

## Ночная психотерапия

Мы не до такой степени озабочены своими снами, до какой сны заботятся о нас.

*Розалинд Картрайт*

Половина одиннадцатого ночи. Чикаго. За окном лаборатории сна — мягкий, нежаркий июль. Мужчина лет тридцати сидит на краешке постели и без большого интереса смотрит в экран телевизора. К голове его прикреплены электроды, поскольку сотрудники лаборатории намерены записывать электрическую активность его мозга во сне. Он здесь, потому что откликнулся на объявление в газете: лаборатория приглашала добровольцев для изучения сновидений тех, кто недавно пережил или переживает развод. Мужчину предупредили, что каждый раз при наступлении фазы быстрого сна его станет будить мягкий голос лаборанта, находящегося в другой комнате, этот же голос будет просить его по свежим следам пересказывать сон и рассказывать об эмоциях, которые он испытывал. «Дома я редко помнил сны, а здесь, в лаборатории, когда меня будят еще до того, как сон закончился, я всегда могу описать и события, и обстановку, и персонажей. И только здесь я понял, что наверняка постоянно видел сны и дома», — рассказывает испытуемый.

Этот молодой мужчина, чей брак распался полгода назад, — один из тридцати участников исследования, которое ведет Розалинд Картрайт: она проверяет свою теорию о том, что сновидения по своей сути — регуляторы настроения, помогающие нам перерабатывать негативные эмоции, поэтому, когда мы просыпаемся, настроение у нас получше, чем когда отходим ко сну. И если процесс этот в ночное время

почему-то идет не так, как следует, — сны мы тоже тогда видим какие-то плоские, неэмоциональные, — мы просыпаемся в настроении еще более плохом, чем накануне. Такая ситуация привычна для людей, страдающих депрессией, считает Картрайт, которая руководит исследовательским Центром расстройств сна при Пресвитерианской больнице Святого Луки в Чикаго. Ее продолжительное исследование тех, кто прошел через крушение брака, демонстрирует, что модель сновидений у способных справиться с последствиями развода и двигаться дальше значительно отличается от модели сновидений у тех, кого депрессия не отпускает. Полученные ею данные соответствуют теориям других ученых, которые, как и она, верят в то, что сновидения помогают нам регулировать эмоциональную жизнь.

Картрайт занялась этой проблемой еще в начале 1960-х годов — тогда она, сама только что пережившая развод, создала свою первую лабораторию: «Я пребывала в депрессии, не могла нормально спать, и подумала: почему бы не использовать бессонницу с пользой?» Сновидения занимали ее воображение с детства, потому что ее мать, женщина поэтического склада, имела обыкновение за завтраком пересказывать необычайно яркие и живые сны, зато отец, человек куда более практический, уверял, что он вообще снов не видит. «Меня ужасно волновал этот вопрос: почему кто-то сны видит, да еще такие интересные, а кто нет?» — вспоминает Картрайт.

В начале карьеры она работала у известного психотерапевта Карла Роджерса\*, а потом увлеклась новой по тем временам областью. Узнала она об исследованиях сна от своей секретарши, у которой был роман с Уильямом Дементом, когда тот еще работал в Чикагской лаборатории — той самой, где открыли REM. «Бывало, секретарша поговорит с Биллом по телефону и потом все трещит об этой интересной штуке — когда двигаются глаза за закрытыми веками. Меня ее болтовня жутко утомляла, приходилось одергивать: у нас полно работы и все такое. Потом она вышла замуж за Билла и живет с ним душа в душу и по сей

\* Карл Роджерс (1902–1987) — американский психолог, один из создателей и лидеров гуманистической психологии. *Прим. пер.*

день, а ее болтовня свое дело сделала: я “подсела” на исследования сновидений», — говорит Картрайт.

Ее многолетние исследования содержания сновидений — как и работы других ученых — показали, что в снах преобладают эмоции отрицательные. В 1991 году было проведено сравнительное исследование, продемонстрировавшее, что наяву люди чаще, чем во сне, испытывают положительные эмоции, а чувство страха возникает в снах во много раз чаще, чем в период бодрствования. И вообще две трети возникающих в сновидениях эмоций — отрицательного свойства. Данные о том, какие именно отрицательные эмоции преобладают, в разных исследованиях варьируются, но несомненно одно: они не выходят из «негативного спектра». Например, проводившееся в 1966 году обследование тысячи студентов колледжа показало, что 80 процентов испытываемых ими в сновидениях эмоций были негативными, при этом половина из них описывалась как чувство страха, ощущение опасности, какое-то напряжение, а вторая половина — как печаль, гнев или неприятное смущение, растерянность. Исследование, проведенное в 1996 году в швейцарской лаборатории сна, говорит о том, что негативные эмоции появляются в сновидениях в два раза чаще, чем позитивные, среди этих негативных чувств наиболее типичны гнев, страх и угнетенность, напряжение. Анализ более чем 1400 отчетов о сновидениях, проведенный Университетом Тафта, продемонстрировал, что в сновидениях чаще всего преобладает страх, следом за ним идут беспомощность, беспокойство и чувство вины.

Конечно же, в снах проявляются и позитивные эмоции. Норвежское исследование 2001 года сообщает, что опрошенные чаще всего называли ощущение приподнятости, радости (36 процентов), следом шло удивление — 24 процента, гнев, злость составляли 17 процентов, беспокойство и страх — 11 процентов и грусть — 10 процентов. Руководитель этого исследования Роар Фоссе объясняет превалирование положительных эмоций условиями проведения эксперимента. Ученые использовали портативные электроэнцефалографы, и испытуемые ночевали дома. Их будили при наступлении фазы REM, и они должны были не только описывать сновидения, но также самостоятельно

отмечать, какие эмоции в них царили. Фоссе предполагает, что эксперты, анализировавшие отчеты о сновидениях, имели тенденцию недооценивать возникновение положительных эмоций, к тому же, когда человеку снится что-то неприятное, он склонен сам просыпаться, а поскольку он просыпается посреди сна, то и запоминает этот сон лучше. Картрайт на это возражает, что в ее исследованиях испытуемых будили, но большинство отчетов все-таки описывают эмоции негативные, о чем свидетельствуют и другие исследования. Фоссе также допускает вмешательство других факторов, включая разное восприятие эмоций и разные типы личности испытуемых, и такие моменты при широкомасштабных исследованиях следует учитывать обязательно. В исследованиях Фоссе принимали участие только девять испытуемых в возрасте от 31 года до шестидесяти.

Такое преобладание отрицательных эмоций заставило Картрайт предположить, что во время фазы REM, когда мы видим наиболее сложные, яркие сны, происходит интегрирование эмоциональных переживаний, в особенности стрессовых или представляющих угрозу для самооценки. Это предположение также соответствует данным о том, что сновидения в фазе быстрого сна представляют собою некий автономный процесс переработки информации, относящейся к выживанию. «Наш мозг придает каждому опыту свою эмоциональную оценку, и то, что отбирается для переработки в фазе быстрого сна, по преимуществу представляет собою опыт, вызывающий гнев, страх, подавленность или беспокойство. Коктейль из негативных и позитивных эмоций может составлять пропорцию от 60/40 у того, кто находится в хорошей эмоциональной форме и чей день, что называется, заладился, до 95/5 у того, кто столкнулся с множеством проблем, однако нет сомнений, что у всех негативная доля все-таки преобладает. Это те эмоции, которые нам за ночь предстоит переработать, чтобы встретить новый день с новыми силами», — поясняет Картрайт.

Ее теория получила подтверждение с помощью развернувшихся в конце 1990-х опытов по визуализации мозга, когда стало очевидным, что структуры лимбической системы — центра эмоциональной памяти — работают в фазе REM более активно, чем во время бодрствования, тогда

как те части префронтальной коры, которые управляют логическим мышлением, почти бездействуют. Более того: те области коры, которые активируются в фазе REM, имеют многочисленные анатомические связи с миндалевидным телом — тем участком мозга, который включает реакцию борьбы или бегства и играет важную роль в бессознательном эмоциональном обучении. Один из ведущих исследователей фазы быстрого сна с помощью визуализации Пьер Маке считает, что взаимодействие между этими специфическими участками мозга на самом деле отражает процесс формирования эмоциональных воспоминаний.

Картрайт утверждает, что, когда мы видим сны, мы обновляем наше представление о самих себе. Конечно, случаются ночи, когда у сновидений не так-то много работы, потому что в этот период жизнь не преподносит никаких сюрпризов, но по большей части мы отправляемся спать с багажом каких-то нерешенных эмоциональных проблем. Это может быть незначительный удар по самооценке — например, вы случайно подслушали, как кто-то сказал, будто вы растолстели, или легкое беспокойство из-за ситуации на работе, а может быть, и серьезное расстройство из-за ссоры с супругом или из-за ребенка. Когда вы входите в фазу быстрого сна и включается система эмоциональной памяти мозга, она принимается конструировать сновидение — объединять образы, так или иначе ассоциирующиеся с той эмоцией, которая преобладала в этот день. «В период бодрствования мы обычно думаем логическим, линейным образом, когда одно вытекает из другого, — говорит Картрайт. — Но сны сотканы наподобие шотландки: недавние воспоминания накладываются на воспоминания ранние, и все это связано чувством, а не логикой».

В 1998 году были опубликованы результаты исследования Картрайт, в котором она сравнивала модели сновидений шестидесяти здоровых человек и семидесяти страдающих клинической депрессией. Как выяснила Картрайт, большинство негативных эмоций приходится на первую фазу REM, в последующие фазы быстрого сна сновидения становятся все более позитивными, к тому же включают все больше элементов из автобиографической памяти. Другие исследователи также установили, что сновидения, в которые включены детские воспоминания,

обычно посещают под конец ночи, — это, кстати, совпадает с периодом, когда температура тела бывает самой низкой.

«Если вы засыпаете с мыслью о чем-то, что печалит вас в нынешних романтических отношениях, ваш мозг наслаивает эту информацию на предыдущий опыт», — говорит Картрайт. И с каждым повтором фазы быстрого сна сюжет сновидений все усложняется и включает образы, все более удаленные от текущей реальности. Вот почему первая учительница может вдруг заявиться в сон, в основе которого лежат разногласия с сегодняшним начальником. К утру сновидения становятся более приятными и настроение улучшается, особенно если к последней фазе REM мозг находит в долговременной памяти что-то согласующееся с нынешними ощущениями, но что получило положительную развязку.

Но у страдающих депрессией наблюдается кардинально противоположная модель сновидений. Их первая фаза REM имеет тенденцию наступать раньше, чем у тех, кто депрессией не страдает, и сновидения в этой фазе отмечены удивительным отсутствием каких-либо эмоций. Но затем сновидения становятся все более и более негативными. «Страдающие депрессией склонны в течение дня постоянно пережевывать горькие мысли, — указывает Картрайт. — Если вы, например, скажете такому человеку, что он хорошо выглядит, он все равно найдет в этом нечто негативное — например, станет думать, что вы сказали это, чтобы потом попросить у вас денег в долг. В периоды быстрого сна они также проигрывают исключительно негативные образы прошлого, тем самым усиливая беспокойство или страх, которые изначально включили механизм сновидения. И ничего удивительного, что они просыпаются в еще более подавленном состоянии, чем накануне, поскольку шотландка, которую сплетает их мозг, состоит из образов, один негативнее другого».

Для своего недавнего исследования Картрайт набрала испытуемых, переживших первый развод. Психологическое тестирование показало, что вначале симптомы депрессии, о которой они не знали и от которой не лечились, имелись у всех. «Мне было важно понаблюдать, как они сами справляются с проблемой, потому что многие из тех, кто пережил развод, страдают депрессией, но большинство все же справляются,

не прибегая к лекарствам или психотерапии», — говорит Картрайт. На протяжении пяти месяцев испытуемые время от времени проводили ночи в лаборатории. Они рассказывали о своем настроении, ложась спать, рассказывали о том, в каком настроении просыпались утром. Они также регулярно докладывали Картрайт о том, как разрешались их семейные проблемы и как изменялось их общее эмоциональное состояние. В конце исследования их снова тестировали на признаки депрессии и сравнивали результаты с начальными. Наблюдение за 12 участниками эксперимента продолжалось восемь месяцев, и заключительные тесты показали, что девять человек окончательно избавились от связанных с разводом симптомов депрессии. Тестирование же троих выявило все признаки того, что они оставались в депрессивном состоянии. Весьма заметной была и разница в моделях сновидений. Пятьдесят два процента из тех, кто избавился от депрессии, рассказывали о сновидениях, в сюжетах которых присутствовали их прежние супруги или сцены из супружеской жизни; из тех же, кого депрессия мучила по-прежнему, о таких снах рассказывали только 24 процента. И хотя Картрайт считает, что сновидения выполняют свою терапевтическую функцию независимо от того, помним мы их или нет, примечательно, что выздоровевшие вспоминали свои сны в два раза чаще, чем по-прежнему пребывавшие в депрессии, из чего можно заключить, что способность вспомнить сновидение также имеет терапевтический эффект.

Аналогичные результаты продемонстрировало исследование немецкого ученого Михаэля Шредла, главы лаборатории сна Центрального института душевного здоровья в Мангейме. Он обследовал больных алкоголизмом, проходивших лечение в стационаре, и обнаружил, что те, кто в начале курса видел и, главное, хорошо помнил сны о том, как они пьют, чаще добивались положительных результатов — оставались трезвыми в течение последующего года. Когда проходящий лечение алкоголик сталкивается в сновидении с возможностью выпить и запоминает этот сон, он, по мнению Шредла, вырабатывает у себя внутреннюю стратегию, препятствующую его возвращению к вредной привычке, а именно этого и добивается психотерапия. Картрайт рассказывает, что у тех, кто избавился от депрессии, роль бывшего супруга или

супруги в сновидениях также претерпевает изменения: «Вначале появление бывшего или бывшей в сновидении вызывало чувство гнева, разочарования, но ближе к концу исследования такое появление вызывало ощущение свободы, независимости, указывая на то, что испытуемый избавляется от последствий неудачных взаимоотношений». Мнение Картрайт иллюстрирует рассказ о сновидении, посетившем одну из участниц в конце периода исследования:

«Я надеялась на то, что найду время вернуться к учебе. Я собиралась позвонить в колледж и выяснить расписание, но не смогла найти номер телефона. Полагаю, мы были в отпуске, в Диснейленде. Мы были втроем, мои сыновья и я. Нам было очень хорошо вместе. Мы давно не отдыхали. Мне было трудно куда-то с ними выбираться, потому что я каждый раз должна была просить разрешения у их отца, но на этот раз это почему-то не имело никакого значения. Я сама решила отправиться с ними в поездку. Мне не надо было ни у кого отпрашиваться».

Еще одному испытуемому приснился сон, в котором бывшая жена пыталась заставить его отказаться от участия в крупных авиационных соревнованиях на самолетах, похожих на бомбардировщики времен Второй мировой войны. В самолете с ним была какая-то другая женщина: «Во сне моя жена говорила по-французски. Я был поражен ощущением неучастия в том, что она говорила, отдаленностью от нее. И меня действительно не волновало то, что происходит». Этот человек воспринимал свое ощущение отстраненности как нечто положительное. Картрайт отмечает, что испытуемый не говорит по-французски, и считает, что такой сон был выражением его здорового отхода, отстранения от бывшей жены: «Это был его способ сказать: “Моя жена может сколько угодно распинаться по поводу того, что рядом со мной другая женщина. Но меня это не волнует, я даже не понимаю, что она говорит”».

Она считает, что такая способность создавать и запоминать сны, означающие позитивные связи между нынешним эмоциональным состоянием и воспоминаниями прошлого, повышает шансы на преодоление депрессии. В своем последнем исследовании Картрайт также проверяет новую теорию о том, что происходит с людьми, чьи сновидения в фазе REM не срабатывают должным образом в качестве регуляторов

настроения: «Существует достаточно доказательств того, что, если прервать быстрый сон здоровых людей, они просыпаются в раздраженном и подавленном настроении, но, если прервать быстрый сон страдающих депрессией, их настроение и уровень энергичности повышаются». Быстрый сон страдающих депрессией имеет тенденцию ухудшать, а не улучшать настроение, потому что в сновидениях негативные эмоции только усиливаются.

Памятуя об этом, она задается вопросом, насколько терапевтически оправдан сам процесс лабораторного сбора рассказов о сновидениях, поскольку испытуемых будят в фазе REM. Картрайт всегда соблюдает строгий протокол как для тех, кто страдает депрессией, так и для здоровых испытуемых: их будят через пять минут после наступления первой фазы REM, через десять минут — после наступления второй фазы, через пятнадцать — после начала третьей и через двадцать минут — после начала всех последующих фаз быстрого сна. Объясняется это тем, что в течение ночи продолжительность каждой последующей фазы REM возрастает. Эти постоянные побудки подсказали одной из испытуемых идею шуточного значка, который она подарила Картрайту. На значке крупными буквами было начертано «Я вижу сон» (I Have A Dream), а внизу мелким шрифтом приписка «...и лучше б мне дали его досмотреть»\*.

В этом исследовании Картрайт пытается понять, можно ли путем намеренного прерывания повторяющихся негативных сновидений так раскачать систему эмоциональной памяти страдающих депрессией, чтобы она развернулась к новым ассоциациям, обеспечивающим такие сновидения, которые улучшают утреннее настроение. «Постоянно будя их в фазе REM, заставляя рассказывать об образах сновидений и отсекая негативные концовки, мы предлагаем им шанс при наступлении следующей фазы быстрого сна найти позитивный путь через систему памяти, — говорит Картрайт. — К тому же, когда вы прерываете фазу быстрого сна, мозг стремится восстановить ущерб и совершает новые и новые попытки войти в эту фазу: в ходе исследования мы видели, что

---

\* Каламбур, отсылающий к знаменитой речи Мартина Лютера Кинга, которую он произнес в 1963 году. Она начиналась словами I have a dream — «У меня есть мечта», по-английски dream — это и мечта, и сновидение. *Прим. пер.*

количество фаз REM возросло в среднем от трех до пяти за ночь. А это повышает возможности быстрого сна выполнить возложенную на него задачу».

Сокращение продолжительности фаз REM также повышает интенсивность переживаемых в этот период эмоций, о чем свидетельствуют движения глазных яблок. «Давно известно, что чем реже двигаются глаза при REM, тем спокойнее сновидение, но чем быстрее, лихорадочнее движения, тем эмоционально насыщеннее и причудливее сон, — объясняет Картрайт. — Мне действительно кажется, что я ухватила проблему за хвост. Прерывая быстрый сон и цикл прогрессирующе негативных сновидений, мы наблюдали, как улучшалось состояние больных депрессией, при этом мы не прибегали ни к медикаментозному лечению, ни к психотерапии».

Психиатр Эрик Нофцингер, возглавляющий программу визуализации сна в Западном психиатрическом клиническом институте в Питтсбурге, также заинтересован в роли, которую играют сновидения в регулировании настроений. Ради этого он заглядывает в мозг здоровых людей и тех, кто проходит лечение от депрессии, и сравнивает его деятельность во время сна и в период бодрствования. С помощью ПЭТ-сканирования — а Нофцингер был среди пионеров этого метода — он обнаружил, что физиологические процессы в мозгу в фазе REM у здоровых людей разительным образом отличаются от того, что происходит в фазе REM у людей с клинической депрессией. И это заставило его предположить, что в основе основ фазы быстрого сна лежит процесс внедрения, ассимиляции дневного эмоционального опыта.

В рамочке у входа в кабинет Нофцингера висит первое созданное им с помощью ПЭТ-сканирования изображение спящего мозга. По нему видно, что лимбическая система мозга работает на полную мощность: «Когда вы сравниваете изображения мозга в фазе REM и изображение в период бодрствования, то видно, что в первом случае активация лимбической системы возрастает на 15 процентов. И это очень много, потому что при других условиях активация других участков возрастает всего на три-четыре процента. В фазе REM мы наблюдаем формирование и изменение эмоционального поведения, мы видим, как мозг занят

задачей по переработке чего-то», — говорит Нофцингер, который все более и более убеждается в том, что эта задача — включение недавнего эмоционального опыта в опыт прежний.

К такому пониманию его подталкивают и собственные дневники сновидений — он вел их, когда учился в колледже. «Уже тогда я задумывался над тем, что в нашей жизни имеются эмоциональные подводные течения, проявляющиеся в сновидениях. Один и тот же сюжет в различных вариациях может повторяться на протяжении двух-трех месяцев, то есть сны отражают эмоциональное регулирование и внутренние изменения», — считает Нофцингер.

ПЭТ-сканирование своих подопечных Нофцингер проводил спустя два—четыре часа после утреннего пробуждения, так как изучение естественного суточного ритма организма показывает, что именно в этот период мы пребываем в состоянии максимальной «боевой готовности». После чего он сканировал их мозг в фазе REM и в других фазах сна. У здоровых испытуемых в период бодрствования внешние области коры, которые обрабатывают сенсорную информацию и отвечают за логическое мышление, были более активированы, чем лимбическая система и ствол мозга. В состоянии сна за пределами фазы REM эти отвечающие за принятие решений и управляющие вниманием области коры затихали, как успокаивался и тот участок мозга, который служит воротами для проникновения сенсорной информации извне.

А во время REM самый большой всплеск активности возникает в той области лимбической системы, которая называется передней частью поясной извилины. Эта область внутренней поверхности коры вступает в работу, когда появляется задача по переработке информации и, как говорит Нофцингер, «имеет отношение к улавливанию изменений в окружающей обстановке и передаче их значения в те части мозга, которые перерабатывают опыт».

Этой структурой в передней части мозга интересуются и другие ученые. Нобелевский лауреат Фрэнсис Крик в книге «Удивительная гипотеза» — в ней он размышляет о неврологических основах сознания — высказывает предположение, что передняя поясная кора является тем местом, где гнездится свободная воля, где возникает наше чувство

независимо действующего «я». В своих первоначальных опытах по визуализации мозга в Национальных институтах здоровья Аллен Браун и Том Болкин также обратили внимание на то, что в фазе REM происходит пик активации передней поясной коры. В более поздних исследованиях, в которых сравнивалась работа мозга через пять минут после пробуждения и через двадцать минут после пробуждения, отмечалось, что префронтальная кора полностью активируется лишь спустя двадцать минут. Этим, на взгляд Брауна и Болкина, и объясняется, почему спросонья мы плохо воспринимаем действительность — готовность к восприятию и когнитивные умения в этот момент очень низкие. Что же касается передней поясной коры, то она активируется сразу же после пробуждения, ее активность не меняется через двадцать минут, не изменяются и ее функциональные связи с другими участками мозга. «Мы полагаем, это означает, что передняя поясная кора поддерживает сознание в его чистом виде, — говорит Браун. — Крик предполагает, что передняя поясная кора является источником самосознания, и после наших экспериментов мы склонны с ним согласиться».

Исследование Нофцингера, в котором он сравнивал здоровых и страдающих депрессией испытуемых, показало, что во время REM ярче светится не только эта связанная с самосознанием часть мозга, но также и системы, отвечающие за распознавание эмоционального значения опыта и за включение более примитивных реакций, таких как инстинкт борьбы или бегства и сексуальное влечение. У здоровых испытуемых эти эмоциональные центры во время сновидения подталкивают кору к активности. «Сновидения, судя по всему, связывают эмоционально окрашенную информацию, полученную в ходе дневного опыта, с той содержащейся в коре информацией, которая получена в результате личного опыта каждого индивида», — считает он. Но во время бодрствования эти области, перегруженные в фазе быстрого сна, снова начинают работать в весьма замедленном режиме.

У тех же, кто страдает депрессией, при сканировании вырисовывается совсем другая картина. Их эмоциональная сеть во время сновидений даже более активирована, чем у людей здоровых, — интенсивность такой активации указывает на стресс. Но при этом сверхнапряженное

состояние лимбической системы, в свою очередь, активирует префронтальную кору и соответствующие кортикальные области, которые во время бодрствования отвечают за решение проблем и логическое мышление. У людей же здоровых эти области во время сновидения и других стадий сна почти бездействуют.

«У людей здоровых в фазе REM лимбическая система работает на холодном ходу, а эмоции просто бурлят, но это не вызывает стрессовой реакции, которую мы наблюдаем у больных депрессией, при этом управляющие области коры у здоровых людей также отдыхают, — говорит Нофцингер. — А у страдающих депрессией области решения проблем не отключаются, и модель навязчивых припоминаний, характерная для них в период бодрствования, сохраняется и во сне». И он приходит к аналогичному Картрайт выводу: этим можно объяснить, почему быстрый сон у больных депрессией не обладает восстанавливающей силой, но, напротив, порождает угнетенное состояние сознания.

Некоторые психологи предполагают, что правильно функционирующая модель сновидений на самом деле может быть даже более эффективной при лечении депрессии, чем те формы психотерапии, в которых больных призывают к самоанализу и припоминаниям, становящимся все более навязчивыми. «Фрейд считал подсознание чем-то вроде выгребной ямы: не полностью выраженные эмоции содержатся в ней в подавленном состоянии, и задача психотерапевта — высвободить эти токсичные эмоции и тем самым освободить человека, — говорит Джо Гриффин, вот уже более десяти лет изучающий фазу REM и эволюцию сновидений. — Но исследования совершенно недвусмысленно продемонстрировали, что сновидения занимают эту каждую ночь. Другими словами, природа изобрела эмоциональный спусковой бачок задолго до Фрейда».

Но если сновидения в фазе быстрого сна представляют собою автономное средство регулирования настроений, что же происходит с мозгом, когда мы видим кошмары? Кошмары — особенно повторяющиеся, характерные для тех, кто пережил ужасы войны, изнасилования, автокатастрофы и другие травмы, — представляют собою смотровое окно, через которое мы можем подглядеть, каким образом функционируют вообще

все сновидения, как они создают связи в нашей системе памяти и порождают визуальные образы, отражающие наши превалирующие в данный момент эмоции. Так считает Эрнест Хартманн, профессор психиатрии Университета Тафта и руководитель Центра расстройств сна в больнице Ньютон-Уэллсли в Бостоне. Отец Хартманна был коллегой Зигмунда Фрейда. Что же касается сына, то его собственная теория относительно того, каким образом и почему мы видим сны, основанная на изучении сновидений тех, кто пережил разного рода травмы, противоречит основному тезису Фрейда о том, что каждое сновидение — это исполнение тайного желания. При этом мысль Фрейда о том, что сновидения — это «царская дорога» к бессознательному, совпадает с открытиями Хартманна.

«Во многих из нас, ведущих вполне обыкновенную жизнь, в каждый отдельно взятый момент присутствует множество эмоций, и определить, какая именно из них превалирует, непросто, поэтому наши сны могут казаться такими запутанными и даже хаотичными», — говорит Хартманн. Однако у того, кто недавно пережил травму, эмоции, которые мозгу предстоит переработать, одновременно сильные и понятные, поэтому проще проследить, каким образом мозг переводит эти эмоции в движущиеся картинки — визуальные метафоры переживаний. Например, женщина, пережившая жестокое изнасилование, в течение нескольких недель после этого так описывала свои сны:

«Я иду по улице с подругой и ее четырехлетней дочкой. На девочку нападает банда взрослых мужчин, одетых в черную кожу. Подруга убегает. Я пытаюсь освободить девочку, но понимаю, что с меня сорвали одежду. Я в ужасе просыпаюсь».

«Я пытаюсь пройти в ванную, но меня душат шторы. Я задыхаюсь, пытаюсь глотнуть воздуха. Мне кажется, что я кричу, но на самом деле я не издала ни звука».

«Я снимаю фильм с Рексом Харрисоном\*. И вдруг слышу звук приближающегося поезда, звук все громче и громче, вот поезд уже рядом с нами, и я в ужасе просыпаюсь».

\* Рекс Харрисон (1908–1990) — знаменитый британский актер («Моя прекрасная леди», «Клеопатра»). *Прим. пер.*

«Сон цветной. Я на пляже. Поднимается смерч, он накрывает меня. На мне юбка на завязках. Смерч закручивает меня. Завязки превращаются в змей, которые меня душат, и я в страхе просыпаюсь».

И хотя в снах этой женщины присутствуют некоторые детали ужасной реальности (восемнадцатилетний насильник проник к ней в комнату через окно и пытался задушить ее шторами), основная тема ее сновидений — это страх и беспомощность, которые она испытала: ребенок, на которого нападают, ощущение удушья, несущийся на нее поезд, смерч, захвативший ее.

По сути, считает Хартманн, задача сновидений — в зримой форме увязать эмоции с определенной обстановкой, и смерч или приливные волны часто служат метафорой всепоглощающего чувства страха. Он рассказывает о том, что некоторые из переживших пожар сначала видят во сне его, но потом этот образ сменяется на приливные волны или преследование бандитов.

Как установил Хартманн, по мере того как травматическое переживание становится менее острым — в значительной степени благодаря эмоциональной переработке, происходящей во сне, — сновидения все равно остаются яркими и выразительными. Сначала происшествие проигрывается очень живо и драматично, но часто с одним главным отличием: во сне происходит то, чего на самом деле не было. Затем, и достаточно скоро, сновидения начинают связывать этот материал с другой содержащейся в автобиографической памяти информацией, которая каким-то образом соотносится с тем, что случилось. Часто тот, кто пережил травму, видит сны о других травмах, которые могут соотноситься с тем же чувством беспомощности и вины. Если человек пережил происшествие, в котором другие были убиты или серьезно ранены, тема вины проявляется почти всегда. Например, спасшийся на пожаре, в котором погиб его брат, рассказывает: «В моих снах брат часто наносит мне какое-то увечье или я получаю увечье в аварии или еще каким-то образом, но брат остается невредимым».

У большинства кошмары превращаются в модифицированные версии происшедшего, но происходит это постепенно, по мере того, как первичное переживание через нейронные сети в коре связывается

с эмоционально соотносимым материалом, почерпнутым из реальной жизни или воображения. Через несколько недель или месяцев травма все реже и реже фигурирует в сновидениях, и постепенно содержание возвращается к нормальному, так как тревожное переживание интегрируется в воспоминания о других, позитивных переживаниях, а негативные эмоции, с ним связанные, теряют свою силу.

Хартманн сравнивает эту модель сновидений со своего рода аутопсихотерапией. Поначалу эмоциональное послание, постоянно звучащее в мозгу, можно было бы выразить словами «Это самое ужасное, что может случиться! Как можно такое пережить?» Хартманн говорит, что мозг пытается ответить на этот вопрос и подбирает образы, суть которых можно выразить другими словами:

«Что ж, давай посмотрим на то, что случилось. Позволь себе это представить, нарисовать, но помимо этого рисуй вообще все, что приходит в голову. Все, что хочешь, представь другие катастрофы. И ты начинаешь видеть других людей, попавших в сходную ситуацию. Все эти сцены ужасны, но не уникальны, люди выживают и как-то переживают все это. Это тебе что-нибудь напоминает? Давай-ка посмотрим на другие случаи, когда ты испытывал ужас. Все было так? Нет? Тогда давай продолжим: ты испытал такое же чувство? Но ведь ту историю ты пережил! Похоже, переживешь и в этот раз».

И правильная психотерапия, и сновидение имеют один и тот же эффект: они позволяют в безопасной обстановке создать необходимые связи. «Психотерапевт дает возможность пережившему травму пациенту вернуться в прошлое и рассказать свою историю разными способами, устанавливая связи между травмой и другими составляющими жизни, таким образом пытаясь интегрировать травму в его жизнь, — говорит Хартманн. — Сновидение выполняет некоторые из этих функций». Как только связи между недавним тревожным событием и предыдущим опытом установлены, эмоции становятся не такими острыми, и травма постепенно растворяется в жизни пациента.

Модель посттравматических сновидений четко проявилась в отчетах, собранных после 11 сентября 2001 года Дирдре Барретт, профессором психологии из Гарварда и автором книги «Травма

и сновидения». Особенно показательным стал рассказ диспетчера Даниэль О'Брайен, которая в то трагическое утро обслуживала взлет рейса 77 American Airlines из международного аэропорта Далласа. Часом позже она увидела, как белая точка на экране радара — ее самолет — идет прямым курсом на Белый дом, затем разворачивается и врывается в здание Пентагона. После этого в течение нескольких ночей О'Брайен мучили кошмары: «Я просыпалась, сидела в постели и заново переживала все это, снова видела, снова слышала...» Но через пару месяцев начал действовать терапевтический эффект, о котором говорил Хартманн, и сны О'Брайен изменились. Ей снилось, что экран радара превратился в зеленый бассейн: «Это был бассейн, заполненный каким-то гелем, и я ныряла в него, ныряла в экран радара, чтобы остановить самолет, — рассказывает она. — В этом сне я не причинила самолету никакого вреда, просто держала его в руке и каким-то образом все прекратила».

Нечто подобное произошло и с женщиной, которая выходила из станции нью-йоркской подземки как раз в тот момент, когда из окон горячей башни Всемирного торгового центра прыгали люди — прыгали навстречу смерти. В первое время она постоянно видела это во сне, но через несколько недель сны изменились: она уже не была беспомощным зрителем, она раздавала им цветные зонтики, и они медленно планировали вниз и благополучно приземлялись.

Естественная психотерапия сновидений может, конечно же, быть усилена поддержкой, которую способны оказать родные и друзья или активная психотерапия. «Но когда по каким-то причинам переживший травму не проходит курса психотерапии, ему, как показали исследования, помогают сновидения и социальная поддержка окружающих», — говорит Барретт.

Конечно, для кого-то процесс регулировки эмоций во время сновидений не срабатывает. В 25 процентах случаев посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) к кошмарам, в которых снова и снова проигрывается пережитая травма, добавляются эмоциональные элементы, особым способом трансформирующие всю картину. Хартманн рассказывает о ветеране войны во Вьетнаме, в чью обязанность

входило проверять мешки с телами погибших солдат. Непростая задача и сама по себе, но однажды он опознал в погибшем своего лучшего друга. После этого он часто видел один и тот же сон, который не просто отражал этот ужасный опыт, но в котором, по мнению Хартманна, звучал мотив вины этого человека из-за того, что он выжил:

«Я один за другим открываю мешки, чтобы опознать погибших...

Я слышу крики, шум вертолетов. Открываю последний мешок и вижу в нем самого себя. Я просыпаюсь от собственных криков».

Ученые изучали сновидения страдающих ПТСР, чтобы понять, почему мозг снова и снова проигрывает ужасные воспоминания и как сделать, чтобы он наконец от них освободился. Изучать мозг больных ПТСР с помощью визуализации намерен и Эрик Нофцингер из Университета Питтсбурга: «Мы хотим посмотреть, как выглядит мозг при постоянном, ночь за ночью, повторении таких снов».

Как считает Эрнест Хартманн, поиск метафор и связей с позитивными воспоминаниями, помогающими успокоить порожденные травмами эмоциональные бури, — лишь наиболее яркий пример процесса, которым непрерывно занят наш мозг. Даже в самых обычных обстоятельствах он постоянно выстраивает некий образный ряд, относящийся к этим обыденным обстоятельствам и событиям. Например, для беременных в начале срока типичны сны, отражающие беспокойство по поводу происходящих с организмом изменений, страх утратить внешнюю привлекательность. На более поздних сроках они часто видят сны, говорящие о страхах за будущего ребенка, об опасениях насчет собственного соответствия роли матери.

Застарелые волнения и беспокойства также могут выражаться метафорически. В качестве примера Хартманн часто приводит историю матери двух маленьких детей, вполне успешной и в карьере, и в отношениях с мужем, но она выросла с родителями, которые ее постоянно критиковали, и поэтому, что бы она ни делала, она никогда не бывает довольна собой. Когда она сама стала матерью, ее детское беспокойство по поводу собственной неадекватности вдруг возродилось, и она часто видела сны, в которых возникала одна и та же тема страха, что она недостаточно хорошая мать:

«Я оставила сына одного, и на него набросилась огромная кошка, она рвала его когтями, она пыталась его убить». «Мы остановились в прибрежной гостинице в Мэне, оба моих ребенка находились в двух отдельных комнатах. Начался прилив, вода прибывала очень быстро. Я проснулась от страха, что они утонут».

Скептики сомневаются: чем могут помочь эти разыгрываемые мозгом ночные драмы, если, стоит занавесу опуститься, мы их тут же забываем? Но Хартманн, Картрайт и другие считают, что главное — это созидание и перестройка связей в нейронных сетях, сам физиологический процесс, который в одних случаях укрепляет старые воспоминания, в других — строит новые ассоциации, таким образом вплетая в наш прежний опыт новые переживания, обновляя ментальную модель самих себя и окружающего мира. Такая ночная переналадка связей соответствует теориям роли сновидений в эволюции: согласно этим теориям во время сновидений мозг интегрирует информацию, важную для выживания, и это может происходить независимо от того, помним ли мы сны или нет.

Однако это отнюдь не означает, что все попытки вспомнить сон совершенно бесплодны. Некоторые сны действительно лишены какого бы то ни было смысла, но другие могут помочь нам по-другому взглянуть на эмоциональные моменты, которые мы днем порою выпускаем из вида. Способность вспомнить и поразмыслить над своим сном в некоторых случаях оказывает влияние и на модель будущих сновидений, и на дальнейшее поведение. Некоторые исследования показали, что, если человек записывает свои ночные кошмары, а потом обдумывает их, стараясь не поддаваться пугающему воздействию или придумывая другой, менее ужасный конец, это помогает изменить модель таких сновидений. Существует методика лечения, которая называется образной репетицией: человеку, терзаемому повторяющимися кошмарами, рекомендуют раз в день представлять себе этот сон, но с другим, позитивным окончанием, и повторять это упражнение в течение двух недель. Измененный сюжет формирует новую стратегию повторов, что как бы размыкает цепь кошмаров. Как считает Дирдре Барретт, такое «овладение» сновидениями не только сокращает или

вообще устраняет повторы пугающих снов, но благотворно действует на симптомы дневной реакции на травмы, такие как вспышки прошлого, повышенный старт-рефлекс. Автоматически снижается и общая тревожность.

Розалинд Картрайт обнаружила, что даже тем ее испытуемым, которые не страдали от последствий травм, было полезно размышлять над сюжетами негативных сновидений и представлять себе их позитивные окончания — это позволяло не только избавляться от такого рода снов, но и положительно воздействовало на настроение. В качестве примера она приводит историю женщины, у которой хватало проблем: она только что рассталась с мужем, который ее всячески подавлял и унижал, а на работе один из сотрудников тоже все время пытался, как она говорила, «ставить ее на место». Этой женщине приснилось, как бывший муж заявился в ее новую квартиру и в грязных ботинках протопал по белому ковру. Картрайт посоветовала ей подумать над этим сном и переписать его так, чтобы не чувствовать себя в роли жертвы. После этого женщине приснился другой сон: она лежала на полу лифта, а стенок у лифта не было. Лифт поднимался в воздух над озером Мичиган, и она боялась встать. Однако где-то в глубине дремлющего сознания, видимо, возникло воспоминание о том, как она перекраивала предыдущий сон так, чтобы снова не быть жертвой, и в этом сне о лифте она, несмотря на свой страх, все-таки решила встать на ноги. «Как только она встала, вокруг нее выросли дарующие безопасность стенки, и она поняла, что ей надо уметь постоять за себя, и тогда все будет в порядке», — рассказывает Картрайт. Работая над собственной пассивностью, выразившейся в сюжетах сновидений, она сумела так перестроить свой эмоциональный подход, что это нашло отражение в повседневной жизни: она решилась поговорить с боссом по поводу коллеги, который ее третировал, и проблема была решена.

«Психотерапевты могли бы лучше понимать своих пациентов и видеть, какие из их проблем могут решиться сами собой, а в каких случаях требуется помощь, если бы просили их припомнить последний из привидевшихся им снов, который у тех, кто страдает депрессией, часто бывает самым негативным, — считает Картрайт. — Вопреки

теории Фрейда главная проблема вовсе не спрятана. Она здесь, прямо на поверхности».

Но чтобы проанализировать собственные сны, нам нужно их запоминать, а большинство из нас могут вспомнить не более одного процента сновидений. В среднем взрослый человек может запомнить один-два сновидения в неделю, но есть и варианты: кто-то уверяет, что вообще снов не видит, а кто-то регулярно помнит мельчайшие детали ночных приключений. Исследования показали, что способность хорошо помнить сны не имеет ничего общего с уровнем развития интеллекта, однако на нее влияют другие личностные характеристики. Зачастую такие люди лучше других помнят свои детские впечатления, они склонны к мечтательности, у них, скорее всего, имеются творческие наклонности, особенно в области визуальных искусств.

Специалисты предлагают несколько простых, но эффективных способов улучшить запоминание сновидений. Например, самовнушение, аутотренинг — он творит чудеса, особенно когда вы внушаете себе, что должны проснуться в определенное время. Дирдре Барретт советует улечься поудобнее и несколько раз повторить про себя, что вам что-то непременно приснится и что вы собираетесь запомнить сон.

Когда бы вы ни проснулись — среди ночи, наутро, — тут же спросите себя, что вам снилось, не меняя при этом положения и не позволяя другим мыслям сбить вас с толку или разбудить окончательно. Если вы запомнили только одну какую-то сцену, попытайтесь припомнить, что ей предшествовало и что следовало потом, что еще вы видели, какое у этого сна общее настроение. Держите на ночном столике дневник, в который могли бы записывать сны, а лучше включающийся от голоса диктофон, чтобы не приходилось двигаться и менять позу.

Ученые также обнаружили, что способность запоминать сновидения резко возрастает уже только потому, что испытуемых просят записывать сны. Здесь важно правильно выбрать время. Бывает, что то, что вы увидели или услышали в течение дня, может вдруг вызвать воспоминание об увиденном накануне ночью сновидении, но большинство снов, если мы не совершаем сознательного усилия их запомнить, тут же улетучиваются из памяти. Некоторые исследования говорят о том, что

люди, страдающие нарушениями сна, часто просыпающиеся, например из-за ночного апноэ, запоминают сны лучше. Вот почему невролог из Гарварда Роберт Стикголд не шутит, когда говорит, что один из самых надежных способов запомнить как можно больше снов — выпить на ночь как можно больше воды. Из-за этого вам придется подсказывать несколько раз, и пару раз это случится в середине интересного сна.

Но, судя по многим данным, хватит и простой заинтересованности в запоминании снов — уже одно это служит хорошей мотивацией. Повышает шанс на успех и старание запоминать сны, которые снятся нам по утрам в выходные дни — ведь тогда мы можем поспать подольше, а давно установлено, что под утро периоды сновидений становятся дольше и сами сновидения становятся ярче и насыщеннее.

Как только способность к запоминанию станет лучше, вы сами будете поражены результатами, особенно если раньше думали, что сны вам снятся редко. Розалинд Картрайт рассказывает: «Мы передали нашим испытуемым распечатки их рассказов о сновидениях и сопроводили их вопросом: узнали ли они кого-то из персонажей своих снов, есть ли какие-либо связи между снами и связи с тем, что происходит в их жизни, и т. п. После этого даже те, кто отрицал важность снов, принялись их с энтузиазмом записывать. Потому что они увидели, что таким образом могут стать сами себе психоаналитиками».



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

