

Андрей Капустин
Светлана Галчанская



И СНОВИДЕНИЯ

У людей в разные эпохи возникали схожие идеи о сверхъестественном, мистическом источнике сновидений. Древние египтяне, греки и римляне верили, что через сны люди могут общаться с богами, существами из потустороннего мира, душами умерших. Античные философы считали сны сообщениями, которые могут быть как посланиями от высших духовных источников, так и отражением телесного мира человека, его физического здоровья. Гиппократ писал, что во время сна душа предоставлена самой себе, она обладает сознанием, видит, слышит, ходит, осязает, печалится и исполняет все действия, свойственные телу. Аристотель задавался вопросом: правда ли, что спящие всегда видят сны, но не всегда могут их помнить?

Рассуждения о сне носили умозрительный характер, пока сознание человека и его чувства не стали «помещать» в мозг. С открытием рентгеновских лучей Томас Эдисон предпринял рискованные эксперименты с просвечиванием ими своей головы. Иван Петрович Павлов хирургическим путем «выключал» у животных зрение, обоняние и слух. Без информации о внешнем мире они спали почти 24 часа в сутки. В этих исследованиях мозг животных оставался «черным ящиком» – регистрировалось только то, что на входе и на выходе. Павлов искал в мозге центр сна и думал, что сон – это «разлитое корковое торможение».

ЦЕНТРА СНА В МОЗГЕ НЕ НАШЛИ

Далее, примерно через три десятка лет, знаменитый Джон Экклс впервые увидел на экране осциллографа биоэлектрическую картину того, что называется возбуждением и торможением мозга, когда ввел кончик микроскопической стеклянной трубочки в нервную клетку. Оказалось, что любая активность нейронов означает возникновение и передачу электрических потенциалов, которые можно зарегистрировать этим прибором.

Центра сна в мозге не нашли. Обнаружились, однако, несколько центров бодрствования, сосредоточенных в стволовом отделе мозга. Их открыли физиологи Морuzzi и Мэгун в 1950 г. Электрические сигналы от центров бодрствования возбуждают кору и не дают человеку спать. Малейшее повреждение этих центров вызывает «отключение» коры и коматозное состояние.

Чтобы понять, можно ли обходиться без сна, подопытным животным не давали спать. Такие эксперименты еще в конце XIX века провела русский ученый Мария Манассеина. Все лишённые сна собаки через две-три недели умирали, причём никакой явной причины смерти обнаружить не удалось – все органы и ткани выглядели нормально. Подобные опыты были повторены и на других животных – и с тем же печальным исходом. Все умирают, если им не давать спать, даже мухи и тараканы.

Массовые эксперименты с лишением сна у добровольцев начались в 60-е годы прошлого века. Выяснилось, что на пятые сутки у человека ухудшается зрение и слух, могут начаться галлюцинации, нарушается координация движений, рассеивается внимание. На восьмой день почти все испытуемые отказались продолжать эксперимент, и он был остановлен. За время без сна большинство людей, несмотря на обильное пи-

тание, потеряли в весе. Нормальный сон после этого опыта у всех восстановился за сутки-двое. Рэнди Гарднер попал в книгу рекордов Гиннеса за то, что смог провести без сна 264 часа (около 11 суток).

Знание об электрической природе активности мозга логично привело к идее присоединить к голове провода, усилить сигнал и записать его на бумаге. Такое устройство назвали электроэнцефалографом, а запись на бумаге, соответственно, – электроэнцефалограммой (ЭЭГ). Появление энцефалографа произвело подлинную революцию в науке о мозге. Обнаружилось следующее. Если мы отдыхаем с закрытыми глазами, то на ЭЭГ – колебания в виде синусоиды с частотой в диапазоне 8-12 колебаний в секунду (герц), названные альфа-ритмом. Их впервые записал немец Ганс Бергер еще в 1924 году. Открываем глаза и вспоминаем свою самую противную на сегодняшний день проблему – мозг выдает бета-ритм с частотой 12 герц. Устали от таких мыслей и вздремнули слегка – пошел тета-ритм в диапазоне от 4 до 7 герц. Сон стал поглубже – возникли медленные колебания 0,5-3 герца, которые называли дельта-ритмом.

В медицинской практике стали применять в 30-е годы прошлого века, но вот присоединить электроды к голове спящего на всю ночь догадались только через двадцать лет. Это впервые проделали ученые Чикагского университета Н.Клейтман и Ю. Азеринский – оба выходцы из России. Восьмилетний сын Азеринского спокойно спал с электродами на голове, а двое взрослых ученых всю ночь не смыкали глаз. К мальчишке подключили приборы, которые записывали ЭЭГ, регистрировали движения глаз и тонус лицевых мышц. Оказалось, что во снесостоянии человека периодически изменяется, каждый период длится в среднем полтора часа, и всего за ночь наблюдается от четырех до шести таких периодов. В конце периода быстро движутся глаза, ускоряются ритмы на ЭЭГ, и спящий иногда может что-то говорить.



Многие творческие личности запускали свои сети в море сна и вылавливали оттуда гениальные открытия и шедевры. Сальвадор Дали рассказывал, что ложился на кровать, брал в руку обычную ложку и держал ее над большим медным тазом. Как только засыпал, ложка падала в таз, будила его, он вскакивал и набрасывал на холсте все, что успел запомнить из сна.



«Сон», Сальвадор Дали



СОСТОЯНИЕ СПЯЩЕГО ЧЕЛОВЕКА ПРОХОДИТ ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО СТАДИЙ

Что приведет ко сну – привычка ложиться спать в определенное время или сильная усталость – зависит от нас. Биологические часы лишь обеспечивают возможность засыпать и бодрствовать ритмически. Они дают человеку шанс не превратить жизнь в сплошной стресс.

СТАДИЯ I Человек в спокойном, умиротворенном состоянии, с закрытыми глазами, готов ко сну, но еще не спит. Поначалу энцефалограф показывает альфа-ритмы. В нормальном случае пройдет от 5 до 15 минут, прежде чем будет преодолена граница между бодрствованием и сном. Это стадия засыпания. Амплитуда сигналов уменьшается, они замедляются и постепенно принимают вид тэта-ритмов. Человека легко разбудить, и он сразу же «приходит в себя». Мозгу эта стадия необходима для того, чтобы биохимические и физиологические механизмы переключились из состояния бодрствования в состояние сна. Могут возникать различные спонтанные видения, полусонные мечтания, легкие галлюцинации.

Если человек ведет ритмичный образ жизни, то его биологические часы в определенное время суток, еще до того, как мозг устанет очень сильно, будут сигнализировать мозгу, что пора произвести серотонин, который «запускает» стадию засыпания. Если не следить за биологическим временем и не пойти спать, то мозг сильно устанет, и для него это будет большим стрессом. Под влиянием стресса мозгу приходится запускать дополни-

тельные механизмы, чтобы заснуть. Итак, если вы погасили свет и легли спать, и ваш мозг тоже не против, то он выделяет серотонин. Серотонин включает «тормозной механизм», в котором главными винтиками являются специальные «тормозные» нейроны. Эти нейроны разбросаны по всему мозгу и выделяют гамма-аминомасляную кислоту – «тормозную жидкость» мозга, от которой центры бодрствования замедляются и перестают возбуждать кору головного мозга. Центры

бодрствования расположены в самых глубоких и древних частях мозга – в его стволовом отделе и в гипоталамусе. Под действием «тормозной жидкости» кора головного мозга постепенно «отключается» и перестает реагировать на внешние и внутримозговые сигналы.

СТАДИЯ II После быстрого засыпания наступит поверхностный медленный сон. «Тормозная жидкость» продолжает свое дело, но в голове все еще могут роиться докучливые мысли. В этом состоянии мозг спящего оказывается на распутье и может либо проснуться, либо перейти в фазу парадоксального сна (см. ниже о стадии V), либо «свернуть» на стадию глубокого медленного сна. Что он выберет – во многом зависит от того, сколько у него энергии. Парадоксальный сон требует много топлива, запасы которого в виде глюкозы и кислорода восполняются во время глубокого сна. Поэтому, прежде чем мозг начнет «работу со сновидениями», он обычно поворачивает на стадию глубокого сна, чтобы восстановить силы и накопить энергию. Иногда проблемы со здоровьем, неудобная постель или просто дурное настроение могут продлить это переходное состояние. Пожилые люди склонны пребывать в нем большую часть ночи. Обычно же она длится до 20 минут и отличается от других появлением на энцефалограмме «сонных веретен». Сонное веретено – это односекундное внезапное ускорение в два раза электрических ритмов. Сонные веретена заглушают обработку мозгом ненужной информации и углубляют сон. Пока сонное веретено «вертится», человека трудно разбудить. В остальное же время поверхностный сон довольно легко прервать, например, назвав спящего по имени.

СТАДИЯ III И IV «Тихий час» во всем мозге. Медленный сон снимает физическую усталость, восстанавливает энергетические запасы организма, строит новые клетки. Глубокий сон отключает организм от коры головного мозга и отправляет тело в «автономное плавание» под командованием вегетативной нервной системы, которая обеспечивает необходимый кровоток и дыхание. Во время этого «плавания» человек удаляется от ощущений внешнего мира, сигналы от органов чувств и внешних нервных окончаний подменяются игрой клеток внутри мозга. Все мысли улечиваются, а мозг занимается нуждами своих клеток и восстанавливает потраченные во время бодрствования силы. На энцефалограмме появляются дельта-волны. Состояние глубокого медленного сна напоминает «маленькую смерть», с которой сравнивали глубокий сон в античные времена.



Электрэнцефалограф

Биологический механизм медленного сна таков, что мозг, в принципе, может засыпать при любых условиях. Тормозные нейроны находятся в различных отделах мозга, и даже если часть его насильно заставить бодрствовать, то оставшиеся отделы смогут заснуть. Так спят дельфины. Чтобы иногда всплывать за очередной порцией воздуха, им хватает одного бодрствующего полушария мозга, другое может спокойно спать.

СТАДИЯ V Парадоксальный сон. Название «парадоксальный сон» придумал французский нейробиолог Мишель Жюве. Это состояние, похожее на полный покой, потому что человек спит, и в то же время – на бодрствование, потому что мозг очень активен.

На этой стадии сна появляются самые яркие и запоминающиеся сновидения. Мозг работает на полную мощь, тратит много кислорода и глюкозы, а кровяное давление, сердце и дыхание ведут себя так, будто человек не спит, а ведет активную жизнь, полную эмоций и ярких впечатлений. Это совсем не похоже на отдых! Кора головного мозга посылает двигательные сигналы, но человек остается неподвижным, потому что эти импульсы не уходят в спинной мозг.

Во время сновидений кора работает так, как будто для мозга сновидение реально. Если человек во сне что-то слышит, то активен слуховой анализатор мозга. Если человеку снится, что он берет чашку, например, правой рукой, то активен соответствующий двигательный участок коры в левом полушарии. Очень кстати в это время особая область в стволовом отделе мозга – голубое пятно – начинает выделять глицин, который обездвигивает тело. Кошки с поврежденным голубым пятном буквально показывали, что им снится. Они вставали на лапы, охотились на воображаемую добычу, выги-

бали спину и пугались невидимых врагов. Если бы не механизм блокирования двигательных сигналов, то команды пошли бы по спинному мозгу к мышцам, и на ночь нас пришлось бы привязывать к постели. В некотором смысле, этот механизм освобождает душу от тела.

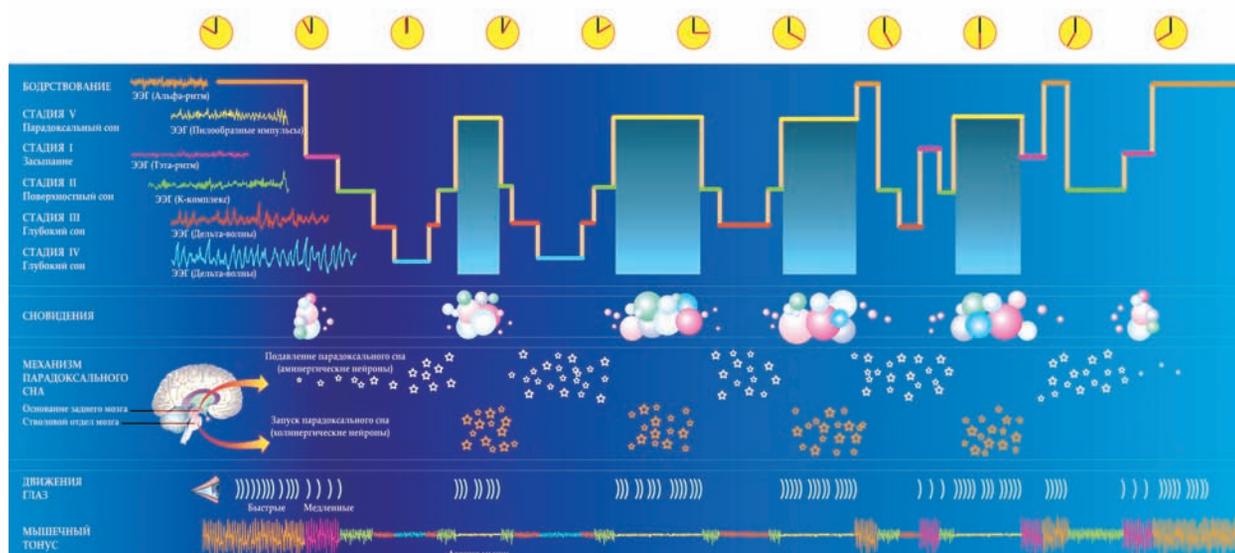
В работе остаются только глазодвигательные и лицевые мышцы, поэтому появляются быстрые движения глаз, шевеление губами и т. п. Нейровегетативная система, как всегда, продолжает держать организм «на плаву» и не выключается никогда, обеспечивая кровоток и дыхание. Но плавание это беспокойное. Во время сновидений тело попадает в «шторм», наступает «вегетативная буря» с дыхательной и сердечной аритмией и колебаниями артериального давления.

ПО СОВРЕМЕННЫМ НАУЧНЫМ ПРЕДСТАВЛЕНИЯМ ИЗВЕСТНЫ ТРИ РАЗНЫХ СОСТОЯНИЯ МОЗГА – БОДРСТВОВАНИЕ, ГЛУБОКИЙ СОН БЕЗ СНОВИДЕНИЙ И ПАРАДОКСАЛЬНЫЙ СОН СО СНОВИДЕНИЯМИ

Парадоксальный сон запускается из четко очерченного центра, который расположен в задней части стволового отдела мозга. Особые нейроны (холинергические нейроны) начинают выделять ацетилхолин. Он тормозит медленные волны и возбуждает кору. В результате мозг готов к работе. Во время парадоксального сна мозг потребляет столько же глюкозы и кислорода, сколько он тратит во время бодрствования. Известно, что высоко в горах, где в воздухе мало кислорода, длительность парадоксального сна уменьшается.

Парадоксальный сон настолько необычен, что ученые справедливо относят его к третьему состоянию мозга. Итак, по современным научным представлениям известны

ГИПНОГРАММА СПЯЩЕГО ЧЕЛОВЕКА СЦЕНАРИЙ ОБЫЧНОЙ НОЧИ





три разных состояния мозга – бодрствование, глубокий сон без сновидений и парадоксальный сон со сновидениями.

Парадоксальный сон с его сновидениями и «странным» бодрствованием – настоящая тайна. Ученым никак не удается придумать для него рациональное биологическое объяснение. Смерть кошек, которых лишали наступления «третьего состояния мозга», могла быть вызвана не только тем, что парадоксальный сон не наступает, но и сильным стрессом от того, что с ними «невежливо» обращались, когда будили. Сейчас принято считать, что парадоксальный сон есть у всех теплокровных. Есть гипотеза, согласно которой парадоксальный сон – это «отголосок» примитивного бодрствования, которое теплокровные унаследовали от холоднокровных животных. Согласно этой гипотезе, в результате эволюции возник новый вид бодрствования, которого нет у холоднокровных. Животные без способности поддерживать температуру тела (рыбы, лягушки) могут быть только в двух состояниях – с «включенным» и «выключенным» мозгом. А у теплокровных состояние с выключенным мозгом исчезает, вместо него возникает медленный сон.

Во время парадоксального сна мозг не отдыхает. Казалось бы, зачем мозгу эта «лишняя»

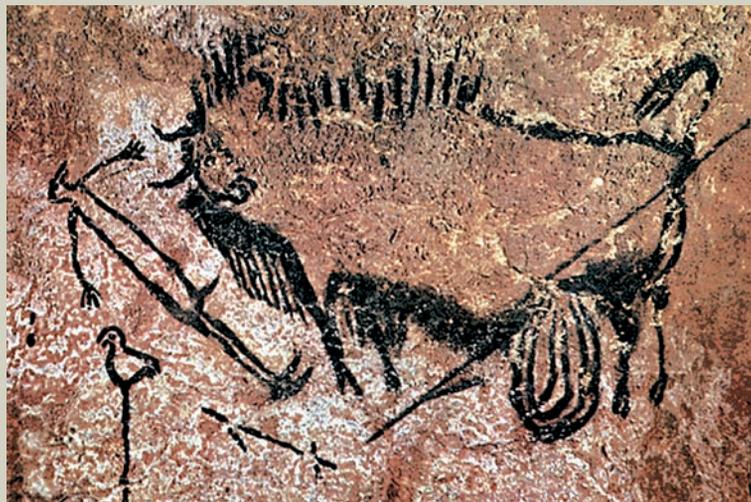
деятельность ночью? Эксперименты над животными показали, что лишение парадоксального сна приводит к смерти. Мишель Жюве провел много опытов на кошках. Если животному оставлять медленный сон, но будить во время наступления парадоксального сна, то оно погибает. Кошки много спят и поэтому очень подходят ученым для опытов.

Можно ли утверждать, что новорожденные младенцы видят сны? Их мимика свидетельствует в пользу положительного ответа. Но мозг может управлять мимикой без участия визуальных отделов коры. Поэтому ученым остается лишь сожалеть, что ребенок не может рассказать о своих сновидениях, пока ему не исполнится года четыре или пять. В этом возрасте у детей появляются представления о времени (вчера, сегодня, завтра), взаимодополняющие понятия, такие как под и над, перед и позади. Чтобы отличать сон от яви, нужно уметь еще отдавать себе отчет, что сновидение было до пробуждения.

У новорожденных животных и людей количество сна связано со степенью развитости головного мозга, то есть от того, насколько новорожденный приспособлен к самостоятельной взрослой жизни. Чем менее развит мозг, тем более важен сон.

У котят и крысят, которые после рождения не могут сами себя прокормить и остаются в гнезде,

В долине реки Дордонь, что протекает в западной части Центрального Французского массива, были найдены многочисленные стоянки кроманьонцев и пещеры с наскальными рисунками, повествующими о жизни доисторических охотников. Особенно богатой художественными достижениями эпохи позднего палеолита оказалась пещера Ласко. Одна наскальная картина кажется ученым-сомнологам, изучающим сон, очень знакомой, потому что она символизирует сон со сновидением. Дело в том, что помимо таких специфических признаков парадоксального сна, как пробуждение головного мозга от длинноволновой спячки и быстрые движения глаз, которые без приборов не увидишь, есть вполне заметные физиологические проявления, которые увидеть можно. Ученым известно, что у всех приматов парадоксальный сон сопровождается ночной эрекцией. У людей она возникает независимо от того, является содержание сна эротическим или нет. Этот феномен, конечно, известен не только ученым, но считается, что он был открыт в 1965 г. Шарлем Фишером. Есть предположение, что этот факт установили еще кроманьонцы около 20 тысяч лет назад.



На картине в пещере Ласко изображены четыре элемента: 1) мужчина, лежащий на спине, с половым органом в состоянии эрекции; 2) жезл с птицей наверху; 3) раненый бизон, у которого видны внутренности в ране на животе; 4) сломанное копьё. Толкований этой доисторической картины было предложено множество. Собственную интерпретацию этого наскального рисунка дают и современные сомнологи. Мишель Жюве, с большой долей осторожности, предлагает следующую гипотезу: изображена фаза парадоксального сна. Птицей на жезле изображена душа спящего, которая в это время покидает тело. А раненый бизон – в этом случае – снится человеку.

продолжительность парадоксального сна составляет 12 и 16 часов соответственно.

Новорожденные дети спят около 16 часов периодами по 3 или 4 часа. При этом околосуточный биологический ритм не наблюдается. Сон младенцев чаще всего активный, спящие малыши забавно жестикулируют. Лицо новорожденного во сне может расплываться в блаженной улыбке, выражать недовольство, удивление или отвращение. Эти мимические проявления – общие для всех наций и народностей – являются врожденными. Их выразительность зависит от степени развития лимбической системы головного мозга.

Один период сна у младенцев длится не полтора часа, как у взрослых, а только 50-60 минут. Но в целом парадоксальный сон занимает от 50 до 60% от всего времени сна. В конце первого месяца жизни устанавливается циркадный ритм с периодом 25 часов, но чтобы он синхронизировался с 24-часовым суточным ритмом смены дня и ночи, надо дождаться четвертого месяца. Длительность сна уменьшается с возрастом очень медленно. Люди начинают спать «по-взрослому» только к 20 годам.

Детеныши животных, которые появляются на свет почти готовыми к взрослой жизни, спят меньше. Дети морской свинки уже через десять дней готовы жить без своей мамы. Парадоксальный сон у них занимает только 10% от всего времени сна. Дело в том, что они взрослеют еще в утробе своей матери. Пока морская свинка беременна, ее дети спят внутри нее очень много, взрослеют там, а к концу беременности много сна им уже не нужно.

Признаки того, что животное засыпает, очевидны: оно перестает реагировать на внешние раздражители, двигательная активность резко снижается, оно принимает характерную для вида сонную позу. Кто как спит? Жирафы спят на коленях, заворачивая шею вокруг ног; крысы укладываются на бок, а хвостик закручивают к голове. Так же спят и лисы. Летучие мыши засыпают, только подвесившись вниз головой. Как спят кошки и собаки - видел любой человек. Коровы спят стоя и с открытыми глазами. У дельфинов и китов два полушария мозга спят по очереди. А иначе они могут во сне вдохнуть воду.

Птицам не обязательно ложиться: они могут спать и стоя, и сидя на яйцах, и даже на лету. В стае мигрирующих птиц каждые 10-15 минут в середину стаи залетает одна из птиц, её увлекает воздушный поток, создаваемый всей стаей, а она лишь слегка шевелит крыльями во сне.

Холоднокровные – ящерицы, черепахи, рыбы – тоже спят, а не просто замирают от холода ночью, как считалось ранее. Спят змеи и пчелы, раки и насекомые. Однако никто не знает ответа на детский вопрос, спят ли микробы.

Удалось снять кинокамерой сон фруктовых мушек-дрозофил. Они спят поодиночке, на брюшке, отвернувшись от еды, и забавно дергают ножками во сне. В сутки они спят около 8 часов. Никого вам это не напоминает? А если еще добавить, что у дрозофил открыли гены короткого сна, очень похожие

на гены короткого сна у людей? Чудны дела твои, Господи. Значит, способность мало спать у дрозофил и у людей передается по наследству? Малоспящие дрозофилы вполне резвы и плодовиты, однако живут они на 2-3 недели меньше своих нормально спящих собратьев. Некоторые ученые-сомнологи утверждают, что короткоспящие люди, впрочем, так же, как и долгоспящие, не отличаются долгожительством. И здесь умеренность хороша.

ДЕЛЬФИНАМ, ЧТОБЫ ИНОГДА ВСПЛЫВАТЬ ЗА ОЧЕРЕДНОЙ ПОРЦИЕЙ ВОЗДУХА, ХВАТАЕТ ОДНОГО БОДРСТВУЮЩЕГО ПОЛУШАРИЯ МОЗГА, ДРУГОЕ МОЖЕТ СПОКОЙНО СПАТЬ

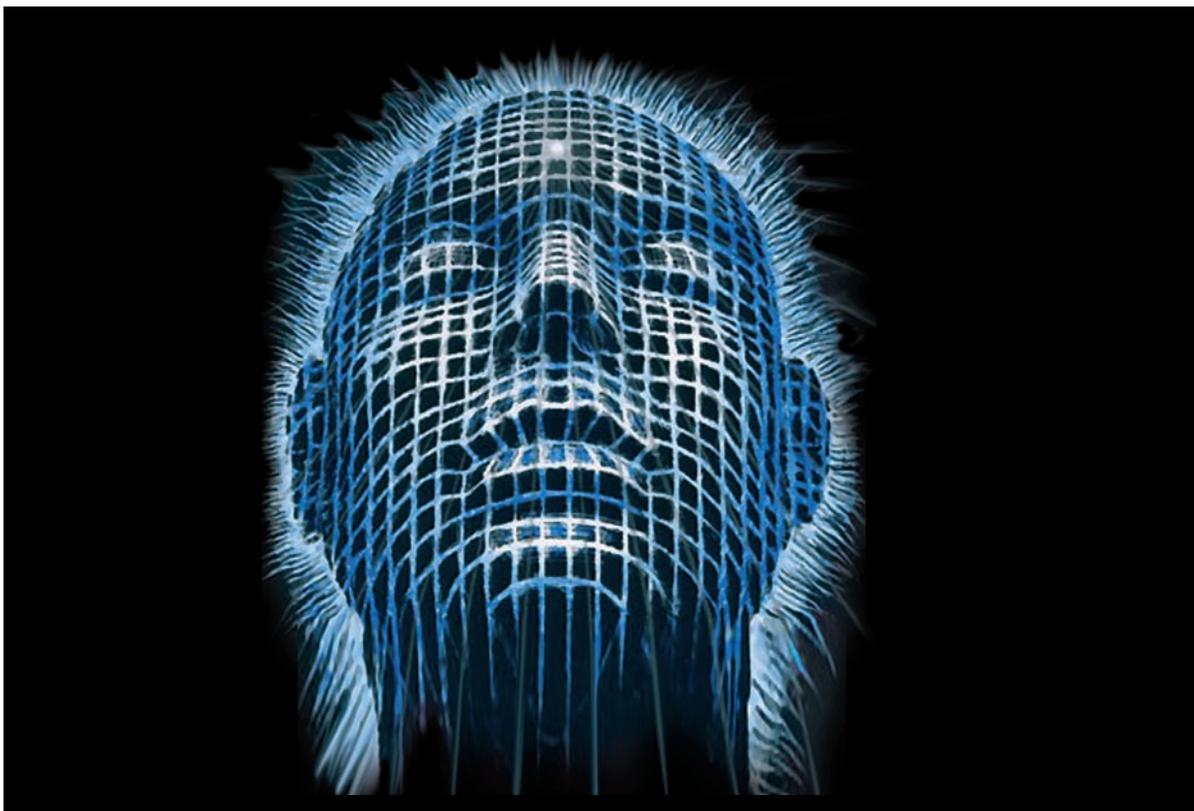
Некоторые специалисты по сну считают, что не зря сновидения не запоминаются. Иначе они наслаивались бы друг на друга, и мы приобретали бы искаженный жизненный опыт, надолго отвлекались бы от реалий жизни, как это бывает при приеме психотропных средств. Однако если человек длительное время вообще не видит снов, например, при приеме снотворных, у него могут появиться проблемы с общением, с усвоением нового, творчеством и другой интеллектуальной деятельностью. Это выливается в невроты и усугубление причин, приведших к приему снотворных. Случается, что сны не видят (или не запоминают) и вполне здоровые люди. Психологи, занимающиеся анализом снов, говорят, что это бывает, если логическое «Я» человека оказывает сопротивление собственному самосозиданию.

Поиски новых способов помочь страдающим бессонницей привели к выявлению роли эпифиза и его гормона мелатонина. Многочисленные исследования подтвердили, что мелатонин производится эпифизом только в темноте, и нарушения сна с возрастом объясняются недостаточной выработкой именно этого гормона. В начале нового века мы стали свидетелями «мелатонинового бума», когда врачи самых разных специальностей направо и налево выписывали синтетический и гомеопатический мелатонин при нарушениях сна. Однако знания о функции эпифиза и мелатонина все еще весьма ограничены, и работы в этой области нейробиологии сейчас приоритетны.

Иногда спящие понимают, что события происходят во сне, и результатом являются так называемые осознанные сновидения. Человек меняет отношение к реальности сна, может ощутить себя кем-то вроде героя фильма «Матрица» и начать управлять воображаемым миром. Есть способы, позволяющие медитативно осуществлять осознанные сновидения и управлять ими. Но для этого нужно много тренироваться. Может и не получиться. Создали приборы по обучению осознаваемым сновидениям. Европейский вариант такого прибора – REM-Дример – это миниатюрный компьютер с биологической обратной связью, который определяет момент, когда вы видите сон, – благодаря фотоэлектрическим датчикам, регистрирующим движения ваших глаз во время парадоксального сна. Когда процессор REM-Дримера получает сигналы, свидетельствующие о том, что вы видите

ПО-ВИДИМОМУ, ДРЕВНИЕ ИНДУСЫ ТЫСЯЧИ ЛЕТ НАЗАД ЗНАЛИ УСТРОЙСТВО ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО СОЗНАНИЯ НЕ ХУЖЕ СОВРЕМЕННЫХ НЕЙРОФИЗИОЛОГОВ

В русском языке слово «сон» имеет очень общее значение и может обозначать как состояние глубокого сна без сновидений, так и сновидение. Поэтому с научной точки зрения использовать слово «сон» неудобно. В английском языке, чтобы обозначить физиологическое состояние сна, есть существительное «sleep», а во французском – «sommeil». Когда же англичане говорят о сновидениях, они используют слово «dream», а французы – «reve» или «songe». А в санскрите для обозначения всех трех состояний человеческого сознания – бодрствования, сна со сновидениями и сна без сновидений – есть выражение «avastha trayā». Словом «sushupti» называется сон без сновидений. Слово «svapna» обозначает сновидение. Есть еще слово «nidra», обозначающее состояние сна вообще, как «sleep» в английском.



сон, он издает световой и/или звуковой сигнал, подсказывающий вам, что вы во сне. По замыслу разработчиков, далее вы будете сознательно путешествовать по сновидению. Реклама рисует фантастические возможности: «Хотелось бы вам иметь возможность попробовать что угодно, и при этом без малейшего риска? Во сне не действуют физические и общественные законы; единственное ограничение – это широта вашей фантазии». Заманчиво, не правда ли? Только какой ценой? Не в смысле денег, конечно. Цена серьезная. Лукавят производители, что «без малейшего риска». При постоянном использовании есть риск потерять связи с реальностью. Ведь из жизни не просто исключается новая информация, вызвавшая сновидение, но еще и образуются ложные, неестественные связи, приводящие к неадекватности поведения в соответствующих этой информации условиях. Кроме того, нарушается общая программа гашения активных зон, мозг при этом не освобождается от балласта накопленных образов, что для психики может оказаться фатальным. Вред осознанных сновидений еще и в том, что вымысел полностью перестает отличаться от реальности, порождая все соответствующие ему иллюзии восприятия,

вплоть до видения несуществующего.

...Один из способов искать соответствие своей природной норме – учиться интерпретировать свои сновидения, увиденные в естественных условиях. В этой школе учитель – наше бессознательное, «разговаривающее» с нами образами. Новейшая из психологических наук – онтопсихология – работает с образами в сновидениях, основываясь на том, что сновидение точно отражает состояние человека с медицинской, поведенческой и социальной точек зрения. Основоположник онтопсихологии – Антонио Менегетти – считает, что с практической точки зрения можно выделить три типа сновидений: 1) сновидения, требующие интерпретации и познания; 2) сновидения, являющиеся частью обычной нормальной жизни; 3) сновидения, интерпретации которых следует всячески избегать. По счастью, оказалось, что образов, которые чаще всего использует бессознательное в сновидениях, не так уж и много. Это позволило Менегетти создать словарь образов, позволяющий нам попробовать предпринять с помощью интерпретации своих сновидений самостоятельное внутреннее исследование для отыскания точки опоры нашего «Я» в этом бушующем мире. ■