

Осознанные сновидения. Исцеление

В 1979 году я сломала ногу. Я танцовщица, поэтому перспектива остаться без работы, равно как и перспектива три месяца не нагружать ноги, меня не радовала. Доктор же сказал, чтобы я на шесть месяцев и думать забыла о танцах. Поэтому каждую ночь я стала пытаться увидеть ту злополучную репетицию, когда случился мой инцидент, с тем, чтобы во сне изменить в своем танце движение, приведшее к такому неудачному приземлению. После несколько попыток я в конце концов перестала падать и постаралась закрепить этот опыт в памяти. Через три недели таких упражнений я начала танцевать на больной ноге. Через три месяца я снова посетила доктора, скрыв от него, что уже танцевала. Он сказал, что нога срослась очень хорошо, и чтобы я продолжала держать ее в покое. (Д.М., Студио-Сити, Калифорния)

В 1970 году меня сбила машина, когда я ехал на мотоцикле пассажиром. Я получил перелом ноги и повреждения желчного пузыря, который мне в результате экстренной операции удалили. Через несколько дней после операции, когда я проходил реабилитацию в больнице, я увидел сон, в котором целым и невредимым летал по больничной палате. Я увидел свое тело, лежащее в кровати, с подвешенной за гипсованной ногой и множеством трубок, засунутых куда только можно. Я висел над ним, временами чувствуя боль от своих ран, а временами -- что я невредимый и могу летать по палате. В этом состоянии я решил передать этот дар "невредимости" своему физическому телу. Я сказал физическому телу, что люблю его, и чтобы оно выздоравливало. Проснувшись в тот день, я смог прекратить прием обезболивающих препаратов, и мне вынули все трубки. На следующий день я смог убедить врачей разрешить мне скакать на костылях. (Р.Б., Спокэйн, Вашингтон)

Опыт этих людей убеждает, что осознанное сновидение может исцелить не только психически, но и физически. Хотя эта область применения осознанных сновидений является наиболее спорной, имеющиеся данные подтверждают такую возможность. Лечение с помощью сновидений было широко распространено в древнем мире. Больные должны были спать в специальных храмах, пытаясь увидеть сон, который вылечил бы или хотя бы поставил диагноз их заболеванию и предложил лекарство. Истинность этих легенд мы, конечно, проверить никак не можем.

Большинство людей считает, что главной функцией сна является отдых и восстановление организма. Эта популярная точка зрения подтверждается исследованиями. Так, физическая активность заставляет человека спать дольше, в особенности продлевая дельта-сон. Во время дельта-сна выделяется гормон роста, стимулирующий рост у детей и восстанавливающий поврежденные ткани.

Здоровье обычно определяется как состояние оптимального функционирования всех систем организма, когда нет болезней и других нарушений. Эта глава начиналась с определения здоровья в более широком смысле, как условия адаптивной реакции на требования жизни. "Адаптивная" означает, что эта реакция, по меньшей мере, должна разрешать критические ситуации, не нарушая при этом целостности личности.

Быть здоровым -- это нечто большее, чем просто отсутствие болезни. Например, здоровой реакцией можно назвать попытку адаптации к непривычным обстоятельствам. Такой тип психического развития формирует в человеке жизненную стойкость.

Люди являются чрезвычайно сложными, многоуровневыми живыми системами. В "Осознанных сновидениях" я писал:

Полезно, в известной степени упрощая ситуацию, выделить три основных уровня организации, определяющих то, чем мы являемся: биологический, психологический и социальный. Они отражают свойства нашего тела, ума и социального статуса. Каждый из этих уровней, в той или иной степени, оказывает влияние на остальные два. Например, уровень сахара у вас в крови (биология) определит для вас привлекательность блюда с пирожными (психология) и даже, в зависимости от степени вашего голода, возможность стащить одно из них (социология). С другой стороны, степень признания вами общепринятых правил и норм, определит степень вины, которую вы почувствуете за содеянное. Таким образом, ваше восприятие пирожных (психология) зависит от степени вашего голода (биология), а также от наличия поблизости других людей (социология). Благодаря этой трехуровневой организации, человека можно рассматривать как "биопсихосоциальную систему"²¹.

Во сне мы относительно свободны от влияния того, что нас окружает. В этом состоянии мы можем направить всю свою энергию на восстановление здоровья, то есть, способности к адаптивному реагированию. Процесс исцеления во сне по сути своей холистичен, то есть, происходит на всех уровнях биопсихосоциальной системы. На высших психологических уровнях он, вероятно, совершается во время сновидений на БДГ-стадии. Однако, из-за неправильных психологических установок и привычек, сны не всегда должным образом выполняют свою функцию, как мы видели на примере кошмаров.

Осознанное сновидение, как форма образного мышления, сходно с фантазиями, гипнагогическими видениями, состояниями, возникающими под воздействием психоделических препаратов и гипнотическими галлюцинациями. Доктор Деннис Джаффе и доктор Дэвид Бреслер писали, что "образное мышление мобилизует скрытые силы в человеке, которые могут оказать неоценимую помощь в лечении и сохранении здоровья"²². Воображение используется в огромном множестве терапевтических подходов, от психоанализа до коррекции поведения, а также в качестве поддержки при физическом лечении.

Чтобы проиллюстрировать это, рассмотрим одну из общеизвестных форм мощного воображения -- гипноз. Люди, подвергающиеся гипнотическому внушению, в состоянии

транса испытывают ощущения, имеющие много общего с осознанными сновидениями. Они всегда хотя бы частично осознают состояние, в котором находятся, а на более глубоких стадиях, как и осознанно сновидящие, ощущают свои образы как совершенно реальные.

Глубоко загипнотизированные испытуемые способны сознательно контролировать большинство своих физиологических функций: подавлять аллергические реакции, останавливать кровотечение и вызывать у себя анестезию. К сожалению, такой яркий эффект наблюдается всего у одного человека из десяти или двадцати, который сильно подвержен гипнозу. Эта способность, в отличие от осознанного сновидения, по-видимому, не развивается. Таким образом, осознанное сновидение, предоставляя такие же возможности саморегуляции, что и глубокие стадии гипноза, может быть использовано значительно большей частью населения.

Рассмотрим теперь другой пример использования воображения в терапевтических целях -- работу доктора Карла Саймонтона с онкологическими больными. Доктор Симонтон и его коллеги выяснили, что пациенты на поздних стадиях развития опухоли, практиковавшие лечебную визуализацию в дополнение к стандартной радио- и химиотерапии, выживали в среднем вдвое чаще по сравнению с общенациональной статистикой²³. К сожалению, пока ничего не известно о воспроизводимости этих результатов или их механизмах. Тем не менее, они открывают захватывающие перспективы.

Последние данные подтверждают гипотезу, что живость возникающих в воображении образов, определяет степень влияния их на физиологию²⁴. Сны, которые каждый видит ночью, являются самой яркой формой образного мышления, доступной при обычных условиях. Сновидения настолько ярки, что нам бывает трудно описать их в терминах обычной реальности. Поэтому они тоже могут служить эффективным источником целительных образов. Более того, лабораторные исследования, проведенные в Стэнфордском университете и других местах, выявили строгую взаимосвязь между видимыми во сне образами и физиологическими реакциями. Этот факт показывает, что осознанные сновидения предоставляют нам уникальную возможность достичь высшей степени контроля над своим телом, которая может принести пользу в виде самоисцеления.

В 1985 году я писал:

Если во сне мы видим образ нашего тела в форме тела сновидения, то почему мы не можем инициировать процесс самоисцеления, сознательно воображая наше тело сновидения абсолютно здоровым? Наши исследования показывают, что это возможно. Остается вопрос, ответ на который предстоит найти будущим исследователям: насколько мы вылечиваем физическое тело, вылечивая тело сновидения?²⁵

Прошло пять лет, но этот вопрос остается все таким же интригующим и ждет определенного ответа. Тем не менее, имеются интересные свидетельства.

Я открыла, что в осознанном сновидении можно лечиться. У меня была опухоль груди, которую я удалила в осознанном сновидении. Она представляла собой красивое сооружение, похожее на собор. Через неделю опухоль исчезла. (Б.П., Сан-Рафаэль, Калифорния)

Примерно год назад я растянул связку на голеностопе. Он сильно раздулся, и мне было трудно ходить. Ночью мне приснилось, что я бегу. ... неожиданно я понял, что это невозможно с растянутой ногой, и поэтому я, должно быть, сплю. В этот момент я стал просыпаться, и боль в растянутой ноге стала нарастать. Тогда я дотянулся до лодыжки своими руками сновидения, что заставило меня во сне согнуться. Сжимая лодыжку, я ощущал нечто похожее на электрический ток. Восхищенный, я стал метать вокруг себя стрелы молний. Это все, что я помню об этом сне. Проснувшись, я не чувствовал никакой боли в своей распухшей лодыжке и мог ходить. (С.П., Маунт-Проспект, Калифорния)

Безусловно, эти рассказы носят лишь свидетельский статус. Никак нельзя выяснить, обязаны ли больные своими улучшениями именно осознанным сновидениям: опухоль Б.П. могла рассосаться сама по себе, растянутая связка С.П. могла во сне пройти кризисный этап своего заживления. Единственный способ определить истинный целительный потенциал сновидений -- это строгие научные исследования.