

НАУКА



СПЛЮ И ВИЖУ

Зачем человеку сны и почему они иногда кажутся вещими?
Есть ли смысл в толковании сновидений и можно ли ими управлять?

ТЕКСТ: *Владлен Ардисламов*

П

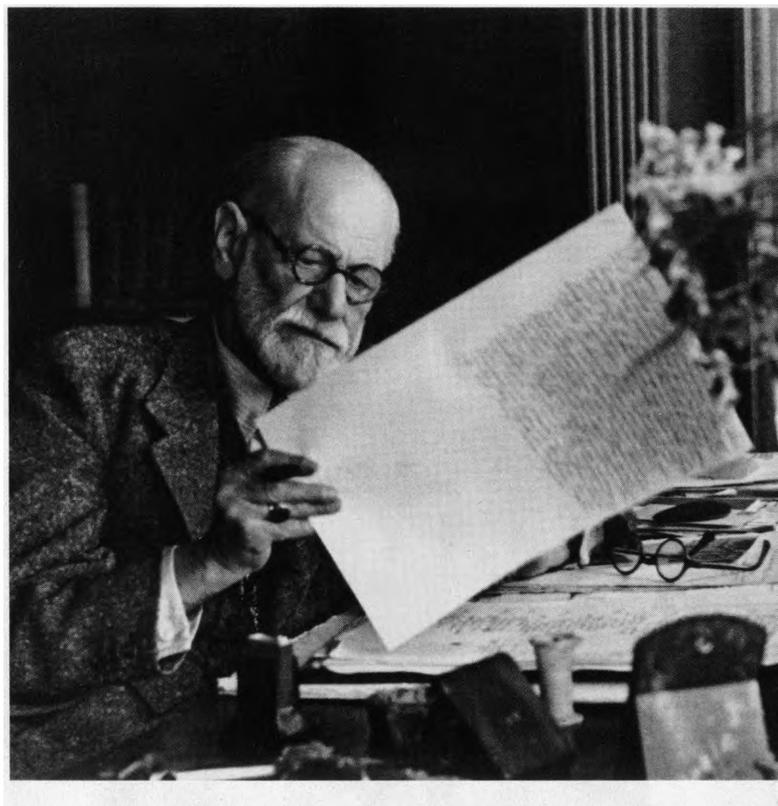
редставьте, в ночь перед вылетом вам снится крушение самолета. Почувствуете ли вы тревогу? Может быть, это повод пересмотреть планы поездки или сходить к психоаналитику, который истолкует этот сон по Фрейду? Что делать, если кошмар повторяется снова и снова? Да, вы могли бы сделать так, чтобы во сне самолет не разбился.

Именем Зигмунда

В психологии идею о толковании сновидений развивал Зигмунд Фрейд. С его точки зрения, психика постоянно наполнена конфликтами между сознанием и бессознательным. Сознание подавляет «недопустимые» мысли или желания, вытесняя их в область бессознательного. Во сне этот барьер ослаблен – а значит, скрытые бессознательные порывы могут достигать до сознания. Поэтому психоаналитики уделяют сновидениям большое внимание, пытаясь обнаружить в них конфликт бессознательного и сознания.

Если Фрейд анализировал каждого человека отдельно и пытался уловить за образами из сновидений индивидуальные значения, то Юнг полагал, что сны наполнены общими для всех людей символами.

С точки зрения науки, идеи Фрейда и Юнга ничем не обоснованы. Их невозможно проверить, потому что они не предсказывают никаких конкретных фактов. Конечно, более современные теории тоже не могут точно сказать, что именно приснится конкретному человеку в конкретную ночь. Но они по крайней мере прогнозируют общие черты сновидений, которые будут сниться большинству людей в той или иной ситуации – например, при нависшей угрозе или после долгой игры в тетрис. По результатам множества таких проверок теорию можно принять, отбросить или модифицировать. Психоаналитики же могут



истолковать любой сон, но лишь постфактум. Любому событию легко подобрать объяснение, когда оно уже произошло. Но это не позволяет отличать правильные объяснения от неправильных, а значит, не имеет отношения к науке. Поэтому подавляющее большинство ученых, изучающих мозг и психику, не рассматривают теории Юнга и Фрейда всерьез. Но широкая публика соглашается с их идеями о толковании снов в 60–80% случаев. Похоже, нам интуитивно кажется, что сны несут важную информацию – традиция толкования сновидений существует с древних времен. А отцы психоанализа предложили для этой идеи наукообразное обоснование. Но если Фрейд и Юнг не правы, то почему и зачем мы видим сны? В издательстве Кембриджского университета вышла книга, перечисляющая десять современных теорий, посвященных сновидениям. Мы рассмотрим три.

Что происходит с мозгом во сне

Допустим, вы целый день играли в видеоигру. Ваш персонаж бегал по туннелям, прятался и стрелял в монстров. Весьма вероятно, что во сне вы увидите что-нибудь вроде стрельбы и погони. Как это получается?

Пока мы спим, полученная за день информация записывается в долговременную память. Это сложный и не до конца изученный процесс. Но факт в том, что некоторые нейроны

теории Фрейда
и Юнга невозможно
проверить



По представлениям многих культур, душа покидает тело во время сна

при этом активируются, как будто мы вновь что-то делаем или переживаем. Есть версия, что сновидение – это попытка психики интерпретировать обрывки образов, ощущений, мыслей, эмоций, возникающие при активации нейронов. Это так называемая теория активации-синтеза: активируются нейроны, а в результате синтезируется сновидение. Но так как нейроны активируются хаотично, то сновидение часто выходит парадоксальным и нелогичным. Эта же идея объясняет, как в наши сны проникают внешние сигналы – например, когда мы слышим сигнал будильника, нам может сниться музыка на дискотеке.

Получается, что сны – это побочный продукт работы памяти, и сами по себе они не нужны? Может быть, и так. Но есть и другие теории, и они утверждают, что от снов все-таки есть польза.

Песочница для эмоций?

По мнению некоторых исследователей, сновидения помогают нам перерабатывать эмоционально значимые события, особенно тревожные или травматичные. Во сне психика «повторяет» переживания в более безопасной среде, снижая уровень связанной с ними тревожности. Это называется теорией эмоциональной переработки. Исследование Дэвида Самсо-

на из университета Торонто и коллег, опубликованное в журнале *Nature*, демонстрирует, что во время пандемии COVID-19 участники исследования часто видели сны с тревожным содержанием, отражающим реальные страхи и социальные конфликты. Катя Вальли и коллеги из университета Тюрку, Финляндия, анализировали содержание снов детей-мигрантов, столкнувшихся с травмой, сравнили их со снами обычных детей и пришли к выводу, что в результате психологической травмы сновидения становятся тревожными и угнетающими.

Теория эмоциональной переработки утверждает, что сновидения помогают нам справляться с прошлым. Есть и другая версия: они готовят нас к будущему. Точнее, сны создают виртуальную среду, в которой человек заранее отрабатывает реакции на сложные и опасные ситуации. Во снах мы видим

ЕСТЬ НЕ МЕНЕЕ 10 РАЗНЫХ ТЕОРИЙ ПРОИСХОЖДЕНИЯ СНОВ

погони, нападения и предательства, потому что это возможные угрозы, и мы готовимся к ним, проживая сценарии в голове. В таком случае сны – это эволюционная адаптация, повышающую шансы на выживание. Эта теория называется теорией симуляции угроз. Анализ тысяч записей в дневниках сновидений, проведенный Антти Ревонсуо и Катей Валли, действительно показывает, что людям гораздо чаще снятся социальные угрозы, чем нечто позитивное.

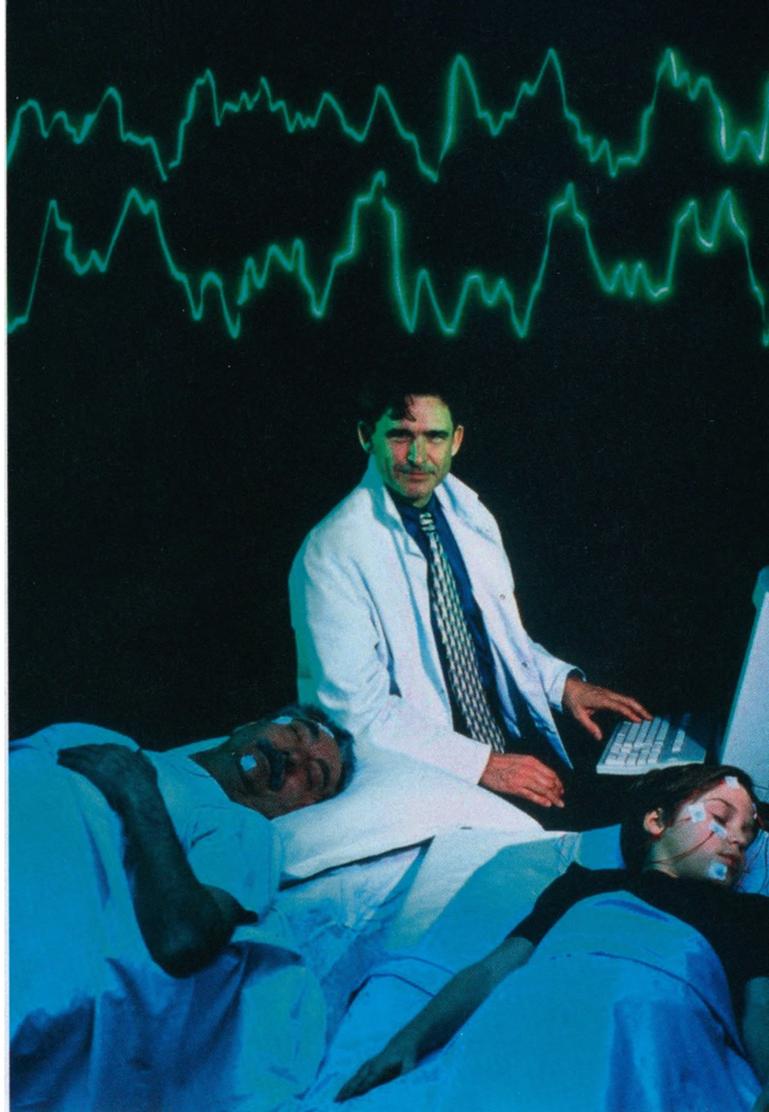
Три научные теории, упомянутые выше, не исключают друг друга. Никто не доказал, что есть только один механизм возникновения сновидений или что у них только одна функция.

Мой сон – мои правила

Иногда мы сами можем управлять содержанием сновидений. По статистике, 55% людей хотя бы раз в жизни сталкивались с осознанным сновидением, а 23% видят их не реже раза в месяц. Сновидение осознанное, когда человек понимает, что прямо сейчас он видит сон. Иногда получается направить события в нужное русло или вообще увидеть во сне то, что сам захочешь.

Исследователи пытались установить контакт с людьми во время осознанных сновидений. Экспериментаторы договаривались с испытуемыми: осознав себя во сне, они будут переводить взгляд влево и вправо несколько раз. Движения взгляда во сне совпадают с движениями глаз под веками. Однако получить сигналы от спящих людей оказалось сложно. В исследовании Кита Хиарна из Ливерпульского университета из 35 испытуемых только для семи удалось зафиксировать такой контакт, и обычно это получалось сделать лишь 1-2 раза за семь ночей. Часто после подачи сигнала испытуемые просыпались. Только один испытуемый смог подать сигнал об осознанном сновидении 15 раз. Еще одна проблема такого контакта: не до конца понятно, подается ли он из сна, или же человек ненадолго пробуждается и засыпает снова.

Можно развить в себе навык осознанного сновидения. Для этого существуют специальные техники и устройства. Например, маска для сна с наушниками, которая подает звуковой и световой сигналы в нужный момент сна. Предполагается, что пользователь сможет уловить сквозь сон эти сигналы, и понять, что он спит. Другое устройство использует запахи



вместо звука и света. Однако научные исследования не находят доказательств, что устройства действительно работают.

Самой действенной для развития навыка считается техника МИОС – мнемоническая индукция осознанных сновидений. Она использует мысленную тренировку. Первый шаг – пробуждение после 4–6 часов сна. Сразу же нужно постараться вспомнить последний сон как можно детальнее, особенно обращая внимание на моменты, указывающие, что это был сон. Далее следует мысленное повторять установки вроде «В следующий раз, когда я буду спать, я осознаю, что это сон». Это утверждение должно сопровождаться визуализацией. Нужно представить, как вы возвращаетесь в тот самый сон и осознаете, что спите. После этого нужно снова заснуть, удерживая в уме намерение осознать себя во сне. Человек, регулярно практикующий эту технику, начинает видеть осознанные сновидения чаще.

Энтузиасты часто пытаются освоить осознанные сновидения для развлечения. Разве не заманчиво осуществить свои мечты и фантазии хотя бы во снах?



Но у этой забавы есть риски. Первый – это ухудшение качества сна. И сами осознанные сновидения, и тренировки навыка связаны с частыми пробуждениями – а значит, ночной сон будет короче и хуже. Это может сказаться на работоспособности, настроении, физическом здоровье. Под угрозой и психическое здоровье, особенно у людей, которые сталкиваются с диссоциацией и шизотипическими симптомами, такими, как искажения восприятия, странности мышления, повышенная подозрительность, магическое мышление. Исследование показало, что практика по освоению осознанных сновидений обострила эти симптомы.

Ночные ужасы

Некоторые данные показывают, что осознанные сновидения можно использовать для борьбы с ночными кошмарами. Но есть и более эффективная техника. Сначала пациент учится вспоминать, записывать и анализировать содержание своих кошмаров. Затем выби-

рается самый тревожный или часто повторяющийся сон. Далее пациент сознательно переписывает сценарий этого сна. В новом развитии сюжета пугающая ситуация заканчивается благополучно или просто становится менее страшной. После этого начинается ключевой этап – ментальная репетиция. Пациент ежедневно, в спокойной обстановке в течение нескольких минут представляет себе новый сценарий сна, как будто он разворачивается наяву. Цель упражнения – заменить укоренившийся в памяти образ новым и безопасным. Иногда при этом ведется дневник снов. Вся эта техника называется терапией репетиции образов. Практика показывает, что она значительно снижает интенсивность страха и улучшает качество сна.

ОСОЗНАННЫЕ СНОВИДЕНИЯ – ЭТО РИСК ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Почему мы верим снам

Сновидения часто бывают обрывочными, сумбурными и даже абсурдными. Тем удивительнее, насколько они влияют на нас. Исследования показывают, что сон о крушении самолета вызовет больше тревоги, чем сообщение властей о повышенной террористической угрозе. И даже больше, чем новость о самолете, разбившемся на нашем будущем маршруте. Почему у сновидений так много власти над нашими мыслями, чувствами и поступками?

Прежде всего потому, что яркий сон – это сильное эмоциональное переживание. Психологам давно известно: увидев собственными глазами аварию на дороге, мы будем вести автомобиль аккуратнее. Статистика ДТП – гораздо более надежное свидетельство, но нас оно не впечатляет, а потому не влияет на наше поведение. Впрочем, воздействие увиденного ДТП, как и приснившегося кошмара, обычно бывает недолгим. Образ тускнеет в памяти, и мы перестаем думать об опасности.

Еще один важный психологический эффект: люди доверяют мыслям и идеям, к которым приходят сами. К сообщениям из внешнего мира мы куда более критичны. Реклама призывает отправиться в путешествие? Нет, спасибо, у нас другие планы. Если же мысль о поездке придет вам в голову спонтанно, у нее куда больше шансов на воплощение. Сны рождаются в нашей голове, так же, как мысли и чувства. Поэтому мы не встречаем их так же настороженно, как информацию из внешнего мира.

Правда, если человек верит в сверхъестественные силы, он может приписывать сны воздействию этих сил. Но богам и духам люди доверяют еще больше, чем себе. Если «духи подсказывают, что завтра – неподходящий день для охоты», то просто глупо не послушаться.

Если разобраться еще глубже, окажется, что мы доверяем вовсе не каждому сновидению. Исследования показывают, что люди больше доверяют снам, которые согласуются с их желаниями и представлениями о мире. Если вам приснится хороший сон про приятного вам человека – вы сочтете его имеющим смысл. Как и плохой сон про неприятного вам человека. Наоборот, плохой сон про приятного человека покажется вам скорее бессмысленным. То есть мы интерпретируем сновидения так, чтобы они поддерживали наши желания и убеждения. При этом «бессмысленные» сны мы быстро забываем, а «осмысленные» запоминаются.

Избирательностью памяти можно объяснить и иллюзию вещих снов. Даже за одну ночь мы видим множество сновидений, большинство из которых не запоминаем. Однако если события дня случайно окажутся похожими на увиденное во сне, мы тут же скажем себе: «Вот это да, мне же это снилось!». Мы забыли тысячи не сбывшихся снов, увиденных за всю жизнь, но запомнили один, похожий на правду, и посчитали его вещим.

Исследователи продолжают изучать обычные и осознанные сновидения и спорить об их природе. Но кое-что можно сказать точно: в снах нет ничего пророческого или мистического. Можно удивляться и восхищаться способностью нашего мозга показывать нам странные и занимательные сюжеты, но не стоит придавать им большого значения. 🌐



Сюрреалистическая картина «Тигровая лошадь и течение времени» иллюстрирует абсурдность многих сновидений