящих факторов, для того, чтобы заняться вынашиванием сновидений, способствующих решению проблем. Перед отходом ко сну члены ее группы описывали в своих журналах сновидений все, чем они занимались в течение дня, и как они себя чувствовали. Они также записывали варианты ответов на вопросы, касающиеся их проблем, к примеру, такие: "В чем, по-вашему, причины вашей проблемы? Какие варианты ее решения вы видите в настоящее время? Какую пользу принесло бы вам решение этой проблемы? Насколько изменится ваша жизнь, если проблема окажется разрешенной?" Затем участники группы составляли вопрос, просьбу или формулировали какую-нибудь одну из задач (например: "Дай мне идею для моей новой картины!" или "Как будут развиваться мои взаимоотношения?"). Затем, когда участники группы ложились спать, они в состоянии расслабления продолжали повторять про себя свой вопрос снова и снова, до тех пор, пока не засыпали. Проснувшись утром, они старались как можно быстрее записать все, что удалось вспомнить из увиденного во сне, и начинали работать с записанным, чтобы определить, содержится ли там ответ на поставленный вопрос.

Испытуемые Делани сообщали о серьезных успехах и были удовлетворены процессом вынашивания. Но раздались и голоса критиков, заявлявших, что со стороны сновидящих было неразумно вмешиваться в естественный процесс. Они подчеркивали, что множество людей добилось выдающихся творческих результатов, играя скорее пассивную, нежели активную роль по отношению к своим сновидениям. Например, писательница Энид Блайтон рассказывала о том, как в процессе работы над книгой она позволила себе оказаться захваченной собственными персонажами. "На несколько минут я закрыла глаза, оставив свою портативную машинку на коленях, и сделала свой ум пустым и ждущим — и тогда, столь же ясно, как если бы я увидела живых детей, мои персонажи возникли перед моим умственным взором... Я видела их облик во всех подробностях — волосы, глаза, ноги, одежду, выражение лиц, — я всегда знала их по именам, и никогда — по фамилиям... Я не знала, что именно кто-нибудь из них скажет или сделает. Я вообще не знала, что произойдет. У меня была счастливая возможность: сочинять историю и одновременно ее читать... Вдруг кто-то из персонажей отмочил шутку, действительно очень забавную, заставившую меня рассмеяться, пока я перепечатывала ее на лист, и я подумала: думай я хоть сто лет, я не смогла бы придумать такого! А потом я подумала еще: хорошо, ну а кто же тогда все это придумал?" (Evans, 1985).

Хотя Делани и прислушивается к критическим замечаниям, она говорит, что у психики достаточно средств для защиты своей целостности, если вынашивание делается чересчур управляемым и ограничивающим. Психика может дать сновидящему сигнал смягчить либо прекратить процесс или вообще перестать сотрудничать с попытками вынашивания сновидений. И далее: некоторые высокотворческие люди добивались полезных результатов, прибегая к предшествующей сну подготовке. Нобелевский лауреат, биохимик Альберт Сент-Дьерди говорил: "Моя работа еще не завершена, когда в полдень я покидаю свой рабочий стол. Я все время продолжаю думать о проблемах; мой мозг обязан мыслить о них и тогда, когда я сплю, потому что иногда я просыпаюсь среди ночи с ответами на те вопросы, что меня озадачивали" (Dement, 1974).

Композиторы Рихард Вагнер и Людвиг ван Бетховен, а также математик Анри Пуанкаре, были людьми высокого творческого дарования, которые непредумышленно готовили себя к творческому прорыву способом, весьма сходным с тем, что защищают Рид и Делани. В 40 лет Рихард Вагнер пережил кризис, типичный для этого возраста. Его творческая деятельность не давала ему удовлетворения, женитьба не принесла счастья, а нехватка средств к существованию была катастрофической. В поисках новых музыкальных идей он путешествовал, но этим лишь изматывал себя. В сентябре 1853 года, когда казалось, что все усилия тщетны, у Вагнера произошел творческий взлет. Он писал другу: "После ночи, проведенной в бессоннице и лихорадке, я заставил себя отважиться на долгую прогулку по окрестностям. Все вокруг выглядело унылым и заброшенным. Вернувшись, я улегся на жесткое ложе. Сон не приходил, но я погрузился в нечто вроде дремоты, посреди которой мне вдруг почудилось, что я погружаюсь в быстротекущий поток воды. Шум потока превратился в музыкальный звук — аккорд ми-бемоль мажор, из которого развивались мелодические пассажи со все нарастающим движением. Неожиданно я очнулся, с ужасом осознавая, что это была оркестровая увертюра к "Золоту Рейна", которая, должно быть, долго лежала скрытой во мне и которая наконец мне открылась" (Носк, 1960). Вдохновленный этим гипнагогическим эпизодом, Вагнер смог к маю следующего года закончить целиком всю оперу — первую в его прославленном цикле опер "Кольцо нибелунгов".

Это был не единственный случай, когда муза посетила Вагнера подобным образом. Относительно своей оперы "Тристан и Изольда" Вагнер сообщил подруге Матильде Везендонк следующее: "На этот раз приготовьтесь слушать сон, сон, который я воплотил в звучание... все это мне приснилось. Никогда моя бедная голова не создала бы подобной вещи намеренно" (Носк, 1960).



*"То что долгое время лежало во мне скрытым,
наконец открылось мне" (Вагнер)*

Бетховен писал о случившемся в 1821 году озарении, позволившем ему сочинить сонату. Он вспоминал, что уснул в экипаже по дороге в Вену, и "канон пришел мне в голову... но, как только я пробудился, улетел и канон, и я не мог вспомнить из него ни единой ноты. Но на следующий день, возвращаясь домой в том же самом экипаже... я

возобновил свое путешествие в сновидении, при этом полностью бодрствуя, и вдруг — о чудо! — в соответствии с законом ассоциации идей, тот же самый канон сверкнул передо мной; и поскольку я не спал, то быстро набросал его... позволив себе лишь разделить его на три 4асра"(Shapero, 1955).

Описание, оставленное Пуанкаре, наглядно показывает, как интенсивная подготовка может внезапно принести результат: "Пятнадцать дней кряду я пытался доказать, что не может быть функций, подобных тем, которые я с тех пор называю фуксианскими функциями. Я тогда был еще очень невежественным; ежедневно я усаживался за стол, проводил за ним час или два, перепробовал огромное количество комбинаций, но не достиг никакого результата. Однажды вечером, вопреки своему обыкновению, я выпил черного кофе и после этого не мог заснуть. Идеи приходили толпами, я чувствовал, как они сталкивались, пока не сцепились попарно, образовав, можно сказать, устойчивую комбинацию. К утру я установил существование класса фуксианских функций... Я должен был лишь записать результат, что заняло всего несколько часов. Как раз в это самое время мне надо было уехать из Кана, где я тогда жил, на геологическую экскурсию... Перемены, сопровождавшие путешествие, заставили меня забыть математические изыскания. Достигнув Кутанса, мы пересели в дилижанс, чтобы отправиться еще куда-нибудь. И в тот момент, когда я уже поставил ногу на подножку, мне в голову пришла идея — в прошлых моих мыслях не было ничего, что могло бы послужить для нее основанием, — что преобразования, которые я использовал для определения фуксианских функций, были тождественны преобразованиям неевклидовой геометрии. Я не проверял эту идею; должно быть, у меня не оказалось времени, поскольку, едва усевшись в дилижанс, я продолжал ранее начатый разговор. Но я чувствовал, что идея верна. По возвращении в Кан на досуге я для очистки совести проверил результаты".

Процесс продолжался, и Пуанкаре испытал дальнейшие озарения, бродя по обрывистому морскому берегу, а затем — во время прогулки по улицам маленького французского городка. Пуанкаре заключает: "Роль подобной бессознательной работы в математических открытиях кажется мне неоспоримой. Бессознательное ни в коей мере не уступает сознанию" (Poincare, 1955).

Выпитый Пуанкаре черный кофе напоминает о нескольких других описанных случаях, в которых вещества, изменяющие состояние сознания, способствовали творческому озарению. И вероятно, наиболее знаменитый из всех них тот, что произошел с Сэмюэлом Тэйло-ром Колриджем (Coleridge, 1955). Колридж принял препарат опия, чтобы прекратить приступ дизентерии, как раз перед тем, как принялся за чтение об устройстве дворца Кубла-Хана* в Китае. Препарат вызвал дремотную мечтательность, в которой "все образы вставали перед глазами... словно настоящие". Согласно оценке Колриджа, он "сочинил, по-видимому, не менее двух или трех сотен строф" из того, что стало его поэмой "Кубла-Хан". Однако его раньше времени пробудил от грез "человек, приехавший по делам из Порлока", который занял поэта-более чем на час. Когда посетитель ушел, Колридж обнаружил, что может припомнить лишь восемь или десять разрозненных строф (Abrams, 1970). Тем не менее поэма "Кубла-Хан", в которую входят всем известные строки "Ибо он вскормлен медовой росой и напоен молоком Рая"** , до сих пор считается шедевром английской лирической поэзии. Данное Колриджем описание своего дремотного видения никогда не принималось всеми безоговорочно. Некоторые

* Дворец монгольского хана Хубилая. — *Прим. пер.*

** Те же строки в русском переводе К. Бальмонта: "Затем, что он воскормлен медом и млеком Рая напоен". — *Прим. ред.*

скептики, для которых литературные сновидения и их воздействие — не столь привычное дело, считают поэзию грез и сновидений совершенно невозможной вещью (Schneider, 1953).

Первоначальная идея изобрести новую настольную игру посетила Джинни Скотт в сновидении. В этой игре, названной "Шестерки", требовалось решать задачи с комбинированием вероятностей, стратегией и числовых прогрессий. Позже, когда Скотт работала с гипнотизером, она обнаружила у себя способность порождать идеи новых игр в гипнотически вызванных сновидениях. Гипнотизер просил ее вообразить, что она находится в секции игр в универмаге. После того как она открывала глаза, она могла тотчас же идти к своей чертежной доске, чтобы зарисовать представившуюся ей игру.

Вдохновленная описаниями того, как творческие люди добивались успеха, воспользовавшись своими сновидениями, Максина, художник-дизайнер, пожелала, чтобы сновидение показало ей детскую игрушку, которая смогла бы иметь коммерческий успех. Миновало две ночи, но она вообще не могла припомнить ни одного своего сновидения и понемногу начинала впадать в уныние. Но на третью ночь ей приснилось, что она демонстрирует официальному представителю одной из ведущих компаний по производству игрушек прототип "куклы космического века". Она обещала представителю компании, что кукла будет пользоваться очень большой популярностью у детей, которые видели настоящие или вымышленные космические путешествия в кино и по телевизору. Проснувшись, она сделала эскиз куклы, а затем создала модель, похожую на ту, что увидела во сне. Максина преуспела со своей идеей — количество продаж ее игрушки во время каникул исполнило все обещания, данные во сне представителю компании.

Когда исследования контроля над сновидениями переходят от уровня устных историй к более строгим способам проверки, результаты выглядят уже не столь обнадеживающими. Дэвид Фолкс и М.Л. Гриффин (1977) обучили 23 испытуемых "управлению сновидением" и просили их увидеть сновидения на темы, выбранные наугад. В течение 10 дней, пробуждаясь, испытуемые делали записи сновидений, а эксперты пытались сравнить их содержание с предложенными целевыми темами; результаты сопоставления не отличались статистически от тех, что могли быть получены случайно.

Те же исследователи поставили еще один эксперимент с 29 высоко мотивированными испытуемыми, которые либо заявляли о предшествовавших эксперименту успехах в управлении сновидениями, либо были заинтересованы темой. Они потратили 10 ночей, пытаясь увидеть сны на предложенные им темы, однако в этом случае им было разрешено выбирать именно те ночи, в которые они, по собственным ощущениям, смогли бы успешно контролировать свои сновидения. И снова эксперты не смогли четко сопоставить содержание сновидений с предложенными темами. Гриффин и Фолкс заключают, что хотя полученные результаты "не опровергают" возможности предварительной подготовки к управлению сновидениями, но показывают, "что если подобный контроль и возможен, то он оказывается значительно более труднодоступным, нежели считают большинство энтузиастов" (Griffin, & Foulkes, 1977).

Внушение перед сном и управление образами

В Древней Греции существовало более четырехсот храмов, посвященных Асклепию — богу врачей, который, как считалось, помогает увидеть во сне путь к исцелению. Перед тем как соискатель допускался в храм сновидений, ему предписывалось в течение трех дней не употреблять алкогольных напитков (Quinn, 1977). Существовало

убеждение, что полезные сновидения не появятся, если сно-видящий находится под влиянием алкоголя. Это мнение подтвердили исследования, которые показали, что алкоголь радикально сокращает продолжительность БДГ-сна.

Некоторые из наиболее интересных случаев, происшедших в храмах Асклепия, были записаны на посвященных табличках: "Алекет из Аликсоса, слепец. Он видел во сне, что Асклепий отверз ему очи, коснувшись их перстами. На следующий день он прозрел"; "Человек по имени Юлиан, страдавший кровохарканьем. В сновидении ему было велено смешать перед алтарем семена сосны с медом и вкушать их в течение трех дней. Он выздоровел"; "Сын Люция умирал от воспаления в боку. Бог явился ему в сновидении и велел сделать припарку из пепла с жертвенника, смешанного с вином, и прикладывать ее к больному боку" (Sechrist, 1968).

Кажется маловероятным, что внушение, сделанное перед засыпанием, способно в наше время производить столь поразительные эффекты. Тем не менее любой человек, который провел беспокойную или полную кошмаров ночь после просмотра фильма ужасов, прекрасно знаком с тем, как пережитое перед сном может воздействовать на его сюжет. Семейные неурядицы, проблемы на работе, страх перед завтрашним днем могут оказывать еще большее влияние.

Вынашивание сновидений было повсеместным явлением среди индейцев североамериканских прерий. Едва достигнув подросткового возраста, индейский мальчик должен был лечь спать в уединенном месте в ожидании сновидения, которое рассказало бы ему о его духе-покровителе либо о тотемном животном. Приснившиеся орел или медведь зачастую истолковывались как знак, отмечающий будущего воина, вояк — удачливого охотника, а змея — будущего знахаря и колдуна (Coxhead, & Hiller, 1976).

В древнем Китае в среде художников бытовала традиция вынашивания сновидений. Например, в IX веке Ван Ху регулярно совершал моление перед сном некому святому мужу. Он был за это вознагражден сновидением об этом святом, пробудился с полной памятью о приснившемся образе и тотчас же принялся его рисовать (Garfield, 1974). Наиболее часто исполняемая на сякухаци (бамбуковой флейте) мелодия "Звон колокола в пустынном небе", являющаяся частью сакральной японской церемонии фуке, по преданию, написана дзэнским монахом в состоянии просветления, достигнутом в сновидении.

Нейролог У. Б. Кэннон утверждал, что он редко ложился спать с какой-либо проблемой без того, чтобы на следующее утро не проснуться с готовым ее решением (de Becker, 1968). Философ и математик Бертран Рассел часто доводил себя до полного изнеможения, упорно трудясь над абстрактными математическими проблемами, а затем отправлялся спать. Решение поставленных задач, по его словам, нередко происходило в сновидениях (Morris, 1985).

Бельгийский художник Рене Магритт утверждал, что его "преднамеренные" сновидения, испытанные, очевидно, в состоянии бодрствования, были источниками многих парадоксальных образов на его полотнах. Итальянский художник Джорджо де Кирико относился к сновидениям как к "источнику вдохновения" и советовал "постоянно следить за... всеми образами, представляющимися нашему уму". Испанский сюрреалист Сальвадор Дали — по его собственным утверждениям — обладал замечательной способностью к использованию преднамеренно вызванных сновидений (Coxhead, & Hiller, 1976).

Использовать сновидения как средство для поиска зрительных образов или для ху-

дожественного творчества дано не всякому, но все же сновидения могут помочь множеству людей жить более полной и целостной жизнью. Здесь и у сновидений, и у психотерапии одна и та же цель — расширить возможности человека в плане адаптации и личностного роста (Fiss, 1979). Группа исследователей решила сосредоточить свое внимание на содержании сновидений в период проведения психотерапевтических сеансов. Сразу после окончания очередного сеанса клиенты приходили в лабораторию сна, где они проводили ночь в сновидениях. Утром следующего дня проходил еще один сеанс психотерапии. Полученные данные дают возможность предположить, что сновидения, которые относились к проблеме, рассмотренной на предыдущем сеансе, позитивно отражались на способности клиентов иметь дело с этой проблемой на последующей утренней сессии (Greenberg, & Pearlman, 1975).

Предварительное внушение перед сном может оказаться конструктивным или деструктивным. Если перед засыпанием сновидящие погружаются в положительные, вдохновляющие переживания, то велика вероятность, что во время сновидения они включатся в решение своих проблем. Если же они сосредоточены на отрицательных мыслях и ощущениях, тогда они могут проснуться усталыми и опустошенными. Адлер утверждал, что сновидения имеют дело с теми или иными текущими и длительное время существующими проблемами индивида. Индивид создает целый набор гипотез о том, чем чревато для него будущее и какого рода результата ему следует ожидать. Пока он видит сон, он играет с этими гипотезами и старается их опробовать (Gold, 1979). Если предшествовавшие сну переживания были отрицательными, то сновидения, скорее всего, постараются проработать эту отрицательность, нередко — с определенными психологическими затратами для сновидящего.

В своем наилучшем варианте вынашивание сновидений способно облегчить саму проработку сновидений, расширить способность дневного сознания к интуиции и даже послужить основанием для успешных действий в течение наступившего дня. Вполне вероятно, что в своих сновидениях люди "репетируют" те действия на предстоящий день, которые вынашиваются в уме. Возможно, что некоторые случаи *deja vu*, когда человек ощущает, что "это уже происходило со мной когда-то", могут быть объяснены как воспоминание о забытом сновидении, в котором предвосхищались определенные события. Формулируя для себя текст внушения, предваряющего сон, следует помнить основные принципы вынашивания сновидений:

1. Любое действие, чувство или мысль, пережитые вами в течение дня, могут отразиться в ваших сновидениях в ту же ночь.

2. Конструктивные действия, чувства и мысли способствуют и конструктивному разрешению проблем в сновидении.

3. Разрушительные действия, чувства и мысли (такие, как застарелый гнев, ложь, страх, вина, беспокойство) имеют тенденцию приводить к беспокойным сновидениям и во многих случаях могут помешать разрешению проблем. Иногда возникают сновидения, помогающие определить источники этой отрицательной ситуации и разрешить ее. Но даже такие сновидения могут стать более ясными, если сновидящий последует процедуре, предложенной Делани, и сформулирует вопрос о разрушительном поведении.

Александр задавал себе перед сном фундаментальный вопрос: "Что мне следует сделать, чтобы облегчить творческое решение проблем в моих сновидениях?" Он в течение недели следовал процедуре, предложенной Делани, после чего вспомнил следующий сон: "Я прогуливался по прекрасному песчаному пляжу, собирая то, что выбросили на берег морские волны. Я собрал массу разнообразных вещей — красивых камешков,

пучков морской травы, раковин, предметов, смытых волнами с кораблей. Я укладывал каждую находку в сумку и продолжал идти. Но я утомился от тяжести сумки и отнес ее в свою хижину. Я обратил внимание, что хижина была забита сумками с найденными в предшествующие дни на берегу предметами. Я ощущал, что перегружен сверх всякой меры, но при этом — лишен энергии и мотивации для того, чтобы сесть и неторопливо разобраться во всем собранном". Александр понял, что, хотя он старательно записывает все свои сновидения, когда бы они ему ни вспомнились, он не уделяет достаточно внимания работе с ними. Из-за этого в его дневнике уже накопились дюжины сновидений, которые нуждались в анализе и разборке — совсем как сумки с найденными на берегу предметами из его сна.

Иногда человек может получить в своих сновидениях идеи, которые он, записав с превеликой тщательностью, никогда не реализует либо сразу отбрасывает. Иногда ему необходимо вернуться к процедуре вынашивания для того, чтобы понять: почему, собственно, реализация плана откладывается со дня на день? Непостоянство в мыслях, чувствах и действиях отражает внутреннюю спутанность и конфликты в личной мифологии человека.

В тот вечер Михаил лег спать пораньше, поскольку на следующее утро у него намечалось серьезное выступление на деловом совещании. Он хотел отдохнуть, чтобы быть в хорошей форме. Однако ему приснилось тревожное сновидение, в котором он забыл тему выступления, его бумаги рассыпались по полу, и все присутствовавшие на совещании со смехом удалились. Наутро Михаил стал анализировать это сновидение, ему хотелось понять, почему оно приснилось именно перед тем, как ему представилась удачная возможность предложить свои, тщательно выверенные в течение нескольких недель наработки. Он использовал технику, которая нередко оказывалась полезной в подобных случаях. Он вновь просмотрел свое сновидение до момента, когда его сюжет полностью исчерпался: когда его начальник заявил, что разочаровался в Михаиле и что обещанного повышения в должности тому не видать, как своих ушей.

Открыв глаза, Михаил понял, что сновидение сообщило ему о том, что он сам мог вредить себе. Михаил боялся успеха; он опасался, что повышение может возложить на него ответственность, с которой он просто не сможет справиться. Как только Михаил осознал наличие этого внутреннего конфликта, он вступил в противоборство со своими страхами, со своей отрицательной самооценкой и с собственной нерешительностью в отношении перехода на более ответственную должность. Он знал, что хотя он и не сможет проработать проблему полностью в оставшийся срок, но, во всяком случае, он сможет не дать нововывявленному "внутреннему саботажнику" повлиять на ход выступления.

Осознаваемое сновидение

Эдгар Кейси, родившийся в 1877 году, был первым, кто на практике обучал людей просить помощи у своих сновидений. Для своего времени теория Кейса была на удивление полной; в ней утверждалось, что сновидения отражают физическое состояние человека, его прошлые переживания и/или — воздействие духовных сил. Кейс рекомендовал сновидящим перед отходом ко сну принимать твердое решение насчет того, по какому злободневному вопросу они желали бы получить наставление. Подобное решение, как считал Кейс, управляет осознанностью во время сна и помогает сконцентрироваться на получении ответа (Thurston, 1986).

Уильям Сикрайст, обучавшийся у Кейси, однажды признался, что ему необходимо наставление относительно того, где ему следует основать фирму по прокату автомобилей. Когда его сновидение посоветовало ему Хьюстон, он осведомился о причине и получил в ответ три образа: звезду, воду, потоком льющуюся из крана, и семейство на экскурсионном судне. Проанализировав эти символы, Сикрайст разобрался в их значении. Хьюстон вот-вот готов был стать "звездой" Юга США — из-за изобилия воды и своего возрастающего значения в качестве излюбленного места для проведения отпусков. Сикрайст переехал в Хьюстон, где и основал весьма успешное дело (Sechrist, 1968).

Способность Сикрайста задавать вопросы, еще находясь в сновидении, типична для тех сновидений, в которых сновидящие, судя по всему, принимают активное участие в процессе порождения содержания. Некоторые пошли еще дальше, добившись полного осознания того, то они видят сон, часто при этом манипулируя своими сновидениями. Когда сновидящий отдает себе отчет в том, что он спит и видит сон, подобное сновидение называется "осознаваемым" (прозрачным). Практика "йоги сновидений" в тибетском буддизме сосредоточена на способности сохранять осознанность во время сна. Однако традиции индуистской йоги предписывают остерегаться подобных манипуляций со сновидениями; взамен предлагается разновидность медитации, которая описывается как "растворение в свете" (Taylor, 1983). Об осознаваемых сновидениях было известно еще Аристотелю. Он отмечал, что нередко во время сна в сознании человека существует нечто, говорящее ему о том, что все, что происходит — сновидение; "спящий воспринимает, что он спит и осознает состояние сна, при котором это восприятие возникло в его уме" (Aristotle, 1952).

Во втором издании своей книги "Толкование сновидений", вышедшем в 1909 году, Фрейд отмечал, что некоторые люди с легкостью осознают, что спят и видят сны и способны управлять своими сновидениями. Он описал один из своих собственных снов, в котором оказался в весьма сексуально возбуждающей ситуации. Достигнув состояния осознанности, он решил: "Я не должен продолжать этот сон и истощать себя поллюцией". Патриция Гарфилд избрала иной подход в своих осознаваемых сновидениях, две трети из которых были связаны с "потоком сексуальной энергии". Почти в половине из них Гарфилд испытывала "оргазмический взрыв". Обычно ее любовником в сновидениях был ее муж, но случались и другие мужчины, равно как и "ангелоподобные создания мужского пола, какая-нибудь необычная женщина, или — наполовину женщина, наполовину мужчина и, наконец, — я сама" (Garfield, 1979).

Отчеты, полученные непосредственно от людей, видящих осознаваемые сновидения, содержат ряд полезных приемов, облегчающих подобный опыт. В их числе нередко упоминается размышление перед засыпанием, иными словами — осознаваемое сновидение стимулируется процессом вынашивания. Задавание самому себе непосредственно в сновидении таких критических вопросов, как "А не сон ли это?", "Не снится ли мне это все?", часто приводит к возникновению осознанности. Некоторые исследователи побуждают людей задавать подобные вопросы и днем через одинаковые промежутки времени, предполагая, что впоследствии эти вопросы всплывут сами собой и ночью. В сновидения иногда внедряются и внешние стимулы, вызывая в них осознанность; подобные раздражители можно запрограммировать заранее.

Психофизиолог Стивен Лаберж решил исследовать этот феномен в лабораторных условиях. Ему было известно, что мышцы тела в фазе БДГ-сна практически не работают. Исключение составляют движения глаз — они происходят во время большинства сновидений, и Лаберж использовал этот факт. Он вспоминал: "Я знал, что осознанно

сновидящие могут направить свой взгляд в любую сторону, пока длится сон, — я и сам это проделывал. Мне пришло в голову, что я мог бы посылать во внешний мир сигнал о том, что вижу осознаваемый сон, двигая глазами (в сновидении) заранее установленным образом. Я испробовал это... в сновидении я переместил свой взгляд вверх — вниз, вверх — вниз, вверх — пять раз. Несколько мне было тогда известно, это был первый сигнал, целенаправленно посланный из мира сновидений" (LaBerge, 1985).

Позднее Лаберж повторял свои попытки в лаборатории сна и расширил поле деятельности, подключив к эксперименту и других людей. Со временем он обучил своих испытуемых видеть осознаваемые сновидения, демонстрируя их успехи при помощи заранее оговоренных перед засыпанием движений глаз.

Кейт Хирн провела аналогичную работу в Англии (Godwin, 1994), а вскоре и другие исследователи повторили опыты Лабержа. Полученные при этом данные открыли кое-что новое о процессе сновидения:

1. Сновидения не делятся на считанные секунды; и хотя бывают исключения, как правило, время сновидения сопоставимо со временем бодрствования, во всяком случае — для осознаваемых сновидений.

2. Во время осознаваемого сновидения возможен контроль дыхания. Предполагается, что изменение дыхания во время фазы БДГ-сна связано с изменением содержания сновидения.

3. У людей, видевших осознаваемое сновидение, в котором они пели, наблюдалась активация коры правого полушария головного мозга, так же как и у бодрствующих испытуемых, которые делали то же самое. Если в осознаваемом сновидении испытуемые считали, то большая активность наблюдалась в коре левого полушария (для правшей). Испытуемые-левши обычно демонстрировали зеркальный вариант активации коры. Хотя тема специализации полушарий мозга является достаточно сложной и нередко преувеличивается в популярной литературе, определенное различие в функциях все-таки есть. Лаберж продемонстрировал, что подобное различие можно обнаружить и в случае осознаваемых сновидений.

4. Исследования притока крови к половым органам показали связь между сексуальной активностью в осознаваемых сновидениях и происходящим при этом возбуждением половых органов.

Работы Лабержа, Хирн и других исследователей наглядно показали, что все, что происходит во внутреннем мире во время сновидения, и особенно — во время осознаваемого сновидения, может создавать такие физические эффекты в мозгу и в теле сновидящего, которые не менее реальны, чем те, что создаются сходными событиями во внешнем мире. Эта информация важна и в теоретическом, и в практическом смысле. В плане теории, эти данные иллюстрируют тот факт, что субъективные психические события могут быть параллельны событиям в объективном физическом мире. С практической стороны, полученные данные поддерживают использование умственных образов в психотерапии, и возможно, даже при лечении таких заболеваний, как раковые опухоли.

Могут ли люди, желающие использовать осознаваемые сновидения для разрешения проблем, научиться их видеть? Чарльз Тарт (1979) представил ряд предварительных данных о том, что гипноз и внушение могут помогать людям в обретении способности к осознаваемым сновидениям. Лаберж (1985) называет достаточную мотивацию и способность вспоминать сны в качестве необходимых условий для осознаваемого сновидения. Его испытуемые обучались входить в осознаваемое сновидение, сосредотачиваясь на

этом процессе в течение всего дня. Они думали о переживаниях дня как о сне; они время от времени повторяли себе, что "все состоит из субстанции сновидений". Они поддерживали в себе сознание того, что эффект подобного дневного опыта отразится в их сновидениях в ночное время. Перед тем как лечь спать, испытуемые принимали твердое решение осознавать, что они видят сон все время, пока длится сновидение. Если в результате сновидения испытуемые просыпались посреди ночи или утром, то они входили в сновидение еще раз, со словами: "В следующий раз, когда я буду видеть сон, я пойму, что сплю". Они зрительно представляли, как возвращаются в сновидение, вновь повторяли две вышеописанные стадии, а затем вновь пытались уснуть. Большинство людей, которых Лаберж и его сотрудники обучили этой технике, время от времени сообщали об осознаваемых сновидениях.

Лаберж (1988) сконструировал прибор "DreamLight", который сейчас имеется в продаже. Сновидящие одевают его на ночь, и как только у них появляются быстрые движения глаз во сне, начинает мигать красный свет. Люди использовавшие DreamLight, сообщают, что, едва только они замечают в сновидении красные вспышки света, они "осознают себя во сне" и начинают его контролировать.

Иногда в сновидениях можно обучиться специфическим навыкам. После того как Джек Никлоу выиграл несколько чемпионатов по гольфу, его достижения резко пошли на убыль. Он быстро восстановил форму и рассказал о том, как это произошло: "Я перепробовал многое, чтобы понять, что же у меня идет не так... Но в прошлую среду ночью мне приснился сон, он касался того, как я размахиваюсь при ударе. В сновидении удары выходили неплохо, и тут я понял, что держу клюшку не так, как держал ее все последнее время. Реально у меня были проблемы с правым плечом, когда я замахивался по мячу, но во сне у меня все вполне выходило. И когда я пришел на тренировку вчера утром, то попробовал сделать то же, что уже проделывал во сне, и это сработало" (LaBerge, 1985). Энн Фарадей (1972) сообщала о гинекологе, который открыл в сновидении, как завязывать хирургический узел левой рукой, оперируя глубоко в полости таза. Лаберж (1985) сообщал о хоккеистке, которая совершенствовала свое мастерство в осознаваемых сновидениях и распространила этот подход на занятия лыжами и бегом на роликовых коньках.

Физик Элизабет Раушер увидела осознаваемое сновидение, в котором она объявляла о найденном ею решении эйнштейновских уравнений поля, и позднее опубликовала результаты. Однако она обнаружила, что для решения проблем в осознаваемых снах существуют и ограничения. Она рассказывала: "Следует отметить, что в моих сновидениях я делала алгебраические ошибки при решении уравнений. Например, я решала уравнение, в котором я подставляла числовые значения некоторых величин, деленные на ноль. Я просыпаюсь, ощущая умом, что допустила явную ошибку... Когда я бодрствую, я делаю те же ошибки, что и во сне, — ведь их совершает один и тот же ум".

Осознаваемые сновидения — не для любого и каждого. Некоторые люди отвергают саму идею вмешательства в любой форме в спонтанно протекающую жизнь своих сновидений. Другим попросту недостает мотивации или энергии для того, чтобы следовать процедурам, необходимым для обучения. Третьи не могут вспоминать свои сновидения достаточно часто, чтобы разобраться, срабатывает ли предварительное внушение. И даже те, кто выступает в пользу осознаваемых сновидений, обычно сообщают об относительно небольшом количестве таких снов; иногда они отсутствуют месяцами. Тем не менее само знание того, что подобный феномен возможен и уже был продемонстрирован в лабораториях сна, может прибавить бодрости духа тем людям, кто избрал этот

путь для того, чтобы облегчить себе творческий подход к насущным проблемам.

Резюме

- Эксперименты ученых показывают, что предшествовавшие сну мысли и чувства часто влияют на содержание сновидений.
- Некоторые исследователи сообщали об успехах, сделанных их испытуемыми в вынашивании сновидений, которые относились к решению повседневных задач, тогда как другие исследователи не достигли в этом никаких результатов.
- Вынашивание сновидений было с успехом использовано многими творческими людьми.
- Исследование осознаваемых сновидений показывает, что некоторые люди могут решать в них проблемы и использовать полученные результаты в своей повседневной жизни.

Упражнения

1. Медитация. Многие люди находят медитацию процедурой, помогающей увеличить способность запоминать сновидения и прояснять их содержание. Френсис Воган (1979) считает, что медитация может повысить интуицию человека. Включаемая в медитацию саморегуляция внимания также может увеличивать способности к вынашиванию сновидений и/или к осознаваемому сновидению. Медитирующие нередко сообщают и о других преимуществах, однако возникающие результаты непредсказуемы из-за индивидуальных различий. Тем не менее медитация является безопасным способом изменить уровень осознания. Поэтому обучение медитации — будь то следование описаниям техник или посещение занятий — как правило, интересно и стоит затраченного на него времени. В книге "Сновидения и духовный рост" содержится совет медитировать на образ сновидения (таком, как мандата, или любой другой, который последователи Юнга считают символом самости) — при этом не пытайтесь им управлять или манипулировать (Savary, Verne, & Williams, 1984).

2. Вынашивание. Достаточно простым способом инициировать вынашивание сна является просмотр перечня существующих проблем в момент, непосредственно предшествующий отходу ко сну. И даже в том случае, если вы не помните, снилось ли вам что-нибудь из событий наступившего дня, подумайте: а не прошел ли этот день для вас непривычно гладко. Если да, то вам, возможно, захочется тратить побольше времени на эту процедуру.

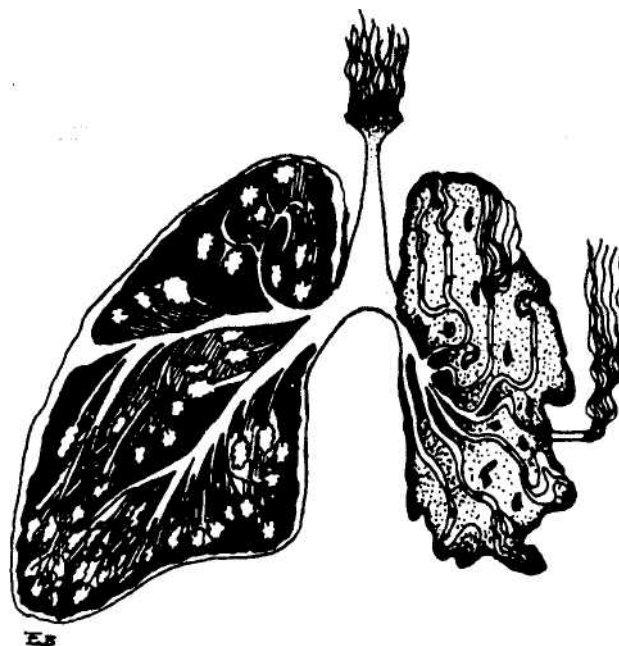
3. Продление сна и осознанность. Если вы решили заняться осознаваемым сновидением, вам стоит начать с техники продления сновидений и попытаться продлевать ваше сновидение до тех пор, пока оно не покажется вам исчерпанным. Иногда сновидение не продлевается — оно уже рассказало вам все, что могло. В других случаях продление раскрывает новую информацию и дарит новые озарения. Мы не считаем, что попытка вмешательства в само содержание сновидений полезна, но продление их может дать вам наглядный урок и, возможно, приведет вас к попыткам выполнить упражнения для осознания себя во сне (LaBerge, 1985).

ГЛАВА XII СОБИРАЯ ЧАСТИ В ЦЕЛОЕ

Я никогда не мог понять, являются ли мои сновидения результатом моих размышлений, или напротив, мои мысли — результат моих сновидений... Но мои сны делали выводы за меня. Я насновидел решение.

Д.Х. Лоуренс

КОГДА работающий со сновидениями человек становится профессионалом, нередко случается, что в его собственных сновидениях возникают результаты творческого решения проблем. Уильям Демент (1974) вспоминает: "Несколько лет тому назад я был заядлым курильщиком, я выкуривал до двух пачек сигарет в день. И тогда в одну из ночей у меня было чрезвычайно яркое и реалистическое сновидение о том, что у меня — неоперабельный рак легкого. Я помню это так, словно бы это происходило вчера: я рассматривал зловещую тень на рентгеновском снимке, осознавая, что правое легкое полностью поражено. Последующее обследование, в котором мои коллеги определили обширные метастазы в... лимфатических узлах, выглядело в сновидении столь же ярко. И наконец — я пережил неопишуемые страдания, осознав, что моя жизнь окончится прежде, чем я увижу своих детей взрослыми, и что этого никогда бы со мной не случилось, покончи я с сигаретами сразу же, как только узнал об их канцерогенных свойствах. Мне никогда не забыть того удивления, радости и невероятного облегчения, с которым я пробудился. Я чувствовал себя рожденным заново. Незачем долго распространяться о том, что этого переживания хватило для того, чтобы я немедленно распростился с сигаретами. Это сновидение как предвосхитило, так и решило проблему тем способом, который, возможно, является уникальной привилегией сновидения". Демент сделал предположение, что роль БДГ-сна и собственно сновидений состоит в том, чтобы позволить сновидящему испробовать альтернативные способы действий и сделать более обоснованный выбор.



В начале сентября 1947 года Монтегю Ульман проходил сеансы психоанализа. К этому времени относится запомнившееся ему сновидение: в нем он вошел в приемную

своего аналитика и немедленно убедился в том, что мебель в ней расставлена совершенно иначе, чем прежде. 18 сентября Ульман пришел к своему аналитику и обнаружил, что большая зачехленная кушетка, стоявшая в приемной, отсутствует. Ее переместили в кабинет, где поставили вместо бывшего там ранее дивана. Аналитик признал, что затеял перестановку мебели еще до сновидения Ульмана и согласился с тем, что его сновидение могло быть действительно аномальным.

В 1951 году один из клиентов Ульмана сообщил о сновидении, в котором он взял в руки хромированную мыльницу, сказав при этом что-то "о постройке дома". За неделю до этого сновидения строители, помогавшие Ульману в постройке дома, обратили внимание на хромированную мыльницу, которую Ульману прислали по ошибке (Ullman, Krippner, & Vaughan, 1989). Ульман и другие психоаналитики и психотерапевты общались, что аномальные сновидения, связывающие клиента и аналитика, — довольно распространенное явление. Вообще чем более погруженным в мир сновидений становится человек, тем больше вероятность того, что сновидения откроют для него источник обучения, помощи, изумления и радости.

Недооценка и переоценка

Фрейд построил собственную модель сознания; его предположения о роли сновидений выстраиваются соответственно его биологической модели мозга. Фрейд распознал психодинамическую природу сновидения и дал работающим со сновидениями исследователям метод прослеживания того, каким образом информация, относящаяся к прошлым и существующим напряжениям, проявляется в сновидении. Он оценил роль недавно происходивших событий, или осадков дня: каким образом они становятся организующим центром для сновидения, как они устанавливают связи с теми задачами, которые не были решены в прошлом. Чувства, ассоциированные с осадками дня, порождают отголоски в пережитом опыте сновидящего, приводя в движение фрагменты давних жизненных переживаний, относящихся к нерешенной проблеме. Во время сновидения субъект сводит вместе подходящие к случаю данные из прошлого и настоящего, а затем, в замаскированной, облекаемой в символы форме, пытается достичь какого-либо решения, которое не встревожит сновидящего до такой степени, чтобы его разбудить.

Адлер распознал целенаправленность в природе сновидений. Он рассматривал сновидения как неотъемлемую составную часть процесса мышления и подчеркивал их полное соответствие образу жизни индивида. Сновидения отражают незавершенные в прошлом дела в той же мере, как и существующее в данный момент мировоззрение индивида и его взгляды на будущее. Однако сновидения позволяют заниматься планированием без ограничений, налагаемых объективным миром повседневности. Пробудившись, человек может либо принять, либо отвергнуть созданное сновидением решение, сообразно собственным практическим возможностям или ограничениям. Сновидение дает также возможность предварительной отработки действий; для усиления своего эмоционального воздействия оно использует метафоры и аналогии, для создания мотивации к решению содержащихся в нем проблем оно использует ощущения. Сновидение делает наглядными символы, отражающие взаимоотношения индивида с культурной и общественной средой, в которой протекает его жизнь.

Юнг распознал заложенные в сновидении возможности к личностному росту, а также конфронтационную природу сновидения. Конфронтация, проявляющаяся в сновидениях, может вывести человека на более высокие уровни личностной интеграции

(или ин-дивидуации), если он научится видеть в них не только конфликт, но и нереализованные возможности. Сновидение имеет целью подчеркнуть не только имеющиеся внутренние противоречия, но и необходимость их разрешения — путем признания отвергаемых, игнорируемых или недостаточно развитых сторон психики. Сновидение может соотносить имеющуюся модель поведения с опытом раннего развития и снабжать информацией о внутренней реальности, о внешней реальности или об обоих сразу.

Ульман отмечал, что сновидящий иногда погружен в специфические, не решенные в прошлом проблемы, иногда же — озабочен воздействием нового опыта и обуреваем жаждой эмоционального роста. В любом случае дневной опыт, создающий достаточно напряжения для того, чтобы отразиться на характере сновидения, может быть определен как несущий в себе качество непрошеной новизны, намек на нечто новое и непривычное. Это качество новизны возникает из тех связей, которые имеются у недавних переживаний с уязвимыми областями прошлого опыта. В этом случае сновидение используется для исследования нового опыта, значимость которого оценивается на фоне прошлых переживаний и имеющихся у сновидящего ресурсов.

Хобсон и Маккарли признают тот факт, что процесс синтеза в сновидениях происходит во многом так же, как и в состоянии бодрствования. Их активационно-синтетическая модель постулирует, что во время сна поступление сенсорных стимулов извне ограничено, но тем не менее сенсомоторные системы мозга частично возбуждаются изнутри, благодаря активности нейронов ствола головного мозга и наличному эмоциональному статусу организма. Происходящие от этого ощущения играют главную роль в создании переживаний сновидения, поскольку они сочетаются и сравниваются с информацией об имеющемся у сновидящего опыте. Синтетический аспект формирования сновидений связывает воедино физиологическую и психическую сферы сновидящего. Поэтому сновидения не являются результатом попыток спрятать или замаскировать информацию, они — непосредственное отражение происходящего процесса синтеза.

С нашей точки зрения, все перечисленные исследователи признавали, что сновидения могут выполнять как синтетическую функцию, так функцию решения проблем. Они также признавали важность эмоциональной и телесной активности для формирования содержания сновидений, символическую природу большей части этого содержания, а также пользу анализа сновидений для психотерапии.

Тем не менее Фрейд явно недооценивал воздействие культурных факторов на символику сновидений и сомневался в способности самих сновидящих работать со своими сновидениями. Юнг, вероятно, преувеличивал компенсаторную роль сновидений и, подобно Фрейду, недостаточно осознавал неразрывность дневного бытия и жизни в сновидении. Адлер и Юнг недооценивали способность сновидений включать в свое содержание внутренние и внешние стимулы. Фрейд, Адлер, а также Хобсон и Маккарли недооценили трансперсональные аспекты сновидений; кроме того, Адлер и Хобсон и Маккарли не обращали никакого внимания на аномальные явления во сне. Стоит, однако, отметить, что у Хобсона и Маккарли есть преимущество в опытном обосновании их теории; благодаря большому объему полученных данных, им удалось лучше соотнести сновидения с ночным циклом "сон — сновидение", нежели другим авторам.

Никто из упомянутых исследователей не занимал крайней позиции, характерной для некоторых гештальт-психологов, настаивающих на том, что буквально каждый аспект сновидения выражает собой определенную часть психики субъекта. И разумеется, им далеко до воззрений Крика и Митчисона, считающих, что сновидения необходимо

забывать, как олицетворение мыслительных схем, от которых организм пытается избавиться. Психолог Барбара Браун отмечает, что сновидения способны решать такие проблемы, перед которыми сновидящий оказывается бессилён наяву; более того, "науке не известно практически ничего о том... как логике сновидений удастся решать отнюдь не приснившиеся проблемы" (Brown, 1980). Но и лабораторные, и клинические исследования медленно пополняют запас данных, необходимых для разгадывания многочисленных тайн феномена сновидения. Только время покажет, какая из теорий наиболее полно отражает реальную природу БДГ-сна и сновидений.

Конечно, возможно, что психодинамическая функция сновидений минимальна и что они являются просто результатом случайного выбора содержания, соответствующего направлению, амплитуде и скорости движения глаз (Dement, 1964). Быть может, они являются сериями беспорядочно возникающих образов, созданных активированным мозгом (по Хобсону и Маккарли), или осадком на фильтре памяти, избавляющейся от ненужной информации (Evans, & Newman, 1964). Однако имеющиеся данные заставляют отдать предпочтение мысли, что сновидения играют важную и полезную психологическую роль, а фаза БДГ-сна — ещё и выполняет важнейшую физиологическую функцию. Однако оба эти феномена не могут рассматриваться отдельно друг от друга. Ротенберг напоминает нам о том, что сложная живая система не может быть объяснена через рассмотрение специфики каждого ее элемента в отдельности. Для феноменов БДГ-сна и сновидений, продолжает Ротенберг, их функциональное предназначение в целом должно быть *психофизиологическим* (Rotenberg, 1993).

По мнению Ротенберга, важным аспектом как БДГ-сна, так и сновидений является поисковое поведение. Существуют данные, показывающие, что продолжительность фазы БДГ-сна увеличивается в тех случаях, когда сновидящий изначально не подготовлен к тому, чтобы справиться с совершенно новой для него задачей. Гарри Хант (1991) описывает, как разрешающие проблемы сновидения "отыскивают смысл" в жизни сновидящего. Розалинда Картрайт (1991) обнаружила, что люди, которые находились после развода в депрессии и переживали в своих сновидениях сильные эмоции, а также встречались в них с бывшими супругами, явно "проходили через депрессию более успешно, нежели те, кто этого не делал". Если воспользоваться выражением Ротенберга, эти сновидящие были вовлечены в успешную поисковую деятельность. Поисковое поведение увеличивает устойчивость организма к стрессу и блокирует развитие вызываемых стрессом заболеваний, тогда как отказ от поиска подрывает биологическую сопротивляемость организма и может оказаться роковым как для человека, так и для животных (Simonov, 1981).

Но тогда почему БДГ-сон отсутствует у дельфинов? В качестве одного из объяснений предлагался огромный объем их мозга, но Ротенберг добавляет к этому, что в естественных условиях дельфин находится в постоянном контакте со средой обитания, т.е. находится в состоянии активного поиска непрерывно — все 24 часа в сутки, из-за того, что полушария мозга у дельфина спят по очереди: сначала спит одно полушарие, затем другое. Вероятно, что именно поэтому адаптация дельфинов к неволе чрезвычайно сложна, поскольку для них она означает уменьшение поисковой деятельности — то, что дельфинам несвойственно по природе.

Фисс (1979) указывает на универсальность процесса сновидения, на постоянство, с которым возникают сновидения, и на очевидное тематическое сходство содержания сновидений человека, собранных за определенный промежуток времени. По мнению Фисса, сновидения и БДГ-сон — не тождественные явления, хотя и возникают в одно и то же

время: существует определенная биологическая потребность каждой конкретной стадии сна. Содержание и качество процесса сновидения столь же жизненно важно для адаптации и функционирования организма, как и суммарная продолжительность БДГ-сна в течение ночи. Фисс заключает: "Возможно, что мы видим сны для того, чтобы периодически сосредотачиваться на том, что беспокоит и мучает нас, или для того, чтобы выработать то или иное решение. Может быть, сам процесс сна необходим для того, чтобы оберегать нашу потребность в сновидениях". Сновидения могут выполнять множество функций, воздействуя на то, как сновидящий думает, чувствует и действует — даже если это творческое действие.

Разум мозга и мозг разума*

Многие из разногласий среди исследователей сновидений отражают различия во мнениях относительно "смысла", который можно приписывать содержанию сновидений. Например, Хобсон и Маккарли посчитали, что сновидения суть сказки, рассказываемые мозгом ради того, чтобы придать смысл хаотическим всплескам нейронной активности, сопровождающей циклы сна. И даже в том случае, когда немногочисленные визуальные и двигательные раздражители из окружающего мира доходят до организма в периоды БДГ-сна, все равно нейроны высших отделов мозга (зрительно-моторных областей коры) в основном стимулируются за счет стволовых сигналов. Кора обрабатывает приходящие изнутри стимулы так, как если бы они приходили извне. Во время БДГ-сна глаза закрыты, мускулатура практически парализована, отсюда вывод — наблюдаемая активность должна порождаться скорее изнутри, чем извне. Стволовые сигналы активируют и лимбическую систему — эмоциональный центр мозга, поэтому сновидения зачастую имеют ярко выраженную эмоциональную окраску. Мозговые центры боли, вкуса и обоняния активируются редко, поэтому лишь немногие сновидения отмечены подобными ощущениями.

Хобсон и Маккарли не отрицали наличия смысла в сновидениях. Фактически Хобсон утверждает, что метафоры сновидений представляют собой ассоциации высокого уровня, вмещающие огромное количество материала в единый компактный блок. Но Хобсон и Маккарли скептически относятся к утверждению, что сновидения сосредоточены вокруг скрытого смысла, поскольку они возникают тогда, когда сигналы из низших отделов мозга достигают его высших отделов, вызывая увеличение концентрации биохимических нейротрансмиттеров. Мозг в этом случае пытается создать более или менее связное повествование из спонтанно возникающих образов. Выглядит это так, словно сновидящий берет в руки ком глины (образы, вызванные беспорядочными стволовыми сигналами) и создает из этой глины нечто (сюжет сновидения).

Глоубс (1987, 1995) занимает постмодернистскую, экзистенциальную позицию, утверждая, что образы и переживания сновидений должны приниматься как они есть, в качестве полноценной реальности, с уважением к их уникальной эмоциональной окраске, и с минимумом интерпретации. Он трактует сновидения как тексты или повество-

* Игра слов. Вопрос, состоит в том, что *первично* — мозг или разум. "Разум мозга" означает, что первичным считается мозг, а разум рассматривается как его порождение или продукт. Выражение "мозг разума" характеризует противоположную позицию — разум первичен, а мозг является всего лишь его носителем. По существу, все сводится к извечному "основному вопросу философии". — *Прим. ред.*

вания, дающие сновидящему осознать его возможный жизненный выбор. Согласно модели Глоубса, у сновидений два основных источника: неспецифическая активация, к характеру которой должны подстраиваться образы сна, и прошлый опыт, с которым они также должны соотноситься. Сновидения, сами по себе, выражают спонтанную самоорганизацию организма в сторону гармонии.

Глоубс соглашается с Дэвидом Фолксом в том, что тексты сновидений можно представлять себе как когнитивные схемы для упорядочивания беспорядочной активации памяти. Сновидения могут быть полны символики и смысла, но они не являются заранее спланированными и зашифрованными посланиями, которые требуют "перевода", наподобие того, что делает лингвист с чужого языка. Фолкс считает, что сновидение основано на запасе знаний и должно отражать некоторые из способов, которыми сновидящие мысленно представляют для себя свой мир. Фолкс, Глоубс, Хобсон и Маккарли, в общем и целом, приходят к согласию по этому пункту.

Однако Глоубс все же не соглашается с Фолксом в одном вопросе — относительно того, в какой степени причудливые включения в ткань сновидений являются случайными или, напротив, полными значения. Фолкс считает, что эти события часто хаотичны, будучи результатом нейрологически вызываемых воспоминаний, стимулирующих сложившийся сценарий. Глоубс же считает, что причудливые сдвиги и перемены в ходе сновидения обычно осмысленны, отражая обращение сложившего сценария к наиболее доступным содержаниям памяти для продолжения повествования. С нашей точки зрения, подобный сценарий представляет значимый личный миф, который будет выражать себя через сновидения, как только представится возможность.

Мы также согласны с Хобсоном, Маккарли и Глоубсом в том, что касается творчества и осмысленности. Глоубс рассматривает процесс сновидения как фундаментальное творческое действие, неотъемлемо присущее человеку. Хобсон и Маккарли считают, что мозг настолько запрограммирован на поиски смысла, что из беспорядочных импульсов порождает сновидение. Все эти исследователи принимают большинство сновидений как они есть, а не ищут в них скрытого значения, выражающего подавленные желания человека, мучившие его годами или даже десятилетиями.

Глоубс возражает Хобсону и Маккарли, когда они утверждают, что сновидящий в фазе БДГ-сна просто пытается наилучшим образом использовать хаотический набор стимулов, подбирая именно те воспоминания, которые более всего соответствуют образам, возникающим из беспорядочных нейронных всплесков, используя эти образы как гигантскую чернильную кляксу, которой приписывается то или иное значение*. Хобсон и Маккарли отмечали, что БДГ-сон может вызываться химической стимуляцией мозга — и в этом случае сновидящий вновь должен облекать череду возникающих образов в осмысленную историю.

Глоубс соглашается с Хобсоном и Маккарли в том, что сновидения обуславливаются нейрологически. Беспорядочные вспышки нейронной активности "включают заживание", стимулируя секрецию биохимических нейротрансмиттеров в мозге, и таким образом запускают весь механизм. Однако подсознательные страхи и желания могут воспользоваться этой беспорядочной стимуляцией и проявиться в полном объеме, как только окажется инициированным блок подходящих воспоминаний. То, что нейронные импульсы *иницируют* сновидение, еще не значит, что они отвечают за его *продолжение*.

С нашей точки зрения, здесь и заключается главное расхождение между этими ис-

следователями. Для Глоубса природа сновидений отнюдь не хаотична, она наполнена смыслом. Существует целое* объемлющее собою все значения; наполненное смыслом сновидение разворачивается из него в формирующем творческом акте. Спор, по существу, идет между беспорядком и полнотой. Различие в выводах частично происходит из-за того, что эти исследователи работают с разными уровнями системы "мозг — разум". Как лабораторные исследователи, Хобсон и Маккарли сосредоточиваются, в первую очередь, на мозге, считая разум вторичным и говоря о "разуме мозга". Глоубс же, являясь клиницистом, первоочередное внимание уделяет разуму и говорит о "мозге разума". Обе стороны согласны с тем, что сновидения обладают значением, но для Хобсона и Маккарли это "значение" является непосредственно данным, тогда как для Глоубса "значение" имеет более глубокие корни. До тех пор пока не будут накоплены дальнейшие исследовательские данные, мы можем довольствоваться тем фактом, что сновидения всерьез принимаются учеными, создающими весьма утонченные модели для объяснения их функций — дело, начатое еще Фрейдом.

По нашему заключению, величайшей заслугой Фрейда было то, что он понял, что сновидения могут осмысленно выражать динамику человеческого бессознательного. Юнг выявил исцеляющую ипостась сновидений, а Адлер — их практическое приложение. Асерин-ски и Клейтман уточнили биологическую сторону дела, установив взаимосвязь — хотя и не вполне совершенную — между БДГ-сном и сновидениями. Фолкс прибавил к этому еще и когнитивное измерение, в то время как Хобсон и Маккарли продемонстрировали замечательную способность мозга к творчеству.

Мы полагаем, что Глоубс придал сновидениям уникальное философское измерение. Мы также считаем, что "теория бдительности" Ульмана не противоречит предположениям Хобсона и Маккарли о внутренней активации мозга во время БДГ-сна. Мы предполагаем, что хаотическая природа всплесков нейронной активности предоставляет возможность для возникновения аномальных эффектов (подобных сновидениям о грядущих событиях или чтению мыслей другого человека) — за счет влияния либо на активацию определенных участков коры, либо на образы, вызываемые этими всплесками.

В теории бдительности Ульмана сознание, создающее повествование сновидения отражает следы недавних эмоций и исследует их в исторической перспективе, связывая их с прошлым и проецируя их на будущее. Ульман утверждает, что существует целое собрание записанных в сновидениях историй, которые ожидают, чтобы их рассказали, тогда как Хобсон и Маккарли делают вывод, что повествования сновидений создаются более или менее случайно. Но аномалии в сновидениях могут внедриться в продукцию любого рода. Они или находят для себя нишу в тщательно сконструированном, насыщенном метафорами сюжете, содержащем эмоциональную связь с аномальным событием, либо заполняют пробелы в повествовании, которое творчески, но бессистемно соединено в одно целое, чтобы придать содержание случайно возникшим образам.

Шаг за шагом

Для того чтобы человек мог выкристаллизовать и сохранять свои творческие способности, необходимы дисциплина и самоконтроль.

* Здесь, как и в одной из предыдущих глав, автор намекает на тест Роршаха — набор карточек с чернильными кляксами, относительно которых испытуемого просят сказать, что они ему напоминают. — *Прим. ред.*

Однако если эти качества развиты чрезмерно, человек может превратиться в недалекого ремесленника, но отнюдь не в творца. Творческие навыки и подходы, полученные в результате обучения следует применять гибко и ненасильственно (MacKinnon, 1978). Описание процедуры, использованной Генри Ридом для побуждения художников к творчеству, может послужить полезной моделью для многих людей, работающих со сновидениями. "В своей работе с несколькими отобранными художниками для того, чтобы помочь им создавать новое в своих сновидениях, я использовал точно тот же метод, как и с любым человеком, работающим над проблемой и желающим получить от сновидения суждение о своей работе. Какова ваша цель? Осознаете ли вы, что конкретно мешает ее достижению? Какие пути решения вы уже пробовали? В чем эти подходы к решению были удовлетворительными, а в чем — неудовлетворительными? Если вы достигнете вашей цели, каковы будут последствия? Не опасаетесь ли вы каких-либо из этих последствий? Есть ли правила или процедуры, которых, как вы чувствуете, вам следует придерживаться при достижении вашей цели? Какие из сделанных вами допущений относительно природы вашей проблемы ограничивают вас в выборе решения? Ответы на вопросы подобного рода помогают прояснить суть вызова, принятого человеком, и то значение, какое этот вызов для нее имеет" (Reed, 1985).

У вас может появиться необходимость в создании индивидуальной системы для работы со сновидениями. Возможно, что нижеследующая поэтапная процедура поможет вам выработать ваш собственный метод творческого разрешения проблем посредством сновидений (Krippner & Dillard, 1988). Выполняйте все процедуры, предваряющие засыпание, это облегчит вам припоминание сновидений. Помните, что, если сновидение разбудило вас посреди ночи, напишите хотя бы несколько строк о его содержании или сделайте рисунок прежде, чем вы снова заснете.

1. Утром записывайте в ваш дневник сновидений все, что вам запомнилось из ночного сновидения (или серии сновидений). Если вы помните лишь настроение (или оттенок настроения), то запишите его. Если запомнился какой-либо гипнаго-гический образ — запишите его. Если вспоминаются лишь разрозненные мысли, то запишите их. Даже если запомнилась лишь какая-нибудь крошечная деталь — запишите ее. Если вам удалось набросать несколько строк ночью, то утром расширьте описание, внося в него столько материала, сколько удастся вспомнить. Как только вы начнете записывать, могут всплыть дополнительные детали. Просмотр "перечня содержания" также может подстегнуть вашу память, особенно в таких содержательных областях, как эмоциональность, окружающая обстановка, детализация (в т.ч. цвет).

2. Не занимайтесь интерпретацией сновидения в то время, когда вы его записываете. Ваша первоочередная задача — вспомнить как можно больше из живого опыта сновидения. Вам могут помочь рисунки; если вы рисуете образы сновидения, имейте в виду, что возможно, вы изображаете визуальный символ, к которому впоследствии будете не раз возвращаться. Ведите записи содержания от первого лица в настоящем времени (т.е. пишите: я нахожусь во дворце — а не: сновидящий находился во дворце). Оставайтесь в описании как можно ближе к непосредственно приснившимся образам. Если вам приснилось странное существо — "полуолень — получеловек", — не называйте его "кентавром" (получеловек — полулошадь). Точность описания важнее; необычный образ вашего сновидения, вероятно, более значим, нежели образ общекультурный. Когда вы пишете, имейте в виду что вы, быть может, преобразуете образы сновидения в метафоры для дальнейшего изучения. Если в содержании сновидения для вас есть какой-либо сомнительный момент, то погружитесь в него — в деятельность, объект либо персонаж, воздерживаясь от оценки для того, чтобы прояснить картину либо свои, относя-

щиеся к ней чувства.

3. Серия или все собрание ваших сновидений может наилучшим образом осветить вашу внутреннюю жизнь. Если за прошедшую ночь вы запомнили несколько сновидений, то сопоставьте их и посмотрите, не содержат ли они общую для них всех тему. В те периоды, когда вы ощущаете беспокойство или стресс, пересмотрите записи всех сновидений, относящихся к этому периоду, чтобы понять, не содержится ли в них всех общий совет для вас. Некоторые сновидения, которые вы посчитали для себя загадочными, могут быть поняты лучше, если брать их в контексте других сновидений. Некоторые изобретательные люди, работающие со сновидениями, используют свои домашние компьютеры для сбора и хранения своих сновидений, для обзора контекста часто встречающихся символов и для создания своих собственных "словарей сновидений". Король для одного сновидящего может означать отцовскую фигуру, для другого — мировую правящую элиту, а для третьего — овладение эмоциями. Люди, работающие со сновидениями, часто занимаются изучением их символики, подыскивая материал в словарях и других относящихся к проблеме книгах.

4. Выработайте правильное отношение к работе со сновидениями. Когда вы оказываете вашим сновидениям должное внимание, они обычно отвечают вам тем же и вознаграждают вас прозрениями. Использование в работе особого дневника (или картотеки, компьютерного файла и т.п.) — один из способов продемонстрировать искренность вашего намерения. Другим способом будет твердое следование попыткам припоминать ежеутренне свои сновидения и выделять достаточно времени для их записи и интерпретации. Расширение значений и ассоциации с символами и метафорами сновидения так же могут быть записаны или проработаны в уме. Если какое-либо сновидение сбивает вас с толку, не падайте духом. Даже Юнг признавал, что некоторые сновидения вообще непостижимы. Возможно, что в этом случае не было подходящего соответствия между внутренней нейронной активацией и воспоминаниями, пригодными для выражения жизненной проблемы, с которой вы в тот момент столкнулись. Однако то послание, которое должен был вам передать этот загадочный сон, как правило, возникает снова.

5. Проанализируйте структуру сновидения. Обратите внимание на те его моменты, где происходит смена действия или эмоций — вполне вероятно, что это наиболее значимая его часть. Выявите главное действующее лицо — если это не вы, то, может быть, какая-либо часть вас? Если это незнакомец, то не олицетворяет ли он кого-нибудь из вашего семейного или социального окружения? Или может — он олицетворяет какую-либо часть вашей психики? Перескажите ваше сновидение как волшебную сказку, это поможет вам определить его начало, середину и конец. Перескажите свое сновидение так, как если бы вы являлись одним из существенных элементов его содержания, выступившим в роли наблюдателя (например: в этом сновидении я — цветок, распускающийся посреди луга); спросите себя, возможно ли ваше отождествление с подобной деятельностью, подобным объектом или персонажем. Некоторые сновидения хаотичны и почти полностью лишены структуры. Сама неупорядоченность такого рода сновидений может оказаться ключом к их разгадке. Проработайте каждый образ подобного сновидения. Вероятно, вы сможете обнаружить, что его недостаточная упорядоченность указывает на нечто дезорганизирующее в вашей личной жизни или в вашей профессиональной деятельности. Или вы сможете заметить, что в вашей жизни появляется нечто настолько новое, что оно просто не может пока сложиться в подходящую структуру. Используйте технику продления сновидения, продлевайте его до тех пор, пока считаете, что оно может вам сказать что-нибудь еще.

6. Побеседуйте с элементами вашего сновидения. Если в вашем сновидении присутствовал незнакомый человек, наделите его или ее осанкой и голосом. Говорите так, как если бы вы сами были этим незнакомцем или каким-либо еще необычным персонажем вашего сновидения. Продолжайте беседу, вообразите, что вы усадили кого-нибудь из них на стул напротив себя и разговариваете с ним. Напишите диалог на страничку или две или зарисуйте сценку — представьте, что вы пишете нечто для отдела юмора в журнале. Пока вы играете роль одного из персонажей, посмотритесь в зеркало. Что в вас изменилось, когда вы вышли из роли и вновь стали собой? В ходе диалога утрируйте ваши жесты, эмоции, интонации голоса. Спросите: зачем этот образ появился в вашем сновидении, чему он может вас научить, что он может вам подарить. Напоминает ли вам эта беседа о какой-нибудь жизненной задаче, о значимых людях и о ситуациях из вашего прошлого и настоящего?

7. Проникнитесь основным эмоциональным оттенком вашего сновидения. Позвольте этому чувству вернуть вас к более отдаленным по времени переживаниям, когда у вас имелось такое же или схожее чувство. Сравните переживания реальной жизни и переживания сновидения. В чем они совпадают? Происходило ли в вашей жизни в то время нечто такое, что эмоционально сочетается с тем, что произошло в сновидении? Найдите жизненные задачи, которые соответствуют всем чувствам и настроениям, развившимся в сновидении. Не присуща ли им некая общая тема? Из-за чего вы смогли бы испытать подобное чувство в будущем? Если в сновидении присутствовало телесное ощущение, то представьте, на что было бы похоже телесное переживание подобного рода наяву? Не напоминает ли оно вам нечто из прошлого или настоящего? Не намекает ли на то, что может произойти в будущем? Поскольку эмоции являются одним из важнейших элементов содержания сновидений, убедитесь, что вы отмечаете их, когда записываете ваше сновидение.

8. Обратите внимание на время возникновения сновидения. Почему оно приснилось именно в это время? Иллюстрирует ли оно наличные и конфликтующие личные мифы? Есть ли нераскрытые для вас источники, которые следует найти для того, чтобы справиться с присутствующим в нем вызовом? Не предупреждает ли вас сновидение о надвигающейся болезни или кризисе? Есть ли моральные, этические и другие ценности, которые вам следует пересмотреть, либо напротив — следовать им более жестко? Не происходили ли важные события после того, как сновидение пыталось подготовить вас к ним? Одним из существенных ключей к пониманию значения сновидения является любого рода поведение, которое вам не присуще в реальной жизни. Эта деятельность может указывать на направление в будущем, либо она может олицетворять ту часть вашей личности, которую вам следует признавать и в то же время — сдерживать.

9. Всегда помните о той роли, которую в вашей работе со сновидениями играют проекции. Как и при встрече с новым знакомым, люди легко и естественно переносят на сновидение то, что содержится в их собственной психике. Когда сновидящие работают с записями сновидений, они точно так же проецируют на них значение. Помните, что вы работаете не с самим сновидением, но лишь с воспоминанием о нем, с его символами и метафорами. Имейте в виду, что символы и метафоры могут быть внутриличностными, межличностными, культурными и/или духовными. Значение, которое вы раскрываете, — это, в значительной степени, то значение, которое вы сами проецируете. Работа со сновидениями является мощным орудием для творческого решения проблем, поскольку она побуждает сновидящих искать новые решения никогда ранее не использовавшимися способами. Сновидения, по крайней мере, отчасти, являются результатами внутренней активации, и у них свои собственные функции. Отсюда вытекает и необходимость про-

екций, поскольку вполне возможно, что сновидения возникают отнюдь не для того, чтобы говорить с вами о ваших заботах. Вы можете быть уверены, что ваша проекция точно отражает внутреннюю и внешнюю реальность, если она эмоционально воспринимается вами как верная, имеет смысл с точки зрения интеллекта, и срабатывает тогда, когда вы применяете полученное в сновидении решение на практике.

10. Всякий раз, когда вы ощутите, что в вашей работе со сновидениями возникло препятствие, задайте себе самому или одному из персонажей либо объектов сновидения вопросы типа: "Как мне/тебе нравится быть в этом сновидении? Насколько мне /тебе нравятся другие персонажи? Как бы я/ты изменил это сновидение, если бы его можно было изменить? Какие перемены я/ты порекомендовал бы для дневной жизни этого персонажа? Что я/ты мог бы посоветовать с тем, чтобы решить мою/твою проблему?" Вы могли бы спросить также: "Каков узловой момент этого сновидения? Почему оно возникло именно теперь? Какие проблемы моей жизни оно затрагивает? Это сновидение предназначено только для меня, или же оно относится и к другим?" Когда вы завершите работу со сновидением, задайте себе вопрос: "Какое название подошло бы для этого сновидения? Какой фразой можно выразить его значение? Какое конкретное действие я могу предпринять в моей жизни, чтобы выполнить урок, данный мне этим сновидением?"

Если вы ощущаете пробелы в вашем анализе сновидения, попытайтесь предпринять вынашивание еще одного сновидения, которое ответит на нерешенные вопросы. Вдобавок изучите и ваши последующие сновидения, чтобы решить, не возникли ли они из той информации, что присутствует в данном сновидении. Некоторых людей работа со сновидениями столь подавляет, что они считают себя неспособными справиться со всем возникающим в ее результате материалом. Если у вас есть подобное чувство, было бы разумно поискать совета у профессионалов, прежде чем вы продолжите самостоятельную работу. На самый крайний случай — найдите доброго друга, которому вы можете довериться, или перенесите свое внимание с индивидуальной работы на работу с партнером или в группе.

Постмодернизм, компьютеры и работа со сновидениями

Так называемая эпоха постмодернизма не может не сказываться на изучении сознания не только на уровне теории, но и в экспериментальных исследованиях и на практике. Повествовательная форма, являющаяся ключевым аспектом постмодернистских подходов, уже вытесняет абстрактные обобщения в формулировках теоретиков о таких сторонах сознания, как память и воображение. Как количественно, так и качественно экспериментальные исследования могут рассматриваться как попытки рассказывать истории, приносящие новую информацию о событиях, происходящих в конкретное время в конкретном месте. Что до психотерапии, то этот процесс можно обозначить как совместное конструирование жизненных историй, которые осуществляют психотерапевт и его клиент. Постмодернистский подход требует, чтобы ученые подвергали сомнению свои допущения и внимательно, а не с пренебрежением относились к "иным" — нетрадиционным для Запада воззрениям, к рассказам о необычных человеческих переживаниях и к измененным состояниям сознания, таким, к примеру, как сновидения. Современная "модернистская" наука придерживается убеждения, что все, что доступно восприятию во "внешнем мире", — это упорядоченная, систематизированная Вселенная, потенциально одна и та же для любого человека. Отсюда ее уверенность в том, что логическое мышление, рациональные способы разрешения проблем и строгие научные методы исследо-

вания в конечном счете обеспечат всеобщее согласие в вопросе о том, что есть "истина" и какова ее природа.

В противовес этому подходу, постмодернисты полагают, что-то, что ученые могут извлечь из окружающего мира, зависит от их представлений об этом мире. Понимание человеком природы достигается через посредство ее взаимосвязей с телесным опытом, языком, символикой и метафорой. Постмодернистский подход к научному знанию учитывает относительность подобного понимания и то, что оно включает в себя и парадоксы, и иронию, и устные свидетельства. Поэтому постмодернистский исследователь-практик избегает быть отстраненным, проверяющим теорию посторонним наблюдателем; он становится заинтересованным, истолковывающим, проверяющим процедуру важнейшим участником, который играет активную роль как в обнаружении, так и в создании информации. Исследователь-постмодернист осознает, что человеческие феномены изменяются при их изучении, особенно когда участники исследования имеют обратную связь с исследуемым. Ученые-постмодернисты понимают, что наука не свободна от ценностей, что она как создает, так и отражает явные или скрытые ценности, особенно когда ее достижения становятся основой для технологии.

Постмодернисты понимают, что человеческие существа живут жизнью, вращающейся вокруг рассуждений. Коль скоро люди понимают, что социальные утопии вряд ли достигаются путем научных исследований, они могут сосредоточить свое внимание на проектах, связанных с нуждами специфического сообщества, будь то семейное, этническое, коммерческое, индустриальное, духовное, академическое сообщество или какое-либо еще. Для постмодернистов отправным пунктом являются локальные взаимодействия; место глобальных идеологий занимают контексты сообществ, которые можно определить как выражения взаимоотношения человека с коллективом, применительно к определенному времени и месту. Воззрения постмодернистов получают поддержку в результате кросс-культурных исследований, равно как и на основании данных нейрологии и иммунологии, демонстрирующих, что не только сознательный опыт людей, но также их иммунная и нервная системы разнятся в зависимости от места. Попытка достичь скропалительных обобщений о том, что такое сознание, может помешать действительному пониманию уникальных исключительных способностей, неотъемлемо присущих человеку и другим разумным организмам (Krippner & Winkler, 1995).

Примером "модернистского" научного подхода к психотерапии может служить ортодоксальное психоаналитическое толкование сновидений, которое в своем наиболее крайнем варианте утверждает, что аналитик понимает символы сновидений — нередко считающиеся универсально значимыми вне зависимости от места и времени — лучше, чем его клиент. Причиной бессознательного использования клиентом смутных символов сновидений, равно как и его сопротивления пониманию их смысла, считаются "защитные механизмы". По контрасту с этим подходом, процесс интерпретации, разработанный Ульманом и Циммерман (1985), отбирает власть у аналитика и передает ее в руки самого сновидящего. После того как он расскажет свой сон (который можно понимать как "текст") и ответит на уточняющие вопросы, прочие члены группы представляют, что этот сон приснился им самим, отделяя "текст" от его "автора" и обсуждая содержание "текста" множеством различных способов, которые сам сновидец имеет право принять или отвергнуть. Подобная "разборка" текста сновидения обретает собственное существование. Затем сновидящий делится с членами группы всем тем, что он узнал в процессе обсуждения, и дает собственную интерпретацию сновидения, таким образом заново "собирая" текст.

Далее Ульман и Циммерман проводят обсуждение и выносят заключение, причем за сновидящим остается право остановить процесс в любой момент и высказать "последнее слово". Понятно, что процедура Ульмана-Циммерман вызвала жестокие нападки тех аналитиков, которые считают себя непререкаемыми арбитрами в отношении "истины" сновидения и доблестными воинами, которые должны прорываться через "сопротивления" и "защиты" своих клиентов, чтобы помогать им приспосабливаться к общепринятой "реальности".

Жестокая критика новых путей постижения мира обычна в век постмодерна, поскольку он представляет собой новую эру в истории человечества, и следы его воздействия на жизнь заметны во всем (Globus, 1995). На мировоззрение людей оказали преобразующее воздействие несколько поворотных исторических событий: искусственные спутники Земли и высадка на Луну, ядерная опасность, существующая вопреки окончанию "холодной войны", и развитие технологии в таких областях, как геновая инженерия, электронные средства коммуникации и компьютеры. На компьютерную революцию можно смотреть как на расширение человеческого языка; ее воздействие на цивилизацию может быть во многом схожим с воздействием языка. К примеру: кремниевый чип памяти в компьютере напоминает систему вербальной памяти у человека. И в той, и в другой системе все должно совершаться последовательно — по одному действию за единицу времени. Компьютер, по существу, является материализованным внешним проявлением рационального и логического мышления, которое в значительной степени ответственно за процессы решения проблем у человека.

Постмодернизм отбрасывает скепсис

Процессор в компьютере выполняет логические или математические операции с одной или несколькими частями "старой" информации, осуществляя их логическое сочетание или обработку. Подобные действия схожи с логическим мышлением человека. Системный блок компьютера выполняет функцию, аналогичную способности человека к установлению различия и принятию решения, которые ведут от одной мысли к другой из нескольких альтернатив. Накопители и микросхемы памяти соотносимы с центрами памяти мозга, в то время как системы ввода/вывода (клавиатура, монитор, принтер) играют роль сенсомоторной системы. Обособленность одного компьютера от другого напоминает функционирование человеческого эго в среде других людей, хотя отделенность одного компьютера от другого гораздо больше бросается в глаза, нежели разъединенность людей.

Однако компьютеры пока не способны моделировать аффективное, ассоциативное, дивергентное, интуитивное, метафорическое, нерациональное, параллельное, относящееся к первичному процессу или символическое мышление — все то, что используется во многих видах человеческого творчества. При выборе работы люди, обладающие такого рода способностями, вполне могут иметь преимущества при занятии высоких должностей. Их не обязательно будут нанимать из-за их владения необходимыми знаниями — большая часть такого рода информации может обеспечиваться электронными библиотеками и базами данных. Будущие работодатели вполне могут в большей степени ценить способность к творческому решению проблем, умение связывать несходные идеи и приходить к полезным выводам. Люди, имеющие опыт работы со сновидениями, найдут, что они идеально подготовлены для умственной деятельности такого типа.

Индустриальные сообщества обнаруживают, что они присутствуют при всеобъем-

лющем процессе бракосочетания человеческого мышления и машины. Эти отношений полигамны, поскольку включают в себя компьютерный язык, логику, математику, распознавание паттернов, визуально-ориентированное мышление, объективное мышление и субъективное мышление. Однако брак получается неравным. Он предпочитает бинарный выбор решения более гибким познавательным процессам. Он сохраняет тот привычный подход к решению проблем, который уже привел к экологическим и термоядерным раковым опухолям, угрожающим самому существованию человека на планете.

Джон Нэбитт (1982) в своей книге "Мегатенденции" ("Megatrends") указывает на то, что каждое социальное движение "высокой технологии", основанное на автоматизации, механизации и регламентировании, в конечном счете уравнивается социальным движением "высокого понимания". Нэбитт называет несколько примеров такого движения, в том числе пришедшую из Японии медитацию "кругов качества", "поп"-психологию, тренировку экстрасенсорных способностей, "Т-группы" и йогу. Чем сможет "высокое понимание" сбалансировать компьютерную революцию? Весьма вероятным кандидатом на эту роль могут быть группы сновидений.

Группы сновидений не являются попыткой к бегству от "высокой технологии", скорее, они являются попыткой ее уравновесить. Использование сновидений для творческого подхода к проблемам способно реально повышать эффективность профессиональной деятельности, и в то же время оно помогает людям соприкоснуться с собственным внутренним миром, при наличии поддерживающего социального контекста. Обмен сновидениями увеличивает степень межличностной эмпатии, чуткость к состоянию других людей, способность понять альтернативные стили жизни, альтернативное мировоззрение и личную мифологию другого человека. Все эти способности вполне пригодны в школьном классе, на заводе, в больнице, лаборатории или в офисе. Работа со сновидениями гармонично объединяет эмоциональное и интеллектуальное развитие, и это делает ее достойной внимания учителей на любой стадии обучения. Люди, занятые в системе здравоохранения, могли бы получить впечатляющий объем информации, просто расспрашивая своих клиентов об их недавних сновидениях. Отношения между членами семьи, друзьями или возлюбленными могут заметно выиграть от регулярного или эпизодического обмена сновидениями.



Окружающая среда

Творческая система

Творческий процесс можно представить себе как систему, в которой фаза подготовки представляет собою "ввод", фазы вынашивания и озарения — "переработку" с помощью "обратной связи" и "корректировки", тогда как фаза проверки является "выво-

дом", завершающим процесс. Описанный творческий подход к проблемам в наши дни насущно необходим миру на внутриличностном, межличностном, групповом и международном уровнях. Сновидения приходят из глубочайших областей нашей психики, давая возможность творчески выразить самые тайные откровения духа. Мир болен, и бедствующие люди страстно ищут источник исцеления. Сновидения легкодоступны, они всегда готовы помочь сновидящим, их сообществу и их миру.

Резюме

- Хотя теоретики и исследователи сновидений во многом расходятся, большинство из них согласно с тем, что сновидения служат разрешению как внутренних, так и внешних проблем.
- По мере того как у вас выработается устойчивый подход к запоминанию и изучению сновидений, вы сможете оценить для себя достоинства работы с ними как орудия творческого подхода к проблемам.
- Работа со сновидениями может создать структуру, поддерживающую взаимодействие при решении проблем, что может послужить существенным противовесом аналитической ориентации современного технологического подхода.

Упражнения

1. Обзор. Сделайте обзор вашей работы со сновидениями. В какой мере и как сновидения помогали вам решать те или иные проблемы? В каких отношениях ваше бодрствующее мышление решает проблемы более искусно? Помните об индивидуальных различиях во взглядах на этот вопрос. Попробуйте предположительно решить, какие сферы вашей жизни наиболее чувствительны к прозрениям, полученным от работы со сновидениями.

2. Дополнительное чтение. Существует много практической литературы, с которой можно ознакомиться для дальнейшего обучения. Среди книг, которые рассматривают творческое применение сновидений к решению проблем, мы отдаем предпочтение трудам Делани (1988), Фарадей (1972, 1974), Гарфилд (1974), Морриса (1985) и Тейлора (1983). Если вы заинтересованы в создании "группы сновидений", вам могут помочь книги Шоуэтта, Тейлора, Терстона и Ульмана и Циммерман (1979 — 1985).

3. Компьютерная сеть. Ныне существует компьютерная база данных по сновидениям, равно как и различные организации, осуществляющие персональное взаимодействие на расстоянии среди людей, работающих со сновидениями. Роберт Л. ван де Кастл имеет возможность ответить по сети на запросы сновидящего о двух его наиболее загадочных сновидениях за разумную плату. С ним можно связаться по следующему адресу:

Dreams, Post Office Box 3048, University Station, Charlottesville, Virginia 22903.

Роберт Л. ван де Кастл является экс-президентом наиболее крупной организации по изучению и работе со сновидениями — Ассоциации по изучению сновидений. С ней можно связаться по следующему адресу: Post Office Box 1600, Vienna, Virginia 22183, USA. Телефон 703-242-0062, факс 703-242-8888.

ГЛОССАРИЙ

Самая творческая вещь, которую делает ваш мозг — это сновидения. Они синтезируют абсолютно новые картины переживаний, никогда прежде вами не испытанных, разрабатывая их до мельчайших подробностей.

Сэр Джеймс Блэк

Ниже приводятся определения некоторых ключевых терминов, используемых в работе со сновидениями:

БДГ (быстрые движения глаз) — быстрые, согласованные движения глаз по горизонтали или по вертикали. Часто наблюдаются во время сна, реже — во время дремоты, при грезах наяву, во время "гипнотических сновидений" и при иных состояниях, когда внимание человека направлено внутрь.

БДГ-сон — повторяющаяся стадия сна, характеризующаяся быстрыми согласованными движениями глаз, падением мышечного тонуса и десинхронизацией волн на ЭЭГ. БДГ-сон также обозначается как фаза БДГ, стадия 1 БДГ-сна, D-сон (поскольку характеризуется десинхронизацией картины ЭЭГ), а также как парадоксальный сон (поскольку картина ЭЭГ сходна с той, что наблюдается при бодрствовании). БДГ-сон у людей повторяется через интервалы приблизительно от 90 до 100 минут, отмечается он и у животных, в т.ч. у большинства млекопитающих, и в очень короткие промежутки времени — у птиц.

Гипнагогия — состояние, непосредственно предшествующее сну. Гипнагогические состояния обычно характеризуются наличием образов (визуальных, слуховых, кинестетических и пр.), но полным или почти полным отсутствием повествовательности.

Гипнопомпия — состояние, непосредственно предшествующее полному пробуждению. По субъективным характеристикам подобно гипнагогии.

Бодрствование — повторяющийся период относительной физической и психологической вовлеченности индивида во взаимодействие с окружающей средой; характеризуется наличием различных типов сознания и самосознания.

Мышление во сне без БДГ — наблюдается во время фазы обычного (ортодоксального) сна, характеризуется последовательностью, но минимумом или полным отсутствием образов. Сходные по характеру отчеты иногда получаются после пробуждения в фазе БДГ-сна.

Ночные страхи — эпизодические состояния, возникающие в четвертой стадии сна, отмеченные паническим страхом, смятением и, как правило, припоминаемые с трудом. Отчеты о ночных страхах характерны отсутствием образности и связности. Наблюдаются в определенный период в процессе развития организма, достигая пика в возрасте двух лет.

Сновидение — серия образов, возникающих во время сна, принимающая в отчетах форму повествования. Сновидения могут спонтанно припоминяться сразу же или некоторое время спустя после пробуждения или же могут быть вызваны, когда человека будят во время БДГ-фазы сна. Иногда, но редко, они могут вызываться при пробуждении во время сна без БДГ.

Сновидений толкование — попытка кого-либо, зачастую самого сновидящего приписывать определенный смысл содержанию сновидения с целью получения совета, психотерапии и/или личностного роста. Существует огромное разнообразие в подходах к токованию сновидений, некоторые из которых весьма спорны. Некоторые исследователи настаивают на том, что содержания сновидений вообще лишены всякого смысла.

Сновидения кошмарные — беспокоящие сновидения, отличающиеся вызываемым ими чувством замешательства, страха и/или панического ужаса.

Сновидения осознаваемые (прозрачные) — характеризуются тем, что сновидящий во время сновидения осознает, что видит сон.

Снохождение — эпизодическое состояние, обычно наступающее во время сна без БДГ. Характеризуется двигательной активностью, например, ходьбой. Отчеты о снохождении редко отмечены богатой образностью и связностью. Снохождение достигает пика в подростковом возрасте.

Сон — повторяющийся период относительного физического и психологического выключения индивида из окружающей обстановки, характеризующийся недостаточной степенью осознания.

Сон без БДГ — циклически повторяющийся период сна, состоящий из четырех стадий. Стадия 1 начинается сразу же после засыпания и сопровождается характерной картиной ЭЭГ — высокочастотными волнами с низкой амплитудой. Для стадии 2 характерны "веретена сна" — волны на ЭЭГ с частотой 12 — 16 герц. Стадии 3 и 4 характеризуются уменьшением частоты и увеличением амплитуды волн, регистрируемых на ЭЭГ. Приблизительно за 90 минут от момента засыпания большинство людей проходит все четыре стадии сна без БДГ, после чего вступают в первый период БДГ-сна. Сон без БДГ обозначается так же как ортодоксальный сон, или S-сон (поскольку в нем наблюдается синхронизация на ЭЭГ).

Тонические и фазовые события — наблюдались исследователями в фазе БДГ-сна. Тонические события суть долговременные изменения, по большей части наблюдаемые по мере углубления БДГ-сна; в их числе — нерегулярные низковольтные картины ЭЭГ, падение мышечного тонуса на ЭМГ, повышение температуры мозга. Фазовые события суть кратковременные эпизоды, характеризующиеся отмечаемыми на ЭОГ быстрыми движениями глаз, мышечными подергиваниями, более высокой, но не ритмичной частотой дыхания и пульса, всплесками пиковых волн, отмечаемых на ЭЭГ в зоне варолиев мост — коленчатое тело — затылочные доли головного мозга.

ЭМГ (электромиограмма) — графическая запись мышечного потенциала, включающая в себя данные об объеме и характере мышечной активности того участка тела, на котором производится измерение.

ЭОГ (электроокулограмма) — графическое изображение потенциала движений глаз, включающее в себя измерение объема и характера активности окологлазных мышц.

ЭЭГ (электроэнцефалограмма) — графическая запись электрических потенциалов мозга (вольт/сек), осуществляемая с помощью электродов, помещаемых на кожных покровах головы.

БИБЛИОГРАФИЯ

- Abrams, M. H. (1970). *The milk of paradise*. New York: Harper & Row.
- Adelson, J. (1960). Creativity and the dream. *Merrill-Palmer Quarterly*, 6, 92-97.
- Adler, A. (1938). *Social interest: Challenges to mankind*. London: Faber & Faber.
- Ansbacher, H., & Ansbacher, L. (Eds.). (1956). *The individual psychology of Alfred Adler*. New York: Basic Books.
- Arieti, S. (1976). *Creativity: The magic synthesis*. New York: Basic Books.
- Aristotle. (1952). On dreams. In R. M. Hutchins (Ed.), *The works of Aristotle*, Vol. 1 (pp. 702-706). Chicago: Encyclopedia Britannica.
- Aserinsky, E., & Kleitman, N. (1953). Regularly occurring periods of eye motility, and concomitant phenomena, during sleep. *Science*, 118, 273-274.
- Austin, M. D. (1971). Dream recall and the bias of intellectual ability. *Nature*, 213, 59-60.
- Barker, R. (1972). The effects of REM sleep on the retention of a visual task. *Psychophysiology*, 9, 107.
- Begley, S. A. "The Stuff that Dreams Are Made of". *Newsweek* 14 August 1989, pp. 41-44.
- Belicky, D., & Belicky, K. (1982). Nightmares in a university population. *Sleep Research*, 11, 116-120.
- Benjamin, H. (1966). *The transsexual phenomenon*. New York: Julian Press.
- Benjamin, H., & Ihlenfeld, C. L. (1970). The nature and treatment of transsexualism. *Medical Opinion and Review*, 6, 20-26.
- Berndt, C. (1966). *The Third Reich of dreams*. Chicago: Quadrangle Books.
- Bigge, M. L., & Hunt, M. P. (1965). *Psychological foundations of education*. New York: Harper & Row.
- Blagrove, M. (1992). Dreams as the reflection of our waking concerns and abilities: A critique of the problem-solving paradigm in dream research. *Dreaming*, 2, 205-220.
- Blakeslee, T. R. (1980). *The right brain*. London: Macmillan.
- Blakeslee, S. (1996, January 12). Scientists find "switch" that brings on sleep. *The New York Times*, p. A10.
- Bonime, W. (1989). *Collaborative psychoanalysis: Anxiety, depression, dreams, and personality change*. Rutherford, NJ: Fairleigh Dickinson University Press.
- Bonime W. (1991). Dreams, insight, and functional change. *Journal of the American Academy of Psychoanalysis*, 19, 124-140.
- Boring, E. G. (1950). Great men and scientific progress. *Proceedings of the American Philosophical Society*, 94, 339-351.
- Boss, M. (1977). *"I dreamt last night..."* New York: Gardner Press.
- Boss, M., & Kenny, B. (1978). Phenomenological or Daseinsanalytic approach. In J. L. Fosshage & C. A. Loew (Eds.), *Dream interpretation: A comparative study* (pp. 149-

- 189). New York: Spectrum.
- Breger, L., Hunter, I., & Lane, R. W. (1971). *The effect of stress on dreams*. New York: International University Press.
- Brook, S. (1983). *The Oxford book of dreams*. Oxford, NY: Oxford University Press.
- Brown, B. B. (1980). *Supermind: The ultimate energy*. New York: Harper & Row.
- Bruner, J. S. (1960). *The process of education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Budzynski, T. H. (1976). Some application of biofeedback-produced twilight states. In T. X. Barber (Ed.), *Advances in altered states of consciousness & human potentialities* (Vol. 1) (pp. 103-112). New York: Psychological Dimensions.
- Bulkeley, K. (1994). *The wilderness of dreams: Exploring the religious meaning of dreams in Modern Western culture*. Albany, NY: State University of New York Press.
- Caligor, L., & May, R. (1968). *Dreams and symbols: Man's unconscious language*. New York: Basic Books.
- Cartwright, M. L. (1955). *The mathematical mind*. New York: Oxford University Press.
- Cartwright, R. D. (1974). Problem-solving: Waking and dreaming. *Journal of Experimental Psychology*, 83, 451-455.
- Cartwright, R. D. (1983). Rapid eye movement sleep characteristics during and after mood-disturbing events. *Archives of General Psychiatry*, 40, 197-201.
- Cartwright, R. (1986). Affect and dream work from an information processing point of view. *Journal of Mind and Behavior*, 7, 411-428.
- Cartwright, R. (1991). Dreams that work: The relation of dream incorporation to adaptation to stressful events. *Dreaming*, 1, 3-10.
- Cartwright, R., Bernick, N., Borowitz, G., & Kling, A. (1969). The effect of an erotic movie on the sleep and dreams in young men. *Archives of General Psychiatry*, 20, 262-271.
- Cartwright, R. D., Lloyd, S., Knight, S., & Trenholme, I. (1984). Broken dreams: A study of the effects of divorce and depression on dream content. *Psychiatry*, 47, 251-259.
- Cavallero, C., & Natale, V. (1988-1989). Was I dreaming or did it really happen? A comparison between real and artificial dream reports. *Imagination, Cognition and Personality*, 8, 19-24.
- Cherry, L. (1981, July). Sleep's biggest riddle. *Science Digest*, pp. 62-69.
- Ghiselin (Ed.), *The creative process* (pp. 84-85). New York: Mentor Books.
- Coleridge, S. T. (1955). Prefatory note to *Kubla Khan*. In B.
- Colp, R., Jr. (1986). Charles Darwin's dream of his double execution. *Journal of Psychohistory*, 13, 277-292.
- Coxhead, D., & Hiller, S. (1981). *Dreams: Visions of the night*. London: Thames & Hudson.
- Crick, F., & Mitchison, G. (1983). The function of dream sleep. *Nature*, 304, 111-114.
- Darwin, C. (1871). *The descent of man and selection in relation to sex*. London: Murrey.
- Dave, R. (1979). Effects of hypnotically induced dreams on creative problem-solving. *Journal of Abnormal Psychology*, 88, 293-302.

- de Becker, R. (1968). *The understanding of dreams and their influence on the history of man*. New York: Hawthorn Books,
- de Bono, E. (1969). *The mechanism of mind*. New York: Simon & Schuster.
- Delaney, G. (1988). *Living your dreams* (revised edition). San Francisco: Harper and Row.
- Dlaboha, L. (1985, December). *Mhing's the thing*. *United Magazine*, p. 11.
- Dodds, E. R. (1971). *Supernormal phenomena in classical inquiry*. *Proceedings of the Society for Psychical Research*, 55, 189-237.
- Domhoff, G. W. (1985). *The mystique of dreams: A search for Utopia through Senoi dream theory*. Berkeley, CA: University of California Press.
- Domino, G. (1976). *Primary process thinking in dream reports as related to creative achievement*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 44, 929-932.
- Domino, G. (1982). *Attitudes towards dreams, sex differences and creativity*. *Journal of Creative Behavior*, 16, 112-121.
- Edel, L. (1982). *Stuff of sleep and dreams: Experiments in literary creativity*. New York: Harper & Row.
- Eindhoven, J. E., & Vinacke, W. E. (1952). *Creative processes in painting*. *Journal of General Psychology*, 47, 139-164.
- Einstein, A. (1952). *Letter to Jacques Hadamard*. In B. Ghiselin (Ed.), *The creative process* (pp. 42-43). New York: New American Library.
- Ellis, H. (1911). *The world of dreams*. Boston: Houghton Mifflin.
- Erwin, E. (1985). *Holistic psychotherapies. What works?* In D. Stalker & C. Glymour (Eds.), *Examining holistic medicine* (pp. 245-272). Buffalo, NY: Prometheus Books.
- Evans, C. R. (1985). *Landscapes of the night*. New York: Washington Square Press.
- Evans, C. R., & Newman, E. A. (1964). *Dreaming: An analogy from computers*. *New Scientist*, 419, 57-579.
- Fantz, R. E. (1978). *Gestalt approach*. In J. L. Fosshage & C. A. Loew (Eds.), *Dream interpretation: A comparative study* (pp. 191-241). New York: Spectrum.
- Faraday, A. (1972). *Dream power*. New York: Coward, McCann & Geoghegan.
- Faraday, A. (1974). *The dream game*. New York: Harper & Row.
- Faraday, A., & Wren-Lewis, J. (1984, March-April). *The selling of the Senoi*. *Dream Network Bulletin*, pp. 1-3.
- Feinberg, I. (1968). *Eye movement activity during sleep and intellectual function in mental retardation*. *Science*, 159, 1256.
- Feinstein, D. (1979). *Personal mythology as a paradigm for a holistic public psychology*. *American Journal of Orthopsychiatry*, 19, 198-217.
- Feinstein, D. (1987). *Myth-making activity through the window of the dream*. *Psychotherapy in Private Practice*, 4, 119-135.
- Feinstein, D., & Krippner, S. (1981). *Personal mythology and dreams*. *Svensk Tidskrift for Hypnos*, 8, 97-99.
- Feinstein, D., & Krippner, S. (1988). *Personal mythology: The psychology of your evolving self*.

Los Angeles: J. P. Tarcher.

- Feinstein, D., & Krippner, S. (1994). Reconciling transcendent experiences with the individual's evolving mythology. *The Humanistic Psychologist*, 22, 203-227.
- Fisher, C, Kahn, E., Edwards, A., & Davis, D. M. (1973). A psychophysical study of nightmares and night terrors. I. Physiological aspects of the stage of night terror. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 157, 75-97.
- Fiss, H. (1979). Current dream research: A psychobiological perspective. In B. B. Wolman (Ed.) *Handbook of dreams: Research, theories and applications* (pp. 20-75). New York: Van Nostrand Reinhold.
- Fiss, H. (1984). Toward a clinically relevant experimental psychology of dreaming. *Association for the Study of Dreams Newsletter*, 1(1), 1-2, 10.
- Fleming, M., Cohen, D., Salt, P., Jones, D., & Jenkins, S. (1981). A study of pre- and postsurgical transsexuals: MMPI characteristics. *Archives of Sexual Behavior*, 9, 161-170.
- Fordham, F. (1953). *An introduction to Jung's psychology*. New York: Penguin Press.
- Fosshage, J. L., & Loew, C. A. (Eds.) (1978). *Dream interpretation: A comparative study*. New York: Spectrum.
- Foulkes, D. (1982). *Children's dreams: Longitudinal studies*. New York: John Wiley & Sons.
- Foulkes, D. (1985). *Dreaming: A cognitive-psychological analysis*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Foulkes, D., & Griffin, M. L. (1976). An experimental study of creative dreaming. *Sleep Research*, 5, 129.
- Freud, S. (1916-1917). Introductory lectures on psychoanalysis. In *Standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 15). London: Hogarth Press.
- Freud, S. (1966). *Project for a scientific psychology* (J. Strachey, Ed. & Trans.) London: Hogarth Press. (Original work published 1895)
- Fromm, E. (1951). *The forgotten language: An introduction to the understanding of dreams, fairy tails and myths*. New York: Grove Press.
- Galvin, F., & Hartmann, E. (1990). Nightmares: Terrors of the night. In S. Krippner (Ed.) *Dreamtime and dreamwork* (pp. 233-243). Los Angeles: Jeremy P. Tarcher.
- Garfield, P. (1974). *Creative dreaming*. New York: Simon & Schuster.
- Garfield, P. (1979). *Pathway to ecstasy: The way of the dream mandala*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Garfield, P. (1984). *Your child's dreams*. New York: Ballantine.
- Gerard, R. W. (1955). The biological basis of imagination. In B. Ghiselin (Ed.), *The creative process* (pp. 226-251). New York: New American Library.
- Ghiselin, B. (Ed.) (1955). *The creative process*. New York: New American Library.
- Globus, G. (1986). *Dream life, wake life: The human condition through dreams*. Albany: State University of New York Press.
- Globus, G. (1995). *The postmodern brain*. Philadelphia: Benjamins.
- Godwin, M. (1994). *The lucid dreamer*. New York: Simon and Schuster.

- Goertzel, M. G., Goertzel, V., & Goertzel, T. G. (1978). Three hundred eminent personalities. San Francisco: Josey-Bass.
- Gold, L. (1979). Adler's theory of dreams: An holistic approach to interpretation. In B. B. Wolman (Ed.), *Handbook of dreams: Research, theories and applications* (pp. 319-341). New York: Van Nostrand Reinhold.
- Goldberg, P. (1983). *The intuitive edge: Understanding and developing intuition*. Los Angeles: J. P. Tarcher.
- Green, E. E., Green, A. M., & Walters, E. D. (1970). Voluntary control of internal states: Psychological and physiological. *Journal of Transpersonal Psychology*, 2, 9-26.
- Greenberg, R., & Dewan, E. (1969). Aphasia and rapid eye movement sleep. *Nature*, 223, 183.
- Greenberg, R., & Pearlman, C. (1975). REM sleep and the analytic process. *Psychoanalytic Quarterly*, 44, 392-403.
- Greene, T. A. (1978). C. G. Jung's theory of dreams. In B. B. Wolman (Ed.), *Handbook of dreams: Research, theories and applications* (pp. 298-318). New York: Van Nostrand Reinhold.
- Greenwood, P., Wilson, D. H., & Gazzaniga, M. S. (1977). Dream reports following commissurotomy. *Cortex*, 13, 311-316.
- Gruber, H. E. (1974). *Darwin on man: A psychological study of scientific creativity*. New York: E. P. Dutton.
- Guilford, J. P. (1967). *The nature of human intelligence*. New York: McGraw-Hill.
- Guilford, J. P. (1977). *Way beyond the IQ*. Buffalo, NY: Creative Education Foundation.
- Hadamard, J. (1945). *The psychology of intention in the mathematical field*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Hall, J. A. (1982). The use of dreams and dream interpretation in analysis. In M. Stein (Ed.), *Jungian analysis* (pp. 123-156). La Salle, IL: Open Court.
- Hall, C. S., & Van de Castle, R. L. (1966). *The content analysis of dreams*. New York: New American Library.
- Harman, W., & Rheingold, H. (1984). *Higher creativity: Liberating the unconscious for breakthrough insights*. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher.
- Hartmann, E. (1983). *The functions of sleep*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Hathaway, S. R. (1955). Clinical intuition and inferential accuracy. *Journal of Personality*, 24, 223-250.
- Hauri, P., & Van de Castle, R. L. (1973). Psychophysiological parallels in dreams. In U. J. Jovanovic (Ed.), *The nature of sleep* (pp. 140-143). New York: Gustave Fischer Verlag.
- Hobson, J.A. (1988). *The dreaming brain*. New York: Basic Books.
- Hobson, J. A., & McCarley, R. W. (1977). The brain as a dream state generator. *American Journal of Psychiatry*, 134, 1335-1348.
- Hobson, J. A., Lydic, R., & Baghdoyan, H. A. (1986). Evolving concepts of sleep cycle generation: From brain centers to neuronal populations. *Behavioral and Brain Sciences*, 9, 371-448.

- Hock, A. (1960). Reason and genius. New York: Philosophical Library.
- Howell, J. (1985, March). Just plain Bill. High Times, pp. 33-34, 36.
- Hunt, H.T. (1991). Dreams as literature/Science of dreams: An essay. *Dreaming*, 1, 235-251.
- Hunt, H., Ruzycki-Hunt, K., Pariak, D., & Belicki, K. (1993). The relationship between dream bizarreness and imagination: Artifact or essence? *Dreaming*, 3, 179-199.
- Jacobsen, E. (1938). You can sleep well. The ABC's of restful sleep for the average person. New York: Whittlesey House.
- Jones, R. M. (1970). The new psychology of dreaming. New York: Grune & Stratton.
- Jung, C. G. (1933). Psychological types. New York: Harcourt, Brace & World.
- Jung, C. G. (1956). Symbols of transformation. Princeton: Princeton University Press.
- Jung, C. G. (1961). Memories, dreams, reflections. New York: Random House.
- Kahn, E., Dement, W., Fisher, C., & Barmack, J.E. (1962). Incidence of color in immediately recalled dreams. *Science*, 137, 1054-1055.
- Kasatkin, V. (1984). Diagnosis by dreams. *International Journal of Paraphysics*, 18, 104-106.
- Katz, M. R. (1984). Dreams and the unconscious in nineteenth-century Russian fiction. London: University Press of New England.
- Kedrov, B. M. (1957). [On the question of psychology of scientific creativity on the occasion of the discovery by D. I. Mendeleev of the Periodic Table of the Elements.] *Voprosy psikhologii*, 3, 111-113.
- Klein, G. S., Fiss, H., Scholar, E., Dalbeck, R., Warga, C., & Gwozdz, F. (1971). Recurrent dream fragments and fantasies elicited in interrupted and completed REM periods. *Psychophysiology*, 7, 331-332.
- Koch-Sheras, P. R., Hollier, E. A., & Jones, B. (1983). Dream on: A dream interpretation and exploration guide for women. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Koestler, A. (1967). The act of creation. New York: Macmillan.
- Koulac, D., Prevost, F., & De Koninck, J. (1985). Sleep, dreaming, and adaptation to a stressful intellectual activity. *Sleep*, 8, 244-253.
- Krippner, S. (1980). Human possibilities: Mind research in the USSR and Eastern Europe. Garden City, NY: Anchor Books.
- Krippner, S. (1986). Dreams and the development of a personal mythology. *Journal of Mind and Behavior*, 7, 449-462.
- Krippner, S. (1991). An experimental approach to the anomalous dream. In F. Gackenbach & A.A. Sheikh (Eds.), *Dream images: A call to mental arms* (pp. 31-54). Amityville, NY: Baywood Publishing.
- Krippner, S. (Ed.) (1991). *Dreamtime and Dreawork*. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher.
- Krippner, S. (1995). A model of dreaming derived from the Mapuche tradition in Chile. In R.-I. Heinze (Ed.), *Proceedings of the Twelfth International Conference on the Study of Shamanism and Alternate Modes of Healing* (pp. 97-106). Berkeley, CA: Independent Scholars of Asia.
- Krippner, S., & Dillard, J. (1988). *Dreamworking: How to use your dreams for creative problem-solving*. Buffalo, New York: Bearly.

- Krippner, S., Lenz, G. M., Barksdale, W., & Davidson, R. (1974). Content analysis of 30 dreams from 10 pre-operative male transsexuals. *Journal of the American Society of Psychosomatic Dentistry and Medicine*, Monograph Supplement 2.
- Krippner, S., Posner, N., Pomerance, W., & Fischer, S. (1974). An investigation of dream content during pregnancy. *Journal of the American Society for Psychosomatic Dentistry and Medicine*, 21, 111-123.
- Krippner, S., & Stoller, L. (1974). Sleepwalking and creativity: A case study. *Journal of the American Society for Psychosomatic Dentistry and Medicine*, 20, 107-114.
- Krippner, S., & Ullman, M. (1970). Telepathy and dreams: A controlled experiment with electro-encephalogram-electro-oculogram monitoring. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 151, 394-403.
- Krippner, S., & Welch, P. (1992). *Spiritual dimensions of healing: From tribal shamanism to contemporary health care*. New York: Irvington Publishers.
- Krippner, S., & Winkler, M. (1995). Postmodernity and consciousness studies. *Journal of Mind and Behavior*, 16, 255-280.
- Kris, E. (1956). The personal myth: A problem in psychoanalytic technique. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 4, 653-681.
- Kuiken, D. (1995). Dreams and feeling realization. *Dreaming*, 5, 129-157.
- LaBerge, S. (1985). *Lucid dreaming: The power of being awake and aware of your dreams*. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher.
- LaBerge, S. (1988). Induction of lucid dreams including the use of the Dream Light. *Lucidity Letter*, 7(2), 15-21.
- Ladd, G. T. (1892). Contribution to the psychology of visual dreams. *Mind*, 1, 299-304.
- Lawren, B. (1986, March). Dreamless sleep. *Omni*, p. 34.
- Levin, R., Galin, J., & Zywiak, B. (1991). Nightmares, boundaries, and creativity. *Dreaming*, 1, 63-74.
- LeVine, R. (1966). *Dreams and deeds: Achievement motivation in Nigeria*. Chicago: University of Chicago Press.
- Livingston, G., & Levin, R. (1991). The effects of dream length on the relationship between primary process in dreams and creativity. *Dreaming*, 1, 301-309.
- Loewi, O. (1960, August). An autobiographical sketch. *Perspectives in Biology and Medicine*, pp. 3-25.
- Lowy, S. (1942). *Foundations of dream interpretation*. London: Kegan Paul, Trench, & Trubner.
- MacKinnon, D. W. (1978). *In search of human effectiveness: Identifying and developing creativity*. Buffalo, NY: Creative Education Foundation.
- Mahoney, M. (1966). *The meaning of dreams and dreaming*. New York: Citadel Press.
- Maslow, A. H. (1976). Creativity in self-actualizing people. In A. Rothenberg & R. Hausman (Eds.), *The creativity question* (pp. 86-92). Durham, NC: Duke University Press.
- May, R. (1959). The nature of creativity. In H. H. Anderson (Ed.), *Creativity and its cultivation* (pp. 55-68). New York: Harper & Brothers.

- May, R. (1975). *The courage to create*. New York: W.W. Norton.
- Maybruck, P. (1990). Pregnancy and dreams. In S. Krippner (Ed.), *Dream time and dream work* (pp. 143-151). Los Angeles: Jeremy P. Tarcher.
- McCarley, R. W., & Hobson, J. A. (1977). The neurobiological origins of psychoanalytic dream theory. *American Journal of Psychiatry*, 134, 1211-1221.
- McCarley, R. W., & Hobson, J. A. (1979). The form of dreams and the biology of sleep. In B. B. Wolman (Ed.), *Handbook of dreams: Research, theories and applications* (pp. 76-130). New York: Van Nostrand Reinhold.
- McLeester, D. (1976). *Welcome to magic theater: A handbook for exploring dreams*. Worcester, MA: Saltus Press.
- Mindell, A. (1985). *Working with the dreaming body*. Boston: Routledge & Kegan Paul.
- Megroz, R. L. (1939). *The dream world*. London: Bodley Head.
- Morris, J. (1985). *The dream workbook*. Boston: Little, Brown.
- Moss, C. S. (1967). *The hypnotic investigation of dreams*. New York: John Wiley & Sons.
- Munroe, R.L., Munroe, R.H., Nerlove, S.B., & Daniels, R.E. (1969). Effects of population density on food concerns in three East African societies. *Journal of Health and Social Behavior*, 10, 161-171.
- Murphy, G. (1958). *Human potentialities*. New York: Basic Books. Naisbitt, J. (1982). *Mega-trends*. New York: Warner Books.
- Nalimov, V.V. (1982). *Realms of the unconscious: The enchanted frontier*. Philadelphia: ISI Press.
- Newman, J. R. (1948). Srinivasa Ramaujan. *Scientific American*, 178, 544-557.
- O'Flaherty, W. D. (1982). Hard and soft reality. *Parabola*, 7(2), 55-65.
- Parnes, S. J. (1981). *The magic of your mind*. Buffalo, NY: Creative Educational Foundation.
- Patrick, C. (1935). Creative thought in poets. *Archives of Psychology*, 26, 1-74.
- Pieracci, M. (1990). "The Mythopoesis of Psychotherapy" *The Humanistic Psychologist*, 18, 208-224.
- Perls, F. C. (1969). *Gestalt therapy verbatim*. Lafayette, CA: Real People Press.
- Persinger, M.A., & Krippner, S. (1989). Dream ESP experiments and geomagnetic activity. *Journal of the American Society for Psychological Research*, 83, 101-116.
- Poincare, H. (1955). Mathematical creation. In B. Ghiselin (Ed.), *The creative process* (pp. 33-42). New York: Mentor Books. (Original work published 1913)
- Porte, H. S., & Hobson, J. A. (1986). Bizarreness in REM and NREM sleep research. *Sleep Research*, 15, 81.
- Price, G. W. (1937). *I knew these dictators*. London: Harrap. Prince, R. (1963). *Noted witnesses for psychic occurrences*. Hyde Park, NY: University Books.
- Quinn, A. (1981). *Dreams: Secret messages from your mind*. Tacoma, WA: Dream Research.
- Raine, K. (1971). *William Blake*. New York: Praeger.
- Rechtschaffen, A., Verdone, P., & Wheaton, J. (1963). Reports of mental activity during

- sleep. *Canadian Psychiatric Association Journal*, 8, 403-414.
- Reed, H. (1976). Dream incubation: A reconstruction of a ritual in contemporary form. *Journal of Humanistic Psychology*, 16, 52-70.
- Reed, H. (1985). *Getting help from your dreams*. Virginia Beach, VA: Inner Vision.
- Reed, H. (1991). *Dream solutions*. San Rafael, California: New World Library.
- Richards, R. L. (1981). Relationships between creativity and psychopathology: An evaluation and interpretation of the evidence. *Genetic Psychology Monographs*, 103, 261-324.
- Ripinsky-Naxon, M. (1993). *The Nature of shamanism: Substance and function of a religious metaphor*. Albany, NY: State University of New York Press.
- Rogers, C. R. (1970). Towards a theory of creativity. In P. E. Vernon (Ed.), *Creativity* (pp. 137-151). Baltimore: Penguin Books.
- Rogers, S. L. (1982). *The shaman: His symbols and the healing power*. Springfield, IL: Charles C Thomas.
- Rocheim, G. (1952). *The gates of the dream*. New York: International University Press.
- Rossi, E. (1972). *Dreams and the growth of personality: Expanding awareness in psychotherapy*. New York: Pergamon Press.
- Rothenberg, A. (1979). *The emerging goddess: The creative process in art, science, and other fields*. Chicago: University of Chicago Press.
- Rotenberg, V. S. (1978). Dreaming as an active process and the problem of the unconscious. In A.S. Prangishvili, A.E. Sherozia, & F.V. Bassin (Eds.), *The unconscious: Nature, functions, methods of study* (pp. 99-111). Tblisi, Georgia: Metsniereba.
- Rotenberg, V. S. (1993). REM sleep and dreams as mechanisms of the recovery of search activity. In A. Moffit, M. Kramer, & R. Hoffman (Eds.), *The functions of dreaming* (pp. 261-292). Albany, NY: State University of New York Press.
- Rycroft, C. (1979). *The innocence of dreams*. New York: Pantheon.
- Savary, L. M. (1990). Dreams for personal and spiritual growth. In S. Krippner, (Ed.), *Dreamtime and dreamwork* (pp.6-12). Los Angeles: Jeremy P. Tarcher.
- Savary, L. M., Perne, P. H., & Williams, S. K." (1984). *Dreams and spiritual growth: A Christian approach to dreamwork*. Ramsey, NJ: Paulist Press.
- Schlipp, P. A. (Ed.). (1949). *Albert Einstein: Philosopherscientist*. Evanston, IL: Library for Living Philosophers.
- Schechter, N., Schmeidler, G. R., & Dtaal, M. (1965). Dream reports and creative tendencies in students of the arts, sciences, and engineering. *Journal of Consulting Psychology*, 29, 415-421.
- Schneider, E. (1953). *Coleridge, opium, and "Kubla Khan"*. Chicago: University of Chicago Press.
- Sechrist, E. (1968). *Dreams: Your magic mirror*. New York: Cowles. Shapero, H. (1055). *The musical mind*. In B. Ghiselin (Ed.), *The creative process* (pp. 49-54). New York: Mentor Books.
- Shohet, R. (1985). *Dream sharing*. Wellingborough, Northamptonshire, England: Turnstone Press.

- Simonov, P. (1981). *The emotional brain*. Moscow: Nauka Publishers.
- Sladeczek, I., & Domino, G. (1985). Creativity, sleep and primary process thinking in dreams. *Journal of Creative Behavior*, 19, 38-55.
- Smith, C. I., Kitahama, K., Valtax, J. L., & Jouvet, M. (1974). Increased paradoxical sleep in mice during acquisition of a shock avoidance task. *Brain Research*, 77, 221-230.
- Snyder, F. (1970). The phenomenology of dreaming. In L. Madow & L. H. Snow (Eds.), *The psychodynamic implications of the physiological studies of dreams* (pp. 124-151). Springfield, IL: Charles C Thomas.
- Springer, A. (1983, December). It came to Harlem. *American Film*, p. 13.
- Stein, M. I. (1974). *Stimulating creativity* (Vol. 1). New York: Academic Press.
- Stevens, A. (1982). *Archetypes: A natural history of the self*. New York: William Morrow.
- Stevenson, R. L. (1925). *Memories and portraits, random memories, memories of himself*. New York: Scribner.
- Strauch, I., & Meier, B. (1996). *In search of dreams*. Albany, NY: State University of New York Press.
- Strunz, F. (1993). Preconscious mental activity and scientific problem solving: A critique of the Kekule dream controversy. *Dreaming*, 3, 281-294.
- Stukane, E. (1985). *The dream world of pregnancy*. New York: Quill.
- Taub-Bynum, E. B. (1984). *The family unconscious*. Wheaton, IL: Quest Books.
- Taylor, D. W. (1963). Variables related to creativity and productivity among men in two research laboratories. In C. Taylor & F. Barron (Eds.), *Scientific creativity: Its recognition and development* (pp. 228-250). New York: John Wiley & Sons.
- Taylor, J. (1983). *Dream work: Techniques for discovering the creative power in dreams*. Ramsey, NJ: Paulist Press.
- Thurston, M. (1978). *How to interpret your dreams — practical techniques based on the Edgar Cayce Readings*. Virginia Beach, VA: A. R. E. Press.
- Thurston, M. (1986). *Dream interpretation made easy*. Virginia Beach, VA: A. R. E. Press.
- Tolaas, J., & Ullman, M. (1979). Extrasensory communication and dreams. In B. B. Wolman (Ed.), *Handbook of dreams: Research, theories and applications* (pp. 168-201). New York: Van Nostrand Reinhold.
- Tedlock, B. (1991). A new anthropology of dreaming. *Dreaming*, 1, 161-178.
- Torrance, E. P. (1962). *Guiding creative talent*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Torrance, E. P. (1979). *The search for satori and creativity*. Buffalo, NY: Creative Education Foundation.
- Ullman, M. (1958). Hypotheses on the biological roots of the dream. *Journal of Clinical and Experimental Psychopathology*, 19, 128-133.
- Ullman, M. (1961). Dreaming, altered states of consciousness, and the problem of vigilance. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 133, 519-535.
- Ullman, M. (1965). Discussion: Dreaming — a creative process. *American Journal of Psychoanalysis*, 24, 10-12.

- Ullman, M. (1969). Dreaming as a metaphor in motion. *Archives of General Psychiatry*, 21, 696-703.
- Ullman, M. (1972). Vigilance, dreaming and the paranormal. In C. Muses & A. Young (Eds.), *Consciousness and reality* (pp. 35-36). New York: Outerbridge & Lazard.
- Ullman, M. (1978). Foreword. In J. L. Fosshage, & C.A. Loew, *A Dream interpretation: A comparative study*. New York: Spectrum.
- Ullman, M. (1979). The experimental dream group. In B. B. Wolman (Ed.), *Handbook of dreams: Research, theories and applications* (pp. 406-423). New York: Van Nostrand Reinhold.
- Ullman, M. (1980). Dream workshops and healing. In S. Boorstein (Ed.), *Explorations in transpersonal psychology* (pp. 150-161). New York: Science and Behavior Books.
- Ullman, M. (1983). Dreams: An underappreciated natural resource. In J. Taylor, K. Taylor, & E. J. Van Damm (Eds.), *Coat of many colors* (pp. 24-26). San Rafael, CA: Dream Tree Press.
- Ullman, M. (1984). Group dream work and healing. *Contemporary Psychoanalysis*, 20, 120-130.
- Ullman, M. (1986). Dreaming and the dream: Social and personal perspectives. In R.E. Haskell (Ed.), *Cognition and Dream Research* (pp. 299-317). New York: Institute for Mind and Behavior.
- Ullman, M., & Krippner, S., with Vaughan, A. (1989). *Dream telepathy: Experiments in nocturnal ESP* (2nd ed.). Jefferson, NC: McFarland.
- Ullman, M., & Zimmerman, N. (1985). *Working with dreams*. Los Angeles: J. P. Tardier. (Original work published 1979)
- Vaughan, A. (1973). *Patterns of prophecy*. New York: Hawthorn Books. Vaughn, F. (1979). *Awakening intuition*. Garden City, NY: Anchor Books.
- Visson, L. (1992). Moments of truth: Dreams in Russian literature. *Dreaming*, 1, 181-189.
- Vogel, V. W. (1983). Evidence for REM sleep deprivation as the mechanism of action of anti-depressant drugs. *Progress in Neuropsychopharmacology and Biological Psychiatry*, 7, 343-349.
- Wasserman, I., & Ballif, B. L. (1984). Perceived interaction between the dream and the waking division of consciousness. *Imagination, Cognition and Personality*, 4, 3-13.
- Watkins, M. (1992). Perestroika of the self: Dreaming in the U.S.S.R. *Dreaming*, 2, 111-122.
- Weisberg, R. W. (1986). *Creativity: Genius and other myths*. New York: W. H. Freeman.
- White, R. (Trans. & Ed.). (1975). *The interpretation of dreams – the oneirocritics of Artemidorus*. Park Ridge, NJ: Noyes Classical Studies.
- Wilber, K. (1983). *Eye to eye*. Garden City, NY: Anchor Books.
- Winson, J. (1985). *Brain and psyche: The biology of the unconscious*. Garden City, NY: Anchor Press.
- Woods, R., & Greenhouse, H. (1974). *The new world of dreams*. New York: Macmillan.
- Woody, E.Z., & Bowers, K.S. (1994). A frontal assault on dissociated control. In S.J. Lynn & J.W. Rhue (Eds.), *Dissociation: Clinical and Theoretical Perspectives* (pp. 52-79). New

York: Guilford.



ТРАНСПЕРСОНАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ

Занимается распространением трансперсональных знаний через обучающие семинары, конференции, постоянно действующие лаборатории и издательскую деятельность. Трансперсональные практики укоренены в трансперсональной психологии, в опыте мировых духовно-религиозных традиций, а также — во внеконфессиональных древних и современных психотехнологиях транс-ценденции и экстаза (шаманизме, авангардном искусстве, науке и психотерапии).

ПРОГРАММЫ ТРАНСПЕРСОНАЛЬНОГО ИНСТИТУТА

- Семинары и конференции по трансперсональной психологии и холотропному дыханию
- Лаборатория осознаваемых сновидений и психотехнологий
- Лаборатория перинатальной психологии и духовного акушерства
- Лаборатория психотерапии в славянском фольклоре

ТЛФ – 8 (095)919-73-07, (095)264-39-84

СЕМИНАРЫ ПО ТРАНСПЕРСОНАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ И ХОЛОТРОПНОМУ ДЫХАНИЮ

Шестидневные сертификационные семинары предназначены для личностного роста и повышения квалификации психологов, психотерапевтов, психиатров, врачей, педагогов, а также всех, интересующихся практическими применениями трансперсональной психологии.

Холотропное дыхание — уникальный по своим возможностям метод, разработанный американскими психологами Станиславом и Кристиной Гроф для самопознания и терапии в необычных состояниях сознания. В нем объединены древняя мудрость и современная наука. Метод показал свою эффективность при работе со стрессами, пагубными привычками и зависимостями, психосоматическими и эмоциональными расстройствами, а также используется для поиска нестандартных решений, творческих прорывов и обновления жизни.

Если вы хотите повысить уровень жизненной энергии, полнее использовать свои возможности, интересуетесь применением трансперсональной психологии в бизнесе, личностном росте, психотерапии, педагогике и т.д. — посетите вводные 2-х дневные семинары, которые проводятся Трансперсональным Институтом в последние выходные каждого месяца.

ТЛФ 8 (095)919-73-07, (095)264-39-84

ПРОСНИТЕСЬ В МИРЕ ОСОЗНАВАЕМЫХ СНОВИДЕНИЙ!

То, на что Кастанеда и тибетские йоги тратили годы, может стать реальным за считанные недели, благодаря новейшим технологическим разработкам Института осознаваемых сновидений. С помощью Курса осознаваемого сновидения и портативных приборов для обучения осознаваемому сновидению (NOVADREAMER), которые будут ва-

шим личным тренером, вы сможете быстро стать мастером-сновидцем.

ТЛФ (095)919-87-07, (095)919-73-07, (095)264-39-84

Наша информационная страница в Интернете: <http://web.redtae.ra/~ftptpi>

ГОТОВИТСЯ К ВЫПУСКУ:



ТЕКСТЫ Трансперсональной Психологии

Станислав Гроф

Космическая игра: исследование рубежей сознания

Станислав Гроф зарекомендовал себя одним из великих первооткрывателей в психологии двадцатого века. Его предыдущие книги пролили новый свет на такие разнообразные области, как структура бессознательного, измененные состояния сознания, взаимосвязь психотерапии и религии. Эта книга — его последний и самый замечательный вклад в наше понимание человеческого сознания. Основываясь на обширных клинических данных, Гроф предлагает блестящий синтез психологии и религии.

Чарльз Тарт

Пробуждение:

преодоление прегрешений к реализации возможностей человека

Эта книга посвящена всем тем, кто стремится к большему пониманию себя и других, и кто пытается пробудиться от того суженного и искаженного состояния сна, которое называется "обычным сознанием". Мы спим наяву, и наша воля, в сущности, является не более чем просто механической реакцией, основанной на нашем заикливание; наш разум достаточно сильно ограничен по сравнению с тем, чем он мог бы быть, и у нас нет подлинного центра, который контролировал бы нашу жизнь на основании действительного самосознания. И все-таки возможно разобраться, что же делать с этой ситуацией. Ведь мы действительно можем стать чем-то гораздо большим, чем являемся сейчас.

Патриция Карфилд

Путь к блаженству: метод мандалы сновидений

Располагая индивидуальные образы сновидений внутри схемы вневременной классической мандалы, мы обретаем способность видеть план становления своей индивидуальности. Мандала сновидений становится картой нашего внутреннего мира. Она показывает, где мы находимся в данный момент жизни, и руководит нашим путешествием. Путь мандалы сновидений может привести к измененным состояниям сознания, к осознаваемым сновидениям, к переживаниям путешествия вне тела, к оргазмическому экстазу, к состояниям исцеления, к мистическим опытам. Поиск себя — это бесконечное путешествие. Оно проходит сквозь разные культуры, времена и вневременные пространства и начинается для каждого из нас, когда мы вечером ложимся спать.

Кент Ринг

Проект "Омега":

предсмертные переживания, контакты с НЛО и мировой разум

Какое отношение могут иметь НЛО, с их аурой идиотизма желтой прессы, к переживаниям такой высшей трансцендентальной мощи и глубины, как предсмертные переживания (ПСП)? Согласно профессору Кеннету Рингу — одному из крупнейших авторитетов в области изучения предсмертных переживания, — и ПСП, и встречи с НЛО (чем бы НЛО ни были на самом деле!) являются альтернативными катализаторами человеческой эволюции. Эти переживания, которые, как мы теперь знаем, испытывали миллионы людей во всем мире, служат, по меньшей мере, задаче постепенного выведения человеческой расы на более высокий уровень духовного осознания и психофизического функционирования и имеют общий источник, который можно назвать мировым разумом.