

Сновидения. Причины кошмаров и средства борьбы с ними

Исследования показывают, что от трети до половины всего взрослого населения время от времени видят кошмарные сны. Опрос учащихся колледжа выявил, что почти у трех четвертей из 300 опрошенных они бывают, по крайней мере, раз в месяц. В другом исследовании 5% первокурсников колледжа сообщили, что видят кошмары не реже раза в неделю¹. Если такое же соотношение справедливо для всего населения, то можно подсчитать, что более десяти миллионов американцев еженедельно беспокоят совершенно реальные ужасные ощущения!

Существуют определенные факторы, способствующие кошмарным видениям. Это болезни (особенно лихорадка), стресс (вызванный трудностями переходного возраста, переездом, тяжелой ситуацией по учебе или на работе), плохие отношения с окружающим миром и травмирующие психику события, такие как преступное нападение или крупное землетрясение. Травмирующие события могут вызвать впоследствии целую цепь кошмарных сновидений.

Способствуют ночным кошмарам также некоторые лекарства и наркотики. Дело в том, что многие из них подавляют БДГ-фазу сна, что потом дает обратный эффект. Если вы ляжете спать пьяным, то можете крепко проспать пять или шесть часов, практически без сновидений. После чего действие алкоголя значительно ослабевает, и ваш мозг постарается наверстать упущенное время БДГ-сна. В результате, в оставшиеся несколько часов ваши сновидения будут интенсивнее, чем обычно. Эта интенсивность отразится на эмоциональной окраске сновидений, которая часто бывает неприятной.

Существует несколько препаратов, которые, по-видимому, интенсифицируют кошмары путем усиления активности определенной части БДГ-системы. Среди них L-дофа, используемый в лечении болезни Паркинсона, и бета-блокаторы, используемые при некоторых болезнях сердца. Поскольку исследования показали, что осознанные сновидения, как правило, происходят во время периодов интенсивной БДГ-активности, я считаю, что препараты, вызывающие кошмары, могут также стимулировать осознанное сновидение². Эту тему я собираюсь проработать в ближайшие годы. Я думаю, что впечатление от сновидения зависит в первую очередь от позиции того, кто его переживает.

Именно позиция человека в сновидении может уберечь его от кошмаров. Например, в лабораторных условиях люди редко переживают кошмары, потому что чувствуют, что за ними наблюдают и о них заботятся. Подобным образом, дети, с плачем просыпающиеся от кошмарных снов, почувствуют себя в безопасности и спокойно уснут, если их положить в кровать к родителям.

Я считаю, что лучшее место для избавления от неприятных снов -- это сами сны. Исходным материалом для кошмаров служат наши страхи, представляющие собой разновидность ожидания. Почему же мы боимся того, чего никогда не было? Ожидания влияют не только на нашу бодрствующую жизнь, но более того, они определяют нашу жизнь во сне. Когда в бодрствующем состоянии вы идете по темному переулку, вы можете опасаться, что на вас нападет какая-нибудь темная личность с ножом. Но чтобы это случилось, необходимо, чтобы она вас на самом деле поджидала в близлежащей аллейке. Во сне же такое нападение будет фактически неизбежным, потому что вы уже готовы представить себе поджидающего вас матерого преступника. Но если вы не думаете об угрозе, то не будет ни преступника, ни нападения. Единственный ваш враг во сне -- это ваш страх.

Большинство из нас таит в глубине души какие-то нелепые страхи. Характерным примером является боязнь публичного выступления. В большинстве случаев выступающего пугают не какие-то серьезные последствия, но само публичное выступление. Так же и во сне, тем более осознанном, нет причин бояться чего-либо. Страх, даже беспричинный, -- это неприятное ощущение, ослабляющее человека.

Избавление от бессмысленного страха -- очевидный способ улучшить свою жизнь. Как же это сделать?

Исследования изменений поведения при фобиях показывают, что человеку недостаточно понимать, что объект его страха безвреден. Змеефобы очень хорошо знают, что ужи не опасны, но тем не менее боятся взять их в руки. Способ научиться побеждать страх состоит в том, чтобы встретиться с ним лицом к лицу, приблизившись как можно ближе к предмету своего страха. При этом вы на собственном опыте узнаете, что он не может причинить вам вреда. Этот подход мы и предлагаем для преодоления кошмаров. Он продемонстрировал свою эффективность во многих случаях и может быть использован даже детьми.

Ни один из предлагаемых нами способов не требует расшифровки символизма неприятных образов. Во сне большая часть плодотворной работы с ними может быть проделана непосредственно. Анализ образов, проделанный в бодрствующем состоянии или во сне, может помочь вам понять источник вашего беспокойства, но это не означает, что он избавит вас от этого беспокойства. Например, классическая интерпретация змеефобии увязывает ее с замаскированными сексуальными проблемами, проводя аналогию с мужским членом, поскольку большинство змеефобов составляют женщины. Гораздо более правдоподобное объяснение -- биологическое, и состоит оно в том, что человек появляется на свет с врожденной боязнью змей, поскольку это имеет для него жизненно важное значение. Тем не менее, сообщение данной информации не излечивает змеефобию. Что действительно помогает, так это привычка иметь дело со змеями. Подобным же образом, непосредственное общение с предметами своего страха во сне учит нас побеждать их.