Автор: Rockstaff
17.07.2009 01:08 -

Осознанные сновидения. Обращение из мира сна

Фантастическая идея вынести из мира сна такое же осязаемое, как цветок Колриджа, доказательство, что сон так же реален, как и жизнь, всегда занимала поэтов, философов и прочих мечтателей.

В конце 70-х, когда я начал свои исследования сна в Стэнфорде, мне казалось, что я ставлю перед собой еще более безнадежную задачу: доказать реальность осознанных сновидений. Эксперты в то время сходились во мнении, что сон, сопровождаемый сознанием того, что вы видите сон, является терминологической путаницей, и поэтому невозможен. Но у меня уже был практический опыт, поэтому такое философское заключение не убедило меня, и я начал экспериментировать с осознанными сновидениями -- возможны они или нет.

Лично я в реальности осознанных сновидений не сомневался, но как я мог убедить кого-либо еще? Для этого мне из мира сна нужны были доказательства того, что я осознавал себя во сне. Простая констатация этого факта после пробуждения не была бы доказательством того, что осознание имело место именно когда я спал.

Из предыдущих исследований мне было известно, что направление движения глазных яблок спящего во время БДГ-фазы иногда в точности совпадает, по их словам, с направлением их взгляда во сне. В примере, приведенном одним из пионеров исследований сна и сновидений доктором Уильямом Дементом, человек проснулся из БДГ-сна, сделав около двух десятков размеренных движений глазами влево-вправо. По его словам, ему приснилась игра в настольный теннис, а непосредственно перед пробуждением он наблюдал "длинную подачу".

По своему опыту я знал, что в осознанном сновидении могу смотреть в любом желаемом направлении. Таким образом я пришел к выводу, что смогу просигнализировать наступление осознанного сновидения движением глаз заранее условленным образом. Чтобы проверить эту идею, я провел ночь в Стэнфордской лаборатории сна. Я подключил электроды, которые фиксировали ритмы моего мозга, движения глаз и мышечный тонус. Эти сигналы мой коллега доктор Линн Нэйджел выводила на полиграф, пока я спал. На следующее утро на записи полиграфа, мы увидели признаки этого движения глаз в середине БДГ-периода. Во время работы над этой книгой были проведены десятки опытов, результатом которых были сигналы, поданные из осознанных сновидений, и эти сновидения имели место почти исключительно во время БДГ-фазы.

Как оказалось впоследствии, этот способ связи с миром сновидений имеет неоценимое

значение для исследований сновидений и физиологии сна. Тот факт, что осознанно сновидящие смогли вспомнить и выполнить во сне предварительно согласованные действия и смогли сообщить об этом во внешний мир, открыл совершенно новый подход к исследованию сновидений.

С помощью опытных сновидящих нам удалось развить технику подачи сигналов глазами до убедительной методологии. Мы выяснили, что онейронавты могут выполнять все виды экспериментальных задач, действуя одновременно и как испытуемые, и как экспериментаторы в мире сна. Этот подход иллюстрирует серия исследований психосоматических взаимосвязей во время сна, проведенных в Стэнфордском центре исследований сна.