

## Осознанные сновидения. Установки

По мнению русского философа П.Д.Успенского "человек во сне не может думать о себе, если только сама мысль не есть сон". Каким-то образом отсюда он делает вывод, что "во сне человек не может произнести свое собственное имя". В свете того, что вы теперь знаете о влиянии ожидания на содержание сновидений, вас не должно удивить сообщение Успенского: "как и ожидалось, я просыпался сразу же, как только произносил свое имя во сне".

Другая осознанно сновидящая, с которой работала английский психолог Селия Грин, услышала об опытах и теориях этого философа и решила повторить его опыты на себе. Она сообщила следующее: "Я думала об условии Успенского, которым сопровождалось повторение своего имени во сне. При попытке сделать это, эти два слова как будто выпали у меня из памяти, хотя какой-то эффект, похожий на головокружение, был. Как бы то ни было, я прекратила опыт".

Свое осознанное сновидение описала Патриция Гарфилд: "...Я вырезала свое имя на той же двери, где уже делала это. Я прочитала его и поняла, почему Успенский считал, что невозможно произнести свое имя во сне: вся атмосфера завибрировала, загрохотала, и я проснулась". Гарфилд, которая была знакома с экспериментами подопечной Грин, заключила, что "произнести свое имя во сне можно, но это действует разрушительно".

Я тоже знаком с мнением Успенского, но не согласен ни с его выводами, ни с его оригинальной теорией. Я уверен, что нет ничего проще, чем произнести в осознанном сновидении свое имя, это я проверил на практике. В одном из своих ранних осознанных сновидений я громко выкрикнул волшебное слово: "Стивен, меня зовут Стивен!"

Кроме того, что я услышал свой собственный голос, ничего особенного не случилось. Очевидно, и Успенский, и испытуемая Селии Грин, и Гарфилд находились под сильным влиянием своих ожиданий. Это, безусловно, касается всех нас. В сновидениях строже, чем где бы то ни было, действует правило: если вы думаете, что не можете, то вы не сможете. Как говаривал Генри Форд, "считайте, что вы не можете, считайте, что вы можете, -- в любом случае вы правы".