

Возможность изучения осознанных сновидений. На примере авторской программы Антона Шустова «Практический семинар по осознанным сновидениям. От интерпретации до осознания».

Сон – загадка человеческой жизни. С самых древних времен люди задумывались о значениях сна, считали его особым состоянием человека, при помощи которого осуществлялась возможность общения с богами и духами, умершими родственниками, а также реализовывалась способность видеть будущее. Во многих культурах сложились разнообразные представления о сновидениях, они ярко были отображены в религии, философии, искусстве и эзотерике. Конечно, сон – это не только отдых человека от суеты минувшего дня; для многих из нас сновидения (а именно они чаще всего воспринимаются человеком в смысле сна как такового), играют, пожалуй, не менее важную роль, чем события и их переживания во время бодрствования. В настоящее время сон, сновидения по-прежнему важны, но теперь их пытаются изучать и с помощью научных методов. На данном этапе развития человеческая культура рассматривает феномен сна с позиции физиологии – выявляя процессы человеческого организма и их значение для жизни, а также с позиции психологии – рассматривая сон как проявление внутреннего психического мира человека. В то же время не исчезли и попытки толкования сновидений как особых религиозных и магических практик, не ушло и отношение к сновидениям как к некой данности человеческой природы, имеющей специфический эзотерический смысл.

Все люди видят сны, но далеко не все знакомы с состоянием «осознанного сновидения» или хотя бы слышали этот термин. Когда мы спим и видим сны, то зачастую не осознаем, что находимся во сне, тем более что картина сна почти всегда имеет сходство с нашей жизнью в состоянии бодрствования – это первое препятствие. Вторым является тот факт, что мы не можем отследить тот момент, когда впадаем в сон, он для нас неуловим, а, следовательно, нет жесткой грани перехода. Осознанные сновидения – это прежде всего состояние, когда мы можем отличить, что есть сон, а что им не является, но это лишь первый шаг. У многих людей в течение жизни случались спонтанные случаи осознанных сновидений, но, не задумываясь об этом, они обычно либо забывают об этом, либо не придают ему особого значения. Между тем человек способен научиться контролировать процесс сновидения и раскрыть дополнительные уникальные возможности своей собственной психической природы. Но, как любое умение, и это требует особого рода усилий и тренировок, которые при мудром использовании принесут свои плоды.

Практики, посвященные ОС (осознанным сновидениям), известны очень давно. Можно сказать, что даже первые религиозно-магические формы вроде анимизма, тотемизма и шаманизма (в котором по сию пору есть практическое использование состояний сна) имели представления о возможности «работы» внутри сновидения. Прецеденты подобного отношения распространены широко и по географической, и по временной шкале. В современную эпоху благодаря большому количеству информации и возможности научного подхода к этому феномену мы можем использовать, структурировать и комбинировать теоретические и практические знания о нем, а также проверять их истинность и совершенствовать свои дальнейшие наработки. К сожалению, из-за специфичности тематики ОС и часто встречающегося скептического отношения к данному феномену, серьезно и критически относиться к нему способен не каждый исследователь. Наука только учится корректировать собственные стереотипы, и поэтому

каждый работающий в данной сфере несет весомый вклад в развитие исследования возможностей человеческого сознания и внутренних законов психики.

В данной статье я охарактеризую один из подходов к изучению ОС с позиции современной психологии, который был представлен на семинаре «Осознанные сновидения. От интерпретации – до осознания» в авторском исполнении Антона Шустова – практикующего дипломированного медицинского психолога, а также (и этот факт он считает важным для себя) – буддиста. Стоит отметить, что существуют и другие подобные авторские программы, однако они редки и порой сомнительны. Конечно, по ОС есть множество литературы, и, зайдя в любой эзотерический магазин в Санкт-Петербурге, мы найдем с десятков разных книг, написанных русскими и зарубежными авторами. Например, самой популярной является книга Карлоса Кастанеды «Искусство сновидения». Этот автор, воскресил в сознании многих людей интерес к эзотерической стороне ОС, но любой практик или теоретик ОС может указать на несовершенство изложенных там идей и способов, к тому же сам он скорее был мифотворцем, чем серьезным исследователем. Подобным образом можно охарактеризовать и иных авторов книг по данной тематике. Таким образом, академическая подготовка и профессиональные навыки автора семинара, о котором далее пойдет речь, делают этот семинар хорошим примером изучения состояния ОС на научном уровне.

Первые семинары были проведены 19 и 20 ноября 2010 г. на Садовой 50б, где находится Центр психической и педагогической реабилитации и коррекции, там собственно и работает сам Антон Шустов. Мне удалось посетить только первую (теоретическую) часть семинара, проходившего 19 ноября. Насколько мне известно, практическая часть семинара была посвящена практикам медитации, транса, гипноза и релаксации, которые способствуют возможности входить в состояние ОС.

В структуру теоретического семинара входила общая информация о состоянии сна: 1) сон с физиологической точки зрения; 2) сон с психологической точки зрения; 3) сон с эзотерической точки зрения. В программе также были заявлены следующие основные темы: 1) работа со сновидениями в психологии; 2) сновидения в различных учениях (буддизм, даосизм, шаманизм и др.); 3) информация о релаксации, трансе, гипнозе, медитации. Пришедшие слушатели принадлежали примерно к одной возрастной категории (20–25 лет); включая меня, присутствовали одиннадцать человек. Царила достаточно свободная обстановка, но сам семинар проходил весьма экспрессивно, задавалось много вопросов и комментариев, которые иногда выливались в полемику.

Антон Шустов начал с рассказа о физиологическом значении процесса сна. Вначале он привел сведения о первых попытках объяснить этот процесс, предпринятых академиком Павловым. Павлов считал, что сон есть процесс торможения организма; это мнение при последующих исследованиях было опровергнуто, а изыскания показали диаметрально противоположный факт. Сон есть процесс ускорения организма. Для организма, как все мы прекрасно понимаем, сон выполняет ряд очень важных функций, которые поддерживают нашу жизнедеятельность. Во время сна вырабатываются необходимые гормоны, усиленно работает иммунитет, мозг, многие мышцы тела – иногда в повышенном ритме. Все это позволяет человеку расти, восстанавливать утраченную за день энергию; происходит процесс регенерации клеток, а также переживаются и перерабатываются мысли и эмоции, которые появляются вследствие нашей повседневной жизни.

Нормой для взрослого человека является сон продолжительностью 6–7 часов в сутки, у младенцев эта норма увеличена до 12–16 часов, в старости потребность во сне снижается до 4–6 часов в сутки. Нам прекрасно известны признаки того, что человек хочет спать: зевота, усталость во всем теле; как мы говорим, «человека клонит в сон». Мало кто

замечал, но это факт, что при погружении в сон человек вздрагивает, и вот при втором таком вздрагивании человек уже спит. В состоянии сна падает внутреннее кровяное давление (видно при исследовании с помощью ЭКГ), обильно выделяется слюна, а при «быстром сне» очень быстро возвращаются глаза, практически хаотично по отношению друг к другу.

За всю ночь человек проходит примерно 5 фаз сна (по 1,5 часа каждая), которые, в свою очередь, делятся на следующие 5 стадий:

- 1) Медленный сон (первой стадии) – 5–10 мин
- 2) Медленный сон (второй стадии) – 20 мин
- 3) Медленный сон (третьей и четвертой стадии) – 40 мин
- 4) Быстрый сон (стадия быстрого движения глаз – БДГ) – 5 мин

С каждой фазой сна общая длительность медленного сна (МС) укорачивается по отношению к стадии БДГ, которая на последней фазе может занимать 60 мин. Первая стадия МС – это процесс засыпания, мозг в это время работает в альфа-волнах. Вторая стадия МС называется «неглубоким», или «легким» сном, мозг работает в режиме сигма-волн. Третья и четвертая стадии МС – глубокий сон (на этой стадии человека очень тяжело разбудить), мозг работает в режиме дельта-волн. После четвертой стадии организм возвращается обратно на вторую и после переходит на стадию БДГ, когда собственно мы и можем видеть сны, а мозг работает в режиме бета-волн.

Антон Шустов привел интересные факты, связанные с физиологией сна. У слепых и глухих с рождения людей отсутствует фаза БДГ. Сон также является приспособлением человека к световым суткам, именно поэтому зимой человеку хочется больше спать, а летом меньше. С физиологической точки зрения, большой интерес представляет процесс сна у дельфинов, у которых одно полушарие мозга спит, а второе бодрствует; человек же погружается в сон полностью. А в стадии БДГ человеческие глаза двигаются совершенно несинхронно, реагируя на происходящее во сне. Собственно за ночь мы попадаем в стадии БДГ 5–6 раз и видим соответственно 5–6 снов, из которых чаще всего запоминаем лишь последний. Также Антон развеял миф о том, что, прослушивая информацию в процессе сна, человек лучше ее запоминает (часто такой метод предлагается для изучения иностранных языков). Дело в том, что только на первой стадии неглубокого сна человек способен воспринимать информацию, в стадии глубокого сна это не происходит, а значит, такая практика действует минут 15 с момента вхождения в состояние сна.

Далее были кратко охарактеризованы патологии сна:

Диссомния – нарушения ночного сна.

Гиперсомния – чрезмерная сонливость (самая предельная – летаргический сон).

Парасомния – лунатизм, скрежетание зубами во время сна, частые ночные кошмары, самобичевание во сне, сонная болезнь, эпилепсия, неосознанные приступы гнева, сонный паралич. Все эти болезни и состояния связаны с нарушением правильного процесса сна и психического состояния человека.

Следующая часть семинара была посвящена трем основным подходам к изучению сна через психологию. Первым, кто заговорил о значении сна и его психической функции, был Сигизмунд Соломон Фрейд, отец психоаналитического подхода. Основой теории Фрейда являлись представления о бессознательном, в сферу которого уходит все, что старается вытеснить из своего сознания и памяти человек; опираясь на эту идею, Фрейд выработал теории Эдипова комплекса и комплекса Электры.

В 1899 г. он написал книгу «Толкование сновидений», в которой говорилось, что все подавленные влечения человека коренятся в сфере бессознательного, проявляясь различным образом в сновидениях; таким способом Фрейд связал подсознание и

сновидение как его проявление. Кроме того, Фрейд создал практику психологической интерпретации сновидений и практику свободных ассоциаций.

Следующий исследователь, Карл Густав Юнг, создатель аналитической психологии, рассматривал сновидения в рамках своей теории коллективного бессознательного и проявленных архетипов. Юнг хорошо был знаком с многообразием мировой мифологии, и именно из этого источника черпал материал для своего исследования. Анализируя сновидения, он убедился, что посредством образов они воспроизводят архетипические значения, находящиеся в сфере коллективного бессознательного различных народов и человечества в целом. Зная эти символы, можно провести анализ сновидений и определить то, что означает данный сон для человека, на какие проблемы указывает. Юнг, кроме того, выделил две основные архетипические сущности, назвав их Анима – женская и Анимус – мужская сущность. Их проявления явным образом присутствуют во снах, и проблемы возникают из-за конфликтов мужчины со своей внутренней женской сущностью, а женщины – со своей мужской сущностью. Нужно также учитывать интерес Юнга к различным эзотерическим теориям и практикам: помимо мифологии он увлекался алхимией, изучением гностицизма, медиумических состояний, но, как мы видим, это оказалось плодотворным для научного подхода к изучению, в том числе и сновидений.

В последнюю очередь внимание было обращено к гештальт-терапии. Основателем этого направления является Фридрих Пёрлз. Гештальт – целостная система, которая не выводится из частных ее функций и характеристик. Главным принципом является работа с настоящим, непосредственно с целостной личностью. В рамках гештальт-терапии принято не интерпретировать сновидения, как это делалось предыдущими системами, а исходить из соображений пациента, собственных его представлений о том или ином символе. Антон привел пример с пациенткой, которую во снах преследовали милиционеры. На вопрос о том, как она их может охарактеризовать, пациентка ответила, что они обозначают для нее порядок, контроль и несвободу. При последующем через какое-то время вопросе, с чем ассоциируется для нее мать, она ответила такими же словами. А так как у нее были напряженные отношения с матерью, которые, естественно, переживались пациенткой, образ матери и образ милиционеров были взаимосвязаны, и эти внутренние переживания были проявлены во снах.

Затем докладчик перешел к рассказу об эзотерическом понимании сна. Впервые эзотерическое измерение сна было раскрыто в рамках шаманизма. Во снах шаманы путешествуют по миру, представленному часто как «древо мира», где есть верхний мир благих духов и нижний мир злых духов, а средним миром является наш собственный. Шаман в своих путешествиях, а эти путешествия выполняются его душой, когда тело остается лежать недвижимым, познает грани мира, общается с духами, выполняет магические и знахарские практики, направленные на изменение ситуаций различного рода. Для перемещения по мирам шаман использует различные туннели: погружается в воду или входит в дупло дерева, или нору зверя. Во снах он встречается различных духов-элементалей и делает их своими союзниками; это часто описывается не только в шаманской традиции, но и во многих других, более поздних системах, вплоть до «учения дона Хуана» в изложении Кастанеды.

Антон Шустов, как занимающийся изучением осознанных сновидений не только теоретически, но и практически, указал на самую адекватную теоретическую модель описания ОС. Сон им рассматривается как проекция ума. Если у того же Кастанеды описано 7 врат сновидений, Антон выделил только двое. Первые врата – проекция ума, «ковыряние» в собственном подсознании. Вторые врата – выход в другие миры. Знаменитый способ из книги Кастанеды – найти собственные руки для входа в ОС – также был опровергнут докладчиком. Руки скорее помогают удержаться в ОС, а не попасть в

него. Уделялось отдельное внимание и двум видам состояния ОС: первый по характеристикам напоминает обычный сон, но с некоторыми моментами осознанности (при этом сон видится как через мутную пелену и из него легко «выпасть»), второй - полное осознанное состояние, когда весь сон столь же ярко воспринимается, как если бы мы бодрствовали. В качестве примера второго уровня можно привести описание состояния после употребления ЛСД, когда все вокруг видится в насыщенных цветах и звуках. По мнению Антона, состояние, называемое в современной эзотерике «выходом в астрал», совпадает по своему качеству с состоянием полного ОС, он практически объединяет эти два явления на основе ощущений и физиологических наблюдений за работой мозга в тета-волнах.

В заключении речь шла о состояниях ОС в восточных учениях - даосизме и буддизме.

Даосская йога сновидений систематизирует состояния совершенствования осознанности во снах:

- 1) Парящее облако (начало практики, обычное состояние в сновидениях);
- 2) Нефритовый светильник (первые шаги в постижении ОС, для запоминания сны необходимо записывать);
- 3) Переход через большую реку (ОС минимум 1 раз в неделю);
- 4) Нефритовый владыка (попадание напрямую в ОС);
- 5) Небесный свет (постоянная осознанность, нахождение между сном и бодрствованием);

Буддизм, поскольку он является для Антона Шустова традицией, которой он отдает предпочтение, был разобран более полно.

Школы буддизма:

Тхеравада (хинаяна) – древняя буддийская школа, в практику которой входит Випассана – дыхание сознания.

Махаяна – самая распространенная, более поздняя школа, в ее практику входит осознанность в повседневной жизни, в любом обыденном действии и состоянии – помогает при практике ОС.

Тибетский буддизм – основанный на сочетании буддийских воззрений и шаманизма автохтонной религии бон, также имеют практики, связанные со сновидениями.

Основные школы буддизма, занимающиеся йогой сновидений:

Сакья – тантрический буддизм; есть йога сновидений.

Гелуг – основной ее лидер – Далай-лама; есть разные формы медитации.

Кагью – уделяют небольшое внимание практикам ОС, но есть медитация «Ясный свет» – практика медитации перед входом в ОС. Также именно эта школа больше остальных обращает внимание на практику шести йог Наропы, которая имеет значение для всего тибетского буддизма.

Ньингма (метод дзогчен) – связана с религией бон, основная практика – йога сновидений. Именно в этой школе есть представление о том, что сон – это проекция ума. Сновидения даны человеку, чтобы понять иллюзорность этого мира. В этой школе наибольшее значение придается практике «Ясный свет».

Антон привел свои собственные практические наблюдения при использовании практик этих буддийских школ и уверил, что они без всякого религиозного подтекста способны настроить человека на отличное продвижение по практической стороне познания состояния осознанных сновидений.

В качестве концовки Антоном было предложено попрактиковать пару несложных упражнений по релаксации, которые следует осуществлять перед сном. Следующий день семинара должен был в полной мере быть посвящен практической стороне вопроса.

Думаю, что подход Антона Шустова является одним из адекватных точек зрения на тему ОС. Будем надеяться, что в ближайшей перспективе наука будет уделять большее внимание теоретическому и практическому изучению различных измененных состояний сознания, одним из которых, безусловно, может считаться состояние осознанных сновидений.

5.12.2010