Автор: Balladofyn
27.09.2009 05:33 -

Осознанные сновидения. Навязчивые кошмары

Проснувшись от кошмара, я решил снова погрузиться в тот же сон, начиная с того места, когда он начал портиться. Сделав это, я превратил его в приятное сновидение с хорошим концом. (Дж.Г., Киркленд, Вашингтон)

От друга я получил совет просто "оставаться во сне" -- тогда его сюжет может измениться. В то время мне часто снились кошмары, которые оканчивались тем, что я просыпался, зовя на помощь, и отголоски этого безотчетного страха отравляли мне потом весь день. Теперь каждый раз перед сном я стал внушать себе, что останусь во сне и встречусь с опасностью, какой бы она ни была.

Однажды я увидел так называемый "лифтовый" сон. Я застрял в лифте, и не мог ни подняться вверх, ни спуститься вниз, ни выбраться наружу. В конце концов я выбрался на крышу кабины, но в этот момент лифт стал стремительно подниматься, так, что я неминуемо разбился бы о потолок лифтовой шахты. Я не стал звать на помощь, а стал просто наблюдать и, сознавая, что все это сон, решил остаться на крыше кабины. "Ну, как ты на это отреагируешь?" -- лифт остановился у самого потолка. Ничего страшного не случилось. Более того, сон так и остался под моим контролем. С тех пор навязчивый "лифтовый" сюжет перестал меня беспокоить. (В.У., Линкольн, Небраска)

Начиная с трех лет, дважды в месяц мне снились кошмары, где меня захлестывали волны прилива; детали сюжета могли различаться, но общим было ощущение ужаса и безысходности. Но однажды ... я обнаружила, что нахожусь в осознанном сновидении, и меня накрывает большая волна. И я сделала это! С бешено бьющимся сердцем я поплыла в бушующее море, напоминая себе, что это всего лишь сон. Потом я стала тонуть. В критический момент я почувствовала, как мои легкие заливает вода, однако, пересилив себя, стала с удовольствием бултыхаться в могучих потоках и волнах ... Проведя так несколько очень приятных минут, я вылезла на берег.

В другой раз меня накрыла волна, и я с удовольствием побыла под водой. С тех пор кошмаров, связанных с приливными волнами, у меня больше не было. (Л.Г., Сан-Франциско, Калифорния)

Неудивительно, что испытывая ужас перед навязчивым кошмаром и стараясь избежать его, мы тем самым делаем все, чтобы он вернулся. Тем не менее, самые страшные чудища перестают нас пугать, если к ним присмотреться. Механизм навязчивых кошмаров проясняют комментарии Сен-Дени к его цитированному выше видению оживших скульптур.

Я не знаю, откуда взялся этот сон. Первое время его вызывала, вероятно, какая-то патологическая причина. Но потом, повторившись несколько раз в течение шести недель, он стал преследовать меня исключительно благодаря произведенному на меня впечатлению и моему инстинктивному страху встретиться с ним вновь. Если во сне мне случалось оказаться в закрытой комнате, у меня немедленно пробуждалась память об этом кошмаре. Я бросал взгляд на дверь, и единственной мысли, которой я так упорно избегал, оказывалось достаточно, чтобы мои мучители тут же появились в своем прежнем виде20.

Я думаю, что кошмары возвращаются в соответствии со следующим сценарием: во-первых, человек просыпается от кошмара в состоянии интенсивного беспокойства; естественно, он надеется, что это больше не повторится. Но стремление любой ценой избежать событий, связанных с кошмаром, способствует их запоминанию. Далее, какое-то событие из мира бодрствования, ассоциирующееся с ночным видением, возрождает во сне ситуацию, близкую к той, что сопутствовала кошмару. Спящий чаще всего бессознательно понимает эту аналогию и ожидает повторения того, что было раньше. Таким образом, ожидание заставляет сон следовать уже известному сценарию, который с каждым разом становится все более однотипным. Такая точка зрения позволяет предложить простое средство от навязчивых кошмаров: надо придумать себе новую концовку для сна, чтобы ослабить ожидание неизбежности происходящих в нем событий.

Ветеран сновидения С.Каплан-Уильямс описывает технику "перепросмотра" концовки кошмара. Ее можно практиковать на любом сне, конец которого вам не понравился, но особенно полезной она будет в случае навязчивых кошмаров, в которых перед вами каждый раз проходит череда одних и тех же неприятных событий. Перепросмотр сна начинается в бодрствующем состоянии. Вы отбираете сны, которые хотели бы воскресить, и затем продумываете альтернативные способы поведения, способные направить события в них в предпочтительное вам русло. Вы воскрешаете сон в новом виде в своем воображении и продолжаете этот процесс во сне, пока не увидите результатов альтернативного поведения. Каплан-Уильямс приводит пример перепросмотра сна из собственного опыта: "Находясь в этом доме, я чувствую присутствие чего-то жуткого, готового к нападению. Я очень боюсь этого и просыпаюсь." Он решает пересмотреть сон и встретиться с тем, что его напугало. В данном случае он погрузился в сновидение в соответствии со всеми правилами техники перепросмотра, что придало остроту его ощущениям.

На этот раз я заставил себя войти в ванную, где должен был находиться источник моего страха. Я так боялся, что поток образов остановился, но усилием воли я заставил себя войти в ванную, готовый ко всему. При этом я подумал, что неплохо бы взять мачете и размахивать им вокруг себя, если кто-то нападет, но решил не делать этого, ведь я хотел побороть свой страх, оставаясь в любой ситуации, какой бы она ни была ... Я готов был защищать себя, не желая никого уничтожать.

... Оказавшись в ванной, я увидел там громадное светящееся существо. Оно не напало на меня, но превратилось в карлика, с длинными руками и округлой головой, как у

обезьяны. Мы встали друг против друга. Я терпеливо ждал. Никаких атак не последовало. Мой страх исчез, потому что я увидел то, что много лет, с самого моего детства, было за дверью. Это было то же самое, что и за любой дверью, в любом жутком месте -- мой страх и моя неспособность с ним справиться21.

Несколько лет назад я использовал аналогичный подход для лечения одного человека, страдавшего навязчивыми кошмарами. Этот человек позвонил мне и попросил помощи. Он боялся ложиться спать, потому что мог снова увидеть "тот ужасный сон". В этом сне он, по его словам, оказывался в комнате со сдвигающимися стенами, которые угрожали раздавить его. Он в отчаянии пытался открыть дверь, которая всегда оказывалась на замке.

Я попросил его представить себе, что он снова во сне, осознавая на этот раз, что это сон. Что еще он мог сделать? Поначалу он не мог думать ни о чем, кроме того, что могло случиться. Поэтому я сам смоделировал то, что просил его сделать. Я вообразил, будто я в том же самом сне, и на меня надвигаются стены. Однако, обнаружив, что дверь заперта, я догадался залезть в карман, где нашел ключ и с его помощью выбрался наружу. Я рассказал этому человеку о найденном мною воображаемом выходе и попросил попробовать еще раз. Он снова представил себя в этом сне. На этот раз он обнаружил, что в комнате нет потолка, и вылетел наружу.

Я объяснил ему, что если этот сон еще когда-нибудь возвратится, он должен осознать, что видит сон, и вспомнить найденный им выход. Я просил его позвонить мне, если это случится, но он так и не позвонил. К сожалению, нельзя с уверенностью сказать, чем все закончилось, но я думаю, что этот сон у него больше не повторялся, поскольку, найдя выход из ситуации, он рассеял свой страх перед ней. Я всегда говорил, что во сне мы видим то, чего ждем, связано ли это ожидание со страхом или с надеждой. Я верю, что предложенный мною подход может стать основой для успешного лечения навязчивых кошмаров и клинического исследования их в будущем.

В пользу того, что навязчивые кошмары можно преодолеть с помощью перепросмотра, свидетельствуют данные из литературы по психотерапии. Гир и Сильверман успешно вылечили в целом здорового пациента, страдавшего навязчивыми кошмарами на протяжение 15 лет, проведя пять сеансов релаксации с последующими семью сеансами воображаемого перепросмотра22. После третьего такого сеанса, когда пациенту велели говорить себе: "Это только сон," -- кошмары стали сниться реже. После шестого сеанса, несколькими неделями позже, они исчезли совсем. Марксом описан случай, когда навязчивый кошмар с четырнадцатилетним стажем исчез после того как пациент трижды оживил его в своем бодрствующем воображении, и написал три сценария с триумфальной развязкой23. Бише вылечил несколько человек простым перепросмотром кошмара и/или перепросмотром его с измененной концовкой24. Годичное наблюдение пяти пациентов в последнем случае показало полное излечение от кошмара у четырех из них, сумевших вообразить удачную концовку, и улучшение состояния у пятого, которому удалось вообразить лишь нейтральный исход.

Обычно перепросмотр производится в бодрствующем состоянии; однако, аналогичную

технику можно использовать и во время самого кошмара, если находиться в этот момент в осознанном состоянии. Не нужно воображать, что может случиться, если вы поступите так или этак, в осознанном сновидении вы можете непосредственно испытать альтернативный способ поведения. Благодаря реальности ощущений во сне, результаты будут более впечатляющими. Еще более эффективна практика перепросмотра и во время бодрствования, и во сне. Иногда бывает достаточно поупражняться только днем, и неприятный сон больше не повторяется. Но если это случается, надо быть готовым к использованию осознанного сновидения. Следующее упражнение включает в себя обе техники.