



Страна ОС: на грани возможного

Made with
readymag

- Я возвращалась домой, когда меня посетило чувство, что вокруг все слишком красочное и яркое: деревья зеленее обычного, дома как будто срисованные из детской книжки со сказочным сюжетом, очень голубое, даже какое-то ненастоящее небо... В голове пронеслась мысль: «В действительности таких ярких красок не бывает, а вот в осознанном сновидении вполне». Мне было 16, и я впервые прожила своё первое ОС.

(Юлия Костина, студентка 5 курса факультета психологии МГУ имени М. В. Ломоносова.)



По статистике, пик осознанных сновидений приходится на подростковый возраст, к 20 годам каждый из нас видел подобные сны уже более тридцати раз. Однако незнание природы этого феномена скрывает от нас панораму безграничных возможностей, которую являют собой осознанные сны, или так называемые ОС. Находясь в пограничном состоянии между бодрствованием и нормальным сном, мы открываем дверь в реальность, в которой сами можем управлять происходящим. Сплю я или нет?

Made with
readymag



- Я с самого детства знала, что человек должен заниматься тем, что ему больше всего нравится. А я не могла представить свою жизнь без сна. Однажды я наткнулась на такое понятие как «осознанное сновидение», – рассказывает Юля. - Вообще, по Лаберксу, крупнейшему исследователю сновидений, осознанное сновидение – это такой сон, при котором человек понимает, что он спит, и может сознательно влиять на его содержание. Этот феномен является навыком, которому человек может научиться с помощью использования специальных техник. Я была подростком, у меня было много свободного времени, и я решила опробовать все эти техники на себе. Например, в течение дня, открывая или закрывая какую-нибудь дверь, я постоянно спрашивала себя «Сплю я или нет?». В конце концов, когда во сне мне однажды пришлось открыть дверь, я по привычке задала этот вопрос себе, тем самым перейдя из состояния обычного сна в состояние осознанного.

Made with
readymag



Реальность, в которой можно всё и даже больше

В отличие от обычных сновидений в осознанных снах нет сюжета, вернее нет заранее продуманного сюжета, на который спящий человек не может повлиять. В ОС историю создает сам сновидец.

Кажется невероятным, но **исполнение желаний** – это, действительно, одна из тех функций осознанного сновидения, ради которого люди стремятся постичь этот феномен. Многие из них намеренно вводят себя в состояние сна и уходят от существующей реальности. Но воплощение мечты в жизнь – лишь одно из предназначений ОС.

С помощью феномена ОС люди могут **снимать психологические зажимы** (так называемая, терапевтическая функция). Осознанные сны помогают разрешать внутренние конфликты, принимать решения и креативно подходить к решению проблемных ситуаций. С помощью ОС можно избавиться от негативных переживаний, стать увереннее и побороть давние страхи. Последнее, кстати, послужило выделению ещё одной функции ОС – **борьбы с кошмарами**.

Кроме того, осознанные сны активно используются для **тренировки**. Любая затруднительная ситуация может быть проиграна в режиме ОС, что, как следствие, помогает разрабатывать наиболее эффективный план действий и воспитывать определённые личностные качества. Так, например, можно подготовить себя к публичным выступлениям или снять стресс перед важным соревнованием.



- Первое, что я попробовала в осознанном сновидении – это полет, – признается Юля. – Это ведь мечта многих людей. Я помню, я начала летать над своим районом в осознанном сновидении, у меня были некоторые проблемы с управлением высоты полета, которую я регулировала с помощью мыслительных действий. Но это, безусловно, было одно из самых ярких переживаний в моей жизни.

Made with
readymag



Можно ли не проснуться?

Всем людям присущи два состояния – сон и бодрствование. Сон человека наряду с состоянием алкогольного или наркотического опьянения является измененным состоянием сознания. Это классический пример, когда человек перестает взаимодействовать с физическим и социальным окружением, с которым каждый встречается ежедневно. Ученые определяют сон как циклическое состояние мозга и всего организма человека и животных, имеющее отличные от бодрствования специфические особенности деятельности центральной нервной системы и соматической сферы. Они характеризуются торможением активного взаимодействия организма с окружающей средой и неполным (у человека) прекращением осознаваемой психической деятельности. Среди начинающих сновидцев, желающих практиковать осознанные сновидения, часто возникает вопрос: «А можно ли не проснуться, находясь в состоянии ОС? Так сильно увлечься этим измененным состоянием сознания, что не пожелать больше возвращаться в реальность и соответственно не вернуться?».

- Цикличность сна не позволяет нам не проснуться, — отвечает на вопрос Юля. — Весь период сна делится на две фазы: медленный и быстрый сон. Один цикл сна длится 70-90 минут. За ночь, в среднем, проходит 4-5 циклов. Медленный сон включает в себя 4 стадии. Первая - дремота, во время которой возникают обрывки воспоминаний, впечатлений, галлюцинации-образы в виде слайдов-картинок. Вторая - «сонные веретена». Здесь появляются короткие незмоциональные сновидения. Во время третьей и четвертой дельта-стадий снятся обыкновенные сны наряду с эмоциональными всплесками. Но в большей степени сновидения характерны для фазы быстрого сна, так называемой БДГ-фазы. Она повторяется за ночь 4-5 раз, поэтому можно сказать, что за ночь нам снится 4-5 сновидений, но чаще мы можем их воспроизвести лишь в том случае, если проснемся сразу по окончании быстрого сна. Кроме этого, стоит заметить, что редко кому удается удерживать осознанное сновидение очень долго. Ведь видеть осознанные сны — это очень сложный навык, а для полного контроля над ними требуются умения высшего уровня, которых мало кто достигает.

БДГ-фазу часто называют фазой парадоксальной, объясняя это тем, что во время регистрации этой фазы на картине электроэнцефалограммы видны высокочастотные и низкоамплитудные волны, характерные для бодрствования. Однако в то же время мышцы тела во время быстрого сна абсолютно расслаблены. Во время обычных сновидений мозг находится в первичном состоянии сознания: воспринимается непосредственно происходящее здесь и сейчас, а память о прошлом и планирование будущего являются недоступными. Когда человек просыпается, мгновенно включаются функции вторичного, более высокого порядка: человек способен к рефлексии, может анализировать и использовать прошлый опыт, осознавать себя во времени и пространстве. Во время ОС присутствуют элементы вторичного сознания более высокого порядка, поэтому человек ведет себя не как пассивный, а как активный субъект происходящего.

Электрические волны, которые генерирует мозг, специалисты подразделяют на несколько диапазонов частот — дельта (0,5–3 Гц), тета (4–8 Гц), альфа (8–13 Гц), бета (14–40 Гц) и гамма (40 Гц и выше). Осознанные сновидения сопровождаются синхронизацией активности разных областей мозга и появлением ритмов очень высокой частоты (около 40 Гц) в гамма-диапазоне в лобных и височных областях. Такие высокочастотные гамма-ритмы характерны для состояния активного бодрствования, интенсивной интеллектуальной деятельности.



Made with readymag

Осознанная реинфосектива



<p>Тибетские буддисты</p> <p>Использовали йогу сновидений (развивала способность осознания) и йогу сна (давала осознанность без сновидений). Цель - постичь сущность вещей и бытия.</p>	<p>Пауль Толи (1937-1998)</p> <p>Выделил 7 аспектов ОС и изучил комбинированную технику перехода к ОС (сочетание проверки реальности, самовнушения и намерения)</p>
<p>Леон Гервей де Сен-Дени</p> <p>Первый, кто задокументировал феномен ОС. В 1867 году выпустил книгу «Сновидения и как ими управлять». Активно развивал идею изучения ОС.</p>	<p>Селия Грин (1935-н.в.)</p> <p>Высказала гипотезу, что навык ОС связан с легкой изменчивостью уровня возбуждения нервной системы (взаимозависимость навыка ОС и мигрени). Описала явление предосознанного сновидения (подозрение, что ты видишь ОС).</p>
<p>Фредерик ван Эден (1860-1932)</p> <p>Занимался изучением ОС и вел дневник сновидений. Впервые предложил термин «осознанный сон» (lucid dream).</p>	<p>Стивен Лаберж (1947-н.в.)</p> <p>Основной исследователь ОС сегодня. Провёл первые исследования и эксперименты. Доказал, что время в ОС равно времени при бодрствовании. Придумал, как сновидящий может сообщить о том, что видит ОС, окружающим.</p>

Made with readymag

ОС в альфа-матер

- Если бы мне, той 16-летней девочке, грезившей о психологическом факультете МГУ, - рассказывает Юлия - кто-нибудь сказал, что я буду писать диплом по теме, связанной с осознанными сновидениями, я бы не поверила. Это тема очень связана с мистикой, да и в России по ОС работ практически нет. Мне было интересно проследить, какие личностные особенности психологии влияют на умение видеть ОС и на сами сновидения в частности.



Made with
readymag

В действительности исследование Юлии началось еще на втором курсе, когда девушка начала писать курсовую работу «Сон как измененное состояние сознания». Сначала студентка анализировала литературу, связанную с осознанными сновидениями в целом. Затем перешла к феномену конкретно осознанного сновидения. В прошлом году Юлией и выпускницей факультета психологии Алисией Воробьевой было запущено пилотажное исследование, темой которого стала связь личностных особенностей и осознанного сновидения. Девушкам было важно понять, почему не все люди могут постоянно видеть осознанные сны и от чего зависит умение видеть и удерживать ОС:

- Мы ориентировались на данные зарубежных исследователей, взяли их опросники, которые были уже опробованы на нашей русской выборке. У нас было две группы испытуемых: люди, которые видят осознанные сны и люди, которые хотят этому научиться, – делится своими впечатлениями Юлия. - Нам кажется, что наше исследование отличалось от зарубежных тем, что мы провели, прежде всего, формирующий эксперимент. Ведь именно через формирование самого навыка, связанного с явлением, мы лучше всего можем рассмотреть природу феномена. Потому что когда мы смотрим на готовое явление, мы, к сожалению, не можем увидеть и понять все его особенности. Ведь именно в процессе формирования навыка мы можем посмотреть, почему оно получается таким или иным. Конечно, наше прошлогоднее исследование было пробным, мы не смогли повторно измерить личностные особенности испытуемых. Однако мы добились определенных результатов. В этом году исследование длилось 6 недель. Я добавила к испытуемым еще одну группу людей, которые просто вели дневники снов и не пытались вызвать состояние ОС. Это было сделано для того, чтобы показать, что простая рефлексия своих сновидений не может привести человека к осознанию во сне. Мы сравнили личностные особенности испытуемых до и после эксперимента, что помогло нам прийти к интересным выводам.

В исследовании участвовало 70 человек, но в процессе 12 человек выбыло из эксперимента (осталось 59 человек): 45 девушек и 14 молодых людей. Возраст реципиентов варьировался от 18 до 28 лет. Как следствие, основными участниками исследования стали студентов различных ВУЗов Москвы, среди них 28 человек представляли гуманитарные специальности, 16 – технические, а 15 человек занимались естественными науками. Испытуемые всех групп каждую неделю присылали по Интернету дневник сновидений с 2-3 описанными снами. Также через Интернет происходило взаимодействие экспериментатора с участниками: задавались вопросы о физическом и психологическом состоянии испытуемых, о продвижениях с осознанием во сне, осуществлялась помощь с возникавшими вопросами и проблемами. После 6 недель ведения дневника и использования техник мы провели повторное измерение всех ранее измеряемых личностных особенностей, добавив опросник степени осознанности снов для всех групп испытуемых.

Made with
readymag



Одной из участниц исследования Юли стала Дина. Она принадлежала к группе опытных сновидцев. Её яркие осознанные сновидения не только вдохновляют на совершение творческих подвигов (девушка занимается рисунком и фотографией), но и подогревают интерес к постоянному узнаванию чего-то нового:

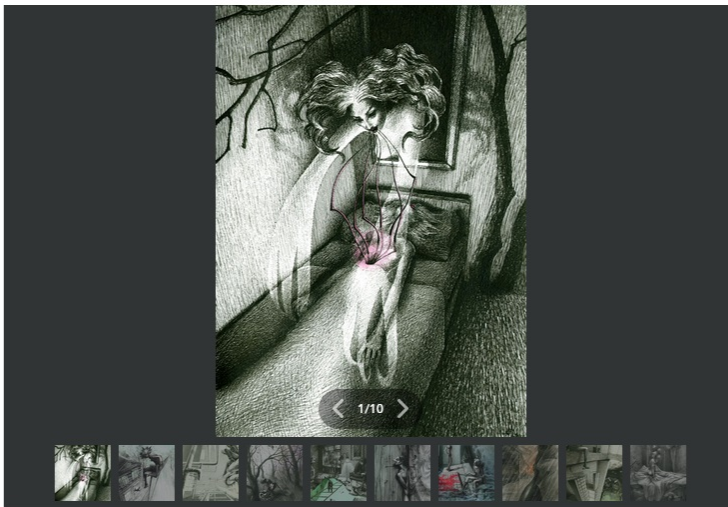
Когда мне было три года, ко мне в сновидениях началприходить высокий улыбающийся человек, не похожий ни на кого, с кем я была знакома в реале. - говорит Дина - Он просто в какой-то момент мягко «будил» меня, стоя рядом с кроватью и говорил что-то вроде «не бойся, это лишь сон,вставай и пойдём со мной, тебя кое-кто давно ждёт». Я его совсем не боюсь,потому что он интересный и тихий. Он пристально смотрит на меня, у него приятный голос, чисто выбритое молодое лицо и однотонный вязаный свитер. Явстаю, натягиваю колготки, иногда надеваю домашнее платье, человек берет меняза руку и незаметно ни для кого из родных, тем или иным путем ведет в однурасчудесную, как бы заброшенную штольню (в детстве я называла это место пещерой или подземельем, и лишь совсем недавно наткнулась на снимки похожих мест).Там былопрохладно и сухо. Спутник мой обычно никогда туда не входил, просто доводил до определенного места, а дальше меня уже встречали некие небольшие черноглазые «человечки» с землистого цвета кожей. В общем, я с ними подолгу общалась на разные интересующие меня темы или просто ходила, что-то рассматривала, подбирала красивые камушки.

Такие сновидения длились у Дины лет до пяти, практически каждый день. Затем она уже сама научилась просыпаться во сне и находить вход вто самое место. В районе 8-9ти лет «человечки» из штольни вдруг пропали, однако осознанность во сне у девушки никуда не делась.

Для меня осознанные сновидения сейчас - это скорее своеобразная параллельная жизнь с развлечениями и соответствующим разгребанием проблем. Не больше, не меньше. - рассказывает Дина - Ну и еще там обычно интересная визуальная составляющая, дающая стимул творить всякое безумие вреале.

Made with
readymag

Атмосфера сновидений Даны Гельф



А вот Лиля прожила свое первое осознанное сновидение не в подростковом возрасте как многие, а в 25 лет. Девушка уже много знала о теории ОС, а вот на практике увидеть осознанные сны никак не получалось.

- Вижу ОС с тех пор, как знаю, что могу управлять своими сновидениями. По факту первый полностью осознанный, контролируемый сон мне приснился в 25 лет. Поздно, конечно, но я рада что мое осознание было безопасным и контролируемым. При первом осознании сразу поняла, что нужно составить план посещений. Четко знала, что у меня есть только 2 часа (почему два - до сих пор не понимаю). И действовала быстро. Хотела реализовать самое главное желание - посещение космоса. Моделирую перед собой красивый пейзаж. Я в горах. Зелень. Солнце. Небозолубое. Красота. И пускаюсь в полет с вершины горы. Ощущение легкости,радости. Мир прекрасен. Лечу в космос, минуты 2 ...долго. Долетела. Темно. Планеты. В своих ОСах я не одна чаще. И в тот раз было так же. Рядом 2 человека тренируются в прыжках с трамплинов в бэдну космоса. Это популярное развлечение там. Я прыгнула 2 раза и полетела дальше. Не было времени.

В реальности осознанных сновидений Лиля может и общаться сдругими людьми, посещать их сны, и для этого им не обязательно также иметь способность видеть ОС.

В осознанных сновидениях можно общаться. Если человек спит, можно просто о нем подумать и все. Конечно, он может и не запомнить происшедшего. Сейчас много душ высокого уровня развития живет на земле. Онимогут и меняют понятие жизни. В реальности снов они меняют свои облики, будто снимают маски. И все это происходит у тебя на глазах. Даже там люди ведутся налесть и разговоры. Это жадный разум и эго все никак не уймется.

Made with
readymag



Не каждый готов делиться открыто своим опытом осознанных сновидений, так как практика ОС является сферой достаточно личной. Тем не менее, на просторах социальных сетей существует множество групп, посвящённых ОС, в которых опытные сновидцы делятся своими знаниями с новичками. Нам удалось поговорить с некоторыми из участников этих сообществ.



Результаты исследования

- В данном эксперименте получен ряд интересных результатов. Так, была подтверждена возможность формирования осознанных сновидений и обнаружено, что ведение дневника сновидений понижает эмоциональную стабильность и увеличивает количество негативных эмоций в сновидениях, что может ухудшать психологическое самочувствие человека (разумеется, поскольку эксперимент носил пилотажный характер, эти данные нуждаются в последующей проверке). Полученные результаты не только позволяют продвинуться в понимании механизмов сознания и самосознания, но и заставляют задуматься о таких практических вопросах как безопасность подобных трансформаций сна.

(О. В. Гордеева, доцент, кандидат психологических наук; научный руководитель Юлии Костиной.)

1. Потребность в познании

Анализ измерений до начала исследований показал значимые различия между группой опытных осознанных сновидящих и остальной выборкой. Опытные сновидящие обладали более высокими показателями по потребности в познании, чем группа обучающихся, что можно объяснить тем, что выраженность этого качества связана со склонностью к рефлексии и самоанализу, созданием сложных установок, основанных на полной, релевантной информации, непринятием ориентации на привлекательность и простоту. Все вышеперечисленные характеристики являются важными для процесса осознания себя во сне, т.к. для этого нужно побороть общепринятую установку реальности окружающего нас мира, быть внимательным к себе, своему состоянию и действительности, чтобы отмечать несоответствия и прийти к выводу, что все вокруг – сон.

2. Эмоциональная стабильность

По сравнению же с контрольной группой, опытные сновидцы обладают более высокой эмоциональной стабильностью, что говорит, с одной стороны, о том, что, возможно, именно тревожность побудила контрольную группу участвовать в психологическом исследовании по ведению дневников с целью разрешения проблем, с другой стороны, можно объяснить такое различие с точки зрения характеристик именно осознано сновидящих. Возможно, такие различия по эмоциональной стабильности и нарастание тревожности у контрольной группы (и увеличение диссоциативного опыта), объясняется тем, что техника ведения дневника сновидения заставляет человека встретиться с материалом своего бессознательного, в том числе с нерешенными проблемами и т.п. А так как ведение дневника не сопровождалось обсуждением полученного материала на терапевтических сеансах, то у контрольной группы понизилась эмоциональная стабильность, в то время как опытные сновидцы уже продолжительное время сталкиваются с проявлением своего бессознательного и это не провоцирует повышение тревожности.

3. Глубокое понимание инсайта

Важно отметить, что до проведения эксперимента контрольная экспериментальная группы не отличались по личностным характеристикам, что позволило нам выделить эффекты воздействия техник индукции и ведения дневника сновидений отдельно. Анализ полученных данных после исследования показал различия между группой обучающихся и контрольной группой. У экспериментальной группы после использования техники индукции и дневников сновидений были выше показатели по шкале понимания инсайта в сновидениях, которая является одним из главных параметров ОС.

4. Высокие показатели диссоциации

Диссоциация – действенный механизм психологической защиты отравматического опыта. При увеличении представленности данного опыта в результате рефлексии самой по себе (т.е. без момента психологической проработки принятия этого опыта) в ходе ведения дневников, усиливается необходимость включения защитных механизмов. Поэтому различия между контрольной и экспериментальной группой (у первой более высокие показатели) по этому параметру после исследования можно объяснить несколькими способами: появляющиеся ОС, вероятно, начинали брать на себя психотерапевтические функции или в ходе ведения дневников в бодрствующем состоянии сознания фиксируется материал, который уже начал осознаваться или был частично осознан во время сна. Кроме того, если конкретное сновидение и не было осознано человеком, во время сна или в предшествующий период бодрствования у него уже была сформирована готовность к его последующему осознанию и эмоциональному принятию.

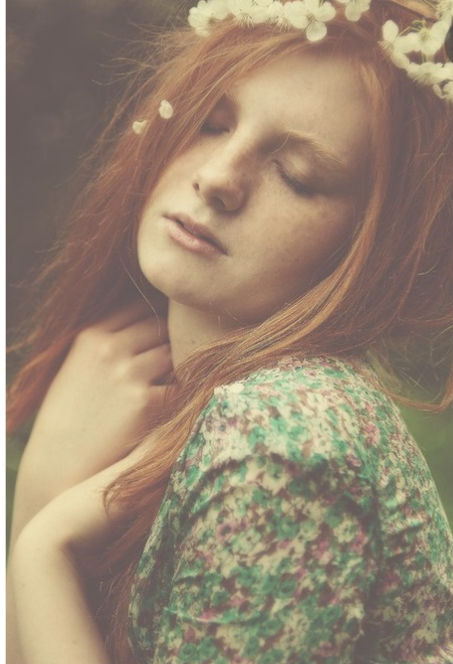


А давай?

Юля еще не решила, хочет она поступать в аспирантуру или нет. Но то, что продолжит заниматься изучением осознанных сновидений, - знает точно. Проведенное Юлией исследование доказало важность осознанных сновидений в повседневной жизни человека. За время эксперимента люди из второй группы, освоившие техники и индукции ОС, стали более эмоционально стабильными и творчески развитыми, многие избавились от психологических травм и переживаний. Ведение дневника многим помогло понять себя лучше и показать необходимость работы человека со своим бессознательным.

- Тема ОС в России мало исследована – признается девушка – Мне бы хотелось объективно зафиксировать осознанное сновидение с помощью полиграфических методов, замеров движения глаз во время БДГ-фазы, рассмотреть его с физиологической точки зрения, раскрыть сущность техник ОС.

Осознанные сновидения способствуют появлению такого навыка как диссоциация. Он представляет собой возможность для человека отделить эмоции чувства от своей физической оболочки. Благодаря тому, что переживания перестают пониматься как собственные, человек начинает объективно, без эмоционально оценивать реальность. Диссоциация помогает людям переживать сложные психологические ситуации, как правило, связанные с жизненными трагедиями – смертью близких людей, попаданием в чрезвычайную ситуацию или аварию. Еще одну пользу исследователи ОС видят в шансе для людей с ограниченными возможностями ощущать себя полноценными в осознанном сновидении.



ОС – навык, которому можно обучиться. Хотя есть случаи, когда люди видят осознанные сновидения без специального обучения. Но в большинстве случаев нужно применять специальные техники, чтобы сформировать у себя данное умение, и главным фактором является мотивация обучающегося.

1. Проверка реальности

В течение дня человек спрашивает себя постоянно: «Не сон ли это?», «Сплю ли я?». Возможно использование дополнительных средств, например, задавать этот вопрос каждый раз, как смотришь на свои руки, открываешь дверь, поднимаешься по лестнице и т.п. Эта техника учит человека обращать внимание на окружающий мир и отмечать несовпадения с чем-то обычным, характерные для состояния сновидения.

2. Самоубуждение

Человек перед тем как заснуть, говорит себе: «Сегодня я увижу осознанный сон». Возможна модификация – человек пишет на бумаге «Сегодня я увижу осознанный сон» и вешает над своей кроватью перед сном. Важно именно желание и намерение человека, т.е. эта фраза должна сопровождаться большой внутренней мотивацией.

3. Намерение

Человек перед сном представляет себе ситуацию, что он находится во сне и понимает, что он спит. Это представление должно быть максимально «реалистичным», т.е. очень живым. Главным для человека становится намерение узнать-распознать (понять), что происходящее – сон.

4. Дофразнение в сон

Для использования этой техники требуется спать на 30-120 минут меньше, чем вы обычно спите, затем не спать около 30-120 минут и затем вернуться в кровать, выполняя специальное задание «счет» («Раз – я сплю, два – я сплю» и т.д.), которое поможет, не теряя осознанность, войти в сон. Есть другой вариант удержания внимания – 61-точечная релаксация, которая заключается в том, что следует последовательно фокусировать внимание на каждой из 61-ой точки своего тела.

5. Дневник сновидений

Использование данной техники предполагает каждодневное ведение дневника, запись в котором производится сразу же после того, как человек проснулся, т.е. первый вопрос, с которого субъект должен начинать день: «Что мне снилось?». Эта техника обязательна для любого желающего добиться ОС, т.к. этот метод обеспечивает запоминание снов и дает возможность работы с ними.

Осознанных вам сновидений!