O.V.K — X.T.R

СОН

РИТМ, ТЕМНОТА
И МЕРА



УСТРОЙСТВО НОЧИ, СНОВИДЕНИЕ И ГИГИЕНА

O.V.K — X.T.R

СОН

РИТМ, ТЕМНОТА И МЕРА

Изложение устройства, сновидения и правил —
от древних сонников к ступеням ночи,
к бессоннице, к осознанному сну и к порядку сна

✧

НАСТОЛЬНОЕ ИЗДАНИЕ

«Сон не есть остановка жизни. Это половина её, в которую нас не пускают смотреть, — и в которой делается то, чего не сделать днём».

— из тетради ночного смотрителя



Книга писана для того, кто плохо спит,
и для того, кто хочет понять свои сны.
Устройство изложено как устройство,
толкования — как толкования,
и ничто не выдаётся за вещее.

ОГЛАВЛЕНИЕ

✧ ✧

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ЧТО ЕСТЬ СОН

I. Что такое сон 2
II. Слово и его происхождение 3
III. Три основания 4
IV. Древние толкователи 5
V. Ночь до науки 6
VI. Открытие быстрого сна 7
VII. Русская линия 8
VIII. Чем сон не является 9

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. УСТРОЙСТВО НОЧИ

IX. Ступени и круги 11
X. Медленный сон 12
XI. Быстрый сон 13
XII. Двое часов 14
XIII. Свет и темнота 15
XIV. Сколько нужно 16
XV. Долг сна 17
XVI. Сон и память 18

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. СНОВИДЕНИЕ

XVII. Что снится 20
XVIII. Отчего сны забываются 21
XIX. Толкование древнее 22
XX. Толкование нового времени 23
XXI. Что показали проверки 24
XXII. Кошмар и повторяющийся сон 25
XXIII. Осознанный сон 26
XXIV. Границы осознанного сна 27

ЧАСТЬ ЧЕТВЁРТАЯ. РАССТРОЙСТВА И ГИГИЕНА

XXV. Бессонница: устройство 29
XXVI. Что помогает вернее прочего 30
XXVII. Снотворные и их цена 31
XXVIII. Храп и остановки дыхания 32
XXIX. Ночные страхи и сонный паралич 33
XXX. Сменная работа и перелёты 34
XXXI. Дети и сон 35
XXXII. Порядок сна 36

ЧАСТЬ ПЯТАЯ. ГРАНИЦА

XXXIII. Сон и гипноз 38
XXXIV. Мнимые средства и приборы 39
XXXV. Вещие сны: разбор 40
XXXVI. Чего сном не добьёшься 41
XXXVII. Когда к врачу 42
XXXVIII. Правила спящего 43
XXXIX. Дневник сна 44
XL. Заключение: ритм и мера 45

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ



ЧТО ЕСТЬ СОН

Чем сон был для древних, как его открыли заново
в середине прошлого века
и отчего он не есть остановка жизни

ГЛАВА ПЕРВАЯ

Что такое сон

✧

Сном зовётся возвратное состояние, при котором отклик на внешнее ослаблен, поза покойна, движение прекращено, — и из которого человек может быть пробуждён. Последнее и отличает сон от обморока, от опьянения и от беспамятства.

Определение это описывает вид со стороны. Изнутри же сон есть не пустота, а *работа*: мозг ночью деятелен, а в иные часы деятельнее, чем днём; тело чинится, память укладывается, обмен идёт по своему порядку.

Различим три слова, которые смешивают. *Сон* — состояние. *Сновидение* — то, что переживается в нём. *Дремота* — переход, порог, на коем человек уже не бодрствует и ещё не спит; на этом пороге, как сказано в книге о внушении, слово входит глубже всего.

Сон занимает около трети жизни, и треть эта не роскошь: без него человек расстраивается вернее и быстрее, чем без пищи. Лишение сна употреблялось как пытка именно поэтому.

Оттого книга разделена так. Часть вторая — устройство ночи: ступени, круги, двое часов. Третья — сновидение и толкования, древние и нынешние. Четвёртая — расстройства и порядок сна. Пятая — граница: что доказано, что мнимо и когда идти к врачу.

ГЛАВА ВТОРАЯ

Слово и его происхождение

✧

Русское «сон» покрывает разом два понятия — состояние и сновидение, — и в этом наш язык беднее иных: латынь различала *somnus* и *somnium*, греки — *hypnos* и *oneiros*.

Смешение это не безобидно: оттого у нас говорят «видел сон» и «спал сном», не различая, о чём речь, и оттого же толкования сновидений легко переносятся на сам сон.

От греческого *hypnos* идёт «гипноз» — и идёт, как сказано в книге о нём, по ошибке: Брейд назвал нервным сном состояние, в коем сна нет. Мы будем держаться различения: *гипноз не есть сон*, о чём глава тридцать третья.

От *oneiros* — «онирический», и «онейромантия», гадание по снам; от *somnus* — «сомнамбула», ходящий во сне, и «сомнология», наука о сне, сложившаяся лишь во второй половине двадцатого века.

Заметим и обиходные обороты, в коих спрятано верное наблюдение: «утро вечера мудренее» — о том, что решения после сна лучше; «сон в руку» — о совпадении; «спать без задних ног» — о глубине. Народная речь заметила многое из того, что после измерили.

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

Три основания

✧

Всё дальнейшее стоит на трёх положениях; они установлены измерением и не подлежат спору.

Первое: сон необходим. Он не привычка и не роскошь; животные, лишённые его вовсе, погибают. Человек после суток без сна работает как выпивший, после двух — видит и слышит несуществующее.

Второе: сон устроен ритмом. Он не однороден: ночь складывается из повторяющихся кругов, в каждом — свои ступени, и всякая ступень делает своё дело. Оттого важно не только сколько спать, но и *когда* и *непрерывно ли*.

Третье: сном правят двое часов. Одни считают, сколько времени прошло с пробуждения, — это давление сна. Другие показывают время суток независимо от усталости — это внутренние часы. Их согласие даёт лёгкое засыпание, разлад — бессонницу и разбитость.

Из трёх оснований выводятся все правила четвёртой части: *ложись и вставай в одно время; держи темноту вечером и свет утром; не добирай сна днём, если плохо спишь ночью*.

Заметим и главное следствие для прочих книг собрания: невыспавшийся не удержит внимания, не запомнит выученного и не сбережёт голоса. Сон есть условие всякого ремесла, а не пожелание сверх него.

ГЛАВА ЧЕТВЁРТАЯ

Древние толкователи

✧

Древность занимал не сон, а сновидение, и занимал как *весть*: от богов, от умерших, от будущего.

В Египте были сонники: папирус, известный по имени Честера Битти, перечисляет сотни снов с толкованиями и делит их на добрые и злые. При храмах устраивали *инкубацию* — ночёвку в святилище ради вещего сна, и особенно в храмах Асклепия, где искали указания на лечение.

Артемидор Далдианский во втором веке составил пять книг «Онейрокритики» — свод, живущий доныне. Он делил сны на пустые, происходящие от дневных забот и от телесных нужд, и вещие; толковать же велел *по человеку*: один и тот же сон у ремесленника и у царя значит разное.

Последнее замечание — лучшее, что оставила древность: *сон толкуется не по книге, а по спящему*. Ныне это сказали бы так: образы сна берутся из жизни видевшего, и вне её не значат ничего.

Заметим и то, что уже тогда различали сны от несварения и сны «настоящие»: наблюдательность древних была велика, а объяснение — таково, каким могло быть.

ГЛАВА ПЯТАЯ

Ночь до науки

✧

Прежде электричества ночь была иною, и сон был иным; стоит это знать, ибо многое, что мы считаем природным, есть свойство нашего времени.

Историк Роджер Экерч, разобрав сотни свидетельств, показал, что в Европе до восемнадцатого века спали *в два приёма*: первый сон после сумерек, затем час-другой бодрствования среди ночи — молились, беседовали, чинили, любили, — и второй сон до рассвета.

Опыты подтвердили это косвенно: люди, помещённые на две недели в долгую темноту без искусственного света, нередко приходили к тому же двухчастному строю.

Отсюда полезное утешение бессонным: *пробуждение среди ночи не есть непременно расстройство*. Тревога по этому поводу вредит больше самого пробуждения, о чём в главе двадцать пятой.

Переменил дело свет. Лампа отодвинула отход ко сну, часы приблизили подъём, и ночь сжалась. Оттого нынешний недосып есть отчасти явление хозяйственное, а не медицинское, — и лечится он не одними лекарствами.

ГЛАВА ШЕСТАЯ

Открытие быстрого сна

✧

До середины двадцатого века сон считали однородным затишьем. Переворот произошёл в чикагской лаборатории в 1953 году.

Юджин Азеринский, аспирант Натаниэла Клейтмана, наблюдая спящих детей, заметил, что временами глаза их под веками быстро движутся. Он записал это приборами — и оказалось, что в эти минуты картина мозговых токов похожа на бодрствование, а разбуженные почти всегда рассказывают сон.

Так был открыт *быстрый сон*. Далее Уильям Демент показал, что ночь есть чередование: круги примерно по полтора часа, в конце всякого — быстрый сон, и к утру его доля растёт.

Мишель Жуве во Франции нашёл и устройство, обездвиживающее тело в эту пору: мышцы, кроме глазных и дыхательных, отключаются. Повредив его у кошек, он получил животных, разыгрывающих свои сны наяву.

Отсюда и объяснение сонного паралича: пробуждение сознания прежде, чем снято обездвиживание, — о чём в главе двадцать девятой. Открытие это разом объяснило и вещь, тысячелетия почитавшуюся нападением демонов.

ГЛАВА СЕДЬМАЯ

Русская линия

✧

У нас сон изучали рано и с иной стороны — от нервной деятельности, а не от сновидения.

Иван Павлов полагал сон *разлитым торможением* коры: возбуждение, распространяясь, тормозит соседние области, и когда торможение охватывает всё, наступает сон. Гипноз он объяснял торможением частичным, оставляющим «сторожевой пункт».

Объяснение это ныне считается грубым, но оно дало верное направление: сон есть *деятельное состояние* нервной системы, а не отсутствие деятельности. Оно же уберегло предмет от знахарства.

Александр Вейн, создавший отечественную школу сомнологии, вернул сну место в клинике: изучал бессонницу, апноэ, дневную сонливость, писал о «трёх третях жизни» и о том, что расстройство сна есть болезнь, а не жалоба.

Отсюда и особенность нашей традиции: сон разбирали при кафедрах и лечебницах, а не при обществах толкователей. Сонник у нас остался в народном обиходе, но в науку не проник.

ГЛАВА ВОСЬМАЯ

Чем сон не является

✧

Отсечём лишнее, ибо о сне сложено много вредных мнений.

Он не есть отключение. Мозг ночью деятелен; в быстром сне — едва ли не более, чем днём. Спящий не «выключен», а занят иным делом.

Он не есть потерянное время. В нём совершается укладка памяти, чистка, восстановление; отнятое у сна отнимается у дня, и с процентами.

Он не есть слабость. Похвальба «сплю по четыре часа» есть похвальба ущербом; людей, коим действительно довольно этого, ничтожно мало, и они таковы от рождения.

Он не есть гипноз и не родня ему: гипноз есть бодрствование с суженным вниманием.

И сновидение не есть весть о будущем. Об этом — глава тридцать пятая; здесь довольно сказать, что ни одна строгая проверка этого не подтвердила.

Что же сон есть? *Половина суток, в которую тело и разум делают то, чего не могут делать при бодрствовании.* Отнимающий у неё часы платит вниманием, памятью, нравом и здоровьем — и платит не сразу, отчего связь замечает не всякий.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

УСТРОЙСТВО НОЧИ

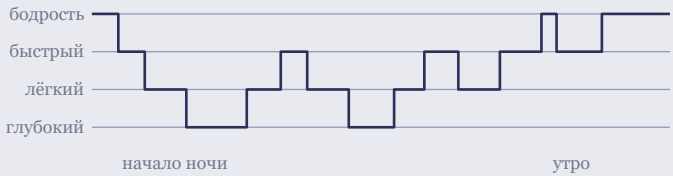
Ступени и круги, двое часов, свет и темнота,
сколько нужно и что делается с памятью,
покуда мы этого не видим

ГЛАВА ДЕВЯТАЯ

Ступени и круги

✧

Ночь не однородна. Она складывается из кругов примерно по полтора часа, и в каждом круге сменяются ступени.



ХОД НОЧИ: ГЛУБОКИЙ СОН ВНАЧАЛЕ, БЫСТРЫЙ ПОД УТРО

Ступени таковы. Дремота — переход, минуты. Лёгкий сон — большая часть ночи. Глубокий, он же медленноволновой, — самый крепкий, из него трудно добудиться. И *быстрый* сон, в котором мы видим сновидения.

Порядок их неравномерен. В первые круги преобладает глубокий сон; к утру он почти исчезает, зато быстрый удлиняется. Оттого первая половина ночи чинит тело, а вторая — ум и память.

Отсюда следствие, важное для четвёртой части: *укоротив сон с утреннего конца, теряют почти один лишь быстрый сон* — и вместе с ним укладку выученного и разбор пережитого.

ГЛАВА ДЕСЯТАЯ

Медленный сон

✧

Медленным зовут сон, при котором волны мозга становятся редкими и высокими; глубочайшая его часть падает на первые часы ночи.

Что в нём происходит. Дыхание и пульс ровны, тело покойно; выделяется гормон роста; тратится меньше всего; идёт восстановление тканей. Иммунная работа также усиливается ночью.

Память. В глубоком сне мозг воспроизводит дневное в убыстренном виде — это показано на животных прямыми записями — и переносит свежее из скорого хранилища в долгое. Об этом и в книге о памяти.

Чистка. Найдено, что в этой поре межклеточные промежутки в мозге расширяются и промывание его жидкостью усиливается, вынося накопленное за день. Открытие свежее, и не всё в нём ещё установлено, но направление ясно.

Из этой поры трудно проснуться. Разбуженный в глубоком сне долго не приходит в себя — это состояние зовут сонным опьянением; из него же происходят ночные страхи и хождение во сне, о чём в главе двадцать девятой.

И отсюда правило: *первую половину ночи не крадут*. Позднее засыпание отнимает именно её — ту, в которой чинится тело.

ГЛАВА ОДИННАДЦАТАЯ

Быстрый сон

✧

Быстрый сон — странность природы: мозг деятелен почти как днём, глаза бегают под веками, а тело обездвижено.

Обездвиженность. Мышцы, кроме глазных и дыхательных, отключены нарочно — иначе спящий разыгрывал бы свои сны. Устройство это найдено Жуве; повреждение его у людей даёт болезнь, при которой человек вскакивает и дерётся во сне.

Сновидение. Разбуженные в этой поре рассказывают сон в четырёх случаях из пяти. Сны бывают и в медленном сне, но там они короче, скуднее и больше похожи на мысли, чем на зрелище.

Отчего он нужен. Здесь укладывается память о чувствах и о навыках; здесь же, по нынешним предположениям, переживания дня теряют свою остроту, сохраняя содержание. Оттого лишённые быстрого сна становятся раздражительнее и тревожнее.

Доля его. Около четверти ночи у взрослого; у младенца — половина и более, что говорит о его роли в устройстве развивающегося мозга.

И заметим: *алкоголь и многие снотворные подавляют именно быстрый сон*. Оттого после них человек спит крепко и просыпается неотдохнувшим — о чём в главе двадцать седьмой.

ГЛАВА ДВЕНАДЦАТАЯ

Двое часов

✧

Сном правят два независимых устройства, и понимание их разрешает половину житейских затруднений.

Первое: давление сна. Оно копится с минуты пробуждения и тем больше, чем дольше мы бодрствуем; сон его расходует. Вещество, с ним связанное, — аденозин; кофе действует тем, что заслоняет его от чувствительных мест, не убирая самого давления. Оттого, когда действие кофе кончается, усталость возвращается разом.

Второе: суточные часы. Они идут независимо от усталости и назначают время: вечером — спад, ночью — провал, около трёх часов дня — малая сонливость, знакомая всякому.

Согласие и разлад. Засыпается легко, когда давление велико *и* часы показывают ночь. При разладе — сменная работа, перелёт, ночное бдение — человек и не спит, и не бодрствует толком.

Отсюда объяснение обычной ошибки: дневной сон, длинный и поздний, *расходует давление*, и вечером его не хватает для засыпания. Оттого при бессоннице дневной сон запрещают.

И отсюда же — правило постоянного часа подъёма: он якорит вторые часы, а первые устраиваются сами.

ГЛАВА ТРИНАДЦАТАЯ

Свет и темнота

✧

Суточные часы сверяются по свету, и это единственный сильный способ на них влиять.

В глазу есть особые светочувствительные клетки, не занятые зрением: они доносят о яркости в те области мозга, что ведают часами. Свет утренний переводит часы вперёд, вечерний — назад.

Мелатонин — вещество, выделяемое в темноте и служащее *знаком ночи*. Он не снотворное: он не усыпляет, а сообщает телу, что стемнело. Оттого приём его помогает при сдвиге часов — при перелётах и позднем засыпании, — и мало помогает при обыкновенной бессоннице.

Правила из этого. Утром — свет, и чем больше, тем лучше: полчаса на улице стоят любых приборов. Вечером — полумрак за час-два до сна, тёплый свет, приглушённые экраны.

О светящихся дощечках. Вред их отчасти в свете, но более — в занятии: чтение вестей и споров подымает бодрость и тревогу вернее, чем синева экрана. Заменить лампу теплее полезно; но отложить прибор полезнее.

И правило меры: *темнота вечером есть такое же условие сна, как тишина*. Спальня должна быть тёмной, прохладной и тихой — три вещи, о коих сказано и в главе тридцать второй.

ГЛАВА ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ

Сколько нужно

✧

Вопрос этот задают чаще прочих, и ответ на него известен с достаточной точностью.

Взрослому — от семи до девяти часов; таково согласное мнение врачебных обществ. Подростку — восемь-десять; школьнику — девять-двенадцать; младенцу — много более.

Различия между людьми есть, но они меньше, чем принято думать. Людей, коим действительно довольно пяти-шести часов без ущерба, ничтожно мало, и свойство это врождённое и редкое. Большинство «малоспящих» суть попросту недосыпающие, привыкшие к своему состоянию.

Как узнать свою меру. В отпуске, без будильника, ложась в одно время: через неделю-другую продолжительность сна установится сама. Это и есть ваша мера.

Признаки нехватки: засыпание менее чем за пять минут; невозможность встать без будильника; сонливость после обеда, за рулём, на собрании; раздражительность; отсыпание по выходным на два часа и более.

И оговорка, часто забываемая: *избыток сна тоже связан с неблагополучием* — но чаще как признак, а не причина: долго спят при болезни, тоске и утомлении. Требовать от себя ровно восьми часов не следует; следует держаться своей меры.

ГЛАВА ПЯТНАДЦАТАЯ

Долг сна

✧

Недосып не проходит бесследно: он копится, и копится незаметно для самого недосыпающего.

Опыты показали неприятное: люди, спавшие по шесть часов две недели, к концу работали так же худо, как бодрствовавшие сутки напролёт, — но *оценивали себя почти как обычно*. Способность судить о собственной сонливости притупляется вместе со всем прочим.

Что страдает первым. Внимание, о коем сказано в отдельной книге: держать сосредоточение делается трудно, и появляются короткие провалы в секунду-другую, коих человек не замечает. За рулём этого довольно.

Далее: настроение и раздражительность; способность к суждению; память на новое; сдержанность в еде; отклик на прививки и заживление.

Возвращается ли долг? Отчасти. Одна ночь отсыпания восстанавливает не всё; для полного возврата нужно несколько суток нормального сна. Отсыпание же по выходным сдвигает часы и делает утро понедельника вдвое тяжелее — это зовут общественным перелётом.

Отсюда правило: *лучше держать ровный час подъёма и добирать сна ранним отходом ко сну*, чем спать вразнобой и отсыпаться рывками.

ГЛАВА ШЕСТНАДЦАТАЯ

Сон и память

✧

Здесь сон смыкается с книгою об искусстве памяти, и здесь его польза измерена всего надёжнее.

Что установлено. Выученное перед сном держится лучше выученного утром при равном труде. Бессонная ночь после занятия отнимает изрядную долю добытого, и последующим сном это не восполняется. Даже короткий дневной сон после учения улучшает удержание.

Как это работает. В медленном сне свежие следы воспроизводятся и переносятся на долгое хранение; в быстром — связываются с прежним знанием. Оттого «утро вечера мудренее»: решение приходит после ночи, ибо ночью происходит перебор связей.

Навыки — игра на инструменте, ремесло рук — улучшаются после сна без всякого упражнения: измерено многократно.

Что отсюда следует для учащегося. Не жертвовать ночью ради последнего повторения: потеря будет больше прибавки. Повторить перед сном коротко; утром бегло проверить. И не ждать, что «выучится во сне»: об этом — глава тридцать шестая.

И общее правило, годное для всех книг собрания: *невыспавшийся не запомнит, не удержит внимания и не сбережёт голоса*. Сон есть основание, а не украшение.

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

СНОВИДЕНИЕ

Что снится и отчего забывается,
как толковали древние и как толкуют ныне,
что показали проверки и что такое осознанный сон

ГЛАВА СЕМНАДЦАТАЯ

Что снится

✧

Собраны десятки тысяч записанных снов, и по ним видно, что сновидение куда однообразнее, чем принято думать.

Обстановка обыкновенно обыденная: дом, улица, работа, знакомые люди. Чудесное и небывалое встречается реже, чем в рассказах о снах: рассказывают именно необычное, а обыденное забывают.

Содержание. Преобладают движение, разговор, поиск, преследование. Чувства чаще неприятные, чем приятные: тревога, досада, растерянность. Боль снится редко; чтение и счёт — почти никогда.

Странность строя. Место меняется без перехода; лица перетекают друг в друга; невозможное не удивляет. Это отмечали все наблюдатели: *критика в сновидении молчит*, и оттого спящий принимает нелепое как должное.

Отчего это так. Нынешнее объяснение таково: в быстром сне области, ведающие образами, чувствами и памятью, работают деятельно, а те, что ведают проверкой и распоряжением, приторможены. Отсюда богатство картин при отсутствии суждения.

Из этого следует важное для толкования: *сон складывается из виденного и пережитого спящим*. Он берёт вещество из жизни — и вне этой жизни ничего не значит.

ГЛАВА ВОСЕМНАДЦАТАЯ

Отчего сны забываются

✧

Мы видим сны каждую ночь и помним из них ничтожную долю. Забвение это не случайность, а устройство.

Первая причина. Для записи в долгую память нужны вещества и работа тех областей, что в быстром сне приторможены. Мозг в эту пору плохо приспособлен запоминать самого себя.

Вторая. Помнится то, что разбужено. Сон, за которым последовало пробуждение, имеет случай отпечататься; тот, за которым последовал следующий круг сна, стирается почти наверняка.

Третья. Первое движение и первая мысль по пробуждении сметают хрупкий след. Взявший в руку прибор или вскочивший по будильнику теряет сон в секунды.

Что помогает вспомнить. Лежать неподвижно, не открывая глаз, и удержать первый обрывок — он вытянет остальное. Записывать тотчас: через пять минут останется четверть. Ложиться с намерением запомнить — оно и вправду действует.

Заметим, что помнящие много снов не видят их больше: они попросту чаще просыпаются или внимательнее к ним. Оттого «я не вижу снов» почти всегда означает «я их не помню».

ГЛАВА ДЕВЯТНАДЦАТАЯ

Толкование древнее

✧

Древнее толкование стоит на положении, что сон есть *весть*, и весть, требующая перевода.

Сонник есть словарь соответствий: такой-то предмет означает то-то. Египетские, вавилонские, греческие и наши народные сонники устроены одинаково и различаются лишь набором соответствий — что само по себе о многом говорит.

Артемидор, лучший из древних, был много тоньше составителей списков. Он велел спрашивать о ремесле, состоянии, нраве и обстоятельствах видевшего; толковал сны по созвучию слов, по обычаю, по противоположности; и различал сны пустые от вещих.

Отчего сонники живучи. Оттого же, отчего живучи гадания вообще: они дают *определённость* взамен неизвестности и позволяют говорить о тревоге не прямо. Об устройстве такого действия сказано в книге о ментализме, в главе об общих местах.

Что в них верного. Одно: сны и вправду связаны с жизнью видевшего. Но связь эта не словарная: один и тот же предмет у разных людей отсылает к разному, о чём знал уже Артемидор.

Оттого пользоваться сонником как книгою значений — занятие пустое; пользоваться им как поводом подумать о себе — занятие безвредное и порою полезное.

ГЛАВА ДВАДЦАТАЯ

Толкование нового времени

✧

В 1900 году Зигмунд Фрейд издал «Толкование сновидений» и переменил разговор о снах на целый век.

Его учение. Сон есть исполнение вытесненного желания; явное содержание — лишь оболочка, под коей скрыто истинное; работа сна состоит в сгущении, смещении и обращении мысли в образ. Толкование ведётся через свободные ассоциации самого видевшего.

Карл Юнг отошёл от учителя: он полагал сон не сокрытием, а *прямым высказыванием* о состоянии души, говорящим на языке образов; ввёл понятие общечеловеческих образов — архетипов.

Что об этом можно сказать честно. Учение Фрейда не подтвердилось как *наука*: его положения не допускают проверки, ибо всякое возражение толкуется как сопротивление — приём, разобранный в книге об ошибках рассуждения.

Что уцелело. Наблюдение, что содержание снов связано с заботами и переживаниями дня, — оно подтверждается; и приём разбирать сон вместе с видевшим, спрашивая его собственные связи, а не сверяясь со словарём.

Оттого разумное употребление таково: *сон есть повод для разговора о себе, а не шифрованное послание*. Всё, что находится при таком разборе, находится в бодрствующем, а не в сновидении.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ПЕРВАЯ

Что показали проверки

✧

Соберём то, что установлено измерением, а не рассуждением.

Продолжение дня. Содержание снов связано с заботами последних дней — это подтверждается счётом. Заметен и *сдвиг*: события дня являются в снах в первую ночь, а затем вновь через шесть-семь суток.

Обучение. Снится то, чем занимались перед сном; и те, кому снилось изучаемое, наутро справляются с ним лучше. Это связывает сновидение с укладкою памяти.

Смысл образов. Всеобщих значений не найдено: одни и те же предметы у разных людей отсылают к разному. Совпадают лишь общие темы — падение, преследование, опоздание, потеря зубов, — и они, по-видимому, отражают общие для всех тревоги, а не тайные знаки.

Гипотезы о назначении. Их несколько: разбор пережитого и притупление его остроты; упражнение в опасных положениях; побочный шум работы памяти. Ни одна не доказана окончательно; спор идёт.

Честный итог таков: *сны говорят о том, что занимает видевшего, и не говорят более ничего*. Этого немало — и это всё.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ВТОРАЯ

Кошмар и повторяющийся сон

✧

Дурные сны бывают у всех; вопрос лишь в том, когда они делаются предметом заботы.

Кошмар — тяжёлый сон, от которого человек просыпается и который помнит; приходит он под утро, в поре быстрого сна. Отличать его надлежит от *ночного страха*, о котором в главе двадцать девятой: тот случается в первую половину ночи и не помнится вовсе.

Когда это беспокоит. Если кошмары часты, будят регулярно, заставляют бояться ложиться спать — это уже расстройство, и оно лечится.

Чем лечится. Есть простой и хорошо проверенный приём — *переписывание сна*. Кошмар записывают, придумывают ему иное течение и благополучный исход и представляют себе новую повесть по несколько минут в день. Через недели кошмар слабеет или меняется. Приём этот признан и стоит первым в руководствах.

Повторяющиеся сны обыкновенно связаны с длящейся заботой; уходят они вместе с нею. Особый случай — сны после тяжёлого потрясения, повторяющие происшедшее: здесь нужен врач, а не толкователь.

И заметим: *кошмар не есть предвестие*. Он есть отражение тревоги, а не сообщение о будущем, о чём подробнее в главе тридцать пятой.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ТРЕТЬЯ

Осознанный сон

✧

Осознанным зовут сон, в коем спящий понимает, что спит, и порою может распоряжаться происходящим.

Что это не выдумка — доказано изящно. В 1975 году Кит Хирн, а затем Стивен Лаберж условились со спящими о знаке: движение глаз по назначенному образцу. Спящий, осознав себя, подавал условленный знак глазами — и знак этот записывался приборами *в поре быстрого сна*. Так связь с бодрствующим миром была установлена.

Как достигается. Приёмы известны и умеренно действенны. *Проверка действительности*: несколько раз в день спрашивать себя, не сон ли это, и проверять — посмотреть на часы дважды, на текст, на пальцы; во сне они меняются. *Дневник снов*: он умножает припоминание и узнаваемость собственных снов. *Пробуждение под утро*: проснуться на исходе пятого-шестого часа, побыть в бодрствовании двадцать минут и лечь вновь с намерением осознать себя.

Чего ждать. Успех непостоянен: у большинства осознание случается несколько раз в месяц при усердных упражнениях. Обещания «каждую ночь» есть торговля.

Польза, признанная за приёмом: избавление от повторяющихся кошмаров — здесь он смыкается с переписыванием сна из главы двадцать второй.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ЧЕТВЁРТАЯ

Границы осознанного сна

✧

Скажем и о пределах, ибо вокруг этого предмета выросла целая торговля обещаниями.

Это не выход из тела. Переживание полёта и наблюдения себя со стороны есть содержание сна, а не путешествие. Проверки, где пытались увидеть спрятанное в другой комнате, не дали ничего.

Это не источник сведений. Во сне нельзя узнать того, чего не знал наяву; можно лишь по-новому связать известное — чем и объясняются рассказы о решениях, найденных во сне.

Это не замена сна. Осознанные сны приходятся на быстрый сон; упражняясь, важно не резать себе ночь ради них. Приёмы с пробуждением под утро при бессоннице противопоказаны.

Это не безопасно для всякого. Людям с тяжёлыми расстройствами, при коих стирается грань между явью и представлением, такие упражнения не рекомендуются.

Что же остаётся? Занятие любопытное, отчасти полезное против кошмаров и, при умеренности, безвредное. *Всякое обещание сверх этого — из области торговли, а не науки.*

ЧАСТЬ ЧЕТВЁРТАЯ

РАССТРОЙСТВА И ГИГИЕНА

Бессонница и что от неё помогает вернее лекарств,
храп и остановки дыхания, ночные страхи,
сменная работа, дети и порядок сна

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ПЯТАЯ

Бессонница: устройство

✧

Бессонницей зовут не одну лишь малую продолжительность сна, а *затруднение* при достаточной возможности спать: долгое засыпание, ночные пробуждения, ранний подъём — и непременно дневные последствия.

Устройство её описывают тремя буквами. **Предрасположенность** — свойство человека тревожного и чуткого. **Повод** — беда, переезд, болезнь, боль. **Поддерживающее** — то, что человек начинает делать, чтобы поправить дело.

Третье и есть главное. Дурно проспав, человек ложится раньше, лежит дольше, спит днём, отменяет дела — и тем сам разрушает своё засыпание: он проводит в постели десять часов, чтобы поспать шесть, и приучает себя *бодрствовать в кровати*.

Сюда же примешивается тревога о самом сне: «не засну — завтра всё пропало». Здесь работает закон обратного усилия, изложенный в книге о внушении: чем сильнее старание заснуть, тем вернее бодрствование.

Отсюда и главное правило лечения, кажущееся противным здравому смыслу: *не удлинять время в постели, а сокращать его*, и не добиваться сна, а перестать его добиваться. Об этом — глава следующая.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ШЕСТАЯ

Что помогает вернее прочего

✧

При хронической бессоннице средством первого выбора признано *обучение сну* — поведенческое лечение, а не лекарство. Оно действует не хуже снотворных и, в отличие от них, действует после окончания.

Первое: ограничение времени в постели. Считают по дневнику, сколько человек в самом деле спит, — и разрешают лежать столько же плюс малый запас. Давление сна растёт, засыпание восстанавливается; далее время в постели расширяют понемногу.

Второе: постель — для сна. Не лежать без сна: не заснув за четверть часа, встать, уйти в другую комнату, заняться скучным при тусклом свете и вернуться, когда придёт дремота. Так разрывается связь «кровать — бодрствование».

Третье: ровный час подъёма — всякий день, включая выходные, и никакого дневного сна.

Четвёртое: работа с мыслями. Разбор убеждений вроде «мне нужно восемь часов, иначе день пропал»; отведённое дневное время для тревог; отказ от смотрения на часы ночью.

Пятое: покой перед сном. Постоянный обряд отхода: полумрак, чтение бумажной книги, тёплое умывание. О том, отчего обряд действует, сказано в книге о ритуале.

Всё это скучно и требует трёх-четырёх недель. И это лучшее, что известно.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ СЕДЬМАЯ

Снотворные и их цена

✧

Скажем о лекарствах трезво: они существуют, они действуют и цена их известна.

Что они дают. Засыпание скорее на четверть часа, сон длиннее на полчаса — таковы средние цифры испытаний. Ощущение перемены при этом бывает много больше измеренной: сон под лекарством хуже помнится, и ночь кажется короче.

Чем платится. Дневная вялость и замедление; ухудшение памяти; падения и переломы у пожилых — частая и тяжёлая беда; привыкание, при коем прежняя доза не действует; и возврат бессонницы при отмене, нередко сильнее прежней.

Строение сна под многими из них меняется: подавляется глубокий и быстрый сон, а с ними — укладка памяти и восстановление. Человек спит и не отдыхает.

Алкоголь — худшее из снотворных: он ускоряет засыпание и разрушает вторую половину ночи, отчего пробуждение раннее и разбитое.

Оттого во всех нынешних руководствах лекарство стоит *после* обучения сну и назначается коротким сроком, при остром поводе. Долгое употребление — не лечение, а замена одной беды другою.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ВОСЬМАЯ

Храп и остановки дыхания

✧

Есть расстройство, при котором человек спит достаточно и не высыпается вовсе, — и распознаётся оно чаще женою, чем врачом.

Что происходит. Во сне мышцы глотки расслабляются, дыхательный путь сужается или спадается; дыхание останавливается на десятки секунд; человек ненадолго просыпается, не помня этого, — и так десятки, иногда сотни раз за ночь.

Признаки. Громкий храп с перерывами и всхрапываниями; замеченные близкими остановки дыхания; пробуждения с ощущением нехватки воздуха; сухость во рту; головная боль поутру; и главное — *сильная дневная сонливость*: засыпание за рулём, на собрании, за чтением.

Чем опасно. Повышение давления, расстройства ритма сердца, повышенный риск сосудистых бед и происшествий на дороге. Это не косметическое неудобство, а болезнь.

Что делают. Устанавливают наблюдением за ночь; лечат прибором, подающим воздух под небольшим давлением, — средство неудобное на вид и разительно действенное; иногда каппой, положением тела, снижением веса, при показаниях — хирургически.

Правило простое: *храп с остановками дыхания и дневная сонливость — повод для врача, а не для подушки повыше.*

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ДЕВЯТАЯ

Ночные страхи и сонный паралич

✧

Несколько явлений, пугающих и почти всегда безобидных; знание их устройства снимает половину страха.

Ночной страх. Ребёнок садится, кричит, глаза открыты, не узнаёт близких, успокоить нельзя — и наутро ничего не помнит. Случается в первую половину ночи, при неполном выходе из глубокого сна. Будить не нужно; надлежит оберечь от ушибов и переждать. С возрастом проходит.

Хождение во сне — из той же поры и того же рода: человек встаёт и действует, оставаясь спящим. Будить не опасно, но бесполезно; вернее мягко отвести обратно. Важно убрать опасное: лестницы, окна, ключи.

Сонный паралич. Пробуждение прежде, чем снято обездвиживание быстрого сна: человек в сознании и не может двинуться, часто с чувством присутствия и давления на грудь. Отсюда предания о ночных гостях, домовых и «старухе».

Явление безобидно, длится минуты, проходит само. Помогает знание о нём, ровный сон и положение на боку; учащается при недосыпе и сменной работе.

Вздрагивание при засыпании — обычное и не значащее ничего.

К врачу идут, если это часто, ведёт к ушибам, если человек во сне дерётся (это иное расстройство) или если случилось впервые в зрелом возрасте.

ГЛАВА ТРИДЦАТАЯ

Сменная работа и перелёты

✧

Здесь беда не в количестве сна, а в разладе двух часов, о коих в главе двенадцатой.

Перелёт. Внутренние часы отстают от местных. Правило пересчёта простое: *на восток тяжелее, чем на запад*, ибо сутки укорачиваются; приноровление идёт примерно по часу в день.

Что помогает: заранее сдвигать час отхода ко сну на день-два; по прилёте держаться местного времени в еде и сне; утренний свет при полёте на восток и вечерний — на запад; мелатонин малой дозой в назначенный час, ибо он есть знак ночи, а не снотворное.

Сменная работа тяжелее: часы не успевают перестроиться, а выходные возвращают их обратно. Полностью решить это нельзя; можно смягчить.

Что помогает: смены, сдвигающиеся *по часовой стрелке* — утро, вечер, ночь — переносятся легче обратного порядка; яркий свет в начале ночной смены и тёмные очки по дороге домой; короткий сон перед ночной сменой; полная темнота и тишина днём.

И правило безопасности: *после ночной смены за руль садиться не должно*. Сонный водитель по опасности равен пьяному, и это измерено.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ПЕРВАЯ

Дети и сон

✧

Детский сон устроен иначе, и требования к нему иные; знание меры избавляет родителей от половины тревог.

Сколько. Младенцу — много и вразбивку; к году складывается ночной сон с одним-двумя дневными; дошкольнику — десять-тринадцать часов; школьнику — девять-двенадцать; подростку — восемь-десять.

Подросток спит поздно не из лени. В эти годы внутренние часы естественно сдвигаются: засыпание позднее и подъём позднее. Ранние занятия в школе приходятся на биологическую ночь; там, где начало сдвигали позже, успеваемость и самочувствие улучшались.

Обряд отхода ко сну — лучшее средство: одни и те же действия в одном порядке, спокойно и недолго. Тут работает то же, что описано в книге о ритуале: предсказуемость успокаивает.

Прибор в спальне — главный вор детского сна; правило простое и трудное: за час до сна прибор уходит из комнаты.

Когда к врачу. Храп с остановками дыхания; сильная дневная сонливость; засыпание, требующее часа и более; частые ночные пробуждения после трёх лет.

И правило для родителя: *недосып ребёнка виден не сонливостью, а возбуждением*. Уставший ребёнок не зевает — он не может остановиться.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ВТОРАЯ

Порядок сна

✧

Соберём правила в один короткий свод. Все они скучны, все известны и потому не исполняются.

Ровный час подъёма — всякий день, включая выходные. Это первое и сильнейшее: подъём якорит часы, а засыпание устраивается само.

Свет утром, темнота вечером. Полчаса на улице поутру; полумрак за час-полтора до сна.

Прохлада, темнота, тишина в спальне. Прохладнее, чем кажется нужным: телу для засыпания надобно остыть.

Кофе — до полудня. Оно держится в теле дольше, чем чувствуется; вечерняя чашка укорачивает глубокий сон, хотя бы человек и заснул.

Не есть плотно и не пить спиртного на ночь.

Движение днём — из немногого, что улучшает сон измеримо; но не поздним вечером до пота.

Постель — для сна. Не работать в ней и не лежать без сна.

Обряд отхода — недолгий и неизменный; и никаких вестей и споров перед сном.

ЧАСТЬ ПЯТАЯ



ГРАНИЦА

Что о сне говорят сверх доказанного,
отчего сбываются иные сны,
чего сном не добьёшься и когда идти к врачу

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ТРЕТЬЯ

Сон и гипноз

✧

Смешение это идёт от неудачного слова, о чём сказано в книге о гипнозе, и стоит развести их окончательно.

Гипноз не есть сон. Записи мозговых токов при нём дают картину бодрствования; человек слышит, помнит, может встать и уйти. Сходство лишь внешнее: закрытые глаза, покойная поза, ровный голос оператора.

Что общего. Одна вещь, и существенная: *порог сна* — дремота при засыпании и пробуждении — есть состояние повышенной восприимчивости к слову. Оттого вечернее упражнение Куэ ставится именно туда, и оттого дурная мысль, взятая с собою в постель, держится дольше дневной.

Что из этого следует. Полезное: последние четверть часа перед сном стоит отдавать спокойному и доброму — они будут работать всю ночь. Вредное: споры, счета и дурные вести перед сном въедаются глубже, чем те же вести днём.

Чего не следует. Не следует ждать, что внушение заменит сон или сократит его нужду. Гипнотическое расслабление помогает заснуть тревожному; но спать при этом всё равно надлежит своё.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ЧЕТВЁРТАЯ

Мнимые средства и приборы

✧

На нужде в сне выросла торговля, и разбор её сберегает деньги и надежды.

Приборы, следящие за сном. Браслеты и кольца измеряют движение и пульс и по ним *угадывают* ступени сна. Точность их против лабораторной записи умеренная, особенно в различении лёгкого и глубокого.

Хуже иное: тревога о показаниях сама портит сон. Явлению дали имя — погоня за безупречным сном; человек, спавший неплохо, читает поутру, что «глубокого сна мало», и весь день чувствует себя разбитым.

Умные будильники, обещающие разбудить в лёгкой поре, работают на той же неточной догадке; польза их сомнительна.

Пищевые добавки, кроме мелатонина при сдвиге часов, доказательств почти не имеют. Травяные средства действуют слабо, и большая часть их действия есть действие ожидания, о чём в книге о внушении.

Обучение во сне — о нём глава тридцать шестая.

Мерило то же, что и всюду: *с чем сравнивали, знал ли испытуемый, что ему дали, и напечатаны ли неудачные проверки*. Три вопроса отсекают почти всё.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ПЯТАЯ

Вещие сны: разбор

✧

У всякого есть история о сбывшемся сне — у него самого или у близких. Разберём её честно, не отрицая переживания.

Счёт. Человек видит несколько снов за ночь; за жизнь — сотни тысяч. Совпадение хотя бы одного с последующим событием не только возможно — оно почти неизбежно. Редкое при большом числе испытаний делается частым.

Память. Совпавший сон помнится и рассказывается; тысячи несбывшихся забываются в то же утро. Счёт ведётся лишь по попаданиям — та самая ошибка, о коей в книге об ошибках рассуждения.

Толкование задним числом. Сон смутен; событие определённо. Приложив второе к первому, мы *достраиваем* совпадение — и убеждены после, что видели именно это. Так же перестраивается и память вообще, о чём в книге о памяти.

Обыкновенное содержание. Снятся болезни близких, дороги, ссоры, утраты — то, что и случается чаще прочего. Вероятность совпадения тут велика и без всякого предвидения.

Проверки. Опыты, где сны записывались наперёд и сличались независимыми людьми, подтверждений не дали ни разу.

Отсюда правило, оберегающее от беды: *не принимать решений по снам* — ни о лечении, ни о деньгах, ни о людях. Сон говорит о том, что вас занимает; о будущем он не знает ничего.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ШЕСТАЯ

Чего сном не добьёшься

✧

Соберём пределы, чтобы не ждать от ночи невозможного.

Нельзя выучиться во сне. Опыты сороковых годов, будто бы показавшие обучение по записи голоса, были опровергнуты: испытуемые попросту просыпались. Спящий может усвоить простейшие связи — запах с звуком, — но не сведения и не язык.

Нельзя выспаться впрок. Некоторый запас перед бессонной ночью помогает, но накопить сон на неделю невозможно.

Нельзя приучить себя к малому сну. Привыкает лишь *ощущение*: человек перестаёт замечать своё ухудшение, тогда как измерения его показывают.

Нельзя заменить сон отдыхом лёжа, приборами или снадобьями: ни одно из них не даёт того, что делается в глубоком и быстром сне.

И нельзя заставить себя заснуть. Здесь работает закон обратного усилия: чем сильнее старание, тем вернее бодрствование. Заснуть можно только *перестав добиваться*, — и в этом всё лечение бессонницы.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ СЕДЬМАЯ

Когда к врачу

✧

Домашние меры уместны при обычных затруднениях; при иных признаках нужен врач, и лучше рано.

Дневная сонливость, при которой человек засыпает за рулём, на собрании, за разговором, — хотя бы ночью он и спал достаточно.

Храп с остановками дыхания, замеченными близкими, — о чём в главе двадцать восьмой.

Бессонница дольше трёх месяцев, случающаяся три ночи в неделю и более, при возможности спать.

Действие снов в постели: человек кричит, бьётся, вскакивает и ушибается. Это может быть болезнью, при которой не работает ночное обездвиживание, и она требует разбора.

Внезапная слабость при смехе или испуге, приступы неодолимого сна днём — признаки особой болезни, лечимой и часто распознаваемой поздно.

Неодолимая потребность двигать ногами вечером, мешающая заснуть.

И общее правило: *сперва врач, потом упражнения*. Обучение сну не поможет тому, у кого ночью останавливается дыхание, а приёмы из третьей части бесполезны при болезни.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ВОСЬМАЯ

Правила спящего

✧

Соберём правила, вытекающие из всей книги, в порядок, годный для памяти.

> Ровный час подъёма, свет утром и темнота вечером — три вещи, стоящие больше всех прочих вместе взятых.

Не добивайся сна. Не спится — встань и займись скучным при тусклом свете. Лежать без сна вредно вдвойне: ночью и назавтра.

Не отсыпайся рывками. Отсыпание по выходным сдвигает часы и делает понедельник тяжелее.

Не суди о ночи по прибору и не ищи в записи безупречности: тревога о сне портит сон вернее самого недосыпа.

Отдавай последние четверть часа спокойному: они работают всю ночь.

Помни цену. Отнятое у сна отнимается у внимания, памяти, нрава и здоровья — и платится не сразу, отчего связь замечают немногие.

И не хвались малым сном. Это похвальба ущербом.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ДЕВЯТАЯ

Дневник сна

✧

Всякое исправление сна начинается с записи, ибо память о ночи обманчива: лежавший без сна час уверен, что не спал вовсе.

Что записывать поутру, в три строки и по памяти, без часов и приборов: когда лёг; примерно когда заснул; сколько раз просыпался; когда встал; каково самочувствие днём по пятибалльному счёту.

Что записывать вечером: кофе и когда; спиртное; движение; дневной сон; необычное за день.

Что из этого выйдет. Через две недели станет видно то, чего не видно изнутри: связь дневного сна с вечерним засыпанием; сколько времени в постели тратится впустую; какая ночь была после кофе в четыре часа пополудни.

Как считать. Из записи выводят долю: сколько времени в постели пришлось на сон. Меньше восьми десятых — повод сократить время в постели, как сказано в главе двадцать шестой.

И правило записи, годное и для прочих книг собрания: *записывать в одно и то же время и не поправлять задним числом*. Дневник ценен ровностью, а не полнотой.

ГЛАВА СОРОКОВАЯ

Заключение: ритм и мера

✧

Сведём книгу к тому немногому, что стоит держать в памяти без справок.

Сон не есть остановка жизни: в нём чинится тело, укладывается память и притупляется острота пережитого. Отнятое у него отнято у дня — и с процентами.

Он устроен *ритмом*: кругами по полтора часа, где глубокий сон приходится на первую половину ночи, а быстрый — на вторую. Оттого поздно легший теряет одно, а рано вставший — другое.

Правят им *двое часов* — давление сна и суточный ход, — и сверяются вторые по свету. Отсюда три правила, стоящие всех прочих: ровный час подъёма, свет утром, темнота вечером.

Сновидение говорит о том, что занимает видевшего, и не говорит ничего о будущем. Толковать его стоит по спящему, а не по соннику; и никаких решений по снам не принимают.

И последнее. Бессонница лечится не усилием, а его прекращением: *сна нельзя добиться — ему можно лишь не мешать*. Кто усвоил это одно, тот получил половину книги; вторая половина есть подробности к ней.

СОН

Ритм, темнота и мера

Изложение в сорока главах

O.V.K — X.T.R

Набрано и свёрстано
для настольного издания
формата 148 × 210 мм