

Осознанные сновидения. Процесс творчества

Еще в средней школе я открыл в себе способность осознанно сновидящего, когда увидел, что изучив какую-нибудь сложную тему по математике или геометрии, могу после пробуждения решать по ней задачи.

Эта способность у меня наблюдалась и в колледже, и в медицинском училище. В медицинском училище я стал применять ее в профессиональных проблемах. В осознанном сне я быстро просматривал вопросы, возникшие у меня днем, и обычно получал на них разумные ответы или же дополнительные вопросы, способные прояснить ситуацию (даже сейчас мне иногда приходится просыпаться в 3 часа утра и звонить в госпиталь, чтобы заказать специфический анализ для тяжелого больного, способ помочь которому я нашел в осознанном сне).

С этой точки зрения, самым полезным приложением явилась моя хирургическая практика. Каждую ночь перед операцией я просматриваю во сне все имевшие место аналогичные случаи и еще раз провожу соответствующие операции. В результате я приобрел репутацию ловкого и опытного хирурга, чьи операции не приносят почти никаких серьезных осложнений. "Практика" во сне позволила мне в совершенстве изучить анатомию и отточить свою технику, очистив ее от ненужных движений. В настоящее время я трачу на наиболее сложные хирургические процедуры 35-40 процентов времени, необходимого большинству моих коллег. (Р.В., Айкен, Северная Каролина)

Закончив в мае колледж, мы с мужем можем уже сейчас подумать о создании семьи. Все последнее время я была озабочена проблемой, как назвать детей. В последнем осознанном сновидении я обсуждала с моим мужем Робертом выбранные мною имена. (Он, конечно, соглашался со всеми моими предложениями, поскольку я этого хотела). Мне приснилось даже, что я одолжила на время малыша, чтобы попробовать называть его разными именами. Я приходила с ним к нашим с мужем родителям и повторяла одну и ту же сцену: "Мама и папа, это Крис". "Мама и папа, это Юстин", и т.д., наблюдая за их реакцией. В конце концов, я подобрала имя для мальчика и для девочки. Когда же я проснулась, просмотрев еще один сон, то не смогла вспомнить так понравившиеся мне два имени. Я вспоминала их весь день, но безрезультатно. На следующую ночь я снова погрузилась в осознанный сон, но остановила его на середине. Я помнила, что во "сне с именами" сообщила эти два имени своей подруге, поэтому я вызвала ее, и она мне их назвала. Я тут же проснулась и произнесла эти имена несколько раз во весь голос. Теперь я их помню. (Л.Х., Хэйз, Канзас)

Разные люди вкладывают в понятие творчества разный смысл. Чересчур серьезное

отношение некоторых людей к этому понятию связано с тем, что они подразумевают под творчеством редкий талант, свойственный только людям искусства. Однако, творчество означает всего лишь использование своего воображения для создания чего-то нового, будь то произведение искусства или домашняя газета. Нельзя помочь человеку стать творцом. Сущность творчества состоит в придании старым идеям или концепциям новой формы. Каждое предложение, которое мы произносим, если это не прямая цитата, является результатом творчества. То, насколько творческим является предмет или действие, зависит от уникальности способа использования его элементов. Что делает настоящее творчество таким непостижимым, так это состояние ума, при котором идеи связываются в новые, уникальные ассоциации. Ключевым моментом в исследовании творчества является выявление простых средств волевого доступа к таким состояниям.

Сновидения могут служить неисчерпаемым источником творчества. Почему -- вам поможет понять экскурс в современное знание об этом процессе.

Существует несколько уровней творчества, как и осознанности. Способность к творчеству, как и способность решать задачи, является универсальным человеческим свойством. Как уже говорилось, она не ограничивается только высоким искусством или любой другой формальной дисциплиной. Творчеством можно назвать все, что может быть сделано по-новому, нестандартно, спонтанно, с выдумкой.

Каждый человек время от времени пребывает в творческом состоянии, а некоторые находятся в нем очень подолгу. По словам психотерапевта Карла Роджерса: "Действия ребенка, придумывающего вместе со своими друзьями новую игру, Эйнштейна, формулирующего теорию относительности, домохозяйки, готовящей новый соус для мяса, молодого автора, пишущего свою первую новеллу, -- все они, в рамках нашего определения, являются творчеством ..."2

Исследователи по данному вопросу сходятся в том, что творческое самовыражение -- это процесс. Часто кажется, что вдохновение возникает неожиданно, из ниоткуда, как вспышка. Однако, имеющиеся данные свидетельствуют, что "неожиданное" озарение всего лишь часть процесса, не доступного нашему осознанию. Анализируя свои открытия, великий немецкий ученый девятнадцатого века Герман Гельмгольц впервые описал стадии творческого процесса: накопление, вынашивание и озарение.

На стадии накопления собирается информация и пробуются различные подходы. Эти подготовительные действия могут заключаться в чтении, наблюдении, беседах с экспертами, записях, фотографировании или измерении. Потом следуют размышления над проблемой -- концентрация, медитация, мысленное моделирование ситуации. Это то время, когда механик стоит, уставившись на двигатель, художник -- на чистый холст, писатель -- на чистый лист бумаги (или экран компьютера). В конце этой стадии человек говорит себе: "Хорошо, я изучил проблему. Я обдумал ее. Где же ответ?"

Следующая стадия заключается в ничего-не-делании. Когда упорные попытки решить проблему прекращены, и она попадает в область бессознательного, начинается период вынашивания. В исторической литературе описано много случаев, когда человек,

измученный творчеством, решает вздремнуть. Или садится за руль, или идет прогуляться. Если у него в голове набралось достаточно информации по интересующей его проблеме, и если он достиг психологического состояния, необходимого для прорыва, то фаза вынашивания завершается озарением: "Эврика!" -- это неожиданно пришло решение. Это момент, когда включается пресловутая "электрическая лампочка".

Хороший пример озарения во сне, подтвержденного проверкой в бодрствующем состоянии, приводит нобелевский лауреат Отто Лоуи. По его словам, еще в начале своей карьеры он догадывался относительно природы нервных импульсов, но потом на семнадцать лет забыл свои идеи, поскольку не мог придумать эксперимента, способного их проверить. Почти два десятилетия спустя он увидел сон, подаривший ему метод успешной проверки его теории.

Я проснулся, включил свет и бегло набросал несколько строчек на клочке тонкой бумаги. Потом я заснул снова. В шесть часов утра до меня дошло, что ночью я записал нечто важное, но разобрать свои каракули я так и не смог. На следующую ночь, в три часа, эта идея снова посетила меня. Она заключала в себе план эксперимента, способного ответить на вопрос, верна или нет гипотеза химической передачи, выдвинутая мной семнадцать лет назад. Я тут же встал и направился в лабораторию, где провел простой эксперимент с лягушачьим сердцем, по плану, увиденному ночью³.

Впоследствии Лоуи получил Нобелевскую премию за доказательство химической природы проводимости нейронов.