

**Навіщо нам сни. Що
розповідає мозок, коли ми
спимо**

КУПИТИ

Чи змінилося б ваше життя, якби ви володіли творчою суперсилою та інструментами для креативних проривів? А що, якби могли передбачати хвороби задовго до перших симптомів?

Сучасні дослідження снів наближають ці можливості до реальності. Видатний нейронауковець Рахул Джандіал доводить: сновидіння — основа дивергентного мислення, що існує за межами логіки та часу. З його книжки ви дізнаєтеся, як:

- визначати, що еротичні сни розповідають про стан реальних стосунків;
- позбавлятися кошмарів, працювати з ПТСР, депресією та залежностями;
- активувати усвідомлені сни для отримання інсайтів, навчання та розв'язання проблем;
- вчасно помічати хвороби (Паркінсона, Альцгеймера, серцеві захворювання тощо);
- застосовувати наукову методику тлумачення снів.

Арістотель, Зигмунд Фройд, Чарльз Дікенс, Крістофер Нолан, інші мислителі, науковці і творці знаходили у снах безліч ідей, приховані шляхи до глибин власної свідомості. У віртуальній лабораторії вашого мозку також генеруються цілі нові світи. Ця книжка навчить вас їх розуміти.

Зміст

Вступ	Щонічна порція дива	9
Розділ 1	Ми еволюювали, щоб бачити сни	13
Розділ 2	Нам потрібні нічні жахіття	38
Розділ 3	Еротичні сни: втілення бажання	57
Розділ 4	Сни і креативність: як сновидіння розкривають наші творчі задатки	72
Розділ 5	Сни і здоров'я: що сновидіння можуть розповісти про наше самопочуття	94
Розділ 6	Усвідомлені сни: суміш сновидінь і реальності	115
Розділ 7	Як викликати усвідомлені сни	132
Розділ 8	Майбутнє снів	147
Розділ 9	Тлумачення снів	161
Висновок	Трансцендентна сила сновидінь	173
Подяки		176
Рекомендована література		177
Примітки		203

Вступ

Щонічна порція дива

Усе своє життя я вивчаю людський мозок. У мене два наукові ступені — з медицини (MD) і нейробіології (PhD). Як нейрохірург і нейробіолог, я оперую пацієнтів, хворих на рак та інші захворювання, а також очолюю дослідницьку лабораторію. Неможливо стільки часу присвячувати вивченню й лікуванню мозку, не захоплюючись ним. Що більше я дізнаюся, то сильніше він мене зачаровує.

Зі своїми мільярдами нейронів і трильйонами зв'язків між ними, мозок надзвичайно складний. Але особисто мене найбільше полонить одна властивість людського розуму — сновидіння. Уже багато років я намагаюся знайти відповіді на сутнісні запитання: чому ми бачимо сни? Як ми їх бачимо? І, чи не найголовніше, що вони означають? І я такий не один.

Сновидіння завжди були джерелом загадок і таємниць. Віками вони цікавили мислителів — від стародавніх єгиптян і Арістотеля, до Чарльза Дікенса й Маї Енджелу, від режисера Крістофера Нолана й активіста Нельсона Мандели до вбитого бруклінського репера Notorious B.I.G. Вони надихають на прориви у винахідництві й мистецтві, медицині й психології, релігії та філософії. Їх вважали передвістям, посланням від богів і підсвідомості, від душі й власного «я», від ангелів і демонів. Вони змінили перебіг життя окремих людей і світу загалом, спонукаючи освідчитися або ж укласти ділові угоди, надихаючи на написання пісень і наукові відкриття, спричиняючи військові вторгнення й психічні розлади.

Сни захоплюють, лякають, збуджують і надихають, бо вони водночас і реалістичні, й сюрреалістичні. Ми одночасно і творці своїх сновидінь, і їхні безпорадні учасники. Сни народжуються у нашій голові, але чомусь здаються чимось відокремленим від нас, немов зняті вдома фільми, що не підкоряються законам часу чи природи — дуже особисті, але максимально вільні й неконтрольовані.

Британський поет, лорд Байрон, писав:

[...] В сну є власний світ,

Безмежний обшир дійсності хисткої.
У розвитку своєму дишуть сни,
Приносять сльози, муки й раювання.
На мислі наші гніт кладуть вони
І денних клопотів тягар уймають*.

Зважаючи на фрагментарну й нелогічну природу снів, трохи важко зрозуміти, як уявні сльози, муки й щастя зі сновидінь можуть щось про нас розповісти. А втім, вони поступово вимальовують чітку картину нашого бачення самих себе й навколишнього світу. Вони проливають світло на наш характер, інтереси і найпотаємніші турботи. Отож ми — це наші сни, а наші сни — це ми.

Хоча процес створення сновидінь і може здатися таємничим, їхнє джерело добре відоме. Головний мозок пульсує електричними імпульсами, а хвилі струму розходяться ним кожнісіньку мить нашого життя. Сни — це продукт нормальної електрофізіології мозку та надзвичайної трансформації, що відбувається у ньому щонаочі під час сну, відповідно до циркадних ритмів — циклів чергування дня і ночі — яким підпорядковується усе живе.

Не варто нехтувати сновидіннями тільки тому, що ми бачимо їх уві сні, чи бо їм бракує логіки. Сни — це окрема форма мислення. Саме той факт, що вони не підпорядковуються жодним правилам, нормам і законам логіки, надає їм потенціал для трансформації. В основі значних проривів у мистецтві, дизайні й моді лежить той тип дивергентного мислення, який автоматично «вмикається» під час сновидінь. А завдяки культурі, мові й креативності люди змогли досягнути куди більшого, ніж було закладено фізичною еволюцією. Сновидіння — це основа всіх цих процесів.

Сьогодні англійське слово «dream» має багато значень: устремління, ідеал, фантазія чи яскраві образи, створені в уяві під час сну. Нейронаука доводить, що межі між станом сну і неспанья врешті не такі й чіткі. Сновидіння можуть допомогти розв'язати задачу, навчитися грати на музичному інструменті, вивчити іноземну мову, опанувати новий танцювальний рух чи повправлятися у спорті. Вони можуть натякнути на

проблеми зі здоров'ям і навіть передбачити майбутнє. Ба більше, вони можуть сприяти духовному збагаченню. Навіть сні, які ми не пам'ятаємо, здатні впливати на наше мислення і настрої. Будь-хто може навчитися запам'ятовувати сні, налаштовуватися на них і навіть керувати їхнім сюжетом під час так званих усвідомлених сновидінь. І що найважливіше, сні дають нам найцінніший дар — самопізнання. Тлумачення снів допомагає осмислити свій досвід і дослідити глибини емоційного життя у незнаний раніше спосіб.

Сновидіння — це дещо примарна форма пізнання. Оскільки ми переживаємо їх наодинці із собою, ізольовано від зовнішнього світу — як суб'єктивний досвід, розрахований на одного глядача — чимало аспектів снів неможливо перевірити експериментально і науково довести. У цій книжці я намагався описати сучасні знання про сон і сновидіння, підмічаючи невизначеність певних досліджень і розбіжності у поглядах науковців. Є тут і теорії, які я розробив на основі власних знань про мозок і останніх нейронаукових досліджень. Зрештою, ця книжка є моїм синтезом інформації з різноманітних дисциплін — результатом важкої праці й ще більшої скромності.

Перш ніж читати далі, замисліться на хвилюнку про магію сновидінь. Уві сні ми виходимо за межі свого фізичного тіла. Ми більше не усвідомлюємо, що лежимо в ліжку чи взагалі будь-де. Наші очі заплющені, та ми можемо бачити. Наше тіло нерухоме, та ми можемо йти, бігти, керувати автомобілем чи літати. Ми мовчимо, але можемо говорити з незнайомцями і з людьми, яких знаємо і любимо — будь вони живими чи мертвими. Ми існуємо зараз, але можемо подорожувати в минуле й майбутнє. Ми перебуваємо в одному конкретному місці, та можемо переноситися туди, де не були роками, або у місця, які існують тільки в нашій уяві. Ми перебуваємо у світі, створеному нами самими, і він має потенціал стати трансцендентним. Сновидіння — це наша щонічна порція дива.

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ