МЭРИ АРНОЛЬД-ФОРСТЕР

ИЗУЧЕНИЕ СНОВ



МЭРИ АРНОЛЬД-ФОРСТЕР

ИЗУЧЕНИЕ СНОВ

С предисловием Мортона Принса

Об этой книге

Мэри Арнольд-Форстер много лет записывала свои сны и училась ими управлять: прогонять кошмары простой формулой, произнесенной во сне, летать по собственному желанию, замечать, как во сне работают память, воображение и разум.

Ее книга — живой дневник наблюдений и спокойный разбор того, как строится сон, что такое «сверхсон», пограничное состояние между сном и явью, проводник во сне и нравственное чувство спящего. Предисловие написал американский психолог Мортон Принс.

Содержание

Предисловие доктора Мортона Принса 5

Предисловие автора 21

Глава I. Вступление 26

Глава II. Управление снами 43

Глава III. Сны о полете 55

Глава IV. Запись снов 67

Глава V. Память, воображение и разум во сне 79

Глава VI. «Сверхсон» 91

Глава VII. Символика снов и значение снов в предании 99

Глава VIII. Места во сне 107

Глава IX. Как строится сон 116

Глава X. Впечатления во сне 124

Глава XI. Пограничное состояние 133

Глава XII. Пограничное состояние 146

Глава XIII. Действующие лица снов. «Проводник во сне» 154

Глава XIV. Нравственное чувство во сне 163

ПРЕДИСЛОВИЕ ДОКТОРА МОРТОНА ПРИНСА

✦

Та, кому снились эти сны, попросила меня добавить к ним предисловие от себя. Не знаю, смогу ли я прибавить что-нибудь, что сделало бы их интереснее, — будь то обсуждение, критика или толкование. Автор книги скромно не притязает на звание научного исследователя: она лишь записывает собственные сны, и ее, по ее словам, потянуло «немного выйти за пределы» отведенной ей области и «попытаться отчасти объяснить загадки, которые встречаются на пути». Но читатель, я уверен, увидит, что в этой робкой позиции она едва ли воздает себе должное: ведь точная запись точно сделанных наблюдений — основа науки, и для нее нужен незаурядный, хорошо развитый талант. Такие наблюдения куда ценнее для науки, чем множество несостоятельных теорий, — несостоятельных потому, что они опираются лишь на отобранную или ограниченную группу фактов. Кроме того, эти страницы богаты здравыми замечаниями и рассуждениями о записанных явлениях, которые подсказывают новые вопросы и новые точки зрения, а главное — автор предлагает нам хорошо продуманную новую теорию того, как устроен механизм сновидений. Немалую часть записанных здесь наблюдений надо считать прибавлением к нашим знаниям и новыми данными для верного истолкования этого механизма. Помимо записи собственного опыта, миссис Арнольд-Форстер ставит себе главной задачей выяснить «опытом и тщательным наблюдением все, что можно узнать о работе различных

способностей ума во сне», — разума, памяти, воли, воображения. Поскольку роль этих душевных процессов прямо касается различных теорий, предложенных для объяснения снов, итоги ее изучения собственных снов надо признать самостоятельным вкладом в предмет. Любопытная теория, которую она предлагает (глава IX), заслуживает внимательного рассмотрения. Непредубежденного читателя, еще не принявшего ни одной из ходячих теорий сна, привлекут скромность автора и ее свобода от догматизма, и он прочтет эти страницы с тем большей открытостью, зная, что она основательно знакома со всей массой литературы о снах, накопившейся за последние годы, и проверила теории на собственных наблюдениях. Так что миссис Арнольд-Форстер вовсе не любитель. Смею думать, однако, что большинство профессиональных психологов не разделят того «уважения и естественного благоговения», в котором она с очаровательной скромностью признается перед «огромной библиотекой книг», вобравших итоги научных исследований, вызванных нынешним интересом медицины к снам. Скорее, многие из таких «научных» выводов кажутся им скорее догадками и фантазиями, чем строгим знанием.

Каким будет интерес читателя к этой книге, во многом, несомненно, зависит от того, как он прежде относился к снам и их толкованию. Если ум его закрыт, если он уже связал себя какой-нибудь теорией механизма сновидений — а боюсь, многие из изучающих нынешнюю психологию уже связали, — если он думает, будто ему уже все известно, то его интерес может придирчиво сузиться из-за того, что автор ограничила свою задачу. Я же не уверен, что этот вклад не выиграл от такого ограничения. Теорий о механизмах, которыми та или иная часть ума вызывает и разрабатывает сны, у нас вдоволь, но ни одна не

удовлетворяет вполне, и уж во всяком случае ни одна не приложима ко всем снам. У нас есть теории физиологические и психологические; теории, которые пользуются бессознательными процессами и сознательными, символикой и двуликими, как Янус, процессами — скрытым, лежащим в глубине, и явным, сознательным; есть теории о шаловливых и переодетых желаниях и о бдительной цензуре-скромнице, которая портит все удовольствие от снов и позволяет нам исполнять тайные желания лишь при условии, что мы не знаем, что получили желаемое, и потому не можем сознательно вкусить запретный плод даже во сне; есть теории случайных процессов и процессов «проб и ошибок», и много других. Но все это теории, и ничто не доказано как факт. Некоторые, впрочем, прекрасно подходят к одним снам, а когда мы пробуем приложить их к другим, перестают работать. Теории, приложимой ко всем снам, еще не придумано. И я не знаю, почему какая-то одна теория механизма сновидений должна быть верна для всех снов: с тем же успехом можно утверждать, что механизм всякой сознательной мысли один и тот же; что, например, раз некоторые наши задачи решаются подсознательно, то и все; что раз некоторые наши антипатии, некоторые симпатии и неприязни, некоторые страхи и некоторые поступки определяются скрытыми подсознательными побуждениями, то и все; или, наоборот, раз многие задачи или большинство их решаются сознательно, то и все; или что, раз многие побуждения открыто стоят на ярком дневном свету сознания, ни одно не прячется в подсознании; или что, раз большая часть поведения определяется сознательным намерением или чувством, то и все оно; или еще, раз некоторые поступки инстинктивны и определены унаследованными механизмами, то и всякое поведение определяется такими готовыми инстинктами; и,

наоборот, раз большая часть поведения обусловлена приобретенными склонностями, то и все оно обусловлено такими механизмами; и так далее.

Дело в том, что миссис Арнольд-Форстер попадает в самую точку, когда говорит: «сон сну рознь, и надо отказаться от допущения, будто все сны похожи друг на друга». Это допущение очень распространено: в частности, часто считают, что сон непременно означает несообразность, бессвязность, причудливость или логический беспорядок. Сны, как подчеркивает автор, могут не только являть стройное воображение, рассуждение, память и другие свойства ума, — само это воображение, рассуждение и память могут быть в высшей степени созидательными, изобретательными и порождать вымыслы и романы, сравнимые по строению и последовательности мыслей с повестями, вымышленными или взятыми из жизни, которые сочиняет тот же ум наяву. Похоже, именно так обстоит дело со снами автора, которая потому и наслаждается своей жизнью во сне и находит в ней чудесный отдых после дневных забот, как любитель романов, читающий до глубокой ночи, отдыхает от дневного напряжения. Мистер Гринвуд (его приводит миссис Арнольд-Форстер) находит свои сны столь же высокого полета воображения и так же наслаждается ими; и многие другие тоже.

Чего еще не хватает, как указала автор, — это систематической и точной записи снов множеством людей и сопоставления этих явлений с такими же явлениями, которые бывают в некоторых других состояниях душевной жизни наяву. Если бы это было сделано, мы удивились бы, как велико многообразие форм и строения снов, как сильно они различаются по типу и по участвующим в них душевным процессам. Так у нас появился бы

материал, из которого можно надежно строить теории механизмов, подходящие к разным типам. Собрав этот разнообразный материал, мы могли бы с большей уверенностью начать разбирать и толковать. В одних снах мы нашли бы символику, в других — никакой; в одних — вытесненные желания, в других — невытесненные желания, или страхи, сомнения и угрызения совести; в одних — половые побуждения, в других — побуждения одного или нескольких иных врожденных инстинктов, которые служат главными двигателями человеческого поведения; в одних — решение задач, ставивших в тупик наше бодрствующее сознание, в других — просто нелогичные фантазии слабой, отщепленной частицы нашего душевного «я»; в одних — воспроизведение воспоминаний и проживание заново, в живой и правдоподобной форме, прежде пережитого, в других — вымышленные события или кажущееся сверхзнание, построенное из прежде полученных сведений; в одних — несообразную, причудливую фантасмагорию в сменяющихся, как в кинематографе, сценах, в других — романы или хорошо выстроенные фантазии, для сочинения которых нужны большая система мысли, ум и воображение, сравнимые с бодрствующим самосознанием. И в некоторых мы нашли бы, что сон, как и в бодрствовании, лишь внешнее выражение более глубоких подсознательных процессов; а в других, вероятно в большинстве, — что он именно то, чем кажется, и ничего больше.

Помехой таким собраниям, кроме того что умение запоминать и точно записывать встречается редко, была бы, боюсь, скука их чтения. Чувства, которые доставляют сновидцу радость или ввергают его в тоску во сне, нельзя передать в словесной записи; к тому же они не всегда соответствуют действию или образам сна, и потому никакое описание не может их воспроизвести. Они —

неотъемлемая часть личного «я», которое их вносит. Изучение собраний снов увлекло бы лишь психолога, да и то лишь того, кто особо интересуется такими явлениями душевной жизни. Можно смело сказать, что не каждый наделен таким даром воображения, чтобы видеть во сне столь чудесные романы, повести о приключениях и вообще фантазии, как одаренная сновидица этих снов, которая в своих ночных странствиях «в волшебную страну, что лежит по ту сторону» находит освобождение от дневного труда и вознаграждение за «грустные и тревожные часы бодрствования», которые «жизнь приносит всем нам». Несомненно, как говорит нам автор, это воображение во сне было развито, и его может в известной мере развить и направить всякий, у кого есть упорство и желание. Но врожденное и развитое воображение, вероятно, необходимое условие для романа высокого порядка, как и для подобных подвигов бодрствующего «я». Практически то же самое явление мы видим и в бодрствовании — не у той системы мысли, что зовется «я» или самосознанием, а у отведенной в сторону, отщепленной системы, которая обрела свободу и самостоятельную деятельность.

Такую систему обычно называют подсознательной, но она подсознательна лишь потому, что «я» еще бодрствует. Пусть «я» уснет или будет усыплено гипнозом или иным способом — и отведенная в сторону система, вырвавшись из подземной темницы, становится господствующей, становится, по сути, самостоятельным «я», вольным сочинять романы как ему угодно. Но и прежде, пока она была заперта внутри — или, лучше сказать, заперта снаружи, вне поля самосознания, — она могла свободно предаваться вымыслам без особых стеснений, почти как узники, забытые во французской Бастилии, могли давать волю воображению в романах, хотя всякой иной свободы были лишены.

У меня есть целое собрание романов, написанных подсознательным «я» внутри его собственной Бастилии; находили себе выражение и песни, и музыка, и даже изобретение странного нового логического языка. Это настоящие подсознательные сны, созданные вновь сложившейся душевной системой, которая была построена заново из самосознающей, или личной, системы — из обломков и плавника сознательного опыта: отброшенных, забытых или вытесненных воспоминаний, желаний, мыслей и вымыслов.

Я не вижу, чтобы такая система и ее создания в принципе отличались от «Ума сновидений», как метко называет его миссис Арнольд-Форстер, и его созданий. И в ту, и в другой могут вмешиваться — и порой вмешиваются — свои подсознательные процессы, изменяя или определяя их сны.

Более того, оба рода снов можно развивать, направлять и в значительной мере ими управлять. (Миссис Арнольд-Форстер показала, как она научилась «управлять» собственными снами, а я могу прибавить к ее свидетельству свидетельство снов, которыми я управлял опытным путем у одной из моих испытуемых посредством внушения, вплоть до того, что задавал тему сна.) Простое, обыденное подсознательное письмо, то, что выдает доска уиджа, состояние транса и то, что создают спиритические «медиумы», могут быть — и большей частью бывают — «подсознательными» грезами наяву, проявлениями подсознательных воспоминаний, в принципе тождественными обычным ночным снам. Эти подсознательные сны, как хорошо известно, можно развивать; а это значит, что почти из любого материала ума — воспоминаний, душевных порывов и инстинктов, приобретенных склонностей и т. д. — может сложиться самостоятельно действующая система, которую можно

воспитать в подсознательную систему, проявляющую себя в грезах наяву. По общему опыту, чем больше такие проявления упражняют и поощряют, превращая в привычку, тем легче они возникают и тем выше развивается разум этой системы.

Я упоминаю это лишь как один пример тех данных, которые для понимания процессов сна может дать патологическая и опытная психология. Сомневаюсь, найдется ли хоть одно явление, наблюдаемое во сне, или особенность работы ума сновидений, которых нельзя было бы найти и в других состояниях, кроме сна. Я имею в виду состояния — вызванные ли искусственно или возникшие как ненормальный итог внутренних психологических процессов, — в которых ум расщеплен так же, как во сне. Сопоставляя явления сна со сходными явлениями этих других состояний и изучая механизмы и существенные черты ненормальных и искусственных групп, особенно опытным путем, мы можем проникнуть в нормальный ум сновидений и понять его. Изучение патологической психологии — включая ее разновидность, вызываемую искусственно, — пролило больше света на работу нормального ума, чем все века академического изучения этого последнего.

Миссис Арнольд-Форстер обращает внимание на некоторые особенности памяти и воображения во сне (глава V). Память во сне замечательна богатством и отчетливостью подробностей, с какими воспроизводятся прежние сцены и переживания; их, бывает, видишь так же живо, как наяву. Даже мимолетные переживания, бывшие лишь беглыми впечатлениями, на которые едва обратили внимание, могут вновь явиться материалом снов в удивительной подробности и отчетливости.

Этот подвиг памяти свойствен не одним снам: его можно сопоставить с тем же явлением у ума в трансе и в других

расщепленных состояниях сознания. В «видениях в кристалле» мы находим его в более или менее обособленном виде. Точно так же усиление воображения и его свобода от ограничений времени и пространства, на которых миссис Арнольд-Форстер интересно останавливается, находят соответствия в расщепленных состояниях ума, отличных от сна. Нетрудно было бы привести примеры мечтателя наяву или сновидца в трансе, в фантазиях которого «расстояние исчезает» и века проходят в мгновение ока. Как и в обычных снах, душа может будто бы покидать тело и парить в пространстве или переноситься в иную сферу — небесную или космическую.

Подобным же образом я мог бы указать, что в таких состояниях находят соответствия и другие явления сна: символика; решение задач — математических и личных; литературные проявления творческого воображения, которые Роберт Луис Стивенсон приписывал своим «брауни», обитающим где-то под умом сновидений или вне его; раздвоение сознающего «я» (проявляющееся в деятельности второго сознания, или «Проводника» в снах автора, — глава XIII); защитные реакции, видения и другие галлюцинации.

Так что, хотя обычные сны ценны тем светом, который они проливают на явления патологической психологии, еще больше многообразные и разнородные данные последней — поле более широкое и доступное опыту — дают понимание первых. Это противоположно точке зрения фрейдовской психологии. Последняя подвергает себя ошибкам и заблуждениям, неизбежно возникающим из принятия теории, верной лишь для отдельных типов снов и потому ограниченной в приложении, и из догматической приверженности к ней.

Среди явлений сна, записанных автором, не менее интересны и новы явления «управления снами» и сны о полете. То, что миссис Арнольд-Форстер сумела управлять своими снами, по крайней мере настолько, чтобы запрещать неприятные сны, и научила себя летать, будет новостью для большинства исследователей. Из обоих явлений вытекают любопытные следствия: первое предполагает действие начал раздвоения сознания и «цензуры», второе — отщепление всех чувственных впечатлений, включая так называемую кенестезию, то есть органические ощущения, идущие от внутренностей и других частей тела. По крайней мере, так сны о полете можно объяснить. Если допустить, что все такие ощущения полностью отщеплены от ума сновидений, так что он становится чистой мыслью и образами (ведь есть свидетельства, что в обычном сне такие впечатления все же воспринимаются), то мы получаем душевное состояние, пригодное для того, чтобы творческое воображение создало иллюзию полета, не стесненную никаким столкновением с чувственными впечатлениями действительности. Сама миссис Арнольд-Форстер, судя по ее описанию (см. главу XI), по-видимому, пережила такой сон без иллюзии полета. Такое полное отщепление всякого сознания тела находит, как я наблюдал, соответствие в одном расщепленном состоянии наяву, когда испытуемая описывает себя просто как «мысль в пространстве» без тела.

При таком отщеплении, теоретически, нужно лишь творческое воображение с живыми образами, чтобы создать иллюзию или галлюцинацию настоящего полета. Ум способен создать почти любую галлюцинацию — вплоть до рукопожатия с воображаемым «духом», — если ей не противоречит сознание действительности.

Сторонники некоторых теорий механизма сновидений, особенно школа психоаналитиков, настаивают, что их теории

«чисто индуктивны и построены» (как пишет один блестящий их истолкователь) «шаг за шагом на основе действительного опыта, без привлечения каких-либо умозрительных гипотез *a priori*». Если даже согласиться с этим и оставить в стороне то, что многие из приводимых фактов опыта на деле не факты, а толкования фактов, все равно остается верным, что то же самое можно сказать и о соперничающих теориях. Каждая из них — вывод, полученный индукцией. А различаются эти теории потому, что каждая опирается на свои факты опыта. Все теории, как и гипотезы науки, верны лишь до тех пор, пока вновь открытые факты не потребуют пересмотра и новых объяснений. Так, прежние теории атомов и конечной природы материи держались, пока открытие новых фактов не потребовало пересмотреть теории и заново сформулировать понятия на языке электронов и электричества. То же и с биологическими теориями, которые после открытий Дарвина и Менделя пришлось отбросить или переделать.

Притязание какой-либо теории снов на то, что она получена индуктивно, не может произвести большого впечатления. Миссис Арнольд-Форстер обращает наше внимание на типы снов, которые она не может уложить в распространенные нынче теории. Интересно отметить, что, подвергнув свои сны самопсихоанализу, она не находит, чтобы они подтверждали фрейдовскую теорию, будто все сны символичны, и тем более — «будто все они символы вытесненных желаний», в особенности половых. Не отрицая, что символика встречается, по ее толкованию эта символика большей частью «простого и прямого свойства: она связывает сон с каким-то настроением, которое я пережила, или с какой-то задачей, с которой я столкнулась, и нередко довольно легко проследить мысль, которую сон

представляет в иносказательной форме. В таком, измененном, смысле очевидно, что многие сны символичны».

Миссис Арнольд-Форстер, изучавшая Фрейда и его последователей и основательно знающая фрейдовскую литературу, признает, что настоящий психоаналитик не удовлетворился бы таким толкованием и что, по фрейдовской теории, невозможно быть самому себе психоаналитиком из-за самоцензуры, которую ум осуществляет против подобных откровений, — скажем, против того, чтобы взглянуть в лицо самому себе и скрытым истинам о себе. Меня же, со своей стороны, куда больше убеждают простые толкования миссис Арнольд-Форстер (примеры их она приводит) — быть может, потому, что они согласуются с моими собственными исследованиями, — чем те толкования, которым их подвергла бы фрейдовская теория (что автор этих снов вполне сознает). Несомненно, чем шире и глубже наш опыт, тем больше мы должны сочувствовать высказанному на этих страницах призыву «к трезвому суждению и здравому смыслу в изучении этого предмета и в выводах, которые мы делаем».

Тем, кто занимается чисто психологическими вопросами, связанными со снами, будет интересно представление автора о душевных механизмах, которыми строятся сны (глава IX). Миссис Арнольд-Форстер предлагает объяснение построения сна, столь же остроумное, сколь и простое. Механизм этот — ассоциация идей при содействии воображения. Как он работает, показано на двух записанных снах. Кажущаяся бессвязность и непоследовательность многих снов объясняется тем, что память после пробуждения не может восстановить связующие звенья, нужные, чтобы сон стал связным. При построении сна, если я верно понимаю теорию, одна мысль вызывает другую путем

последовательной ассоциации — свободной ассоциации, не стесненной критическим и разборчивым суждением, которое при обычном ходе мысли отбрасывает те связанные мысли, что неприемлемы или не относятся к делу. Воображение во сне затем ухватывается за некоторые элементы связанной мысли, усиливает их и воплощает в образах, так что, например, предметы предстают живо и зримо. Так, в одном сне извилистая тропинка в пейзаже по ассоциации наводит на мысль о железной дороге, которая тут же тоже появляется в пейзаже. Их пересечение наводит на мысль о железнодорожном переезде, который в свою очередь становится зримым; затем следует мысль об опасности от поезда, который может появиться, — и вот уже слышен шум мчащегося поезда; и так далее: одна ассоциация вызывает другую, та живо представляется в образах и воображением сплетается в связную историю, причем образы наводят на мысли, а мысли — на образы. Все это очень похоже на ход некоторых видов мышления наяву, днем, «только ночью воображение не скованно той дисциплиной, которая удерживает наши блуждающие мысли от того, чтобы слишком охотно следовать по случайному следу каждой мимолетной мысли или подсказки. Воображение во сне, не сдерживаемое таким образом, может посвятить себя тому, чтобы совершенствовать каждый возникающий образ, давая жизнь и действительность каждому по очереди, нередко превращая их и постоянно добавляя новые факты и свежие штрихи к картинам, которые оно создает».

Любопытно и, может быть, интересно отметить, что теорию миссис Арнольд-Форстер подтверждает свидетельство одной соприсутствующей сознающей личности, которую мне довелось изучать. Хорошо известно, что наблюдался ряд случаев, когда вторичная соприсутствующая личность утверждала, что

бодрствует, пока основная личность видит сны. В случае Бошан эта соприсутствующая личность, наблюдая сны по мере их появления, свидетельствовала, что во сне чувственные раздражения (звуки, прикосновение постельного белья и т. д.) воспринимаются и «„создают чувственные образы или впечатления так же, как днем“. Они вплетаются в сны, но они также вызывают воспоминания о том, что она видела, слышала и читала, — словом, обо всем, что она когда-либо сознавала, и таким образом пробуждают связные сны»[1].

[1] «Диссоциация личности», с. 329.

Эту теорию механизма сновидений, которую предлагает миссис Арнольд-Форстер, психологи, вероятно, сочтут одним из важнейших вкладов ее книги. Она, как указывает сама автор, прямо противоположна фрейдовскому представлению: она оставляет «совершенно без внимания тот скрытый смысл, который психоаналитик находит в снах», равно как и символику, и бессознательные половые желания. В других местах, однако, автор вполне признает, что могут быть сны, особенно у людей болезненного склада, к которым фрейдовская теория приложима. Она имеет дело лишь с собственным опытом. Я, со своей стороны, сильно склоняюсь к мысли, что ее теория верно истолковывает по крайней мере определенный тип снов и, быть может, правит большинством снов. Вероятно, миссис Арнольд-Форстер согласится, что в других типах снов меньше надо подчеркивать ассоциативный процесс и больше — творческое воображение в отличие от того, что я, пожалуй, назову пассивным воображением, рабом связанных мыслей: творческое воображение обдумывает, рассуждает, предвидит, располагает и сочиняет по задуманному плану и не служит рабом связанных мыслей.

В некоторых записанных автором снах, например в снах о полете, творческое воображение, как мне кажется, выступает заметно и господствует над ассоциативным процессом. Безусловно, есть сны — это можно было бы показать на примерах из моего собственного собрания (не из личного опыта), — в которых есть замысел, конец предвиден, и все вместе — хорошо разработанная повесть или аллегория. Никакой ассоциативный процесс сам по себе не мог бы создать такой логической связности. В таких снах побудительные склонности, которые определили тему и вдохновили творческое воображение, — дело особое, и искать их надо в предшествующей сознательной жизни человека.

К этой мысли меня склоняет то, что я считаю подобием ночных снов, а именно фантазии других расщепленных состояний — грезы наяву и подсознательные сны. В обоих этих состояниях я наблюдал сны, по существу тождественные снам, бывающим во сне, но хотя связанные мысли и могли подсказать побуждения, вдохновившие тему, и вообще быть одним из действующих начал, творческое воображение работало так же, как при сочинении романа. Я уже упоминал об этом явлении. Дело в том, что все зависит от той организации расщепленных душевных систем, которую миссис Арнольд-Форстер называет умом сновидений, — действует ли она во сне, наяву или подсознательно. Когда эти системы так высоко организованы, что способны к рассуждению, воображению и воле, и когда они включают в себя так называемые инстинкты, — иначе говоря, когда они составляют «Разум», — они способны работать так же, как бодрствующий разум. Но когда чувства выключены и потому выключено и познание действительности — как во сне, — неизбежно наступает соответствующее ограничение того приспособления и

соотнесения мысли с действительностью, — ограничение, которое составляет одно из существенных свойств снов. Несомненно, ум сновидений, как и все расщепленные системы, можно воспитать до высоко организованного разума. Так, смею думать, и случилось с умом сновидений автора, как и с умом некоторых других записывавших свои сны людей, которых она приводит в этой книге.

С этой точки зрения должно быть столько же разных типов снов, сколько типов организованных душевных систем: должны встречаться даже фрейдовские механизмы, примеры которых, как я полагаю, я видел[2]. Как говорит миссис Арнольд-Форстер, «сны не все одинаковы, а так же многообразны по своей природе, как мысли и вымыслы людей»; и, прибавлю я, сны различаются не только природой, но и механизмами, точно так же как душевные системы человеческой личности — будь они искалечены и расщеплены или цельны и полны.

---

[2] «Механизм и толкование снов», Journal of Abnormal Psychology, т. V, № 6 (1911).

Мортон Принс
Бостон, США
15 июня 1920 г.

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

✦

Во сне мы — нечто большее, чем мы сами, и сон тела, кажется, есть лишь бодрствование души. Это скованность чувств, но свобода разума; и наши дневные помыслы не сравнятся с вымыслами наших снов.

— Сэр Томас Браун, «Religio Medici», XI

Предлагаемые небольшие очерки о некоторых загадках сна написаны по заметкам, в которых много лет более или менее регулярно записывались сны и кое-какие опыты со сновидениями. Если спросят, что нового они могут сказать о предмете, о котором уже так много написано, ответ будет таков: мы и теперь стоим лишь в начале этого изучения; многие вопросы о снах и о пограничном состоянии между сном и бодрствованием еще ждут решения, а некоторых из них литература о снах пока едва касалась. Многие стороны этих вопросов лишь очень несовершенно может разобрать наблюдатель без научной подготовки, которому недостаток специальных знаний сильно мешает писать о предмете, отданном стольким ученым трудам; и все же я верю, что в этом увлекательном изучении есть место не только философу и психологу, но и неученому, но добросовестному летописцу личного опыта. Наши сны — самое личное из всех наших переживаний, и каждый из нас подходит к ним со своей собственной точки зрения. Психология — наука об индивидуальном опыте, и факты, которые в конце концов просеиваются и взвешиваются в ее лабораториях, сперва должны

собрать скромные сборщики колосьев на множестве далеко разбросанных полей.

Я призываю в этой книге, чтобы больше из нас научились наблюдать и точно записывать факты собственных сновидений, не только потому, что более полное знание о работе ума сновидений становится для науки все ценнее, но и потому, что уверена: кто возьмется за это изучение и научится помнить больше из своей жизни во сне, будет щедро вознагражден. Жизнь приносит всем нам грустные и тревожные часы бодрствования, а большинству людей — дни однообразного труда; но каждому, каковы бы ни были горе или труд дня, ночь должна приносить освобождение. Вступая в страну снов, мы не только освобождаемся от ярма труда — спадают оковы, которые днем держат воображение привязанным к земле. Только во сне воображение выпущено на волю и вольно проявить всю полноту своих сил. Сон, приносящий нам сновидения, утоляет вечную потребность внутри нас — потребность в романтике, потребность в приключении; ибо сон — это ворота, через которые мы проскальзываем в волшебную страну, что лежит по ту сторону. Мы слишком мало внимания уделяем еженощному чуду наших снов. Долгие часы мы проводим во сне со сновидениями, поглощенные жизнью, которую наше бодрствующее сознание по большей части забывает или не замечает. Мы так редко говорим о ней друг с другом, что почти ничего не знаем о том, какие сны видят другие, и многое сходится к тому, чтобы мы оставались до странности несведущи и забывчивы даже насчет собственных снов. От недостатка интереса к снам или просто потому, что мы так и не научились удерживать эти мимолетные впечатления, они исчезают при пробуждении, как туман исчезает на солнце. Ничто не тускнеет быстрее этих воспоминаний, и если не найти способа

удержать их, они пропадают; но стоит однажды пробудиться более живому интересу — и этого может не случиться, и нам не придется так часто терять воспоминание обо всем, чем были заполнены часы сна. По мере того как мы учимся разумнее пользоваться орудиями ума и тела, что нам даны, оживает и наш интерес к тому, как идут сновидения и как работает ум во сне. Такая обостренная наблюдательность означает для нас подъем сознания, осознание нового опыта, — а «осознать новый опыт — одно из тех волнений, которые дарит нам жизнь»[3]. Тогда нам достается двойная радость: интерес, который дает изучение снов, и восторг приключений во сне — восторг, который, как я обнаружила, можно значительно расширить и усовершенствовать, научившись хорошо видеть сны. Среди записей снов, легших в основу этой книги, немалую часть составляют заметки об опытах, поставленных, чтобы выяснить, насколько управление снами в нашей власти; как, например, можно остановить или прогнать тягостные сны и насколько можно развить искусство счастливых сновидений. Этот вопрос об управлении снами, насколько мне известно, не входит в круг других книг. Я нашла его увлекательным путем исследования, и, быть может, другие любители снов захотят проложить себе дорогу по таким же, доселе не нанесенным на карту тропам. В этом обществе любителей и исследователей снов наверняка есть путешественники, ушедшие уже гораздо дальше меня, чьи изыскания были основательнее и которые, будь у нас обменная палата знаний о снах, могли бы принести туда свои запасы ценного опыта.

[3] Стивен Грэм, «Очерки бродяги».

По правде говоря, задача того, кто записывает сны без научной подготовки, пожалуй, в том и состоит, чтобы просто исследовать — записывать свои переживания во сне, предоставляя науке объяснять, отчего и почему происходит наблюденное. Но тому, кто много видел снов, много думал и много читал о сновидениях, очень трудно не выйти немного за пределы положенной записывающему области и не попытаться отчасти объяснить некоторые загадки, которые встречаются на пути. Хотя бы часть обширной психологической литературы надо изучить, прежде чем пытаться дать какие-либо ответы на эти вопросы, а чем шире наше чтение, тем сложнее становятся стоящие перед нами задачи.

Личный опыт, кажется, часто противоречит широко принятым теориям построения и происхождения снов; истина в том, что сны так бесконечно разнообразны, что никакая теория их механизма, даже сформулированная величайшими учителями, не охватит удовлетворительно всего этого обширного поля человеческого опыта. Чтобы правильно пользоваться языком науки, нужна научная выучка, и на пути исследователя много ловушек. Одна такая ловушка встречается в самом начале. Научные критики не пришли к согласию о том, каким словом обозначать «ум» или «я», которое, по-видимому, действует во снах. Само существование такого «я» или «ума» в отличие от обычного ума — вопрос спорный, и его принимают лишь как возможную рабочую гипотезу для целей исследования. Против выражения «бессознательный ум» возражают как против противоречия в самих терминах; а пишущий, который, избегая его, возвращается к слову «подсознательный», находит, что оно удовлетворяет еще меньше. Поэтому я должна сразу извиниться за то, что на этих страницах всюду употребляю выражение «ум сновидений», — выражение не менее «расплывчатое» и не менее

неудовлетворительное, чем прочие, и так же обходящее серьезные коренные трудности; единственное его достоинство в том, что, не притязая на место в научном словаре, оно не намекает на научные знания, на которые я никак не могу притязать.

Эта маленькая книжка, слишком скромная, чтобы занять место среди более ученых книг о снах, исполнит то, ради чего была написана, если ей удастся показать хоть что-то из притягательности этого изучения и если она напомнит нам о той доле — слишком часто упускаемой из виду, — которую наши сны прибавляют к сумме жизненного счастья.

ГЛАВА I. ВСТУПЛЕНИЕ

✦

Ни одно действие или занятие ума не привлекало к себе столько внимания на протяжении стольких веков, как наши сновидения во сне. Задолго до того, как начали размышлять о мысли, размышляли о снах.

— Ф. Гринвуд

С самой ранней зари истории и предания мы знаем, что люди видели сны и рассказывали их. С такого же далекого прошлого находились толкователи, готовые объяснить значение снов; но лишь в последнюю четверть века свет современного исследования был полностью обращен на их изучение, и на смену прорицателям древности ученые всех народов принялись разбирать ту хрупкую ткань, из которой сотканы наши сны.

За жизнь одного поколения взгляд на этот предмет совершенно изменился. Пятьдесят лет назад, чтобы отважиться написать книгу о снах, потребовалось бы мужество, ибо предмет этот считался недостойным внимания серьезных людей. Чтобы писать о нем сегодня, тоже нужно мужество, но совсем иного рода. Страшен он теперь лишь числом и ученостью уже написанных о нем книг. Эта перемена взглядов очень заметна, если рассмотреть литературу о снах девятнадцатого века. Ученые были еще поглощены торжеством того удивительного века открытий в физическом мире и едва начинали понимать, как велика работа, ожидающая науку в области психологии. Многие из них еще смотрели на психологию с некоторым подозрением и не

признавали, что изучение бессознательного или полусознательного ума может послужить какой-либо полезной для науки цели. В каждом поколении поля знания приходилось расширять и раздвигать, чтобы охватить новые исследования, и слишком часто признанные авторитеты науки пытались преградить путь исследователю и осуждали стремление проникнуть в новые области мысли. Лишь в последние годы исследование некоторых тайн человеческой личности через то, что открывает о себе ум во сне, начало привлекать внимание ученых, и это новое изучение стало проливать свет на некоторые трудные задачи, встающие перед врачом, который имеет дело с нервами и мозгом человека.

Уже неверно, как было в прошлом веке, когда люди начали изучать сны и писать о них, что медицина подходит к такому исследованию в духе простого материализма. Интерес медицинской науки больше не «сужен до предрешенного намерения верить в анатомический нож, микроскоп и гальваническую батарею как в единственных истолкователей человека самому себе». Никто сегодня не удовлетворился бы объяснением, которое дал доктор Бенджамин Ричардсон в курсе лекций о здоровье, прочитанном в восьмидесятых годах, когда он велел слушателям выбросить из головы мысль, будто в снах есть что-то, чего нельзя объяснить чисто физическими причинами. Он показывал, как сны возникают от возмущений, которые передаются мозгу нервной системой, — она действует во многом как телеграфный провод и извещает мозг о местном неблагополучии или страдании в какой-то части тела. Такие возмущения мозга, случаясь во сне, вызывают наши сны; но лектор не шел дальше и не допускал никакого иного объяснения тайны сновидения, кроме чисто телесного. В его определение

снов не входило ничего, что могло бы пролить свет на работу воображения, памяти или каких-либо других способностей ума во сне, — он, по-видимому, даже не видел, как много его объяснение оставляет необъясненным. Научная мысль ушла очень далеко от этой точки зрения. Некоторые из величайших врачей посвящают себя особым отраслям медицинской психологии; они пришли к пониманию огромной, почти неисчислимой власти человеческого ума над телом и потому готовы изучать всякое проявление ума и его тонкие процессы; а один мудрый врач, пишущий в наши дни, откровенно говорит нам, что медицине будущего придется все полнее и полнее считаться с такими сторонами человеческой природы, которые вчерашняя медицина отвергла бы как простую чувствительность и как нечто совершенно вне ее области. Если верно, как полагает Бергсон, «что главной задачей психологии в этом веке будет исследовать тайные глубины бессознательного и что в этой науке будут сделаны открытия, по важности соперничающие с открытиями, сделанными в предыдущем веке в физических и естественных науках», то, вероятно, наблюдения каждого из нас, бесполезные, пока они остаются лишь отдельными заметками, могут приобрести настоящую ценность, когда войдут в накапливающуюся сумму записанных фактов человеческого опыта, из которой наука в конце концов сможет вывести законы, ныне неизвестные.

Для этого нам, быть может, понадобится «Обменная палата снов», куда стекался бы опыт многих мужчин и женщин, приученных как можно точнее записывать свои наблюдения над снами и другими тонкими процессами ума и подсознательного ума. Если наука когда-нибудь всерьез продвинется в понимании многого, что ныне необъяснимо в этих не нанесенных на карту областях, ее надо снабдить обильными материалами —

материалами, взятыми из самых разных источников и вобравшими опыт очень многих людей. Кажется важным, чтобы эти записи, на которых наука, возможно, в конце концов построит свои выводы, не брались исключительно или хотя бы в большой доле из записей врачебного кабинета. Как ни многим мы обязаны работе врачей, которые добросовестно занимались этим изучением, видели в нем возможное средство решить некоторые из труднейших задач, встающих перед врачом, и ведут науку исцеления ума рука об руку с наукой исцеления тела, — все же врач начинает с невыгодного положения в изучении снов или других малопонятных душевных процессов. Он, без сомнения, сумеет собрать у себя в кабинете ряд относящихся к делу и интересных фактов, но, вероятно, слишком малая доля его наблюдений будет взята из опыта вполне здоровых и нормальных мужчин и женщин. «Не здоровые имеют нужду во враче, но больные». Душевные процессы здоровых, образы снов тех из нас, кому посчастливилось наслаждаться самым крепким телесным и душевным здоровьем, куда реже попадают в поле зрения врача, чем переживания людей нервных или болезненных или тех, кто из-за временной болезни сейчас не вполне нормален или здоров.

Это почти неизбежный недостаток тех выводов, которые специалист, особо интересующийся этим изучением, делает из случаев, попадающих под его наблюдение. Почти неизбежно на его выводы влияет доля более или менее болезненных людей, которые ему встретятся. Этим, кажется, объясняется многое из того, что мы находим в трудах такого крупного специалиста, как Фрейд. Его книги пользуются мировой известностью, и на них основана большая школа учения. Теория снов Фрейда, если изложить ее очень кратко, состоит в том, что сны глубоко значимы, но никогда ни в коем случае не значат того, что они,

казалось бы, значат на поверхности. Они, учит он, — символы желаний, мыслей или страхов, которые днем сурово вытесняются и не допускаются в наше бодрствующее сознание. Поэтому днем они не могут навязать нам свое присутствие, но ночью, когда сила воли бездействует, они выходят беспрепятственно и повторяют себя во снах иносказательно и всегда под маской. В половом влечении он видит источник и движущую силу, которая возбуждает почти всякую мысль и всякое действие во сне, а в толковании символов сна заходит так далеко, что совершенно серьезно утверждает, будто сны, отличающиеся явной невинностью, неизменно воплощают эротические желания. Доктор Фрейд так разработал свою теорию сна как символа вытесненного желания и искажения бессознательного желания в образе сна, что кажется, будто теория стала навязчивой идеей, к которой фактам порой приходилось приспосабливаться. Оставляя без внимания все другие могучие желания и побуждения, движущие нашей жизнью наяву, он из них всех видит лишь в половом влечении силу, способную влиять на ум сновидений.

Примеры снов, разных душевных процессов, любопытных провалов памяти и юмора во снах, которые он приводит, если они не взяты из личного опыта, взяты от пациентов его клиники, то есть от людей, страдавших всевозможными нервными и душевными расстройствами, и этим, без сомнения, объясняется их ненормальный характер и их неприглядность.

Приложения его теории, как Фрейд их разработал, не удовлетворяют многих его научных критиков, которые осудили найденные в них натяжки и преувеличения. Ценность вклада Фрейда в науку, по-видимому, заключается не в этих приложениях его учения и не в выводах, которые сделали из него ученики, а в новой и самобытной точке зрения, которую он открыл, и в

огромном толчке, который он дал исследователям в области психологии.

Начала, заложенные Фрейдом, глубоко изменили представления этого поколения. Их приняли так безоговорочно, что всякий, кто усомнился бы в их всеобщей приложимости, оказался бы в малом меньшинстве, ибо современная школа психоанализа, основанная на учении Фрейда, пользуется огромным успехом и в нашей стране, и в Америке. Изучение многочисленных книг об этом предмете, доступных обычному читателю, внушило мне чувство, что к выводам некоторых из этих авторов с пользой можно было бы приложить побольше критического здравого смысла. Я вовсе не хочу нападать на новую школу учения: ее поддерживают великие имена, и во многих случаях нервных расстройств лечебная ценность психоанализа установлена. Я лишь осмеливаюсь усомниться во всеобщей истинности этих теорий в приложении к снам совершенно нормальных людей, ибо меня не убеждают объяснения и разборы обычных снов, которые дают фрейдовские психоаналитики. Я не верю, что все сны сотканы на один лад; я уверена, что они так же сильно отличаются друг от друга, как наши мысли; и что, хотя некоторые могут брать начало в темных уголках бессознательного и быть символами мыслей, вытесняемых днем, как учит Фрейд, большинство снов здоровых людей, по всей вероятности, имеют более простое и более счастливое происхождение[4]. Многие наши сны и правда символичны или иносказательны по форме, но я верю, что они по-разному представляют настроения и мысли, занимавшие нас днем. К счастью, нам нет нужды верить, что природа снов, составляющих для столь многих из нас такую большую долю радости жизни, сколько-нибудь близко связана с болезненными навязчивыми

состояниями. Кошмары и сны страха существуют, и другие уродливые и дурные образы тоже могут таиться вне поля зрения, и все эти представления, бок о бок с нашими несчетными полузабытыми воспоминаниями о прекрасном и счастливом, выходят на свободу, когда воля, которая ими управляет, ночью полностью или частично приостановлена. Но я верю, что не только эти мрачные видения и толкования преувеличены, — я надеюсь также показать в этой книге, что во сне мы не находимся, или не обязаны находиться, в их власти, потому что можем, если захотим, по-настоящему и действенно управлять характером своих снов. Здравое чутье говорит нам, и говорит убедительно, что ни ум, как он работает днем, ни тот, что действует в наших снах, не поступают так, как описывают некоторые из этих авторов.

---

[4] См. главу VII, «Символика снов».

Фрейдовская теория построения сна, может быть, и верна и, может быть, нужна, чтобы объяснить некоторые стороны жизни во сне у людей с душевными расстройствами, но мне очень трудно проследить ее связь с жизнью во сне, столь глубоко иной, или с работой ума сновидений, который ведет свою деятельность в тесном и согласном сотрудничестве с обычной дневной жизнью ума.

Естественно, что большая доля литературы о сне и сновидениях написана с точки зрения медицинской науки. К этому привела растущая вера в лечебную ценность изучения бессознательного.

Помимо многочисленной школы авторов, которые более или менее следуют путем фрейдовского психоанализа, клиническое изучение снов ревностно велось во Франции и в Америке, как и в

нашей стране; и непрофессиональный исследователь может лишь с уважением и некоторым естественным благоговением взирать на огромную библиотеку книг, содержащих итоги этих исследований.

Среди более редкого рода книг — посвященных вопросам обычного сновидения, снам здоровых и благополучных людей — «Мир сновидений» мистера Хэвлока Эллиса кажется одной из самых мудрых и ясных. «Именно учась наблюдать и понимать обычный еженощный опыт жизни во сне, — говорит он, — мы лучше всего заложим основание для будущих построек. Ибо сны, верно понятые, могут дать нам ключи ко всей жизни»[5].

[5] Хэвлок Эллис, «Мир сновидений».

Призыв не замыкать это изучение в пределах медицинской науки, чтобы не только врачи, но и другие исследовали его с иной, чем у них, точки зрения, начинает находить отклик; и философы сегодня заняты вопросом о снах. Бергсон в лекции, прочитанной первоначально в *Психологическом институте* и ныне переизданной в Англии, дал нам свое объяснение источника, из которого они возникают. Он не останавливается на фрейдовских теориях вытесненных желаний и символических значений, но дает нам свое объяснение сознания во сне и того, каким путем, по его мнению, рождаются сны. Ощущения внезапного света, ощущения звука и осязания, «которые предстают нашим глазам, нашим ушам, нашему осязанию во сне так же, как и наяву», составляют, говорит он, отправную точку снов, ибо наши чувства остаются деятельными и наша способность чувственного восприятия не прекращается, пока мы спим, хотя впечатления, доходящие до ума, смутны и неясны. Эти впечатления, говорит он, — «сырой материал, из которого память ткет ткань наших снов».

Сон может, например, иметь отправной точкой ощущение от света, упавшего на лицо спящего. Во сне это может превратиться в отблеск луны на пруду, в белое платье женщины или в сияние огня; и точно так же звук, коснувшийся уха во сне, может обратиться в гром пушек, грохот поезда или удар волн о скалу. Воображение во сне ухватилось за чувственное впечатление и истолковало его как ему угодно, и сон тотчас пускается в путь. Смутные, неясные впечатления, которые сновидец получил от глаз, ушей или осязания, подхватываются и превращаются его воображением в четкие и определенные предметы.

В этом объяснении отправной точки снов в чувственных впечатлениях Бергсон идет по стопам других авторов, и особенно Мори, французского писателя, писавшего о снах лет сорок назад. Теория Мори, собственно, не очень далеко продвигает нас к полному пониманию вопросов, связанных с работой ума во сне. Некоторые сны, конечно, берут начало в возмущениях мозга, вызванных колебаниями, которые возникли вне тела и ударили по чувствам; другие же вызываются колебаниями, идущими изнутри тела и передаваемыми мозгу нервной системой. Но ясно, что ни то ни другое утверждение не дает больше чем малой части истины о происхождении снов. Сны могут, правда, быть вызваны колебаниями, так же как может быть вызвана ими и мысль, но, без сомнения, они приводятся в движение и механизмом ума и его способности — памяти, — так же как наши мысли; и наши сны, как и наши мысли, складываются работой ума.

Сны, берущие начало в физическом впечатлении, некоторые авторы называют чувственными снами, а те, что возникают главным образом из душевных впечатлений и воспоминаний, — психическими; но такое деление требует значительных оговорок. Конечно, нелегко проследить сон до чувственного впечатления,

которое могло его вызвать, ибо, поскольку такие впечатления по необходимости случаются, пока мы спим, никаких доказательств их, кроме самого сна, обычно нет[6]. Я убеждена, что большая часть моих собственных снов, особенно длинные связные сны — сны моего глубочайшего сна, — подошла бы под рубрику психических снов; ибо они явно берут начало в каком-то сильном душевном впечатлении, и я почти никогда не сознаю тех чувственных впечатлений, которые, возможно, помогли их вызвать. Душевные впечатления, которые пускают сон в ход, обычно легко узнать, и во многих случаях их создают чувства или мысли, занимавшие ум в течение дня. Когда же случается, что мысли бодрствующих часов так переходят в наш сон, Бергсон хочет убедить нас, что мы спим лишь отчасти, — едва ли, по его мнению, спим вообще. Вот его собственные слова, определяющие его теорию «незаинтересованности»: Спать — значит стать незаинтересованным; спишь ровно в той мере, в какой «становишься незаинтересованным». И еще он говорит: «В какой-то момент я становлюсь *незаинтересованным* в данном положении, в данном действии — словом, во всем, что прежде закрепляло и направляло мою память; иначе говоря, я сплю».

---

[6] Ср. главу X.

«Мать, спящая возле своего ребенка, не шелохнется от удара грома, но вздох ребенка ее разбудит. Спит ли она на самом деле по отношению к ребенку? Мы не спим по отношению к тому, что продолжает нас интересовать».

Трудно и неразумно утверждать что-либо догматически о таком вопросе, ведь каждый из нас может говорить лишь по собственному ограниченному опыту; но, судя по моему опыту сновидений, я осмелилась бы сказать, что это утверждение

Бергсона неубедительно в отношении сна со сновидениями. Мне кажется злоупотреблением словами говорить, что мы на самом деле не «спим», если не перестаем вполне быть «заинтересованными», ибо сны, которые чаще всего воплощают дневные заботы, — это, как я нахожу, глубокие сны самого крепкого сна, то есть сны глубокого ночного сна, что приходится на время от полуночи примерно до четырех часов утра.

То, что главным образом поглощало нас днем, конечно, не обязательно займет ум сновидений; но очень часто занимает. Постоянно случается, что какая-нибудь мысль, наполнявшая нас в один день, определит ход наших снов либо следующей ночью, либо, спустя промежуток, несколько ночей спустя. Я долгое время очень тщательно записывала свои сны и нахожу, что большая их часть явно подсказана или видоизменена тем, что было в то время господствующей мыслью или главным интересом. Например, в моих записях снов глубокого сна за время с августа по декабрь 1914 года, а также за 1915, 1916 и 1917 годы я нахожу, что очень большая их доля основана на войне или видоизменена ею — естественной заботой всех умов в те месяцы и годы. Тревоги, которые она приносила, местные хлопоты, связанные с войной, устройство жилья и забота о беженцах — эти мысли, по-видимому, подсказали большую часть моих снов или вплелись в их ткань.

Иначе говоря, я, по выражению Бергсона, не становилась «незаинтересованной», когда спала, — то есть вообще по-настоящему не «спала». И все же, если только не употреблять это слово в каком-то совсем ином смысле, чем обычный, это наверняка неверно, ибо сон мой был глубок и настоящ. Я знаю, что это постоянное продолжение интереса, это перенесение дневной мысли в жизнь во сне — опыт не всеобщий. Один художник, чья жизнь целиком поглощена работой, говорит мне,

что очень редко задачи его ремесла или мысли о картинах входят в его сны, даже когда совершенно заполняют все его мысли наяву. Некоторые писатели говорят, что, будучи сильно поглощены книгами, которые писали, они редко видели их во сне. Опыт других писателей прямо противоположен: их книги заполняют их сны или, во всяком случае, составляют отправную точку, из которой возникает большинство этих снов.

Кроме снов, возникающих из преобладающей мысли дня, есть и другие, берущие начало в книге, которую мы читаем, особенно если читаем ее поздно вечером. Направление книги во сне, вероятно, сильно изменится, ибо ум сновидений ухватится за какой-нибудь вопрос, поднятый на ее страницах, и разработает его заново на свой лад. Он может, например, взять очертания какой-нибудь истории, полностью ее преобразив и вызвав к жизни нечто столь непохожее на подлинник, что его едва узнаешь.

Есть и другие сны, вырастающие из какого-нибудь запомнившегося слова или имени — очень часто названия места. Имя, которое мы днем почти забыли, выступает на первый план, когда прекращается власть обычного ума. Такое имя или слово часто становится точкой кристаллизации, от которой расходится сон о приключениях. В таком сне каждое новое происшествие подсказывает другое, а оно в свою очередь — какую-то иную связанную мысль или обрывок воспоминания. Все они всплывают из запасов, где, должно быть, хранятся тысячи далеких, полузабытых впечатлений. Ум сновидений связывает их все вместе и нанизывает в одно целое, разрабатывая каждое происшествие и каждое воспоминание по очереди. Наш разум, который, как верно говорит Бергсон, не сдает во сне своей способности рассуждать, все время настаивает на том, чтобы

найти объяснение каждому кажущемуся несоответствию, перекидывает мостки через пробелы и заполняет недостающие места в истории сна, вызывая другие воспоминания. Так хорошо, в самом деле, выполняет свою работу способность рассуждать, что я, как правило, нахожу в своих снах мало той несообразности и непоследовательности, той «анархии» «сна со сновидениями», о которой говорит де Квинси и которую многие авторы описывают как столь существенную черту сновидения. Напротив, воображение и рассудок во сне обычно так успешно заполняют пробелы, что последовательность мыслей и событий идет вперед совершенно естественно, без запинки и почти без тех нелепостей, на которых люди так настаивают.

Дело в том, что сон сну рознь, и надо отказаться от допущения, будто все сны похожи друг на друга. Сводить их все вместе в одну-две категории почти так же нелепо, как делать то же самое с мыслями, ибо каждый сон — глубоко индивидуальное действие ума; так что если одни проходят через странные и запутанные превращения, то многие другие так же логичны и последовательны, как обычное описание путешествия или приключения. Мистер Гринвуд писал о собственном опыте словами, которые в точности описывают такие сны:

«Если бывают дико сумасбродные сны, без смысла и порядка, то другие идут путем таким же естественным и последовательным, как случай из действительной жизни. Теория, будто сны всегда вызываются расстройством ума, как будто требует, чтобы и сами они всегда были беспорядочны; но это не так. Многие не таковы. Не могу предположить, что мой опыт отличается от опыта тысяч других людей; и не редко, а обычно я вижу сны, от начала до конца так же последовательные по обстановке и обстоятельствам, как любая повесть. Порой они

романтичны и неожиданны, но тем не менее движутся от одного к другому совершенно разумным путем. Маленькая драма развертывается вполне естественно, без вторжений нелепого, без впадения в сумасбродство, но часто с легкими черточками в духе Дефо, какими романист рад бывает усилить правдоподобие своей повести… Если бы такие сны были письменной работой рабочего дня, ко всему их строению вернее всего подошли бы слова „искусное построение“… Другая примечательная черта этих снов в том, что они, по-видимому, легко черпают из запаса вымысла, отличного от того, к которому мы с большим или меньшим усилием прибегаем в часы бодрствования». «Мои сны, — добавляет он в другом месте, — почти неизменно так же приятны, как чтение хорошего романа или слушание странных, многозначительных историй из действительной жизни»[7].

[7] Фредерик Гринвуд, «Воображение в снах» — книга, которая, хотя и написана много лет назад, по-прежнему кажется мне одним из самых проясняющих исследований снов, а для того, кто изучает их без специальной подготовки, — превосходным и наводящим на мысли введением в предмет.

Я не могу сказать, что все мои собственные сны обладают тем приключенческим и образным качеством, что сны, описанные мистером Гринвудом. Некоторые, к счастью, им обладают, точно так же как и некоторые дни нашей жизни, — дни, когда тонкое чувство приключения словно разлито в самом воздухе, которым мы дышим; но есть много других, более «будничных» снов, лишенных этих романтических качеств, которые тем не менее доставляют огромное удовольствие, давая ту же тихую радость, что мы чувствуем, путешествуя по незнакомой местности, когда каждый холмик, на который мы поднимаемся, и каждый поворот дороги открывают нам что-то новое и внимание поглощено всеми простыми случаями и скромными красотами придорожья. Точно

так же идут своим тихим и приятным путем и некоторые сны. Как ни спокойны они, в них есть вся прелесть неожиданного, незнакомого. Происшествия некоторых таких снов, записанные наутро, могли бы показаться почти слишком простыми, чтобы их записывать, но такими же показались бы и происшествия многих дней счастливого путешествия. Какое-то странное чувство удовольствия и благополучия, кажется, пронизывает их, совершенно несоразмерное с происшествиями, которые в них случаются. В связных снах вроде этих рассудок, память и воображение все призваны принять участие — так же, хотя, быть может, и не в той же степени, как когда эти способности служат созданию произведения воображения; и то, что многие сны таковы, показывает по крайней мере, что никакого чисто физиологического описания их происхождения недостаточно, чтобы вполне их нам объяснить.

Мы спрашиваем, что такое сны, как работает ум сновидений, который их производит, — и наш разум отказывается удовлетвориться ответом, сообщающим нам лишь, какие физические причины могли их вызвать. Сама природа, сами свойства таких снов делают для нас столь же невозможным успокоиться на теориях, которые видят в них лишь работу расстроенного ума или лишь символические изображения вытесненного желания. Не чувствуем мы и того, что они нам объяснены, когда нам говорят, что нарушения в работе органов вызывают возмущения мозга и что они-то и есть причина наших снов. Даже то, что сны могут быть вызваны колебаниями звука, света или прикосновения, производящими чувственные впечатления на тело, не очень далеко продвигает нас к их пониманию.

Физиолог, быть может, сумеет показать нам, как возникают начала сна, «но он не может пойти дальше утверждения о том, как и где они начинаются. Он не дает и не может дать ответа на вопрос: что такое наши сны? Какие способности ума больше всего проявляются в них? Какие, если такие есть, остаются в спячке? Меняет ли какая-нибудь способность ума (например, Воображение) свой характер в наших снах, принимает ли на себя обязанности, о которых мы не подозреваем наяву, или проявляет силы и свойства, появляющиеся только во сне?.. Словом, чему учат нас наши сны о строении ума и его возможностях в целом?»[8]

[8] Ф. Гринвуд, «Воображение в снах».

Вот, в самом деле, вопрос, который мы хотели бы задать, — то, что мы больше всего желаем знать. Наша задача как исследователей снов должна поэтому состоять в том, чтобы выяснить опытом и тщательным наблюдением все, что можно узнать о работе различных способностей ума во сне; выяснить, например, как работает память во сне, узнать как можно больше о необычайных обязанностях воображения в снах и о превосходящих силах и деятельности, которые оно развивает; изучить работу ума в пограничной полосе между сном и бодрствованием и установить, бездействует ли какая-нибудь из наших душевных способностей, пока мы видим сны, и если да, то в какой мере она перестает работать. Приостанавливается ли, например, наша сила воли полностью, когда мы спим, как полагают многие авторитеты, или она способна хотя бы отчасти управлять другими нашими способностями? Этот вопрос о приостановке силы воли во сне представляет особый интерес, поскольку лежит в основе всей теории «незаинтересованности», как ее определяет Бергсон. Широко распространено мнение, что, когда мы видим сны,

управляющая и отбирающая сила ума полностью прекращает действовать. Но действительно ли она прекращает действовать? Я верю, что она не обязательно приостановлена и что, если мы захотим, мы все же можем в значительной мере отбирать свои сны и управлять ими.

По общему опыту, мы можем проснуться по своей воле в заданный час, решенный с вечера; воля в этом случае действует так, чтобы разбудить спящего в определенный миг, и, следовательно, не могла находиться в состоянии полной приостановки. Я нашла также, что, применяя некоторые способы и приобретя некоторую дисциплину ума, мы можем добиться того, чтобы воля сохраняла весьма значительное влияние на ум сновидений, — влияние, достаточное, чтобы дать нам настоящую и действенную меру власти над нашими снами.

Этот вопрос давно особенно меня занимает, и заметки об управлении снами, приведенные в следующей главе, как ни скромны и ни неокончательны они, вобрали наблюдения, сделанные за много лет.

ГЛАВА II. УПРАВЛЕНИЕ СНАМИ

✦

Если б сны продавались,
Что бы ты взял?
Иной — ценой поминального звона,
Иной — ценой легкого вздоха,
Что с юной Жизни венца
Роняет лишь лепесток розы.
Если б сны продавались —
Веселые, грустные, —
И глашатай звонил бы в колокол,
Что бы ты взял?

— Томас Беддоус, «Торговля снами»

«Если б сны продавались», если бы и вправду торговец снами мог принести нам сны, каких мы желаем, — как хорошо мы знаем, что бы мы выбрали: лица, которые мы призвали бы к себе во сне, тропинки, по которым ступали бы наши ноги, знакомые комнаты, давно нам известные, где мы снова оказались бы, — если бы только можно было купить. Есть ли ключ, который открывает двери сновидений по нашей воле? Есть ли тайна, которая дала бы нам власть выбирать или направлять то, чем занят наш ум в часы сна? Неуловимы, как призраки, наши сны: они ускользают от памяти, которая хотела бы их удержать, и часто не приходят на зов, как бы сильно мы их ни ждали. Но хотя это и так и хотя мы, быть может, никогда не найдем волшебного слова, которое дало бы нам полную власть над ними, я уверена, что есть несколько простых секретов, несколько способов, которым можно научиться и с помощью которых мы в какой-то мере можем ими повелевать,

и что управление снами в нашей власти больше, чем мы пока думаем.

Мы сможем вполне воспользоваться своим наследством в мире снов лишь тогда, когда поймем, как в полную силу пользоваться даром счастливых сновидений, и научимся хотя бы отчасти выбирать и направлять то, какими будут наши сны. Очевидно, что выгоды такого управления были бы велики; но мне, вероятно, возразят, что изменить самый характер снов невозможно и что избавиться от несчастливых или дурных снов, равно как и вырастить в себе приятные, нам одинаково не по силам. Часто утверждают, что ум во сне всегда остается независимым от наших мыслей наяву. Так полагает даже столь мудрый философ, как Бергсон, и строит на этом допущении свои теории сна; но долгий собственный опыт учит меня, что ум во сне куда меньше независим от нашей воли, чем принято думать, и что ум бодрствующий может направлять — и направляет — деятельность ума спящего в такой мере, какую обычно считают невозможной.

Словом, я думаю, что мы можем по своей воле прекратить повторение «дурных» снов, то есть снов, которые нам неприятны или которых мы боимся, и что мы можем в значительной мере изменить самую природу наших снов, если будем пользоваться во сне той же способностью разумно отбирать и отвергать, какой пользуемся днем по отношению к своим мыслям и блуждающим фантазиям. Когда эта привычка усвоена, мы обнаружим, что можем более или менее по желанию вызывать повторение желанных снов и развивать в них определенные свойства и способности. Так понемногу мы и овладеем навыком управлять снами. Что мы способны приобрести такую власть, не должно, в сущности, удивлять: многое в новейших учениях науки указывает

в ту же сторону и подсказывает возможный ключ к смыслу переживаний, знакомых некоторым из нас, кто изучает сны. Если принять пока как рабочую гипотезу теорию, согласно которой «всякий человеческий организм заключает в себе два мыслящих „я“, или две личности: обычную и ту, что пробуждается к деятельности лишь под гипнозом или в наших снах»[1], это, пожалуй, и даст нам такой ключ и поможет разрешить некоторые встающие перед нами трудности. С каждым днем мы узнаем все больше о силе «внушения», которую один ум может оказывать на другой. Надежно засвидетельствованными опытами доказано, что под действием гипнотического внушения можно подчинить себе не только ум, но и органические процессы тела и что в этом состоянии можно управлять силой памяти и силой чувств и даже значительно их обострять. Если с помощью внушения один ум может так управлять другим, может добиться от него послушания и действительно поднять его силу памяти и воображения, то вполне можно представить себе и путь, каким наше обычное сознание способно в какой-то мере управлять работой нашего подсознательного, или сновидящего, ума во сне. Сходно с этим, и очень близко, то управление, которое все мы, сознательно или бессознательно, осуществляем над тем, что в просторечии зовется нашими «нервами», и над органическими процессами собственного тела. Уроки, усвоенные всеми, кто приучил к дисциплине свой ум и тело, подсказывают, что нет ничего в корне невероятного в мысли, будто мы способны управлять поступками и воображением подсознательного «я» в снах. Вопрос в том, как обрести эту власть, — короче говоря, как выработать в спящем уме такую привычку отзываться на приказы бодрствующего ума и подчиняться им, чтобы сделались возможными сны по нашей воле.

[1] У. Макдугалл, «Британская энциклопедия», статья «Гипнотизм».

Возможно, об этом написано многое, чего я еще не нашла. В книгах я нашла немного такого, что помогло бы мне обрести эту власть, и немного свидетельств о людях, которые ее искали или обрели. Фредерик Майерс привел несколько примеров подобных опытов, и, несомненно, есть люди, которые узнали больше моего и продвинулись дальше по этому пути. Быть может, каждому из нас пока приходится доискиваться решения самому. Всякий, кто изучает сны и пытается хоть в какой-то мере ими управлять, может описать лишь свой собственный, ограниченный опыт; сумма всех таких опытов могла бы стать очень ценной в будущем, будь где-нибудь общее место, куда стекались бы записи снов; но пока такого нет, я могу рассказать лишь о своих собственных, ограниченных и лишь отчасти удачных опытах управления снами: во-первых, о том, как я избавилась от определенного рода снов, а во-вторых, о том, как я растила сон, который хотела видеть снова, усиливая и обостряя то, что было в нем приятного.

Первое, что нам на деле нужно, когда мы начинаем учиться управлять снами, — избавиться от «дурных снов» всякого рода: принимают ли они вид снов горя, снов о зле или снов страха, «дурные сны» причиняют настоящие мучения очень многим людям. Дети и взрослые нередко признаются, что, будь их воля, они предпочли бы вовсе не видеть снов, чем рисковать увидеть дурной сон или снова встретить какой-нибудь особый ночной страх, которого они научились бояться.

Чарльз Лэм описал, как страдал от этого в своем чувствительном детстве. «Я был ужасно подвержен нервным страхам. Ночь, одиночество и темнота были моим адом. Муки, которые я от этого претерпел, оправдали бы такое слово. Кажется, с четвертого по седьмой или восьмой год жизни я ни разу не

опускал голову на подушку без уверенности — которая сама же себя и сбывала, — что увижу какой-нибудь страшный призрак».

Мало кто из нас не страдал в детстве от снов, внушавших нечто похожее на тот же безнадежный и необъяснимый ужас. Бесполезно просто говорить тем, кто так страдает, что дурные сны бывают от расстроенного пищеварения или других неполадок в теле, — к тому же это объясняет беду лишь отчасти. Очень может быть, что многие сны берут начало в каком-то телесном неудобстве, которое передается мозгу, или же их подсказывает какая-то скрытая и, быть может, нежданная телесная причина, и во многих случаях немало можно сделать, если найти здравые правила телесного здоровья и следовать им; но так же хорошо известно, что сон, начавшийся однажды от какого-нибудь местного телесного недомогания, может долго длиться, повторяясь без конца, как повторяется эхо или как тысячи отражений перебрасываются от зеркала к зеркалу на противоположных стенах, — так и сон держится еще долго после того, как его первоначальная телесная причина прошла и забылась. Наша задача — как по-настоящему избавиться от всех этих тревожных ночных видений. С помощью сначала случайного сна, а потом определенных приемов мысли я сумела освободиться от всех «снов страха» одним способом, а другим способом — сделать так, что «сны горя», или сны о беде, больше не могут меня потревожить.

Мысль, которая очень помогла мне излечиться от таких снов, пришла из опыта, знакомого почти каждому. Вероятно, все мы когда-нибудь да понимали, что наш сон — «всего лишь сон», а не явь. Мысль, заключенная в этом очень распространенном опыте, и стала той точкой, откуда я начала удачный опыт управления снами. Давным-давно, в разных случаях, когда сон горя или ужаса

становился невыносимо острым, в моем спящем уме вспыхивала мысль: «Это только сон; если проснешься, все кончится, и все опять будет хорошо». Если бы только мы могли добиться, чтобы это понимание приходило сразу, как только появляются дурные сны, они перестали бы нас пугать, ибо путь к спасению был бы всегда открыт. Поэтому я стала время от времени повторять себе эту формулу — днем и ложась спать, всегда одними и теми же словами: «Помни, что это сон. Больше ты его не увидишь», — пока, полагаю, внушение, которое я хотела запечатлеть в спящем уме, не стало определеннее и сильнее впечатления любого сна; так что теперь, когда меня начинает тревожить тягостный сон, часто повторенная формула приходит сама собой, и я тут же говорю: «Ты знаешь, что это сон; больше ты его не увидишь — ты проснешься». Какое-то время после того, как я вполне овладела этим секретом, он всегда сразу меня будил; теперь же, когда формула сказана, мне не обязательно просыпаться, хотя я и могу проснуться, но прежний сон страха всегда прекращается. Его просто «выключают», и на его место приходит продолжение сна, но уже без того, что тревожило, и идет дальше без перерыва.

В этом очень простом способе нет ничего такого, чего не мог бы сделать для себя каждый, у кого есть охота: нужно лишь время от времени твердо сосредоточивать ум на той формуле, которой собираешься пользоваться. На деле я нахожу, что, какие бы слова ни выбрать, поначалу их следует повторять довольно часто, иногда вслух, и всегда одними и теми же словами; и подобно тому как большинству из нас легче выучить наизусть прозу или стихи, если перечитать заучиваемое перед сном, так и формулу, пока она не вошла в привычку ума, нужно по возможности повторять прямо перед сном.

В большинстве случаев смятенный сон останавливает простое слово приказа: оно либо обрывает его разом, как опустившийся занавес завершает спектакль, либо прекращает его, сменив место действия, как одна картина волшебного фонаря гаснет и уступает место другой[2].

[2] Сон, который, вероятно, нарушал покой бесчисленных женщин в годы с 1914-го по 1919-й, был о том, как телеграмма приносит нам дурную весть о муже или о сыновьях на фронте. Как и другие матери, я мучилась от такого сна, пока не научилась справляться с ним этой формулой. Трудно выразить, какое это было облегчение — знать, что я могу лечь спать, не боясь именно этого сна.

Следующая запись сна показывает, как можно с помощью формулы убрать из сна страх, не просыпаясь:

В долгом сне мне удалось выследить сложный и опасный заговор против нашей страны. Заговорщики, узнав, как много мне известно, обратились против меня. Меня так неотступно преследовали, и опасность для меня стала так велика, что в уме вспыхнула формула, прерывающая сон, и сама собой вернула мне уверенность: я вспомнила, что могу себя обезопасить. Но вместе с чувством безопасности я поняла и то, что, если проснусь, мое ценное знание об опасном заговоре пропадет, ибо понимала, что это «знание из сна». Это было мучительное раздвоение: безопасность звала в одну сторону, но убеждение, что мой долг — остаться и расстроить замыслы изменников, было очень сильным. Я боялась, что не выдержу, опустилась на колени и молилась, чтобы мне хватило мужества не искать спасения в пробуждении, а идти дальше, пока не сделаю то, что нужно. И потому я не проснулась; сон продолжался. Главарь заговорщиков, бледный человек в котелке, выследил меня до самого здания, где я пряталась и которое к тому времени было окружено; но страх совсем ушел, и мне досталось то уютное чувство великого

героизма, каким вполне наслаждаются лишь те, кто знает, что они в безопасности. Сон стал восхитительным приключением, раз из него ушел страх.

Вопрос о том, насколько мы властны над своими снами, становится практическим и серьезным, когда понимаешь, как близко он касается здоровья и счастья наших детей: ведь дурные сны, угнетавшие чувствительное детство Чарльза Лэма, к несчастью, в большей или меньшей степени знакомы многим детям и слишком часто доставляют им муку. Было бы большим благом, если бы тем, кто так страдает, помогли понять природу их бед и стать до некоторой степени хозяевами своих снов.

Бесполезно пытаться уберечь любимых детей от этой особой муки, удаляя от них все впечатления, которые, как нам кажется, могут вызвать дурные сны: из самых безобидных вещей на свете, из картинки с приветливым скотным двором на стене детской, детское воображение во сне вылепит себе собственный страх и создаст себе нечто ужасное. Мы знаем из рассказа Лэма, как ненавистная картинка с вызыванием Самуила придала его полуночным страхам «облик и образ их посещений»: «…не попадись мне эта картинка, страхи все равно явились бы, сами себе нарисовав какой-нибудь облик… „безголовый медведь, черный человек или обезьяна“… но вышло так, что мое воображение приняло этот образ».

Чарльз Лэм слишком хорошо понимал, как неуловимы эти ночные страхи детства, как часто этот ужас духовен по своей природе, «далек от страха телесного вреда… и тем сильнее, чем меньше у него предмета на земле». И нести этот ужас приходится одному, потому что о нем обычно не говорят и им ни с кем не делятся. Молчание ребенка о своих дурных снах прибавляет им силы мучить его. О хороших снах он, может быть, и рад

поговорить, но о ночном ужасе, который его гнетет, ему часто стыдно сказать хоть слово. Его удерживает одна возможность, что страхи, столь для него настоящие, но которые он едва может выразить словами, встретят улыбкой; и вот он не решается заговорить о вещах, которые днем, он знает, покажутся нелепыми, но которые все же, когда опускается ночь, способны невыразимо его терзать. И если вообще помогать ребенку в этом деле, то прежде всего в его сердце должна глубоко укорениться полная уверенность, что над ним не станут смеяться. Доверие ребенка к матери в том, что касается его снов, было бы неплохой мерой того, насколько он верит в ее понимание и сочувствие. Если его доверие однажды завоевано, как помочь ему справиться со своими ночными страхами? Многие скажут, что сделать ничего нельзя. Я же, напротив, думаю, что в ранние годы детства большинство из нас легко можно было бы научить простым способам управления, вроде тех, что я описала, и они помогли бы прекратить эту муку. Если ребенок однажды узнает, что он не беззащитен и что в собственной силе воли у него есть настоящее и действенное оружие против дурных снов, он непременно научится им пользоваться. Вы даете ему надежду и отнимаете у него парализующее чувство беспомощности, которое едва ли не хуже всего в этой беде.

Один из способов добиться такого управления уже описан. Слова, которым учат ребенка или которые ему подсказывают, должны быть, конечно, как можно короче и проще. Это могут быть, если угодно, слова вроде: «Это только сон — он должен кончиться», — или любая другая похожая формула. Какие бы слова ни выбрать, их надо повторять очень часто, особенно ложась спать, пока они не станут настолько привычными, что, когда придет дурной сон, формула сама собой вспыхнет в спящем

уме в ту же минуту. По моему опыту, этого скоро будет довольно, чтобы прекратить сон. Легче всего передать ребенку способ управления снами в виде рассказа о других детях и их снах[3]. Если верна та мысль о снах, которая изложена в этой книге и которой я следую много лет, — а именно что, думая о своих снах, мы можем на них влиять и определенно изменять их характер, — то жизнь ребенка во сне можно было бы так сильно и счастливо изменить. Какие бы таланты к восхитительным снам у него ни были, они получат поддержку, и он научится радоваться этому доброму дару без страха, который теперь так часто портит ожидание снов, — страха дурных снов. Есть, конечно, и много других родов дурных снов, помимо этих ночных страхов детства и прочих «снов страха». Одному спящему не дают покоя яркие картины утраты или разлуки, другой описывает странное чувство бездонного отчаяния, которое он испытывает во сне и которого страшится. Из средневековой литературы мы знаем, что многие сны когда-то считались посланными прямо Врагом рода человеческого. Сны о зле и сны желания, естественные, но запретные для затворника, несомненно, часто осаждали отшельника или обитателей монастыря: их жизнь в суровом подавлении себя оставляла их еще беззащитнее перед такими смутными снами, чем других людей[4]. В «Образе жизни», написанном Ричардом Отшельником в наставление затворнице Маргарет, он рассказывает ей о «шести родах снов (столькими родами образы снов касаются людей, когда они спят)». Два из них, говорит он ей, бывают от объедения, и «таких никто, свят он или нет, избежать не может». Третий происходит от «наваждений Врага», и он предостерегает ее, что «где много снов, там много суеты и много такого, что может ввести в заблуждение».

[3] Воображаемые дети, о чьих приключениях во сне я рассказала бы, должны не только научиться справляться с дурными снами этими способами, но и пойти дальше и сами открыть для себя радости приключений и путешествий во сне и счастье научиться летать. Чтобы рассказ подействовал, его надо вести очень просто и буднично.

[4] Ср. главу XIV.

Мы, к счастью для себя, можем и не знать большей части тех неприятных снов, что описал Ричард Ролл, но каков бы ни был наш особый ночной страх или особый сон горя, большинство людей согласится, что способ, который позволил бы избавиться от снов, нам неприятных или пугающих, был бы неоценимым благом. Нужда в этом, верно, так же стара, как сами сны, и люди во все века искали способ этого добиться.

Среди предметов, недавно выставленных в Лондоне и показывавших народные поверья, дошедшие из прошлых времен и сохранившиеся до нашего века, можно было увидеть камни с естественными сквозными отверстиями: их полагалось вешать как оберег над постелью тех, кого мучили дурные сны. Подобных простых оберегов, несомненно, было в ходу много; я не проверяла действенность ни одного из них, и единственное волшебство или заклинание, которое я испытала сама, — это уже описанная формула и вторая формула, тоже оказавшаяся мне полезной, о которой рассказано в следующей главе.

Ставя и описывая эти опыты управления снами, я исходила из того, что от дурных снов желательно избавиться; и, вероятно, большинство видящих сны исходило бы из того же и согласилось бы, что охотно избавилось бы от всех тягостных снов, если бы это можно было сделать каким-нибудь простым способом. Нужно, однако, заметить, что с другой точки зрения — с точки зрения психоаналитика школы Фрейда — подавление или управление,

ведущее к упразднению дурных снов, вовсе не чистое благо, а, по всей вероятности, ошибка. Он видит в дурном сне определенное предостережение, скрытое под символической формой, о каком-то телесном или нравственном неблагополучии, — предостережение, которым можно пренебречь лишь на свой страх и риск, как лишь с большим риском можно пренебрегать обычными признаками болезни. Управляя содержанием снов, говорит он нам, мы заставляем их прятать свое истинное значение, так что задачи, которые они изображают символами, могут появиться только под еще более плотной маской; поэтому дурные сны он считает предостережениями, благотворными, если их верно истолковать, а не злом, которого нужно избегать.

Быть может, мы сможем принять такой взгляд и встречать дурные сны с радостью, а не избегать их, лишь тогда, когда научимся безоговорочнее верить наставникам новой школы врачевания, готовым дать нам толкование наших снов; но эту веру прежде нужно обрести, и пока мы не будем тверже убеждены в надежности их анализа, вероятно, большинство людей охотно совершит тот обмен, который я предложила: избавится от своих дурных снов, даже если в них таится возможный урок, взамен спокойной и незамутненной жизни во сне, в которой отражаются более счастливые переживания дня и приключения воображения идут своим чередом без страха перед каким-нибудь безобразным или пугающим вмешательством.

ГЛАВА III. СНЫ О ПОЛЕТЕ

✦

Я пою хвалу снам. Каждый день буду благодарить Всевышнего за то, что Он освобождает дух человека от трудов и скорбей, что выпадают ему днем. За сны, отраду мира, воздам хвалу.

Кроме формулы, приведенной в прошлой главе, которая сообщает спящему уму, что сон — только сон и его можно изменить или окончить по нашему желанию, есть и другая, которая тоже помогала мне избавиться от страхов во сне. Этот способ описан в следующих заметках о снах полета, взятых из записей, которые я делала и хранила много лет.

Сны о полете — лишь одна из многих разновидностей счастливых снов, прибавивших столько радости в мою жизнь. Я выбрала этот род снов, чтобы поговорить о нем подробнее, потому что из них мне легче всего привести примеры того, как идет управление снами и как помогает в нем формула. Они показывают также, что усилием воли и некоторым сосредоточением мысли на них такие сны можно взрастить, и тогда без особого труда и с большой пользой для себя можно обрести сильно возросшие способности во сне — например, отточенное умение летать.

Первые мои воспоминания о снах полета восходят к тем временам, когда я была совсем маленькой и мы жили в Лондоне. Сон о полете, когда он впервые пришел, был связан с чувством страха. На полпути вверх по тускло освещенной лестнице, что вела в нашу детскую, с площадки был выход в оранжерею. Днем

оранжерея была солнечным местом, с которым были связаны самые приятные воспоминания, но с наступлением темноты она совершенно менялась. Ночью можно было вообразить, что в ее неосвещенных углах таится что угодно; определенно, безопаснее всего было всегда поскорее проходить мимо этой площадки, да и мимо остальных, которые хоть и не выходили ни в какие такие темные места, но все же не были местами, где ребенку хотелось бы задерживаться одному. В некоторых из первых снов, какие я помню, я была на этой лестнице и боялась чего-то, чего мне особенно не хотелось бы когда-нибудь увидеть. Тогда-то и было сделано благословенное открытие: я нашла, что слететь вниз по лестнице так же легко, как сойти, что, как только ноги отрывались от земли, страх прекращался — я была в полной безопасности; и это открытие с тех пор изменило природу моих снов. Сначала я слетала только по одному определенному пролету ступенек, и всегда вниз; но очень скоро стала летать живее. Если что-нибудь во сне начинало меня тревожить, я пыталась подняться в воздух, но несколько лет не могла подняться высоко или летать по-настоящему легко. Лишь постепенно сон о полете перестал быть связан с чувством страха и бегства. Долгое время летать часто стоило усилия; но с каждым годом это становилось легче и увереннее. Мало-помалу «дурные сны» меня оставили. Когда я однажды поняла, что всегда могу спастись полетом, чувство чего-то неведомого, от чего надо бежать, ушло в прошлое; а умение летать росло и неуклонно совершенствовалось всю мою жизнь.

Сам способ, которым я летаю во снах, всегда оставался одним и тем же с самых ранних дней, когда я впервые порхнула вниз по лестнице детской. Судя по рассказам других, разные люди летают довольно по-разному. Легонько оттолкнувшись или подпрыгнув,

я отрываюсь от земли и лечу уже без всякого усилия, простым актом воли. Легкое загребающее движение рук ускоряет полет и служит либо для того, чтобы подняться выше, либо для управления, особенно в каком-нибудь узком месте — например, в дверях или в окне. Если я хоть сколько-нибудь устала от долгого полета, это движение рук очень помогает, придает уверенности и прибавляет сил.

Немного отличается от сна о полете сон о скольжении, тоже очень обычный и многим знакомый. В этом сне ноги не работают и вовсе не двигаются; я скольжу в нескольких дюймах над землей, словно иду обычным шагом, но без всякого усилия.

Сны о полете или скольжении, в каком бы виде они ни являлись, приносят с собой острое чувство радости. Даже когда такой сон полон разных событий или приключений, он всегда дает отдых и свежесть. Я просыпаюсь от него неохотно и жалею, что он кончился. Его очертания обычно очень четки и легко вспоминаются, и он почти никогда не бывает бессвязен, как бывают иные сны. Не сомневаюсь, что возросшую силу полета, которой я теперь наслаждаюсь и которая росла неуклонно, следует приписать той системе, которую я описала. Думая об этих снах, я, несомненно, научилась их видеть. Когда я открыла способ избавляться от дурных снов, я попыталась выяснить, насколько могу сознательно управлять снами, вызывая повторение определенного сна. Я обнаружила, что, если упорно думать о таком сне, как сон о полете, он вскоре возвращается. По заказу он, правда, не приходит, но приходит после недолгого промежутка. Точно измерить этот промежуток мне никогда не удавалось: это может быть две-три ночи, а может быть и дольше — очень по-разному, в зависимости от того, насколько определенно бодрствующий ум сосредоточивался на этой мысли. Особенно

после того, как я поговорю о полетах, я наверняка вскоре увижу их во сне.

Я пробовала также выяснить, насколько, думая о сне, я могу добиться в нем определенного результата, — насколько, например, могу совершить какое-нибудь новое и трудное движение в полете. Долгое время я не могла подняться выше пяти-шести футов над землей, и лишь после того, как я наблюдала полет птиц и думала о нем — о том, как взмывают жаворонки над холмами Уилтшира, как зависает в воздухе пустельга, как работают сильные крылья грачей, как мелькают в полете ласточки, — я начала совершать во снах похожие, птичьи полеты. После того как я долго и часто думала о полетах над высокими деревьями и зданиями, я обнаружила, что у меня появляется сила подниматься на эту высоту все легче и со все меньшим усилием.

Тогда мне больше всего на свете захотелось увидеть сон, в котором я полечу над морем. Сон наконец пришел, и я оказалась на берегу, глядя на воды Атлантики. Начав сперва с коротких неуверенных перелетов над морем, я вскоре поняла, что бояться нечего. Лететь по воздуху или скользить по воде было одинаково безопасно и легко, и вот я пустилась в путь и полетом, похожим на полет чайки, смело унеслась над атлантическими волнами.

Движения аэропланов в последние годы подсказали мне похожие сны, в которых я сажусь на место летчика и веду маленький аэроплан, выписывая петли, как опытный авиатор. Механические затруднения в снах о полете редки, а если и случается что-нибудь неладное (даже во сне я ничего не смыслю в моторах), мне достаточно бросить свой аэроплан и укрыться в своем естественном способе полета.

Сон, который я записала много лет назад, дал мне вторую формулу, полезную мне с тех пор. Дав мне уверенность в моей

способности летать, он не только стал источником большой радости, сделав легкими трудные опыты полета, но и придал мне гораздо большее чувство защищенности от всех дурных снов. В сон может прийти страх, но он не должен нас тревожить, если спящий может быстро унестись в безопасное место птичьим полетом: тогда достаточно лишь уверенности в своей способности летать.

Во сне я была на вечере, который давали в залах Королевского общества в Берлингтон-хаусе. Там были лорд Кельвин, лорд Рэлей, сэр Уильям Рамзай, мой зять сэр Артур Рюккер и многие другие мои знакомые. Они стояли небольшой группой, и зять попросил меня объяснить им мой способ летать. Объяснить, как это делается, я не могла — только сказала, что, по-моему, летать гораздо легче, чем ходить. По его предложению я сделала несколько пробных полетов — кружила под потолком, поднималась и опускалась, показала им и скольжение, или парение, у самого пола. Все они обсуждали это придирчиво, как будто немного «обороняясь» от происходящего, и смотрели на это, по-моему, как на новый и сомнительный опыт, отдающий фокусом. Тогда вперед вышел лорд Кельвин и с той любезностью, которую так хорошо помнят его друзья, сказал, что человеческий полет кажется ему не столь удивительным и не столь загадочным, как, видимо, думают остальные. «Закон тяготения в этом случае, вероятно, временно приостановлен». — «Ясно, что этот закон на вас сейчас, когда вы летите, не действует», — сказал он мне. Остальные присутствующие согласились с этим и сказали, что, вероятно, в этом и разгадка. Позади группы стоял служитель, и, чтобы показать им, что летать на самом деле не трудно, я взяла его за руку и, попросив довериться мне и положиться на мое

руководство, сумела заставить его пролететь в нескольких дюймах от пола.

С тех пор, когда я летаю, если люди вообще замечают полет, что бывает очень редко, объяснение лорда Кельвина неизменно их удовлетворяет. Его ответ дал мне и вторую формулу, к которой я могу прибегнуть во сне в случае нужды, и, как и первая, она всегда действует.

Иногда посреди полета мне чудилось, что я теряю силу летать; я начинала тогда опускаться в воздухе и не могла легко подняться снова. В такие минуты мне приходит на ум «слово силы», и я повторяю себе: «Ты знаешь, что закон тяготения здесь над тобой не властен. Если закон приостановлен, ты можешь летать как хочешь. Верь в себя, и бояться нечего». Уверенность — единственное, что необходимо для удачного полета, и, когда уверенность так восстановлена, я нахожу, что снова могу легко летать.

По-видимому, всем знакомо, что частичная потеря сил во сне обычно случается, когда спящий выходит из самых глубоких слоев сна и приближается к пробуждению. В очень глубоком сне всякое ощущение и память о нашем усталом теле и расслабленных членах исчезают, и потому мы можем выполнять любое движение во сне с легкостью. Лишь когда мы ближе подходим к минуте пробуждения, сознание нашего телесного состояния начинает вмешиваться в воображение сна, и появляется чувство усилия.

Этот вопрос об усилии или скованности движений во снах подробно обсуждается в разных книгах. Хэвлок Эллис дает очень интересное описание этого явления и его вероятных причин. Он говорит: «Когда во сне мы осознаем, что двигаться трудно, это часто, а может быть, и обычно, означает, что двигательные пути закрыты не полностью, а чувствительные — необычно открыты,

и очень часто, хотя и не обязательно, это связано с приближением пробуждения… Вопрос о движении во сне, о наличии или отсутствии усилия и скованности, объясняется глубиной сна и тем, какие именно группы центров в нем участвуют. Движения в полном нормальном сне — чисто мысленные, и никакого затруднения в выполнении любого движения не возникает по той причине, что нет вовсе никакого движения и даже попытки движения. Движение или попытка движения обычно возникает, когда двигательные и чувствительные центры частично возбуждены; это явление, свойственное времени непосредственно перед пробуждением»[5].

[5] Хэвлок Эллис, «Мир снов».

Люди, страдающие кошмарами, описывают полную неспособность двинуться перед лицом надвигающейся опасности как самую мучительную черту таких снов. Сама я подобных снов не видела, но часто бывало, что во время долгого полета я обнаруживала, как силы летать постепенно убывают и отчасти мне изменяют. Прежде такая потеря сил предвещала мое пробуждение, но теперь мне либо помогает «формула», которая дает уверенность и возвращает силу летать, либо на помощь приходит память о прежних опытах, и я вспоминаю в такие минуты, что, поднявшись на какое-нибудь небольшое возвышение — на холм или верхний этаж здания, — можно начать сначала и снова полететь с этой высоты с новыми силами. В таком случае мне не приходится просыпаться; сон просто получает новую жизнь, и путешествие или приключения во сне продолжаются без перерыва. Вот пример такого сна:

Ноябрь 1914 года.

Сон о полете в военное время

Когда сон начался, я ждала в высокой комнате, похожей на контору, и знала, что она тесно связана с Военным министерством. Стены ее были выкрашены в светло-зеленый цвет, и, пока я ждала, я заметила, что гравюры, висевшие по стенам, развешаны очень неровно и очень высоко. Я ждала депешу, которую вызвалась доставить в Ставку армии в Бельгии, летя так, как я летаю во снах.

Депешу задерживали, и я взлетела и стала кружить по комнате — отчасти чтобы проверить свою силу полета, а отчасти чтобы посмотреть, удобно ли будет вылететь из окна. Кружа, я разглядывала картины: одна из них, маленькая гравюра с портретом второго графа Грея, была в узкой золоченой раме «ранневикторианского» стиля, и, так как висела она криво, она привлекла мое внимание, и я попыталась ее поправить, но гвоздь, на котором она висела, шатался, и картина осталась у меня в руке. В эту минуту дверь отворилась и вошел чиновник. Я спустилась и стала извиняться и объяснять, но он улыбнулся и сказал, что это неважно. «Собственно говоря, — сказал он, — это даже удачное совпадение: мы как раз раздумывали, что бы такое вам дать с собой вместо рекомендательного письма или паспорта. Родство лорда Грея с сэром Эдуардом Греем, нашим министром иностранных дел, хорошо известно за границей. Его портрет тотчас вас представит и будет порукой вашей честности; вы должны взять его с собой!» «Как это утомительно со стороны Военного министерства! — подумала я. — Подумать только, тащить в полет эту картину в раме!» Однако отказаться я не могла и привязала ее, как сумела, шнуром к поясу. Я попросила карту местности, совершенно необходимую, чтобы направлять полет. Чиновник сказал, что обыскали все Военное министерство в поисках карты Бельгии, но нашли только очень старую; впрочем,

прибавил он: «Это не так уж важно, потому что все города и деревни Бельгии такие старые, что вы их все найдете на этой старой карте». Принесенная карта и правда была очень древней: на желтоватой бумаге или пергаменте, красиво надписанная, с названиями фламандских городов и деревень, выведенными старинными буквами, но без железных дорог и с очень немногими дорогами. Я возражала, но больше ничего добыть не удалось. «Вы пролетите над Навиллем… и… и Дишемоте», — сказали мне. Я с тревогой думала, как узнаю все эти места, пролетая над ними, но беспокоиться было незачем. Потом я обнаружила, что это не так трудно, как мне казалось, потому что сама местность сверху выглядела удивительно похожей на карту.

Уже темнело, и мне предстояло вылететь, когда станет достаточно темно, чтобы меня почти не было видно. Я подлетела к окну и, держа перед собой свою неудобную карту, встала на подоконник и вылетела над крышами чужого с виду города. Подо мной сперва были дома и улицы, потом дорога, проходившая через разбросанные дома и деревни. «Вот и Навилль», — подумала я… Я летела все дальше и дальше и понемногу стала уставать. Я летела теперь довольно низко, и это меня тревожило, потому что начинало светать и я видела в полумраке группы людей, стоявших там и сям, — они были одеты в странную темно-коричневую одежду (как у голландцев, подумала я). Я их не боялась, но знала, что должна уйти от них, если хочу благополучно доставить депешу по назначению. Однажды я чуть не опустилась среди них, но вовремя и незамеченной ускользнула и вошла в какой-то дом. Я взбежала по его лестнице, нашла путь к верхнему окну и вылетела из него на хорошей высоте над землей сильным, ровным полетом. Небо светлело, и на фоне зари я увидела ряд растрепанных ветром деревьев. По пути было много других

случаев, которые я забыла; но наконец я прибыла на место — в Ставку армии. Это был странный замок… Я вошла с депешей Военного министерства и нашла там во главе всего мистера Уинстона Черчилля, которому отдала бумагу и от которого должна была получить указания. Меня провели по коридорам замка туда, где под землей, под самим замком, в странных сводчатых залах помещался королевский двор. Величавая процессия — король, королева и свита — проходила по высокому арочному коридору этого подземного дворца, куда я заглянула. Хотя наверху был ясный день, залы освещались искусственным светом, и весь воздух этого места казался странным и неестественным, и мне захотелось покинуть замок так же, как я в него прибыла, — полетом.

Никто меня не остановил, и я пошла за мальчиком в скаутской форме наверх, на воздух, во двор, где отряд бельгийских бойскаутов упражнялся в полетах и под руководством мистера Уинстона Черчилля совершал короткие, судорожные перелеты. Их забавные позы меня развеселили, и я стояла, смеялась и смотрела. «Они похожи на лягушек, которые пытаются летать», — подумала я. Я пошла дальше, поднялась на высокие наружные стены замка и тогда увидела, как разрушены и обветшали его валы. Узкая дорожка, шедшая поверху стен, местами обвалилась и была очень опасна, но провалы в дорожке меня не смущали, потому что там, где ходить опасно, летать безопасно, и с этих стен я снова взлетела и улетела прочь.

Чаще всего теперь сон о полете бывает среди высоких комнат и больших лестниц каких-то дворцов, мне незнакомых. Иногда я в Британском музее или в одной из других общественных галерей. Мне хочется добраться до конца длинных залов, и я легко лечу вдоль них. Как птица в комнате естественно летит под потолком,

так и я поднимаюсь и лечу на этой высоте. Пока не привыкнешь летать вместо того, чтобы ходить, не замечаешь, как велико пространство между потолком и верхом дверей и окон. Приходится спускаться довольно далеко и направлять себя в дверной проем, чтобы перебраться из комнаты в комнату или из одной галереи в другую. Когда начинается сон о полете или скольжении, я теперь всегда оказываюсь в своем «летательном платье» — это платье из прямых тесных складок, ниспадающих на три-четыре дюйма ниже ступней. Причина в том, что раз или два, двигаясь в толпе на людных улицах и скользя над самой землей, я подумала, что люди, должно быть, замечают, что ноги у меня никогда не движутся, как у них. Однажды на Оксфорд-стрит, когда тротуар был очень запружен, я испугалась, что, если люди это заметят, я неприятно привлеку к себе внимание и любопытство может обернуться неудобной для меня известностью. Я покинула людную улицу и быстро пошла по Дьюк-стрит, чтобы не попадаться на глаза. На тихой улице я спокойно полетела дальше, но, когда в следующий раз начала видеть сон, обнаружила, что на мне длинное платье, совершенно скрывающее ноги, и теперь никто не может увидеть, что я не иду так же, как они. Мне иногда казалось любопытным, что, как бы ни были полны комнаты, когда я летаю, никто не обращает ни малейшего внимания даже на самые смелые полеты, но теперь я знаю, что так бывает почти всегда. Либо этого просто не замечают, либо, что вероятнее, меня не видно.

Из этих выдержек из моих заметок о снах полета будет видно, что, кроме способности устранять или оканчивать дурные сны, которая была большим приобретением, мера управления, какой я смогла добиться, ограничена: это некоторая способность вызывать любимый сон более или менее по желанию и

значительно усиливать то, что в нем приятно. Дальше этого я не пошла, и, быть может, будь наш успех больше, стань наше управление совершеннее, наша радость от снов уменьшилась бы. Если бы сны можно было успешно обуздать и подчинить хотя бы той мере дисциплины, которой днем приходится подчиняться нашим блуждающим мыслям, они утратили бы то очарование, которое дает им неожиданность, и, потеряв свободу, лишились бы одной из самых больших своих прелестей. Но бояться нечего: природа слишком хорошо позаботится о том, чтобы наше управление не зашло слишком далеко и чтобы непосредственность и свобода наших снов никогда не были слишком сильно стеснены. Ставя свои простые опыты, я вовсе не думала подчинить свои сны строгому надзору, а лишь пыталась выяснить, насколько воля действительно перестает выполнять свои обязанности, когда мы спим.

По-моему, ответ на этот вопрос таков: воля все еще имеет немалую власть над действиями спящего ума, и ее управление можно с помощью некоторых простых способов и некоторого сосредоточения мысли значительно расширить. Несомненно, свою роль в появлении таких снов играет и память. Каждый сон о полете облегчает следующий полет; воспоминания о прежних случаях, когда сознание во сне было занято этими задачами, ведут себя как эхо и повторяются снова и снова. И если днем ум время от времени обращается к той же мысли и вспоминает события какого-нибудь приключения во сне, такие сны охотно вознаграждают нас за память и возвращаются к нам с наступлением ночи по нашему зову.

ГЛАВА IV. ЗАПИСЬ СНОВ

✦

Если мало с нами остается,
Ах, удержим все, что можем!
Если ясный след слабеет,
Ах, хоть смутный сбережем!
Пока не минул час прощанья, —
Скорей, о Память, доставай таблички!

— Мэтью Арнольд, «Картина в памяти»

Вопрос о том, продолжает ли воля действовать во сне, — лишь одна из многих задач, которые встают перед нами, когда мы начинаем думать о работе наших душевных способностей в состоянии сна. Не менее примечательно, как работает во сне память: как она доставляет материал, из которого сотканы наши сны, вынося из своих незримых сокровищниц новое и старое, вызывая бесчисленные смутно памятные или забытые картины и впечатления, которые мы едва ли даже ощутили. Из этих скрытых запасов память с помощью воображения ткет для нас многоцветную ткань наших снов. Но у памяти есть по отношению к снам и другая, совсем иная обязанность. Она не только снабжает нас их тканью, но и позволяет вновь поймать и записать картины снов, которые так быстро исчезают и которые так трудно удержать. На ней двойная служба: она и строитель снов, и их летописец. О роли памяти и воображения в построении снов речь пойдет дальше; а пока нужно уделить немного места записи снов.

Умение запомнить и верно записать ход сна должно бы быть необходимым качеством всякого, кто изучает сны. На деле оно, по-

видимому, встречается очень редко, и одна из трудностей, стоящих перед каждым, кто пытается всерьез писать о снах, — получить верные записи снов, на которые можно было бы надежно опереться в наблюдениях. Если в будущем их изучение должно иметь какую-то ценность, нужно найти лучшие способы точно записывать сны. Всякий, кто пытался сам делать такие записи или получать их от других, понял, как велика эта трудность, и открыл некоторые из практических препятствий, мешающих записать даже простой сон.

Трудности эти не непреодолимы, и в деле записи снов, как и в деле управления снами, можно с помощью некоторых легко усваиваемых приемов и некоторого сосредоточения ума точно записывать сны, если это нам нужно. Первая трудность, с которой мы сталкиваемся, — их мимолетность; все мы, вероятно, испытывали острое разочарование, когда тщетно пытались удержать ускользающее воспоминание о сне, от которого только что проснулись, и понимали, что чем лихорадочнее стараешься его вспомнить, тем неуловимее он становится и тем быстрее тает. Что ни делай, удается припомнить лишь плавающие оторванные обрывки и проблески его картин. Густой туман забвения будто встает между нами и воспоминанием, которое мы хотим вызвать, и буквально стирает его. Морской туман, наползающий на море и сушу и стирающий все очертания, — лучший образ того тумана забвения, который природа часто ставит между нашими снами и бодрствующим сознанием. Как же нам откатить его назад и вернуть картины и события, которые он так быстро скрывает?

Несомненно, есть много способов, которые открыли для себя другие видящие сны. Я могу говорить лишь о тех, которые после долгой практики сочла удачными сама.

Прежде всего, первой мыслью и первым занятием ума при пробуждении должно быть воспоминание о сне; а сверх того нужен лишь определенный склад ума, который лучше выражается французским словом *recueillement*, чем каким-либо словом нашего языка. Нам следует держаться спокойной внимательности; ум не должен торопиться, он должен быть настороже, как тот, кто долго и пристально смотрит в тихий пруд, чтобы увидеть, что в нем отражается. И пока он так вглядывается, к нему одна за другой вернутся картины недавнего сна.

Сначала нужно дать сну спокойно развернуться *назад* чередой медленно движущихся картин, начиная с конца и медленно возвращаясь картина за картиной к его началу, пока не будет увиден весь сон. Чтобы получить полную запись долгого сна, нужно проделать это, а затем, если возможно, проделать обратное и пройти сон от исходной точки до конца. Так, когда привычка к припоминанию усвоена, можно восстановить картины, события и разговоры, из которых сложился рассказ сна. Затем их нужно сразу же записать. Только так, и только записывая сразу, я нахожу возможным делать точные записи длинных и сложных снов, и в этом, несомненно, кроется немалая часть нашей трудности с получением таких записей. Видящий сон обычно ждет до утра, чтобы восстановить свой сон, а потом, может быть, рассказывает его или записывает. К тому времени сон уже потерял часть своих резких граней и четкости. В памяти останутся пустые места, а нет ничего легче, чем память наполовину бессознательно заполнит эти пробелы. Видящий сон может вскоре начать думать, что помнит, что происходило в смазанных промежутках, или, быть может, попытается досказать свой сон, оборвавшийся с такой досадной внезапностью, концом, который сам собой напрашивается и придает рассказу художественную

законченность, когда тот рассказывается наутро; но так как единственная возможная ценность записи сна заключается не в ее художественности или драматичности, а только в совершенной правдивости, сон всегда нужно записывать как можно скорее. Одна уже эта необходимость часто мешает записать сон вообще. «Хорошо спящий» легко засыпает снова, не успев и попытаться это сделать, а посредственный или «плохо спящий», естественно, боится совсем проснуться и, вероятно, лишиться дальнейшего сна, если заставит себя зажечь свет и записать свой сон.

Есть, кроме того, настоящая трудность в том, чтобы первым действием ума при пробуждении стало сосредоточение на припоминании сна и ни на чем другом. Никакой другой мысли нельзя дать зацепиться, пока это не сделано. Для успеха нужно не пускать другие мысли; ибо в ту минуту, когда ум еще лишь наполовину освободился от власти сна, он, естественно, мгновенно обратится к тому, что занимало его накануне. Если мы уснули, поглощенные какой-нибудь особенно захватывающей мыслью, эта мысль, если ее не удержать, непременно встанет между нами и сном и сотрет воспоминание о нем, каким бы ярким оно ни было. Память о самом ясном сне не переживет и мгновения, когда вторгнется такая властная дневная мысль; впечатление сна разрушается почти мгновенно. Лучший известный мне способ уберечься от этого и наверняка вернуть сон — твердо решить с вечера, что ничему не позволено будет вмешаться и что сон, каков бы он ни был, будет вспомнен, как только мы проснемся. Приказ, данный так с вечера, при обычных обстоятельствах будет выполнен без труда, и картины сна можно будет восстановить.

Есть, однако, условия, при которых добиться этого гораздо труднее. Если мысль, заполняющая ум днем, необычно

захватывающая или тревожная, она своей настойчивостью сама будит нас от сна, и тогда никакого решения, принятого с вечера, не хватит, чтобы ее унять или отложить в сторону. Когда мы просыпаемся таким образом, вспомнить сон бывает практически невозможно, и память о нем, вероятно, от нас ускользнет.

Бывает и так, что, когда я очень усиленно пытаюсь вспомнить сон, впечатление от которого туманно, возвращаются лишь отдельные плавающие обрывки. Смутно я что-то из него помню. Помню, что каталась на коньках, — быстрое движение по темной поверхности замерзшей реки. Возвращается воспоминание о высоких деревьях, нависших над льдом, но лишь затем, чтобы снова растаять, как «туманная картина»; и, стараясь удержать память, которая так быстро ускользает, я впала в ошибку, которая, как я убедилась, всегда губительна, если хочешь запомнить сон: я повторила себе словами — не вслух, а мысленно: «Я каталась на коньках по замерзшей реке, высокие деревья сводом смыкались над головой…» — но тут же, как только мысль облеклась в слова, вместо того чтобы видеть картину сна, я вижу перед собой слова, словно написанные у меня перед глазами. Они могут быть написаны черными буквами на белом фоне или белыми на темном, но они совершенно заслоняют сон, за которым мне следовало бы наблюдать. Затем слова могут начать повторяться вслух во внутреннем слухе, как мотив повторяется и «вертится в голове». Как только ум так проговаривает или представляет себе слова, они всегда вытесняют картины сна, и я по опыту знаю, что те безвозвратно потеряны и никакое усилие их не вернет.

Есть некоторые роды снов, которые нелегко записать, как бы скоро ни попытаться это сделать. Я имею в виду сны, в которых спящий переходит из одной личности в другую. Как одна картина волшебного фонаря гаснет на экране и ее место тотчас занимает

другая, так и наша собственная личность превращается в другую, и так же меняется личность других действующих лиц сна. Начинает со мной А., но незаметно его место занимает Б. Я могу даже не знать, когда произошла перемена, и, хотя сон может сложиться в связную и разумную историю, спящий за время его может побывать двумя-тремя людьми с разной судьбой, характером и связями. Место действия и обстановка сна тоже могут меняться таким же образом: мой дом в Уилтшире превращается в подобие другого дома, порога которого я не переступала двадцать лет, а тот, в свою очередь, может уступить место незнакомым комнатам чужого особняка, которого я никогда не видела. Как восстановить и записать все эти перемены? А тем более когда сдвигается сам сон и второй сон, совсем отдельный, который я назову сном «Б», накладывается на первый: сон «Б» идет бок о бок со сном «А». Иногда сон «Б» оказывается сильнее и занимает место другого; тогда его утром легче всего вспомнить, но иногда сон «Б», продержавшись какое-то время, гаснет, и сон «А» может продолжаться. Бывает и так, что после очень короткого пробуждения, если снова заснешь, сон «Б» исчезает, а сон «А» начинается заново с того места, где прервался.

Описать или вспомнить эти перемены всегда очень трудно. Во всех таких случаях, думаю, записи снов нужно делать очень быстро, и, кроме очень четких и ясно очерченных снов, неизбежно приходится оставлять пустоты там, где воспоминание обрывается или становится туманным. Вот такая запись:

Я сидела в кресле и перелистывала довольно большую книгу. Страницы у нее были квадратные, с широкими полями, особенно вверху каждой страницы, где были напечатаны заглавия; книга была напечатана очень четким черным шрифтом. Я перелистала страницы и увидела, что в ней три рассказа. «Все на довольно

болезненные темы», — подумала я, и, пока я читала, мой сон переменился, и я стала одним из действующих лиц первого рассказа. Он был о муже и жене, довольно скучное повествование, но я мало помню его события или свою роль в нем, потому что мне было скучно, и я, уже как читательница, перелистала страницы, чтобы прочитать второй рассказ.

Он был об убийстве — убийстве, совершенном еще до начала рассказа. Человек, совершивший его, был убежден, по причинам, казавшимся ему вполне достаточными, что он невиновен и не заслуживает никакого порицания за сделанное. Я тут же скользнула в личность этого человека. Помню, как я страстно оправдывала перед собой и перед Богом праведность совершенного мной поступка. Никогда в жизни я ни в чем не была так уверена, как тогда в том, что совесть моя чиста и что страшное дело, которое я совершила, было правым. Все это было для меня совершенно живым. Я вспомнила полное страха бегство убийцы, описанное в «Оливере Твисте». «Люди, которые пишут о душе убийцы, мало что о ней могут знать», — подумала я. Я снова перевернула страницу. «Ох, какие же болезненные эти рассказы», — говорила я, когда проснулась.

В другом из таких снов с переменой личности я оказалась в большом классе высшей начальной школы в Лондоне. Вокруг меня за партами сидели дети, и я была бедным ребенком, как и все они, только что переведенным из школы низшей ступени, и чувствовала себя очень одинокой и робкой. Мне казалось, что все они знают больше меня и больше в себе уверены. Я сидела за партой без дела, передо мной лежали прописи и книги. Никто не сказал мне, что делать, и я стала писать по прописям, но буквы у меня выходили такие корявые, что мне стало стыдно, и я стала вместо этого заглядывать в книги. Через некоторое время ко мне

подошел директор и спросил, как я «употребила последний час». Увы! Показать мне было нечего. «А! — сказал он. — Это наша маленькая проверка: мы смотрим, насколько вы умеете сами организовать свою работу и распорядиться своим временем». «Но вы же мне не сказали, — ответила я, — а у меня первый день». Он снисходительно улыбнулся и стал давать урок классу. «Где вы все живете?» — спросил он среди урока. «В Хаммерсмите», — сказал один ребенок; «В Челси», — сказал другой. «В Вуттон-Бассете», — сказала я, и мне показалось, что все улыбнулись. «Я совсем не такая важная, как они, — подумала я. — Они все гораздо выше меня». Затем класс позвали на выход, и директор повел нас на долгую прогулку, взяв нас, как он сказал, в «образовательную экспедицию», чтобы осмотреть прекрасную старинную библиотеку одной из лондонских адвокатских корпораций.

Старинный зал недавно заново отделали современными деревянными панелями, и учитель с профессиональной обстоятельностью объяснял, как прекрасно это сделано и каких больших денег стоило. Я сразу увидела, что панели довольно неважные, не того времени, что сам зал, и из посредственного дерева. «Неужели он правда считает это хорошим?» — спросила я вполголоса у соседа. С этим критическим взглядом я перестала быть школьницей и стала самой собой. Тут я с некоторым смятением узнала в человеке, которому шепнула свое замечание, одного из судей Высокого суда, который, как мелькнуло у меня в голове, вероятно, был среди тех, кто прямо или косвенно отвечал за выбор этих панелей. «Какой я сделала промах!» — подумала я; но это был очень обаятельный судья, и он только рассмеялся и сказал: «В свое время это сочли довольно удачным». «Но разве это не похоже на унылую отделку в Палате общин?» — заметила я. «Да, — ответил он довольно огорченно, — пожалуй, похоже, но,

кажется, мы заставили и вашего мужа внести на это деньги — он ведь был членом этой корпорации». «Наверное, заставили», — сказала я, и, пока мы сидели и разговаривали, я заметила, что панели на самом деле всего лишь из простой сосны, но хитро расписаны «под дерево», чтобы походить на старый дуб. Учитель стоял рядом, и так как мне были неприятны его объяснения, а толпа меня привлекала, я отошла и смешалась с другими гостями, заполнявшими залы. Теперь на мне было розовое шелковое платье, ниспадавшее до самых ног пышными складками; оно казалось мне красивым и величавым, но совсем непохожим на облегающие модные платья других женщин. «Я не носила розового платья уже много-много лет, — подумала я, — неудивительно, что оно старомодное: оно, должно быть, так долго пролежало!» «Вы должны сейчас же вернуться с нами», — сказал учитель, подойдя сзади; и мгновенно я снова превратилась в ребенка в коротком, поношенном коричневом платьице, которому ужасно не хотелось возвращаться с другими детьми и тащиться долгой скучной дорогой обратно в школу. Сады Темпла превратились в широкий выгон, и я вприпрыжку обегала большие кусты ежевики, стараясь держаться как можно дальше от потока назидательных речей учителя. Ум ребенка снова стал моим, и моим стало насмешливое отношение ребенка ко всяким «важным» нарядам. «Ни за что бы я не смогла так прыгать в том длинном розовом платье», — подумала я.

Я часто записывала сон, проснувшись очень ранним утром. Через некоторое время я снова засыпала, а проснувшись вторично, обнаруживала, что почти все воспоминание о сне, который я уже записала, настолько выцвело, что я могла припомнить лишь самые общие его очертания. Поэтому запись

даже самых коротких и ярких снов нужно делать сразу же при первом пробуждении. Вот такая запись раннего утреннего сна:

Июнь 1918 года.

Сон о Джордже Борроу

Мне приснилось, что «Вестминстер газетт» объявила большую премию за конкурс сочинений. Темой сочинения были «*Книги, найденные в гостевой спальне во время визита на выходные*». Я ехала в загородный дом и гадала, какие книги на самом деле найду в спальне, которую мне отведут в доме, куда я направлялась… Большой загородный дом, куда я приехала, был похож на О——, и по приезде меня провели наверх, в комнату, которую я узнала: я несколько раз ночевала в ней, бывая там в гостях. Думая о сочинении, я быстро подошла к книжной полке и жадно оглядела ее содержимое. Там стоял небольшой ряд книг. Те, на которые я взглянула сперва, были мне знакомы — книги, которые я читала, романы, кажется, — но я почти не смотрела на них, потому что для моей особой цели, для сочинения, которым были заняты мои мысли, они не годились. Я даже не помню, что это были за книги; но ближе к концу полки я нашла отдельный том под названием «Кандид». Открыв его, я нашла короткое предисловие, где говорилось, что это совсем недавно обнаруженный, доселе не изданный том, представляющий замечательный интерес, — по сути, продолжение истории «Кандида». Я подумала, не пригодится ли он мне и не даст ли материала для сочинения. Решив, что может, я стала перелистывать его, как вдруг взгляд мой упал на последние два тома в этом небольшом ряду. Это были темно-синие книги с золотым тиснением, и заглавие их гласило: «Мистер Петуленгро, т. I» и «Мистер Петуленгро, т. II». «О чудесное и восхитительное

открытие! — подумала я. — Подумать только: найти две совершенно новые книги Борроу! Новый „Лавенгро“ и непрочитанный, доселе неслыханный „Романи Рай“! Как неожиданно и как чудесно! Не ошибка ли это?» — и я жадно раскрыла оба синих тома. Нет, обещание не обмануло. Тут, на первых же страницах, куда я заглянула, были знакомые имена: Джаспер Петуленгро, миссис Петуленгро, Урсула… Были и заглавия глав, будто знакомые, но все же совсем новые!.. В уме у меня начало складываться начало сочинения. Фразы, с которых оно должно было начаться и в которых я рассказала бы миру о своем открытии, приходили совсем легко, и я повторяла их про себя, хотя значение премии в пятьдесят гиней совсем померкло перед волнением от сделанного открытия.

Но тут — увы! — сами темно-синие тома начали таять. Я изо всех сил старалась их удержать, но напрасно; и я проснулась и увидела, что в моем любимом ряду «книг у изголовья», стоявшем под рукой, и правда были знакомые тонкие зеленые томики, которые я знала почти наизусть, но «Мистер Петуленгро, т. I» и «Мистер Петуленгро, т. II» исчезли вместе с моим сном.

Мне пришлось иллюстрировать эти очерки о снах записями собственных снов. Этого нельзя было избежать, потому что их основой был живой опыт, а опыт — единственное, что дает мне право писать на эту тему. Где я могла получить записи, сделанные друзьями, я ими пользовалась, но это бывало нечасто, потому что мало кто станет делать такие записи сразу при пробуждении, а записи, сделанные спустя несколько часов, сравнительно мало ценны. Однако за то, что я так пользуюсь своими снами, нужно извиниться. Всем нам случалось томиться, выслушивая рассказы о снах, которые, хотя и мало интересны слушателю, для рассказчика, несомненно, еще хранят что-то от того юмора и

очарования, какими казались полны ночью. Не совсем точно запомненные и пересказанные при холодном свете дня, эти бедные тени снов не передают ничего из своего первоначального волшебства. Несомненно, так было с древнейших времен: сны видели, пересказывали, и они утомляли слушателей. Тысячу восемьсот лет назад Эпиктет установил для своих учеников здравое правило, которое один из них, видимо, принял к сердцу и записал: «Остерегайся рассказывать свои сны: хотя тебе, может быть, и приятно пересказывать ночные сновидения, обществу мало радости их слушать». Эта мораль, хоть и полезная теперь, как и тогда, — обескураживающее правило для того, кто пишет о снах; но читатель, с другой стороны, будучи теперь должным образом предупрежден, имеет явное преимущество перед невольным слушателем, так как всецело в его власти — прочесть записанный сон или пропустить его.

ГЛАВА V. ПАМЯТЬ, ВООБРАЖЕНИЕ И РАЗУМ ВО СНЕ

✦

Память рождает Суждение и Фантазию; Суждение рождает силу и строй, а Фантазия — украшения Поэмы.

— Гоббс, «Левиафан»

Мы уже говорили о некоторых трудностях, с которыми сталкиваемся, когда пытаемся запомнить свои сны, и о том, какую роль играет память, когда мы их вспоминаем и записываем. Теперь пора рассмотреть, из какого материала строятся сны и какое участие в этой постройке принимают память, воображение и другие способности ума.

Основу всех наших снов дает память — из того, что мы видели, слышали и запомнили. Во сне память становится гораздо сильнее, и нередко какой-нибудь вид, на который мы мельком взглянули в дороге и который наполовину или совсем забыли, проносясь мимо в поезде или автомобиле, возвращается к нам во сне с множеством запомнившихся подробностей и с такой четкостью, какой не было в том первом беглом впечатлении; и он может годами храниться в памяти сна, как картина, не выцветшая от времени. Тысячи таких впечатлений, которые в ту минуту, кажется, почти не оставляют следа в уме, возвращаются так с необычайной отчетливостью. «Странный, но несомненный факт: память может хранить прочные впечатления от увиденного, которое прошло через зрение незамеченным и неведомым для него самого».[1]

[1] Ф. Гринвуд, «Воображение во сне».

Если память — строитель, поставщик материала, из которого делаются сны, то воображение можно считать их зодчим. Воображение преображает все эти запомнившиеся факты и впечатления, заново их сочетает и создает из них для нас совершенно новую обстановку; но без той основы опыта, которую дает память, оно не действует и действовать не может. Оно свободно пользуется всем, что мы собрали в путешествиях, в книгах, в услышанном; но мы не представляем себе — по крайней мере, я в своих снах точно не представляю — мира, внешне очень непохожего на наш, или существ нового, совсем иного, чем мы, порядка. Даже дарования и умения, которые мы обретаем только во сне и которых у нас, может быть, нет днем, есть у других мужчин и женщин. Дар музыки, красивого движения, красноречия может быть нашим только во сне, и, словно сверхлюди, мы можем без всякого усилия овладеть самыми трудными из этих вещей; но все это дары, принадлежащие таким же людям, как мы, — то, что люди нашего рода делали и могут делать. Исключение из этого правила — наша способность летать и одолевать во сне расстояния времени и пространства. Этими силами днем не владеет ни один смертный, и, может быть, именно поэтому такие сны нам так дороги. Как правило, мы во сне не изобретаем даже новых деревьев или новых цветов; и хотя сочетания, созданные воображением, порой дают сцены, полные всей прелести новизны и какой-то странной чужеземности, все же мир наших снов в целом похож большинством своих внешних черт на мир, в котором мы живем, а в большей части наших снов верно воспроизводятся даже подробности этого привычного мира.

Ни одна перемена, которая происходит во сне с какой-либо из способностей ума, не поразительнее и не засвидетельствована

надежнее, чем усиление воображения. Огромный прилив силы воображения, который нам дарован, и придает нашим снам их главную прелесть: образы сна во многих случаях гораздо ярче мысленных образов, которые мы можем создать днем. Я думаю, что ум во сне сам по себе обладает куда более сильной способностью к воображаемому видению, чем наш обычный ум. Кроме того, как отмечали многие писавшие о снах, он свободен добиваться своего, не встречая помех от противоречащих или посторонних мыслей, которые сковывают силу воображения у бодрствующего ума. Днем воображение часто отвлекается на другие мысли и не может целиком сосредоточиться на одном образе; оно работает в более строгом подчинении способности рассуждать, а также в послушании законам, которые правят нашей вселенной, и лишь когда во сне память об этих законах отчасти снимается, воображение свободно создавать новые условия, от этих законов не зависящие. Трудности, которые должны казаться непреодолимыми обычному уму — ведь он вынужден мыслить события во времени и рассматривать все в привычных нам условиях времени и пространства, — во сне уже не непреодолимы. Люди выстроили «законы, которые как будто соответствуют явлениям чередования и медленной последовательности, составляющим часть наших наблюдений над природой».[2] Во сне мы прямо переходим в состояние, где наши обычные понятия о последовательности времени и о сравнительных расстояниях упразднены, где этих законов для нас больше нет и где царят совсем иные условия. Расстояние в наших снах уничтожено: они не принимают в расчет материков, которые могут лежать между нами и тем далеким местом, куда устремится мысль и куда нас может мгновенно перенести, словно на волшебном ковре царевны Будур. В этом отношении, по крайней

мере, мир снов в корне отличается от мира, который мы знаем днем.

[2] Епископ Уэсткотт.

Мысль о некоем озере в Кашмире вспыхивает в моем спящем уме, и я тотчас оказываюсь там — лежу, как часто лежу, в крытой камышом лодке-доме, в которой живу и плаваю по озеру. Малая часть пути туда может войти в сон, а может и не войти, но само путешествие сплошь и рядом опускается вовсе. Стоит только подумать о месте — и ты уже там. Сэр Филип Сидни, быть может, думал именно о таких снах, когда писал о воображении как о способности, «что летит из одной Индии в другую». Так же полностью, как во сне исчезают наши понятия о расстоянии, сметаются и наши понятия о времени. Мысль о каком-нибудь историческом событии может унести нас во сне назад через века и заставить недолго пожить в другую эпоху: воображение сна в одно мгновение совершает для нас то, на что историку нужно много страниц. Как ясновидящий, описанный господином Метерлинком, мы «не чувствуем, что такое будущее, и не отличаем его от других чувств».[3]

[3] Метерлинк, «Неведомый гость».

Во сне такие переходы от нынешнего времени назад, в давно минувшее, и вперед, во время, которое еще придет, совершаются легко; они не составляют труда для воображения, не связанного законами, что правят нашими мыслями о времени днем.

Уничтожение воображением чувства времени, отделяющего нас от прошлого и от будущего, — работа ума, очень похожая на ту, которую воображение совершает для нас, когда мы пытаемся воссоздать историческое событие. Есть страницы, на которых великие историки озарили исторические сцены, придав им силу

живой действительности; но много ли из нас, предоставленных самим себе, могут так оживить историю? Память поставляет материал и для мысленной картины, которую мы стараемся создать, и для картины сна, но я думаю, что впечатление, которое производит на ум сон, часто гораздо ярче. Никакие записи таких снов, однако, не дают представления о том необычайном чувстве действительности, которое они дарят в ту минуту; и, к сожалению, многие из нас, кто ярко видит во сне, совсем не умеют записывать свои сны или почти не способны передать написанными словами сколько-нибудь верное впечатление об их силе.

Среди снов, ясно подсказанных определенным действием памяти, — многочисленные сны, которые берут начало в словах или выражениях, сохраненных памятью в глубине наших мыслей и выступающих вперед, едва мы засыпаем.

Памяти достаточно поднять из этих запасов и подсказать воображению сна какое-нибудь запомнившееся слово, название места или знакомое выражение — и подсказанная так мысль тотчас подхватывается, и воображение начинает свою строительную работу. Знакомая нам фраза, например, часто становится началом, из которого вырастает целая история сна. Вот самый короткий пример, какой я могу найти в своих записях, — сон, выросший так из запомнившейся фразы:

Ноябрь 1916 г.

Я стояла посреди огромной толпы на открытом месте Мэлла перед Букингемским дворцом. Как и все, я пришла посмотреть на остаток бельгийской армии, переживший Великую войну: после объявления мира его привезли в Лондон, чтобы наш король и народ могли его приветствовать. Толпа вокруг была так густа, что некоторое время я видела только плечи стоявших рядом людей, но

вскоре она немного расступилась, и я увидела войско невысоких смуглых людей в великолепных мундирах с алой отделкой, а на других мундиры были почти сплошь покрыты золотом.

Кто-то, стоявший прямо за моей спиной (как так часто стоит «проводник»), сказал: «Да они все *chamarré d'or*, как оркестр гвардии на парадном обеде или балу во дворце», — но я была так горько разочарована, что отвернулась почти в слезах. «Ох, но я пришла смотреть совсем не на *это*, — сказала я, — эти люди похожи просто на разряженных кукол!» И правда, они нисколько не походили на измученных войной солдат, каких я себе представляла, — солдат, что так долго воевали и столько вынесли. От остроты разочарования я проснулась.

Я, как обычно, принялась записывать сны этой ночи. Что-то в этом сне не давало мне покоя — в нем явно чего-то недоставало, и это что-то объяснило бы его; я лежала без сна и пыталась понять — а тем временем другая часть моего ума усердно искала недостающую связь или мысль, — что же это за припев, который, как мне казалось, звучал через весь сон, но который я не могла вспомнить. И вдруг он вернулся ко мне словами: «Что же смотреть ходили вы? человека ли, одетого в мягкие одежды? Носящие мягкие одежды находятся в чертогах царских. Что же смотреть ходили вы?» Чертоги царские — вот знакомые слова, вокруг которых кристаллизовался сон, и его происхождение сразу стало ясно. Толпа перед королевским дворцом! Что же мы пришли смотреть? Воображение сна сделало остальное и сложило короткую историю.

Точно так же название места часто становится отправной точкой, из которой рождается сон о путешествии.

Как-то раз в мебельном магазине я спросила, как называется складной чайный столик, и мне ответили, что это «сазерлендский

стол». «Почему Сазерленд?» — лениво подумала я тогда. Во сне память об этом слове вернулась, но связана она была уже не со столом, а с картой Северной Шотландии и местом Сазерленда на ней; и, как часто бывает во сне, едва я подумала об этом названии, как уже ехала туда.

Я была в большом железнодорожном вагоне, устроенном совсем не так, как наши вагоны, а скорее так, как я представляю себе американский вагон. Я заметила странные спальные полки, показавшиеся мне чужими и непривычными. Похоже было, что путь ведет нас на самый север Шотландии. Итальянка из бедных ехала с компанией друзей, среди которых были и иностранцы; один из них заговорил со мной по-английски. Он объяснил мне, что их личный багаж и вся домашняя мебель отправлены вперед более дешевым способом. По очертаниям узлов, которые итальянка везла с собой и на сиденье, и под ним, я поняла, что это, видимо, кухонная утварь, с которой она, вероятно, не в силах была расстаться; все это было увязано в большие платки. Ни смены платья, ни дорожных удобств у нее с собой не было, и у меня мелькнула мысль, что и я, должно быть, порядком запылилась в дороге, ведь путешествие длилось уже несколько дней и ночей. Я устала, и мысли мои с тоской устремились вперед, к цели… и вот! я уже была там!… Я сидела на лужайке перед большим домом за чайным столом, вокруг которого собрались мои хозяева и их многочисленные гости и вели беседу. Хозяйка живо рассказывала о долгой поездке на автомобиле, которую они недавно совершили и которая привела их в соседнее графство Сазерленд, в удивительный замок, где владелец собрал множество бесценных итальянских картин и библиотеку, которая составила бы состояние любому европейскому собирателю. Как были добыты эти необыкновенные сокровища, оставалось тайной, и мои хозяева ничего не сделали, чтобы ее раскрыть. Хозяин шепнул

слово «награбленное», но явно не хотел рассказывать больше, чем было необходимо, ни о владельце собрания, ни о месте, где оно хранилось. Имена и человека, и места были произнесены торопливо, вполголоса — и так невнятно, что я не могла их разобрать. Я попросила повторить, но они снова прозвучали так смазанно, что успеха я не добилась. Я пробовала разные уловки, чтобы их повторили яснее, — напрасно. Имя владельца, насколько я его расслышала, звучало вроде «Мор». Я попросила атлас, думая, что, изучив графство Сазерленд, смогу примерно определить, где находятся странный замок и таинственное собрание, — ведь теперь я твердо решила, что, что бы ни случилось, поеду туда и сама осмотрю эти сокровища. Но всякий раз, как я заводила об этом речь, хозяева мягко уводили разговор в сторону, и пока я еще строила планы, что-то меня прервало. Увы! Я так и не нашла дороги к чудесному замку, хотя сон, началом которого было все это, был очень долгим.

Во сне новое впечатление слишком легко отвлекает наше внимание, и воображение уводит нас с тропы, по которой мы шли, на каждую новую дорожку, что открывается перед нами.

Хотя в моих собственных снах связная история часто довольно упорно доводится до конца, многие люди, которых я расспрашивала о снах, говорят, что средоточие интереса у них постоянно смещается и потому история сна редко бывает полной или последовательной. Способности к долгому пристальному вниманию во многих случаях, по-видимому, нет; и в этом отношении, во всяком случае, воображение, кажется, работает во сне без той узды, которая днем неуклонно держит его на одной линии мысли.

Часто принимают, что во сне все способности ума, кроме воображения, дремлют и что возросшая сила, которую воображение обретает во сне, объясняется бездействием других

способностей, управляющих им днем. Я старалась показать, что воля не останавливается и что память действует с удвоенной силой; нетрудно было бы доказать, что в большинстве снов, если не во всех, с разной мерой силы действует и способность рассуждать. Более того, если не допустить такого содействия, построение и последовательность многих снов никак нельзя было бы объяснить. Чтобы сложить во сне связную историю, нужно участие тех же сил ума, которые позволяют нам сложить такую историю днем. Огромное разнообразие снов видно из того, что одни выказывают в очень высокой степени способность рассуждать и строить, а другие явно заняли бы на такой шкале очень низкое место; но я думаю, что во всех наших снах мы хоть как-то пытаемся рассуждать. Даже в очень бессвязных снах — снах более или менее беспокойного сна, — в которых узда, обычно налагаемая разумом на воображение, на первый взгляд будто бы снята, при внимательном рассмотрении видно, что разум не совсем бездействует. Наши рассуждения в таких беспорядочных снах могут быть очень нелогичными, очень превратными, но разум тем не менее работает, усердно стараясь свести в единое целое разрозненные бессвязные впечатления, которые всплывают на поверхность ума, когда мы спим. Где именно кончается область разума и начинается область воображения, я не знаю: этот вопрос придется оставить на решение философам, потому что исследователи снов в нем определенно не согласны. Если один писатель видит в снах просто плод «неутомимого инстинкта рассуждать», присущего человеку, то другой видит в них создание воображения, в значительной мере освобожденного от власти способности рассуждать. Правда, вероятно, в том, что мы судим об этом, как и о многом другом, главным образом по собственному опыту и видим лишь одну сторону щита, у которого

есть и золотая, и серебряная сторона. Человек, чья жизнь во сне очень богата и образна, сознает прежде всего эту сторону сновидения: для таких людей сны — то же, чем были для Китса, «великий ключ к золотым дворцам… да, ко всему запутанному миру серебряного волшебства». С другой стороны, человек научной выучки и склада мысли, чья жизнь во сне, быть может, имеет мало общего с видениями поэта и кто привык считать все виды умственной деятельности сводимыми в конечном счете к рассуждению, естественно, припишет свои сны действию этой способности. Но ведь верными могут быть обе стороны. Во сне, как и наяву, воображение постоянно создает в нашем уме новые образы, которых мы прежде не переживали или переживали лишь отчасти или в иных сочетаниях; а разум все это время так же занят сведением этих образов и понятий ума в единство. Во сне мы не всегда узнаем в нем разум, потому что его выводы так нелогичны, рассуждения, которых он достигает, так плохи, а мы привыкли судить о разуме по его способности делать логические выводы. Но именно здесь разум наяву и разум во сне сильно расходятся: многих фактов и воспоминаний, которые помогают нам днем приходить к логическим заключениям, в сознании спящего нет, и потому разум, работая на недостаточном материале, приходит к выводам ложным и несуразным.

Рассуждение, логичное в той мере, в какой это позволяют факты, которыми располагает ум во сне, — черта большинства снов; и, право, похоже, что в создании каждого сна разум должен принимать какое-то участие. Помимо общих обязанностей, которые он исполняет во всех наших снах, сглаживая трудности и находя объяснения возникающим несообразностям, он, по-видимому, отвечает и за те любопытные споры, которые так часто ведутся во сне, когда кто-нибудь выдвигает доводы, а мы

пытаемся на них ответить. Я заключаю, что на самом деле и довод, и ответ подаем мы сами. Мои записи снов полны таких разговоров, и часто, как доктор Джонсон в описанном им сне, я оказываюсь побежденной в споре и мне остается только восхищаться находчивостью своего противника во сне. Иногда, но реже, я, кажется, бываю мудрее или убедительнее его. Логическая способность развита во мне не очень сильно, но, кажется, она не совсем покинула меня в следующем странном маленьком сне:

> Я сидела рядом с молодым человеком, который объяснял мне свои серьезные денежные затруднения. Я его не знала; это был рыжий, некрасивый, но приятный юноша, и он явно очень тревожился. Перед ним лежал листок, исписанный столбцами цифр, и я смотрела на них через его плечо. Это были, как выяснилось, суммы под разные проценты, которые он обязался выплатить ростовщикам.
>
> «Не могли бы вы мне объяснить, сколько мне придется заплатить и сколько у меня останется?» — спросил юноша.
>
> «Я ровно ничего не понимаю, — сказала я, — но, насколько могу разобрать по этой бумаге, вы, похоже, обязались платить сто процентов годовых».
>
> «Да, — сказал он, — примерно так, наверное. А вам не кажется, что это правильно и справедливо?»
>
> Я была ужасно озадачена (как всегда, когда дело касается цифр).
>
> «Не знаю, — сказала я, — но, по-моему, это годится на один раз, правда? — сто процентов один раз, но не сто процентов годовых…»
>
> «Ого! — сказал молодой человек. — Ей-…! Так вот как вам это видится?»

В таких снах-спорах за кулисами, по-видимому, трудятся разные способности ума: они подсказывают куклам, занимающим сцену

сна, и движут ими совсем как живыми.

Встречаясь так с собственной мудростью, которая кажется уже не нашей, а чужой, мы, проснувшись, можем испытать приятное чувство, что лучшие доводы и самые блестящие ответы на самом деле принадлежали нам, — большое преимущество сна перед действительной жизнью, где сознание того, что наша находчивость была в лучшем случае *l'esprit de l'escalier*, так часто надежно удерживает нас от излишнего довольства собой.

ГЛАВА VI. «СВЕРХСОН»

✦

> *Есть люди, которые уверяют, что прожили жизнь дольше и богаче своих соседей: и когда они спали, говорят они, то не бездействовали; и среди сокровищ памяти, которые все люди перебирают себе в утеху, далеко не последнее место занимает у них жатва снов.*
>
> — Р. Л. Стивенсон, «Глава о снах»

Более любопытный и гораздо более редкий род сна, чем все описанные до сих пор, но засвидетельствованный вполне надежными свидетелями, — то, что можно назвать «сверхсном»: в нем ум спящего, работая выше обычного уровня своих возможностей, действительно решает задачи, которые не поддавались усилиям обычного ума в часы бодрствования. Часто приводят пример Кондорсе, который в таком сне решил математическую задачу, тщетно искомую им днем; и опыт Кондорсе почти в точности повторился с моим отцом, Невилом Стори-Маскелайном. Математическая задача, ставшая для него камнем преткновения, входила в трактат по кристаллографии, над которым он работал. Просидев над ней много часов, он был вынужден оставить ее нерешенной и лечь спать. Он погрузился в глубокий сон, и во время долгого сновидения к нему пришел ответ на задачу. Он часто рассказывал мне об этом — о том, как ранним утром проснулся, записал решение, подсказанное сном, и с волнением проверил, верно ли оно.

Одна моя знакомая пишет о своем очень похожем опыте: она тоже решала во сне математические трудности. «Не раз, готовясь к экзаменам, я два-три дня билась над задачей, не находя решения, и наконец решала ее во сне так ясно, что, проснувшись, без труда записывала верный ответ. То же самое случалось со мной и в школьные годы, и если мне попадались очень трудные примеры и задачи на доказательство, я клала у постели карандаш и бумагу, чтобы записать ответ, если он придет ко мне во сне». Анри Фабр в своих «Энтомологических воспоминаниях» объясняет, что сон у него часто был состоянием, которое не прерывало деятельности ума, а, напротив, оживляло ее, и во сне он порой мог решать математические задачи, над которыми бился днем. «В моем мозгу вспыхивает яркий маяк, и тогда я вскакиваю с постели, зажигаю лампу и записываю решение, память о котором иначе пропала бы; как вспышки молнии, эти проблески исчезают так же внезапно, как появляются».

Эти случаи, хотя и нечастые, не единичны; другие столь же надежные свидетели рассказывали о подобном опыте; и хотя такие случаи кажутся особенно поразительными, когда ум спящего берется за задачи такой точной науки, как математика, в них нет ничего, что расходилось бы с тем, что мы знаем, или с тем, чему учат нас новейшие научные исследования о способностях ума во сне. Разум, как мы полагаем, постоянно работает во сне, и мы знаем, что воображение в этом состоянии действует с сильно возросшей силой. Воображение — необходимая составная часть всякого крупного умственного достижения; и успехи математического знания, как и всякого научного исследования, во многом обязаны «предварительным объяснениям, построенным воображением, причем такие объяснения складываются в согласии с известными фактами». Одно большое различие между

такими «сверхснами» и обычным сном в том, что в сон переносится достаточно ясное воспоминание о существенных фактах, чтобы разум спящего мог делать верные выводы, тогда как в большинстве снов ему приходится работать на более или менее недостаточных данных, и потому он часто приходит к ошибочным заключениям. Вооруженный нужными фактами, разум в сверхсне работает верно и мощно, а воображение в то же время дает другую необходимую мыслителю составную часть. Одной мысли для большинства действий ума недостаточно — нужно и воображение. Во всех случаях такого рода, которые мне встречались, решение, найденное так во сне, кажется спящему не плодом его собственной способности рассуждать, а выводом, пришедшим независимо от него, словно свет, брошенный в его ум извне и озаривший трудность, которая днем казалась его обычному уму безнадежной.

Этот род сна, с его странной способностью к прозрению или интуиции, быть может, чаще выпадал литераторам, чем ученым, хотя в любом случае это редкий опыт. К сну, в котором Кольридж сочинил «Кубла Хана», можно, пожалуй, отнестись с некоторым сомнением, потому что его сон порой вызывался опием и находился под его влиянием; но, кажется, нет причин сомневаться в том, что замысел поэмы пришел к нему во сне и что хотя бы часть ее была записана по памяти сразу после пробуждения. Рассказывали о разных случаях творческих снов. Поразительный пример самобытной и очень драматичной истории, целиком созданной сном, недавно рассказал мне писатель, занявший видное место среди современных романистов. Когда ему приснился этот сон, он работал над книгой, поглощавшей все его время и мысли; около двух третей ее было уже написано, и она уверенно шла к завершению, когда однажды ночью ему

приснился сон необычайной силы и яркости. В этом сне частично развернулась история самого драматического свойства, а в следующие ночи она продолжилась и завершилась. Он видел эту историю во сне снова и снова. Весь сюжет, сцены драмы и ее действующие лица представились ему так ясно и произвели на спящего столь настойчивое впечатление, что он не мог освободиться от памяти о них; они вставали между ним и другой его работой, и в конце концов ему пришлось отложить ее, пока он полностью не записал историю сна. Он, по его словам, работает довольно медленно и добивается нужного ему впечатления терпеливой тщательностью, но, когда он начал записывать сон, это было словно повесть, которую ему рассказывают, а не нечто им самим созданное. История, в том виде, как он ее записал, и правда оставляет впечатление не вымышленных сцен и событий, а того, что рассказчик видел своими глазами. Впрочем, это может, конечно, объясняться не необычным способом ее рождения, а изобразительной силой романиста. Очень похожи на его опыт творческие сны, так подробно описанные Робертом Луисом Стивенсоном в очерке «Глава о снах».[4] В этом очерке, где дан очень ясный рассказ обо всей его жизни во сне, он описал процесс изобретательного сновидения, из которого родились многие его повести. Эти сны настолько казались ему вдохновением извне, действием способностей, отдельных от работы его обычного ума и работающих на более высоком уровне, что он говорит о них как о деле рук «Маленького народца» — брауни ума, которые, пока он спал, принимались за работу, строя и отделывая для него сюжеты его повестей, — повестей куда лучших, уверял он, чем все, что он мог бы придумать сам днем. Он приводит в этом очерке набросок одной такой истории, о которой справедливо говорит, что драматическую действенность ее положений трудно было бы

превзойти. Сюжет приснившейся истории держался на тайном побуждении женщины, игравшей главную роль в маленькой драме; и до самого конца эта тайна хранилась.

---

[4] Р. Л. Стивенсон, «Через равнины».

> Спящий… ни малейшего понятия не имел об этом побуждении — оси всего хорошо придуманного сюжета — до самой минуты его в высшей степени драматического раскрытия. Это была не его повесть; это была повесть Маленького народца! И заметьте: не только тайна была сохранена — история была рассказана с поистине хитроумным мастерством… Теперь я бодрствую, и я знаю это ремесло; и все же я не могу сделать лучше… чем больше я об этом думаю, тем сильнее мне хочется задать миру мой вопрос: кто же такие этот Маленький народец? Они, без сомнения, близкая родня спящему… Они явно прошли его выучку: они явно научились, как и он, строить план последовательной истории и располагать чувства по нарастающей; только, мне кажется, таланта у них больше; и одно несомненно: они могут рассказывать ему историю по кусочку, как роман с продолжением, и все это время держать его в неведении, куда они клонят.

Кто же они на самом деле, эти «строители снов»? Если бы мы только могли удовлетворительно ответить на этот вопрос, мы разрешили бы самые загадочные задачи наших снов. Эта способность ума во сне не только построить драматическую историю, но и скрывать от нас до самого конца *развязку*, к которой она ведет, — какую тайну она открывает! Как это происходит? Мы знаем, что это происходит, потому что, хотя наши собственные сны далеко не так замечательны, как описанные Стивенсоном, и лишены всего мастерства и отделки его снов, мы тоже испытывали тот же трепет изумления, когда тайна, тщательно скрываемая от нас до конца, внезапно открывалась.

Предположения о главном различии между обычными снами и сверхснами, высказанного в начале этой главы, здесь недостаточно. Оно не может объяснить подобных процессов ума. Ведь здесь, еще гораздо больше, чем в наших снах-спорах, как будто присутствует двойное сознание, или двойная личность; здесь снова возникает то любопытное чувство, что за работой кто-то не совсем ты сам, кто-то с несколько иными, чем у тебя, способностями, но все же неотъемлемая часть твоего «я», — и он принимает участие в деле. Ему известны факты, которых мы не знаем, и разгадка истории сна известна этому другому «я», хотя от нас самих она скрыта. Стивенсон понимал, что это другое «я» тесно связано со спящим, выучено, как выучен он сам, но способно, по его убеждению, сделать то, чего он сам сделать не мог, или сделать это лучше; и этому же таинственному другому «я», полагаю, обязан и математик решением своей задачи во сне.

Эти и многие столь же любопытные и интересные явления, которые в наши дни занимают внимание ученых, по-видимому, требуют допустить существование вторичного сознания бок о бок с нашим обычным личным сознанием; и в самом деле, если не допустить присутствия такой раздвоенной личности или сознания, почти невозможно представить, как совершаются некоторые процессы ума во сне или в гипнотическом состоянии.

Рассмотрение этой труднейшей стороны предмета относится к одной из следующих глав; и хотя наблюдатель, не обладающий нужными знаниями в психологии, может справиться с ней лишь несовершенно, невозможно было бы основательно разобрать вопрос о снах, не рассмотрев эту сторону.

Прежде чем перейти к другим вопросам, любопытно отметить, как относятся многие люди, пишущие и не пишущие, к таким переживаниям во сне, которые, подобно описанным выше, лежат

за пределами обычного опыта и которые им самим не случилось наблюдать непосредственно. Те, кому эти необычные переживания действительно выпадали, знают по собственному опыту, что, как ни странны такие сны, они бывают и их надо принимать в расчет, когда рассматриваются вопросы о деятельности ума во сне или о возможности раздвоенного сознания, двойной личности в человеке. Но если тщательный и прямой рассказ человека о ходе его мыслей наяву был бы принят без вопросов, то весьма вероятно, что, расскажи он столь же тщательно о своих снах, он обнаружит, что окружающие относятся к его словам с большим сомнением. Даже такой философ, как господин Бергсон, высказав мысль, что в общем «сон ничего не создает», считает нужным объяснить случаи таких творческих снов, как у Стивенсона, тем, что спящий, вероятно, находился в таком психическом состоянии, когда трудно было бы сказать, спит он или бодрствует, ибо «когда ум творит, когда он способен на то усилие организации и синтеза, которое нужно, чтобы одолеть трудность, решить задачу или создать произведение воображения, мы на самом деле не спим».[5] Этот скорый способ обходиться с фактами или записями, которые неловко сталкиваются с теориями, отмечен здесь лишь потому, что такое отношение довольно часто встречается в книгах о снах; но странно так относиться к очень обдуманному и очень тщательному разбору, которому Стивенсон подвергал свою жизнь во сне в течение многих лет. Если бы, занимаясь другим предметом, мы обнаружили, что тщательно записанные факты не согласуются с составленной нами теорией, мы, вероятно, признали бы, что теория может быть либо неверна, либо недостаточно гибка.

[5] Анри Бергсон, «Revue Scientifique», Париж, июнь 1901 г.

«Вопрос о том, можно ли что-нибудь знать, решается не спором, а опытом»,[6] и индуктивный метод — путь к истине через опыт, а не через логику, — за который стоял великий философ, по-прежнему самый надежный, если мы хотим, чтобы наши выводы были здравыми. Разумеется, именно недостаток точно записанных фактов о снах сделал естественным то, что философы строят о них теории без достаточно широкого основания. И вот мы снова приходим к нужде в обменной палате снов, где широко собранные запасы наблюдений можно было бы использовать, чтобы исправить или подтвердить теории о работе ума во сне, которые наука, возможно, создаст в будущем.

---

[6] Бэкон, «Новый Органон».

ГЛАВА VII. СИМВОЛИКА СНОВ И ЗНАЧЕНИЕ СНОВ В ПРЕДАНИИ

✦

Наши передовые идеи — по большей части лишь последняя мода в «определении»: более точное выражение, словами на «-логия» и «-изм», тех ощущений, которые мужчины и женщины смутно схватывали веками.

— Томас Гарди, «Тэсс из рода д'Эрбервиллей»

Теория о символической природе снов лежит в основе учения всей современной психологии. Это любопытное свойство ума во сне первым открыл Фрейд, и он придавал ему большое значение. В ходе своих открытий в области бессознательного он первым сформулировал теорию, согласно которой под самим сном работает подсознательный процесс, формирующий сознательный сон; и далее он настаивает, что всякий сон, если разобрать его до конца, оказался бы символическим по природе и всегда был бы иносказательным изображением исполнения полового желания.

Я думаю, что действительно есть много снов, которые символически изображают какое-то лежащее в глубине переживание ума — какое-то желание, или заботу, или какую-нибудь более приятную мысль, занимавшую наш ум днем и переданную умом во сне. Если мы разбираем свои сны, мы можем проследить в некоторых из них символику, в образе которой, по-видимому, представлены такие мысли и настроения; но мой опыт убеждает меня, что неверно говорить, будто все сны символичны, — так же как мы не можем принять за всеобщую истину

фрейдовскую теорию, что все они — символы вытесненного желания.

Разбирая свои собственные сны, я нахожу, что в тех случаях, когда они кажутся символическими, символика обычно простая и прямая: она связывает сон с каким-то пережитым мною настроением или с какой-то задачей, вставшей передо мной, и часто довольно легко проследить эту мысль, которую сон изображает в иносказательной форме. В этом смягченном смысле многие сны, очевидно, символичны.

Истинного фрейдовского психоаналитика, однако, такой разбор не удовлетворил бы: он настаивает, что всякий сон, если разобрать его полностью, оказался бы символическим исполнением «желания», которое всегда есть «половое желание». Он не принял бы определения, что «сон может быть символическим выражением почти любой мысли»,[7] — определения, которое прекрасно подытоживает выводы, к каким привел меня мой собственный ограниченный опыт.

---

[7] Мортон Принс, «Бессознательное», с. 221.

Когда по форме сна можно предположить, что у него символический характер, интересно попытаться проследить с помощью знания собственных переживаний ту лежащую в глубине мысль, которую сон, вероятно, символизирует; и эту мысль, и воспоминания, помогающие составить «явное содержание» сна, во многих случаях легко узнать. Но мы оказываемся в явно невыгодном положении, если пытаемся пойти дальше, применить к своим снам фрейдовские теории анализа и исследовать их «скрытое содержание»: нас с самого начала предупреждают, что проследить его самим и разглядеть вытесненные мысли, из которых сны рождаются, трудно, если не

практически невозможно, потому что обычный ум, чья обязанность — не пускать такие мысли в наше сознание, всегда действует как «цензура», запрещает нам их осознавать и мешает узнать тайные побуждения, которые сны символизируют. «Работа цензуры настолько совершенна, что безнравственная, то есть противообщественная, природа желаний, постоянно рвущихся высказаться, полностью скрыта ею от сознательной жизни спящего и может быть открыта только психоаналитическим исследованием».[8]

[8] Лэй, «Бессознательный конфликт человека».

Только, по-видимому, путем новой исповедальни можем мы надеяться прийти к сокровеннейшей правде о себе, а этот путь в иных случаях, кажется, довольно утомителен и, быть может, не всегда полезен.[9]

[9] Психоанализ длится по-разному, «смотря по обстоятельствам, от одного сеанса до сотен. Чтобы разрешить некоторые трудности людей, физически здоровых по заключению врачей, могут понадобиться ежедневные беседы в течение восьми месяцев или года, тогда как бывало, что один-единственный сеанс устранял серьезную трудность, длившуюся годами». — Лэй, «Бессознательный конфликт человека», с. 149.

Простой исследователь не может взвесить и оценить все данные, касающиеся теории «цензуры», но призыв к трезвому суждению и здравому смыслу при изучении этого предмета и в выводах, которые мы делаем, кажется, не лишний.

Как уже говорилось, в некоторых снах явно встречается символика простого рода, изображающая в измененном виде мысль, которая занимала наш ум днем. В следующей записи сна символика, по-видимому, самая прямая:

> Небольшое общество собралось в большой комнате. Была ночь, горели лампы, и кое-кто из старших раскладывал пасьянс. Я сидела

у огня с книгой и смотрела в высокие окна, открывавшиеся на широкую лужайку, залитую лунным светом, за которой виднелись арки монастырской галереи. На лужайке танцевали девушки и юноши; глядя на танцующих, я ускользнула от «самой себя» и выбежала к ним; на миг я оглянулась из открытого окна на группу под лампой, на игроков в пасьянс и на себя, чинно сидящую в низком кресле с раскрытой книгой на коленях.

Мы танцевали, держась за руки, длинной цепью, бежали очень легко и быстро, то ныряя в тень арок, то снова выбегая на освещенные луной просторы. Легкость и стройность моего тела восхищали меня, и, взглянув на свои ноги, я сказала со смехом: «Старики у огня подумали бы, что эти шелковые туфельки слишком тонки, чтобы танцевать ночью на траве».

Рядом со мной танцевал юноша, но во сне он не имел значения и не занимал меня; «только, — подумала я, — без пары я бы совсем выбилась из общего движения». Одна девушка в цепи танцующих начала рассказывать историю, другая подхватила рассказ, и так сон продолжался.

Как читательница трудов Фрейда и его последователей, я вполне понимаю, какие разные толкования — большей частью неприятные — можно вычитать в этом сне, какие вытесненные мысли и комплексы можно ему приписать. Объяснение, которое я считаю верным и достаточным, проще. Для меня этот сон связан с настроением, знакомым всем нам, когда идут годы и старость подходит ближе, — с тем настроением, когда мы нежно, но с легкой грустью смотрим на грацию и молодость нового поколения. Я вполне довольна; я счастливо сижу со своими книгами и с удовольствием смотрю на юные летящие фигуры, которые играют на лужайке в теннис или танцуют, но к удовольствию иногда примешивается легкий вздох

воспоминания: ведь когда-то было так хорошо быть молодой — и во сне я снова молода.

Сон, записанный в главе XIII, приведен там как пример работы двух сторон нашего двойного сознания во сне и занимает свое место в рассуждении той главы. Здесь о нем можно вспомнить с другой точки зрения. В этом сне какие-то домашние вещи — шелковые занавеси и куски парчи — были найдены под открытым небом на земле, испачканные дождем и тающим снегом. Их состояние меня огорчало, и я была поглощена заботой о том, чтобы их высушить и вычистить. Я участвовала в этом сне в двух ролях: (1) как «спящая», которая нашла вещи в снегу и хлопотала о том, чтобы привести их в порядок, и (2) как посторонняя, критик, споривша со спящей, ставившая под сомнение реальность тревоги, которая так угнетала, и настаивавшая, что это всего лишь «тревога сна».

Один человек, применивший свои глубокие познания в психологии к искусству врачевания и которому мне позволили послать некоторые мои записи снов, высказал мысль, что я не остановилась на символике снов и не придала этой их стороне достаточного значения. Он писал: «Ваш сон о парче и шелковых занавесях очень наводит меня на мысль о символике и о связи с каким-то переживанием (вытесненными мыслями и т. п.) вашей внутренней жизни. Не стану гадать, что это были за переживания, но предоставлю вас вашему собственному психоанализу, который, может быть, показал бы, какие „запачканные“ мысли у вас бывали. Я вполне уверен, что символика встречается, ибо наблюдал у своих пациентов столь явную, что она не нуждалась ни в каком психоанализе. Однако считать, как Фрейд, что все сны символичны, кажется мне несостоятельным».

Мой собственный разбор сна подсказывает мне иную символику, которая, хотя и проста, объясняет, думаю, то душевное беспокойство, которое этот сон изображал.

Незадолго до того мне по наследству достался старый загородный дом, в котором я живу. Я всегда смотрела на себя как на хранительницу, попечительницу его и всего, что в нем есть. Трудности военного времени, мешавшие должным образом заботиться обо всем этом, и необходимость особых мер, вроде страховки и прочего, часто занимали мои мысли. Я убеждена, что эти заботы и были символически изображены во сне и что они объясняют ту «тревогу сна», которая меня одолевала.

Вера в символическое и пророческое значение снов в той или иной форме проявляется в религиях и ранней словесности всех народов. Сны занимали большое место в верованиях и преданиях древнейших народов: странность жизни во сне, так похожей и вместе так непохожей на обычную жизнь человека, кажется, не оставляла его мыслей с начала времен. Еврейский народ вовсе не был одинок, видя в снах иносказание и путь, которым людям передавались божественные вести и предостережения, и высоко ценя дар тех, кто, казалось, умел толковать их скрытый смысл. В основе этих верований всегда лежало убеждение, что во сне или в переходное время между сном и пробуждением ум особенно восприимчив к влияниям извне и легко становится посредником в общении с незримым.

С зари истории и до наших дней эти верования появлялись снова и снова и, по-видимому, глубоко укоренились в умах людей, раз они пережили все перемены в людских верах. В древнем, первоначальном своем виде они живут и поныне. Отрывки старинной науки прорицателей еще можно встретить в наших деревнях, и деревенская ведунья может сказать вам, если захочет,

что предвещает ваш сон прошлой ночи. В этих толкованиях предвещаемое событие обычно резко противоположно тому, что снилось. «Снится радость — проснешься к печали» и «Снится мороз — берегись огня» — образцы толкований снов, за которыми в наших краях стоит вес давнего предания. Интерес к значению снов и вера в него живут, видно, не только среди простого деревенского люда: передо мной лежит книга, обещающая раскрыть значение двух тысяч четырехсот снов. Каким бы ни показалось ее содержание ищущему знания, по количеству, во всяком случае, ей нечего желать: немногим из нас, как бы деятельна ни была наша жизнь во сне, понадобилось бы больше. Старые представления о снах и их пророческом значении в наши дни, вероятно, встречаются только среди простого народа; но веками те же верования были частью общего убеждения, их принимали и простые люди, и ученые; и лишь в позднейшее время, когда научное знание продвинулось и мышление стало более критичным, прежнее безоговорочное принятие таких преданий отступило, и среди образованных людей возникло глубокое недоверие ко всему, что напоминало старые поверья, от которых они лишь недавно отошли. Недоверие это было так велико, что страх перед поверьями стал порой столь же безрассудным, как прежний страх перед ересью. И так вышло, что, поскольку сны прежде считались признанной частью сверхъестественного устройства мира, всякое обсуждение явлений сновидения было под запретом, а изучение их осуждалось — как бы старые поверья снова не подняли голову и не получили права голоса в этом деле. Но поколения приходят и уходят, и с каждым поколением меняется взгляд. Теперь философы снова заняты вопросом о значении снов. Изучение снов — их особая область, и, отдавая должное их трудным

исследованиям в области бессознательного, можно без преувеличения сказать, что некоторые из их тонких толкований снов, кажется, требуют от неученых не меньшей веры, чем когда-либо требовали толкователи древности.

ГЛАВА VIII. МЕСТА ВО СНЕ

✦

> *Мои сны… — об архитектуре и зданиях: о городах за границей, которых я никогда не видел и едва ли надеюсь увидеть. Я обходил, как мне казалось, в продолжение целого дня Рим, Амстердам, Париж, Лиссабон — их церкви, дворцы, рыночные площади, лавки, предместья, развалины — с невыразимым чувством восторга, с четкостью очертаний, как на карте, и с дневной яркостью видения, которая была почти явью.*
>
> — Чарльз Лэм

Немногим спящим дано часто возвращаться в страну снов, которая становится им так же знакома, как любая страна, известная им наяву. В небольшой книжке «Сны военного времени» господин Э. М. Мартин подробно описал местность, куда открывают ему доступ его сны. Это, говорит он, «страна, которую я хорошо знаю и которая так же реальна и так же дорога мне, как любые поля и леса, что я знал и любил ребенком. Там есть леса сна, где я могу так же беззаботно заблудиться, как в Нью-Форесте, ибо белки, пони, олени и собаки сна дружелюбно следуют за мной по нехоженым тропам; дома сна, где я бываю то хозяином, то гостем; замки сна (иногда в руинах, но чаще во всем былом величии и великолепии), где мне знакома каждая комната; реки сна, по сонному течению которых я плыл ленивыми летними днями; деревни сна, где в гостиной трактира мне всегда рады».

Немногим из нас так повезло со снами, как господину Мартину: пока война не вторглась в его милую страну снов и не нарушила ее покой, у него, похоже, был постоянный доступ в любимые места сна; сны, о которых он рассказывает, связны и ярки, и, кроме того, он овладел искусством, без которого записи снов не имеют цены, — искусством полной и точной записи. Но даже если нам не так повезло, чтобы каждую ночь по желанию входить в любимую страну, у многих из нас есть какое-то место во сне, куда мы время от времени находим дорогу, — какой-нибудь дом сна, ключ от которого у нас. Всегда с радостным удивлением узнаем мы комнаты, ставшие нам так знакомыми, коридоры, каждый поворот которых нам известен.

Устройство этих домов сна и география мест во сне — хорошие примеры приемов ума во сне и его любопытной манеры обращаться с воспоминаниями, которые он использует при постройке снов, и изменять их. Память, по-видимому, предпочитает обращаться за материалом для этих сцен к более или менее далекому прошлому; то, что окружает нас сейчас, — комнаты, улицы, местность, где мы живем, — появляется далеко не так часто, как комнаты и виды прошлых лет. Здесь, как и во всех своих действиях, ум во сне хватается за воспоминания, почти выцветшие в сознании бодрствующего, и ярко их обновляет. Примерно так же фотография дома, который мы помнили смутно, возвращает тысячу подробностей, потускневших в уме, так что, взглянув на нее, мы почти забываем, как много успели забыть.

О таких воспоминаниях детства во сне де Квинси писал: «Мельчайшие случаи детства или забытые сцены поздних лет часто оживали. Нельзя сказать, что я вспоминал их, ибо, если бы мне рассказали о них наяву, я не смог бы признать их частью своего прошлого опыта. Но когда они вставали передо мной во

снах, подобно прозрениям, облеченные во все свои мимолетные обстоятельства и сопутствующие чувства, я узнавал их мгновенно».[10]

[10] Де Квинси, «Исповедь англичанина, употребляющего опиум».

Но ум во сне, хотя и зависит от материала, который поставляет память, почти никогда не пользуется этим материалом, не изменив его. Похоже, воображение сна не может довольствоваться простым воссозданием: оно должно строить заново, изменять, добавлять. Оно, например, выберет для сцены сна только один этаж знакомого дома или одну запомнившуюся комнату и встроит ее в другое здание, а все прочее опустит или изменит. Или опять-таки этот прихотливый художник возьмет один определенный уголок сада, а остальным пренебрежет. Так же как ум во сне изменяет смысл звука или другого чувственного впечатления, дошедшего до мозга, и как он меняет героев книги, которую мы читаем, он преображает и наши воспоминания о знакомых местах, складывая разные картины в любопытные и неожиданные сочетания.

Есть дом, который я хорошо знаю по снам: в нем бесчисленные коридоры и лестницы ведут с чердака на чердак на многих уровнях. Полы там старые и неровные; стены оклеены обоями, сделанными давным-давно под глыбы серого гранита; нынче их, наверное, сочли бы безобразными, но в доме сна они кажутся мне совершенно прелестными, потому что в них очарование воспоминания, покой чего-то очень знакомого. Когда я пытаюсь проследить географию дома сна, я узнаю настоящие чердаки и коридоры, из которых он вырос. Вместе с тысячей других воспоминаний дом сна вырос из старого загородного дома моего детства. Чердаки поменялись местами, комнаты другого дома

оказались встроены в дом сна. Во многом он изменился, но то, что важно, осталось прежним. Я знаю самый запах кладовой за следующим поворотом, где хранятся терновая пастила и желе в крошечных формочках в виде листьев. Я знаю, что на дальнем чердаке в створчатое окно войдет запах жасмина и ветки жасмина будут легонько стучать в стекла, как стучали когда-то; а в конце коридора деревянные ступени, неровно стертые до ямок, сведут вниз, в теплую и приветливую кухню. Буквальная верность многих подробностей, вспоминаемых в таких снах, так же свойственна уму во сне, как и прихотливость, с которой он делает выбор среди наших воспоминаний, — а все они, похоже, должны быть преображены алхимией воображения.

Пасхальный сон де Квинси — самый совершенный пример, какой только можно найти, подобных изменений в сцене сна и слияния воспоминаний о далеких друг от друга местах в одну картину. К тому же в этом прекрасном сне мало странности и нет ничего от того ужаса, который отличал многие из записанных им снов и делал его ночи столь полными тревоги и страдания.

> Мне казалось, что было воскресное утро в мае, что было Пасхальное воскресенье и еще очень рано. Я стоял, как мне казалось, у дверей своего коттеджа. Прямо передо мной лежал тот самый вид, что открывался с этого места, но возвышенный, как обычно, и облагороженный силой снов. Там были те же горы и та же прелестная долина у их подножия; но горы поднялись выше Альп, и между ними простирались гораздо более широкие пространства лугов и лесных полян… Я смотрел на знакомую картину и сказал вслух (как мне казалось) самому себе: «До восхода еще далеко; сегодня Пасхальное воскресенье, и в этот день празднуют первые плоды воскресения. Я пойду бродить; старые печали сегодня будут забыты; ведь воздух прохладен и тих… росой

> я смою жар со лба и тогда больше не буду несчастен». И я повернулся, словно чтобы открыть калитку сада; и тотчас увидел слева совсем иную картину, которую, однако, сила снов привела в согласие с первой. Картина была восточная; и там тоже было Пасхальное воскресенье и очень раннее утро. А на огромном расстоянии, как пятно на горизонте, виднелись купола и главы большого города — образ или смутный отвлеченный отпечаток, схваченный, быть может, в детстве с какой-нибудь картины Иерусалима. И вот на расстоянии полета стрелы от меня, на камне, в тени иудейских пальм, сидела женщина; и я взглянул; и это была — Анна.[11]

[11] Де Квинси, «Исповедь».

В небольшой книжке, которую мы уже цитировали, господин Мартин говорит о чувстве вновь обретенной радости, с которым он входит в свою страну снов, и мне, как и ему, трудно описать, как счастливы бывают некоторые из этих снов. Проснувшись после них и начав их записывать, я удивлялась, почему так трудно было от них оторваться, когда в них так мало происходило, и почему они дают такое странное, необъяснимое чувство радости. Сны, настолько бедные событиями, что их, кажется, едва стоит записывать, дарят нам то чудесное детское чувство счастья. Оно детское — и в этом, без сомнения, во многом секрет нашего удовольствия. Во сне с нас снимается ответственность, лежащая на нас днем. Важно только то, что происходит сейчас; и в этом мы становимся похожи на детей. Я уверена, что мы, «олимпийцы», слишком преувеличиваем подлинное счастье детства; часто бесконечно счастливее быть «взрослым»; но в этом отношении, по крайней мере, детству повезло — и нам повезло в наших хороших снах: бремя ответственных забот ненадолго снимается с нас. Именно потому, что, покидая страну снов, мы оставляем позади то

счастливое состояние безответственности, мы и чувствуем такой укол сожаления, когда приходится свернуть и вернуться в будничный мир, где нам снова надо взвалить на плечи привычные обязанности и заботы. Ненадолго мы забыли о них, и они были отложены, но теперь наша жизнь опять принадлежит не нам, а другим, и мы часто вновь принимаемся за жизнь с холодным чувством разочарования. Мы возвращаемся, правда, в мир, на который так же отрадно смотреть, как на покинутый мир снов, но мы сами другие, и чары разрушены. В одном из самых совершенных своих очерков Элия рассказывает своим детям-грезам о большом доме в Норфолке, где хозяйничала их прабабушка Филд, и говорит им, «как я никогда не уставал бродить по этому огромному особняку с его просторными пустыми комнатами, с их вытертыми драпировками, колышущимися гобеленами и резными дубовыми панелями, с почти стершейся позолотой». Когда мы снова перечитываем нежные, грустные слова, которыми кончается рассказ Элии о его детях-грезах, они возвращают нам то же сиротливое чувство разочарования, какое и мы испытываем, когда нас зовут прочь из наших счастливых снов. Нам тоже жаль покидать страну снов, где мы так охотно задержались бы. Прекрасный дом сна Элии с его величавыми садами за стенами был построен из верных воспоминаний его детства — так же, как и те дома сна, в которые мы чаще всего возвращаемся во сне. Но есть и другие сны, в которых мы открываем и исследуем здания, совсем не похожие на эти знакомые места и не похожие ни на что, что мы когда-либо знали наяву. Я думаю не о созданиях горячечных снов и не о таких чудовищных видениях сна под действием опия, как некоторые из описанных де Квинси, а только о том, что может встретиться нам в обычных снах здорового сна. В некоторых таких обычных снах

воображение совсем оставляет привычные линии знакомой нам архитектуры и смело создает самобытные здания, которые хотя бы спящему кажутся новыми и благородными по замыслу. Огромный и великолепный музей с читальнями и величественными галереями и новая национальная картинная галерея с большими входными дверями, широко открывающимися над широкими изогнутыми маршами ступеней, что поднимаются от людной улицы, стали знакомыми местами в моих снах. Их высокие коридоры, большие лестницы и дверные проемы, как и у многих зданий во сне, будто построены для того, чтобы в них летать, а не ходить. В них, кажется, и воздух веселее, чем в наших настоящих музеях, и, входя в их двери, я говорила себе: «Я помню это приятное место — я знаю, что здесь мне будет хорошо».

Все мы, кто хорошо знает какую-то страну снов, знаем, с каким восторгом узнаешь в ней какую-нибудь особую, приметную веху, которая обрела для нас в этом мире снов свои собственные связи. Не знаю, насколько великому рассказчику нужно самому пережить ощущения, о которых он пишет; в рассказе «Мальчик у кучи хвороста» господин Киплинг с той удивительной правдивостью, которой он владеет мастерски, описал и радость, которую приносит такое узнавание, и то, как любопытно некоторые части сна годами держатся в наших снах, пока не станут, быть может, важными не только в часы сна, но и в часы бодрствования. Без сомнения, и другие знали нечто подобное тому, что переживал мальчик, который постоянно «соскальзывал в страну снов одной и той же дорогой — дорогой, что шла вдоль берега у кучи хвороста. Справа было море, иногда в полном приливе, иногда отступившее до самого горизонта; но он знал, что это то же самое море. Этой дорогой он переваливал через пологий

подъем, поросший короткой сухой травой, в долины чудес и безрассудства».[12] Мальчик в этом рассказе не был одинок в том, что у него было определенное место во сне, ставшее «отправной точкой» всех его лучших снов. Многие спящие находят у себя такое место отправления, и в самом деле рассказ господина Киплинга не казался бы таким убедительным, будь он просто плодом вымысла, не связанным с настоящим опытом, который разделяют и другие путешественники по снам.

[12] Редьярд Киплинг, «Труды дня».

Много лет назад одна знакомая дала мне следующий рассказ о повторяющемся сне о месте, который, по-видимому, повлиял не только на ее жизнь во сне, но и на обычную жизнь наяву. «Вы знаете, — писала она, — что я живу в виду широкой равнины, уходящей к очень далеким холмам. Равнина все время меняется вместе с меняющимся светом и тенями. Лучше всего на нее смотреть с некоторых высоких открытых мест, где кончаются леса и начинаются взгорья. Тропинка через лес выходит на одно из таких открытых мест. Стоя там, смотришь на широкий простор равнины — на восток, на запад и на север. Давно уже я заметила, что это место с этим видом на равнину постоянно приходит в мои сны. Сны словно складывались вокруг него. Они были очень разные, но я заметила, что все самые любимые — сны, которые вели к чудесным приключениям, — начинались там. Мало-помалу я стала чувствовать, что так же, как самые счастливые сны начинались в том месте, так и все самое хорошее, что могло прийти в мою жизнь, и величайшие ее приключения непременно начнутся там же.

«Место снов постепенно стало своего рода пробным камнем для людей, которые бывали рядом со мной и которым я была

дорога. „Я не выйду, — говорила я себе с безрассудством самоуверенной юности, — ни за кого, кто не найдет сам дороги к месту снов и не поймет его значения“. Я не писала бы вам этого, если бы история моих снов кончилась иначе. Когда после многих месяцев разлуки… пришел и повел меня прямо к месту снов, без единого слова или знака с моей стороны, я поняла, что мои сны были верны в своем предвестии и что теперь они наконец исполнятся вполне».

Моя знакомая привела этот рассказ как пример того, что она считала рядом пророческих снов. Может быть, и так, но мне он кажется скорее примером того, как сильно повторяющийся сон о месте может влиять даже на ум наяву. Действие сна, который так упорно держится и повторяется, как эхо, усиливается самим повторением. Ряд снов, растянувшийся на много месяцев, явно сильно повлиял на мысли моей знакомой и наяву, и во сне. Чтение мыслей того простого рода, о каком здесь идет речь, нетрудно для проницательности любви; любовь и понимание шли рука об руку у ее возлюбленного, и я думаю, что чутье, угадавшее, куда клонятся ее мысли, без труда привело его к ее месту снов.

ГЛАВА IX. КАК СТРОИТСЯ СОН

✦

О сон волшебный! О отрадная птица,
Что крылья простирает над смятенным морем мысли,
Пока оно не стихнет и не станет гладким! О вольная
Неволя! Плененная свобода! Великий ключ
К золотым дворцам, к напевам странных менестрелей,
К причудливым фонтанам, невиданным деревьям, к пещерам в блестках,
К гулким гротам, полным дрожащих волн
И лунного света; да, ко всему извилистому миру
Серебряного волшебства!

— Китс, «Эндимион»

Когда мы пытаемся определить, чем по существу наши мысли отличаются от наших снов, чаще всего, вероятно, называют большую бессвязность снов. Сама я не думаю, что непоследовательность и бессвязность особенно свойственны сновидению, и уж тем более не считаю их его непременной чертой. В нашем представлении они часто связаны со сном, но главным образом потому, что память о снах так несовершенна: звенья мысли, без которых воспоминание о сне не складывается в целое, при пробуждении нередко забываются. А ведь именно эти звенья разумно связывают друг с другом сменяющие одна другую ступени мыслей во сне и подсказывают разные приключения, которые, если звенья цепи утеряны, кажутся чуть ли не

безумными. Лучший способ запоминать сны часто исправил бы дело и показал бы нам, как упорядоченны и в своем роде как разумны пути, которыми строится сон. Даже днем, если мы позволим мыслям какое-то время блуждать как им вздумается, а потом попробуем пройти назад по всем окольным тропинкам, по которым они шли, наверняка найдутся шаги, которых мы не сумеем припомнить. Во сне это еще вероятнее, но привычку восстанавливать шаги мысли можно приобрести и в отношении снов так же, как в отношении наших блуждающих дневных мыслей.

По-моему, на самом деле главное различие между мыслью и сном скорее в том, что во сне воображение работает гораздо напряженнее. Случайная мысль, пришедшая нам в голову днем, удостаивается беглого взгляда, мы ее, так сказать, поворачиваем в уме и отпускаем; сотня таких мыслей может явиться и быть обдуманной, не отклонив всерьез главного течения наших раздумий. Во сне же все идет иначе. Когда какая-нибудь мысль всплывает на поверхность сознания спящего, воображение хватается за нее и не только разглядывает ее, но тут же воплощает в твердый факт; так она перестает быть просто мыслью и становится определенной фигурой в трех измерениях — чем-то действующим и наделенным жизнью. Эта сила воображения во сне меняет весь ход сновидений и делает его по существу непохожим на путь, которым идут наши мысли днем. Эту особенность снов хорошо показывают следующие записи о том, как строится сон; они же обнаруживают и некоторые звенья, которые связывают и объясняют сменяющие друг друга ступени сна. Будет видно, как без памяти об этих звеньях сон рассыпается на куски и показался бы бодрствующему уму совершенно бессвязным.

«Был зимний день, и я разглядывала нарядные витрины одного магазина на Оксфорд-стрит; меня привлекли его окна, полные маленьких апельсиновых деревцев и цветов работы мейфэрских мастериц, и я остановилась полюбоваться ими, хотя меня слегка толкала толпа, все время проходившая мимо. Мостовая тоже была запружена автомобилями и автобусами, а у тротуара, где я стояла, мне особенно бросилась в глаза маленькая старомодная карета, выкрашенная в темно-синий цвет и запряженная белой лошадью. Следующее, что я помню, — мое внимание привлекло что-то наверху, и я долго стояла как зачарованная, следя за странным, довольно неуверенным полетом дракона — дракона с очень короткими красными крыльями, который тянул воздушную повозку на небольшой высоте над остальным движением, повыше голов людей на запруженной улице. „Дракону эта повозка совсем не по силам, — воскликнула я, — крылья у него смешные, крохотные, для такой работы совсем малы — да хороший аэроплан справился бы лучше!“ Дракон и правда был слабоват, но храбро продолжал свой прерывистый полет вдоль Оксфорд-стрит и наконец свернул на Риджент-стрит, где я потеряла его из виду».

Проснувшись позднее после этого сна, я не находила никакой связи между обычной картиной лондонской улицы, на которую я смотрела, и драконьей повозкой. Но когда я внимательнее просмотрела назад ленту воспоминания, мне припомнилась белая лошадь, которую я заметила как раз перед появлением дракона, — эта белая лошадь и была ключом, который я искала. Тем, кто живет в наших краях, связь между мыслью о белой лошади и мыслью о драконе найти нетрудно. Самая первая «Белая Лошадь» короля Альфреда, начертанная на крутом склоне холма над долиной, которой Белая Лошадь дала свое имя, — на деле вовсе не лошадь, а драконья фигура: белый дракон, нарисованный так, как мог бы нарисовать его доисторический человек или ребенок;

вырезанный в мягком дерне холма, он пережил века, не изменившись. И вот в старом доме у подножия уилтширских холмов, где мне приснился этот сон, мой взгляд часто останавливается на маленьких красных и синих дракончиках, которые в милых щенячьих позах раскинулись на крышках и стенках старинной китайской посуды на моей каминной полке. От этих забавных драконьих щенков с широкими пастями, невинными котеночьими коготками и слабыми зачатками крыльев мои мысли уходили к другим, более грозным драконьим образам и сказаниям о драконах, к воинам в шлемах с драконами, приплывавшим к нашим берегам на кораблях с драконьими носами, или к великой Драконьей Лошади Альфреда на холмах.

У дракона из моего сна были такие же едва прорезавшиеся крылья, как у этих драконьих малышей, до смешного неподходящие для вьючного зверя, но я не сомневаюсь, что сон родился именно из них и что без них и без Белой Лошади он приснился бы совсем по-другому. Многие наши длинные и замысловатые сны строятся именно так — каждая очередная мысль, едва появившись, вот так же целиком превращается в зримую картину.

Другие ступени того, как строится сон, видны из следующей записи. Я привожу здесь самый простой вид сна, потому что он лучше, чем сон, богатый воображением, показывает, как на деле складывается сновидение.

> «Мы шли по незнакомой мне местности. Мы пересекли какие-то луга и подошли к грубо сколоченному перелазу из деревянных жердей, через который я помогла перебраться матери. Тропинка, по которой мы пошли, спускалась по травянистому склону — боку неглубокой извилистой долины. Слева долина исчезала за поворотом, позади низких холмов. Справа, в отдалении, лежала

маленькая деревня чужеземного вида, слишком далекая, чтобы мы могли ее как следует разглядеть. Глядя вниз, в долину, куда мы спускались, я увидела, что тропинка пересекает ее, как белая лента, а потом сворачивает вправо, к далекой деревне. „Совсем как дорога, нарисованная на карте, — подумала я, — или как на карте железных дорог“. Взглянув еще раз, я увидела, что вдоль всей долины тянется железнодорожное полотно, которого я раньше не заметила и которое пересекало нашу тропинку. Мы подошли ближе, и я увидела, что у переезда нет никакого шлагбаума. „Какой опасный переезд, — подумала я, — как те неохраняемые железные дороги в Америке, о которых мы читали. Если из-за холмов пойдет поезд, ничто о нем не предупредит, кроме его шума“. Я прислушалась и стала различать вдали грохот поезда; он вышел из-за холма, обогнул крутой поворот у подножия долины и очень быстро помчался к нам. Я отошла от путей и смотрела, как он подходит и уходит. „Остановится ли он у деревни?“ — гадала я. Когда он прогрохотал мимо, три последних вагона отделились от поезда и шли за ним, но все медленнее. „Конечно, это отцепные вагоны для деревни“, — подумала я. „Какое прекрасное зрелище — несущийся вперед огромный поезд, — он похож на описание бегущего стада диких быков на западных равнинах. А эти отцепные вагоны — как животные, которых пастухи выбрали и отбили от стада“. И снова подсказанная мысль сразу же воплотилась. Издалека, снизу по долине, донесся гул множества копыт, разом бьющих в землю, и вверх по ней ринулось огромное стадо великолепных диких быков; опустив головы, они мотали рогами. Они неслись мимо — не очень близко ко мне, — но я видела, как стадо немного расступилось, и несколько молодых, плетущихся позади, отделились и остались немного в стороне от остальных.

Ни страха, ни особого удивления у меня не было. „Наверное, в этой стране такие огромные стада — обычное дело“, — подумала

я».

Дальше сон шел спокойно, и больше ничего, что стоило бы записать, не случилось.

Я привожу его потому, что он показывает процесс, который постоянно совершается, когда складывается сон. Извилистая тропинка, на которую мы смотрим сверху, напоминает дороги и железные дороги, нанесенные на карту; как только мысль о железной дороге подсказана, ум спящего хватается за нее и делает ее предметной, и железная дорога тут же занимает свое место в долине сна. Тропинка и железная дорога пересекаются, и это пересечение подсказывает следующий шаг рассказа. В уме мгновенно проносится череда мыслей, примерно такая: переезд — его возможные опасности — рассказы о несчастьях на переездах в некоторых американских штатах — шум поезда как единственное предупреждение. Ровно такая череда мыслей могла бы возникнуть, если бы мы взглянули на подобную картину днем. Но едва мысль о шуме поезда как предупреждении промелькнула в уме спящего, как он хватается именно за нее и превращает ее в действительный факт. Во сне мы прислушиваемся — и через несколько секунд звук слышен. Воображение и память работают вместе так слаженно, что получается совершенное подобие грохота поезда, нарастающего по мере того, как поезд выходит из-за холмов. Обман полный.

Сон продолжается. Я смотрю, как поезд, сокращенный перспективой, мчится на меня, и этот бег подсказывает образ несущихся диких быков. Образ сцепляется с только что вспомнившейся мыслью о западных штатах и подсказывает ранчо и пастухов, ловко отделяющих от стада нужное число животных. Воображение во сне развивает это сравнение довольно причудливо, и, повинуясь ему, от поезда отцепляются отцепные

вагоны. Затем воображение делает зримым и само стадо. Оно видит, как быки приближаются издалека; оно слышит — или заставляет слышать меня — самый топот их ног.

Так вот, этот сложный процесс построения сна очень похож на то, что происходит в уме днем, когда образы быстро проносятся в нем и одна ассоциация вызывает другую. Только ночью воображение не скованно той дисциплиной, которая удерживает наши блуждающие мысли от того, чтобы слишком охотно пускаться по случайному следу всякой мимолетной мысли и подсказки. Воображение во сне, ничем в этом не стесненное, может посвятить себя тому, чтобы довести до совершенства каждый возникающий образ, по очереди давая каждому жизнь и действительность, преображая их и постоянно добавляя новые факты и свежие штрихи к картинам, которые оно создает.

Это простое объяснение того, как строится один очень обычный вид сна, покажется совсем недостаточным тем, кто считает, что происхождение и содержание снов можно объяснить только на основе фрейдовского психоанализа. Теория построения сна путем ассоциации идей, которая, по-видимому, объясняет, как складываются многие из этих снов, не принимает в расчет символов и скрытых значений, которые психоаналитик находит во всех снах. Я не спорю, что бывают сны, которые могут символизировать вытесненное или бессознательное желание, о котором учит Фрейд; другие, без сомнения, имеют символический характер и выражают какую-то мысль или настроение, пережитые спящим. Но кроме них есть бесчисленные сны, которые, по-видимому, не принадлежат ни к тем, ни к другим; построение некоторых из них можно объяснить теорией ассоциации идей. Ни одна теория, кажется, не способна объяснить всякий вид сна, и когда мы пытаемся рассуждать о снах, нам снова

приходится искать опоры в том, что сны не все одинаковы, а так же многообразны по своей природе, как мысли и фантазии людей.

ГЛАВА X. ВПЕЧАТЛЕНИЯ ВО СНЕ

✦

Сам сон — всего лишь тень.

— «Гамлет», II, 2

В многочисленных научных книгах о снах обычно принято делить их на представляющие (или чувственные) сны, порожденные телесными впечатлениями, которые получает спящий, и воспроизводящие (или психические) сны, порожденные впечатлениями ума и воспоминаниями, всплывающими из запасов мозга; но такое разделение верно, по-видимому, лишь отчасти, потому что на деле сны не распадаются так на две совершенно отдельные группы. Ближе к истине, вероятно, было бы сказать так: все наши сны состоят из впечатлений ума и сотканы из воспоминаний, а чувственные впечатления и колебания, идущие изнутри тела или извне, часто служат тому, чтобы пробудить эти воспоминания и вызвать образы, из которых складываются сны.

Сознание во сне пытается найти объяснение каждому чувственному впечатлению, которое оно ощущает, и для этого придумывает связное и правдоподобное объяснение, которое затем вплетает в рассказ сна. Всегда трудно понять, насколько сильно чувственные впечатления так подталкивают сознание во сне, потому что, помимо природы и событий самого сна, проснувшись, обычно невозможно сказать, какие ощущения или колебания участвовали в сознании спящего и влияли на него, пока мы спали; например, не раздался ли во сне легкий шум, который мог подсказать какой-то случай во сне, или не изменило

ли его течение какое-нибудь легкое телесное неудобство, вроде излишнего тепла или холода. Чаще всего мы можем лишь смутно догадываться, какими были эти чувственные впечатления, потому что ум во сне превращает звук или другое слегка тревожащее ощущение во что-то совершенно непохожее на исходную телесную причину. Пока мы спим, в камине тихонько падает полено; сознание во сне не узнает звук таким, каков он есть, но может вообразить грохот лавины или превратить его в звук далеких орудий; оса жужжит, бьясь о стекло, и сознание во сне превращает это в гул аэроплана и тут же развертывает сон вокруг подсказанного так случая.

Иносказания и символы — язык и средство выражения сознания во сне, но часто мы не в силах узнать или истолковать смысл построенной так притчи. Как сказал мистер Хэвлок Эллис — какой бы ни была телесная причина, побудившая сознание во сне к деятельности, — «внутренние и внешние раздражители, действующие на спящее сознание, не составляют часть этого сознания и ни в каком действительном смысле не являются его источником или причиной. Луч солнца, упавший на спящего, сползшее с него одеяло, тяжелый ужин, съеденный им накануне, — все это так же мало „объясняет“ его сон, как стук почтальона объясняет содержание письма, которое тот доставил. Какие бы раздражители из телесного мира ни стучались в дверь спящего сознания, это сознание отделено от них, и раздражители могут достичь его, только подвергшись преображению. Они должны сбросить облик явлений мира яви, они должны облечься в облик явлений иного мира — мира снов».

Вот пример такого преображения.

Перед сном я долго и напряженно думала о тревогах одной подруги, которая взяла на себя трудное дело — уход за больным.

Внезапный холод вызвал ночью легкую ревматическую боль, которой я до того, как уснуть, не чувствовала. Боль вошла в мой сон, но перешла к подруге. Во сне больной стала она, я помогала ухаживать за ней, и мой ум был сосредоточен на тех задачах и практических трудностях, которые мы с ней недавно обсуждали; а боль, на самом деле моя собственная, была одним из признаков болезни, которой она страдала во сне.

Это ощущение явно было одной из составных частей, из которых построился этот сон, но лишь одной, потому что мысли, наполнявшие мой ум днем и занимавшие меня перед сном, придали сну его форму и подсказали почти все его события. И ощущение, и память одинаково претерпели превращение сна — они преобразились — и приняли, как объяснил мистер Эллис, облик явлений мира снов.

Несомненно, многие сны так и вызываются чувственными впечатлениями, часто, вероятно, очень слабыми, которые никогда не гаснут во сне совсем; и если бы мы могли восстанавливать наши сны полнее, мы нередко обнаружили бы, что составляющие их события возникли так, как здесь описано. Но сны бесконечно разнообразны, и я убеждена, что есть также многие сны, которые обязаны своим существованием одной только работе памяти и которые ум во сне доводит до конца, вовсе не нуждаясь в каком-либо внешнем раздражителе или чувственном впечатлении, которым их можно было бы объяснить.

Среди снов, которые чаще всего приводят как вызванные телесными причинами, — наши сны о полете. Большинство писавших о снах говорит нам, что они, несомненно, порождены чувственными впечатлениями, и обычно предполагается, что ощущение полета или парения вызвано тем, что во сне наши ступни не опираются на землю, им недостает привычного

ощущения сопротивления земли, и подсознательный ум, пустив в ход свою способность рассуждать, приходит к заключению, что это непривычное отсутствие давления означает, что тело парит в воздухе. Возможно, это и есть истинная причина многих снов о полете, но, насколько я могу судить по ряду проделанных мною опытов, моих собственных снов о полете это объяснение не объясняет. Именно этот вид снов я выбрала, чтобы наблюдать и записывать их, и по этим опытам мне кажется, что чувственные впечатления влияют на эти сны далеко не так верно и сильно, как впечатления ума.

Я уже рассказывала, как, сосредоточив ум на этом предмете, можно заставить такие сны повторяться и как усилием воли можно научиться определенным приемам полета и новым способам летать.

С другой стороны, я много раз пробовала проверить, влияет ли на полет во сне какое-нибудь определенное положение тела. Мои записи показывают, что лежу ли я на спине, на том или другом боку или, как часто бывает, ничком, положив голову на руку, — положение во сне, судя по всему, никак не сказывается на сне о полете. Я проделала и другие опыты — проверяла, изменится ли что-нибудь, если упереть в изножье кровати подушку так, чтобы ступни плотно в нее упирались, но, по-видимому, ничего не изменилось. Руки к тому же постоянно участвуют в этих снах: легким взмахом или гребком я задаю полету направление или скорость; но я обнаружила, что летаю ничуть не хуже, если одна или обе руки придавлены телом, и даже то, что я просыпалась с «затекшей» от долгого давления рукой, судя по всему, на сон не повлияло.

Вывод, который я делаю из этих опытов, таков: хотя усилием воли можно снова вызвать сон о полете и хотя память о прежних

полетах помогает таким снам повторяться, я почти не нахожу подтверждения теории, будто именно эти сны вызываются телесными ощущениями. Впрочем, вопрос об управлении снами уже обсуждался подробно и лишь очень косвенно относится к рассматриваемому сейчас вопросу о том, какую роль чувственные впечатления играют в происхождении наших снов.

Прочитав об опытах, которые ставили, чтобы проверить, влияют ли на сны непосредственно обоняние и вкус, я проделала некоторые из них и для этого держала ночью на подушке несколько цветков лаванды или лепестков розы или крошечную крупинку камфары или пряности; но хотя присутствие одной из этих душистых вещей нисколько не задевает моих снов, оно производит необычайно яркое впечатление в минуты между сном и пробуждением. Это обострение чувств при приближении сна, вероятно, замечали многие. Предмет этот, собственно, относится к одной из следующих глав. Здесь скажу только, что хотя в такие минуты обоняние и вкус необычайно обостряются, эти чувственные впечатления не «переходят» в следующие за ними сны и, по-видимому, никак на них не влияют.

Во сне со мной нередко бывает, что я наслаждаюсь чем-нибудь восхитительным на вкус, но такие случаи, кажется, всегда рождаются из воспоминаний о вкусе, и их можно проследить до таких воспоминаний, но не до какого-либо действительного, настоящего ощущения; ведь даже когда я держала во рту во время сна кусочек пряности, это на сон не повлияло.

Ощущение тепла и холода, по-видимому, влияет на сны больше, чем любое другое непосредственное чувственное впечатление, и от степени телесного тепла во время сна зависят и природа снов, и способность запоминать и записывать их.

Вот факт, для которого, вероятно, есть какое-то совсем простое телесное объяснение: чтобы легко и точно припоминать длинные сны, тело нужно держать в достаточном и ровном тепле; и так как сама я люблю спать под очень легким покрывалом, я поняла, что если хочу видеть или записывать лучшие сны, его нужно сделать потеплее. Чудесные сны охотнее повторяются и бывают ярче, если тело во время сна в тепле. С другой стороны, многие подтверждают, что сон под пуховым одеялом или под любым покровом, от которого слишком жарко, «навевает дурные сны». Я не знаю никакого другого чисто телесного средства, которым можно было бы так легко изменить природу снов, но я обнаружила, что изменениями температуры тела их можно видоизменять, и записывать длинные и сложные сны мне легче, если эту температуру довольно тщательно поддерживать.

С какой бы стороны мы ни подходили к снам, в личном опыте людей, кажется, бесконечное разнообразие, и ни в чем спящие не расходятся так сильно, как в том, какую память о чувственных впечатлениях они сохраняют во сне.

У тех, чья жизнь во сне очень полна и богата и для кого эти переживания составляют немалую часть радости жизни, все чувственные впечатления, естественно, займут во сне подобающее им место. Память о цвете, свете и звуке, о тонком вкусе и нежном запахе и вся радость, которую дарят нам самые острые наши чувственные впечатления, естественно, должна бы повторяться во сне; но и в этом, как во многом другом, опыт людей удивительно различен. Любопытно послушать, что ответят друзья, если задать им такие вопросы: «Видите ли вы во сне цвет? Пестрый ли ваш мир сновидений, как наш, или он бесцветный?» Хотя, я полагаю, все мы проводим во сне немалую часть жизни, любопытно, как много людей, услышав такой вопрос, не могут на

него ответить или ясно вспомнить что-нибудь об этих сторонах своей жизни во сне. Некоторые, однако, сразу говорили мне, что либо вовсе не видят цвета во сне, либо цвет производит на них так мало впечатления, что они его не помнят. Немногие говорили, что их мир сновидений определенно бесцветен, как одноцветный рисунок, и что в нем, кажется, очень мало яркого солнца или глубокой тени. Другие же говорят, и говорят весьма убедительно, что видят все в тех же красках, светах и тенях, какие мы видим в дневном мире; но, пожалуй, чаще всего бывает так, что человек очень ясно помнит какое-то одно место или одно цветовое пятно во сне, а всякое воспоминание о цвете в остальном сне ушло. Почти во всех своих снах я нахожу именно это: одно запомнившееся цветовое пятно обычно удерживается в памяти ярко, а другие предметы сна вспоминаются вовсе без цвета, потому что цвет не был в них тем, что достаточно приковало внимание, чтобы запомниться.

Когда много лет спустя я прочла в «Главе о снах» Роберта Луиса Стивенсона, что в детстве его «преследовало не что иное, как некий оттенок коричневого», который наяву нисколько его не тревожил, но во сне внушал ему страх и отвращение, мне живо вспомнился сон, время от времени неотступно приходивший ко мне в детстве. Он начинался в одном месте Кенсингтонского сада, где теперь высится статуя Уоттса «Физическая энергия». Медленное тиканье часов предупреждало, но, увы, слишком поздно, о том, что неотвратимо приближалось. На востоке медленно выплывала туча и поднималась, пока не доходила до зенита и не закрывала его, — туча пурпурно-коричневого оттенка, по какой-то неведомой причине страшного для меня; и наконец откуда-то очень издалека доносилась дробь барабанов. Мне казалось, что в жизни нет ничего страшнее этого цвета

вместе с этим далеким звуком, и никакие дневные рассуждения меня не успокаивали, пока по счастливой случайности я не научилась ускользать от всех подобных неотступных снов.

Статья, появившаяся несколько лет назад в одном медицинском журнале, где говорилось, что цветовое зрение во сне чаще всего либо несовершенно, либо вовсе отсутствует, навела меня на мысль, что этот вопрос стоит наблюдать и записывать. Я показала свои записи отцу и спросила его, как он сам помнит цвет. Он сказал, что цвет всегда занимал в его снах видное место. Он привел в пример один любимый сон, который с ранних лет время от времени повторялся на протяжении всей его долгой жизни. В нем он оказывался на крыше почтового дилижанса, на котором мальчиком ездил часть долгого пути между школой и домом, но во сне дорога вела его через незнакомую ему местность необыкновенной красоты. Он описывал, как дилижанс постепенно спускается в широкую и прекрасную долину; цвет деревьев по обе стороны и дивная синева дали, видневшаяся за самыми дальними краями долины, — вот что в этой картине сна сильнее всего запечатлелось в его памяти. Раз уж разговор зашел об этом, он рассказал мне и о других снах, где цветовое зрение было на первом месте. Чувство цвета было в них явно сильным и часто, казалось, сильнее всего врезалось ему в память. О цветущем, ярком своем любимом боярышнике с малиновыми цветами, увиденном во сне, он рассказал мне однажды майским утром на последней неделе своей жизни. Сны моей матери тоже, кажется, вращаются вокруг цвета, и цвет в них, кажется, то, что она помнит яснее всего.

> «Сегодня ночью в сне о горечавках, — записывает она, — я нашла чудесную куртинку *Gentiana verna*, растущую на низких скалах вместе с похожим на мох растением, чья более желтая зелень резко

отличалась от цвета листьев горечавки, — звездчатые цветы были, конечно, глубокого горечавково-синего цвета».

Как одни описывают свой мир сновидений бесцветным, так другие говорят, что во сне у них нет обоняния[1]. Возможно, подводит их память об этих чувственных впечатлениях, потому что в собственных записях я нахожу много наблюдений и запаха, и вкуса — не только благоуханий цветов, но и более тонких впечатлений обоняния, вроде того, что было в следующем сне: «Я ехала на автомобиле по местности с крутыми холмами и долинами; начинало смеркаться; „время зажигать фары“ еще не наступило по-настоящему, но меня предупредил слабый запах, холодный, чистый и безошибочный, свойственный туману в долине: кроме естественного вечернего потемнения, начинал подниматься легкий туман, застилавший дорогу».

[1] «Очень редко снятся нам слова и почти никогда — запахи или вкусы». — Лэй, «Бессознательный конфликт человека», с. 167.

Вкус тоже бывает в некоторых снах, но все эти впечатления быстро забываются, когда мы просыпаемся. Я рассматривала товар у многих кондитеров в надежде — которой, боюсь, не суждено сбыться в мире яви — найти среди него конфету из одного сна, конфету восхитительного зеленого цвета и такого вкуса, какой, кажется, способен дать только кондитер из сна.

ГЛАВА XI. ПОГРАНИЧНОЕ СОСТОЯНИЕ

✦

Иные говорят, что отблески далекого мира
посещают душу во сне.

— Шелли, «Монблан»

«Есть основания полагать, что наше обычное сознание представляет собой не более чем *срез* всего нашего существа. Все мы знаем, что существуют *под*сознательные и *бес*сознательные процессы многих родов: и телесные, как выделение, кровообращение и т. д., которые в известном смысле лежат ниже процессов, на которые направлено наше внимание, и также умственные, как припоминание имен, развитие мыслей и т. д., которые находятся примерно на том же уровне, что и процессы, на которые направлено наше внимание, но по разным причинам остаются на заднем плане нашего умственного поля зрения. Так вот, кроме этих подсознательных и бессознательных процессов, в нас, я полагаю, совершаются и *сверхсознательные* процессы, то есть такие, которые выходят за пределы обычных способностей познания и все же остаются — не *ниже порога*, а скорее *над верхним краем* сознания и озаряют наш обычный опыт лишь мимолетными и туманными отблесками»[1].

[1] Ф. Майерс, «Заметка» в «Фантазмах живых», т. II, с. 285.

Никакие пути исследования не манят того, кто изучает загадки снов, сильнее, чем пути, ведущие к изучению переходного состояния между сном и бодрствованием. Я прошла по этим путям лишь немного и смогла едва ли больше, чем разглядеть, где они начинаются и куда ведут.

Пограничное состояние включает в себя очень разные ступени сознания. Оно охватывает переживания, которые стоят так близко к нашим снам, что четкой границы между ними не провести; а с другой стороны, в его пределах нам время от времени встречаются переживания, далекие от снов, по-видимому, не связанные с нашей жизнью во сне и обладающие совершенно особым характером.

Процесс засыпания удобно разделить на две ступени, хотя на деле четкой границы между ними нет. Ранняя ступень, более далекая от сна, — это состояние покоя, когда тело умиротворено и успокоено, беспокойство уходит, впечатления извне почти не тревожат нас, когда мысль еще можно сосредоточить и направить внутрь и внимание еще в нашей власти. Поздняя ступень — состояние полусознания, незаметно переходящее в сон, когда сосредоточенность начинает ослабевать, внимание блуждает и мы перестаем направлять полет ума, пока наконец пограничное сознание не уступает место сознанию сна.

Сначала я хочу поговорить о ранней ступени — о состоянии покоя. В начале этой книги был задан вопрос: «Не меняет ли какая-нибудь способность ума свой характер, не берет ли на себя обязанностей, отличных от тех, что свойственны ей обычно?» Я думаю, что такая перемена действительно происходит на обеих ступенях пограничного состояния. В раннем состоянии покоя некоторые способности ума, по-видимому, действуют с удвоенной силой; а на ступени, граничащей со сном, как будет видно дальше, то же явление можно наблюдать у некоторых чувств.

В этом раннем состоянии покоя, когда деятельность тела затихла, мы можем с помощью темноты отгородиться от посторонних зрительных впечатлений и достичь известной свободы от посторонних мыслей. В этом состоянии мы можем

вдруг обнаружить, что ум работает не так, как ему обычно свойственно. В такие минуты ответ на какой-нибудь трудный вопрос, который днем занимал нас и ставил в тупик наш рассудок, может вдруг вспыхнуть в уме, словно приходя к нам скорее извне, чем изнутри. Недостававшие звенья мысли восполнены, мы не знаем как; мы знаем только, что прежде чего-то не хватало, а теперь цепь мысли цела и вывод из нее завершен. Процесс похож на тот, что совершается в «сверхсне», но происходит по эту сторону границы сна, а не за ней. И в том и в другом случае, когда приходит ответ, возникает то же чувство удивления — ответ, по-видимому, дан каким-то посредником или способностью ума, которая работает как будто не так и не с теми ограничениями сил, что наш обычный ум.

Следующую запись я привожу как пример такого пограничного переживания, очень похожего на работу «сверхсна». Одна из загадок снов, которыми занимается эта книга, какое-то время не выходила у меня из головы. Она очень меня озадачивала, и глава, которую я пыталась написать, не двигалась. Однажды ночью я перешла в ступень пограничного покоя и вскоре должна была бы продвинуться дальше, в состояние сна; однако мой путь в мир снов прервало вторжение какого-то навязчиво возвращавшегося слова или мысли. Без всякого усилия воли с моей стороны мысль начала складываться сама. Свое отношение к этому процессу я могу описать лишь как отношение зрителя, который за ним наблюдает. Сначала это было слово, потом смутная мысль, потом она становилась все отчетливее, пока вскоре рассуждение не показалось завершенным, но, так сказать, вне меня. Чтобы избавиться от слишком настойчивой цепи рассуждений и не трудиться ее запоминать, я взяла карандаш и бумагу, лежавшие под рукой, и записала ее. Записанное я сунула в ящик у кровати и

уснула. В следующие дни и недели я была целиком поглощена другой работой и тревогами военного времени, и эта запись лежала в ящике совершенно забытая. Так легко утратить всякое воспоминание о переживаниях, случающихся у самой границы сна, что когда недели через три-четыре я наткнулась на исписанные листки и разобрала нацарапанное полустенографическое письмо, я была в недоумении, откуда они взялись. Сначала я подумала, что когда-то переписала их из какой-то книги, но они явно были задуманы как неотъемлемая часть моей собственной книги и моего рассуждения, — и тогда забытое пограничное переживание вернулось ко мне, и я ясно вспомнила все. Рассуждение, пришедшее ко мне таким путем, не потребовало никаких изменений; я была согласна с его доводами, но мне и сейчас кажется, что оно не совсем «мое» и выражает ум более логичный, чем мой собственный.

Эта ступень пограничного состояния примечательна не только таким обострением умственных способностей, но и тем, что именно в ней встречаются некоторые необычные переживания, принадлежащие к самым любопытным и значительным, на какие способен человеческий ум. Следующая запись относится к такому необычному переживанию, случившемуся со мной в этом состоянии. Оно было лишь однажды в жизни; оно показалось мне таким непохожим по природе на все, что я знала прежде, и так целиком осталось вне всего моего обычного опыта, что, хотя теперь я знаю, что подобное случалось и с другими, мне было бы трудно в него поверить, не случись оно со мной самой.

Однажды утром, еще до шести, я проснулась в своей лондонской спальне и лежала тихо, раздумывая, в состоянии глубокого покоя. Совершенно внезапно мой дух словно покинул тело — по крайней мере, лишь такими словами я могу описать то,

что случилось. Я оказалась вне своего тела и смотрела вниз, с небольшой высоты над изножьем кровати, на собственное тело, лежавшее прямо подо мной. Я видела О——, видела свою кровать, бледную стену за ней и светлое окно — я видела себя, — но это была *я*, мое собственное «я», которое смотрело, которое думало и которое в одно мгновение ощутило невыносимое одиночество и великую покинутость. Мне хотелось — как сильно мне хотелось! — вернуться к теплу и приюту человеческой любви! Я чувствовала, что не вынесу разлуки со всем, что понимала и любила, — и, содрогаясь, я прокралась обратно в свое телесное существование. Я знаю, что горько плакала, когда вернулась, и что понадобилось все утешение, какое мог дать мне О——, чтобы я снова почувствовала себя в безопасности, потому что какое-то время я ощущала, что слишком непрочно привязана к жизни и к своему телу. Понемногу смятение прошло, и меня утешила мысль, что, пока это происходило, я оставалась совершенно самой собой, что мое «я» ничуть не изменилось в те мгновения, когда я была свободна от тела и смотрела на него со стороны.

Такие загадки ума очень озадачивают, когда встречаешь их вот так, как отдельные личные переживания; они встают на свое место в таких книгах, как «Фантазмы живых», где их должным образом сопоставляют с другими подобными явлениями сна и пограничного сознания.

«Скрытая жизнь ума, как ни таинственна и неуловима, неизменно притягивает естествоиспытателя мира души»[2]. Таинственность и неуловимость явлений ума, присущих именно пограничному состоянию, всегда сильно притягивали таких мыслителей, как мистер Майерс, и тех, кто последовал за ним по сходным путям исследования. Они не побоялись признать, что многие из этих явлений лежат за пределами нынешнего

человеческого знания и все еще ускользают от понимания. Теперь есть готовность подходить в духе исследования к вопросам, которые прежде не признали бы предметом серьезного изучения и обсуждения. Среди таких вопросов, пожалуй, ни один не привлек больше внимания и не вызвал больше споров, чем вопрос о возможном существовании у человека способности, до сих пор не признанной наукой, благодаря которой ум может сообщаться с умом иными путями, чем через чувства. Этот вопрос о телепатическом общении сейчас планомерно изучают с разных точек зрения многие из самых серьезных мыслителей нашего времени, и все доступные свидетельства за и против существования такой способности рассматриваются и взвешиваются. Некоторые из них, например профессор Лодж, люди, чьи имена известны и почитаемы во всем научном мире, идут дальше и с несомненной искренностью утверждают свою уверенность в том, что такие сообщения передаются не только от живого ума к живому уму, но и теми, кто перешагнул порог смерти.

[2] Джастроу, «Бессознательное».

Следствия этой веры так велики — ведь она затрагивает жизненно важный вопрос о том, переживает ли человек смерть тела, — что, вызывая у многих живейший интерес, она с той же силой отталкивает других. Обсуждение вопросов столь огромного значения, вокруг которых идут столь острые споры, выходит за рамки этой книги; но, говоря о пограничном состоянии, нельзя обойти эти вопросы, потому что между ними есть тесная связь, которую нужно учитывать, рассматривая природу умственных способностей и то, как они действуют в этом состоянии. Единственное, на чем уместно настаивать, — какой бы взгляд мы

ни принимали, наше суждение не должно складываться без изучения имеющихся свидетельств. Эти свидетельства больше не держатся на одних слухах; многое собрано и просеяно людьми, видными в науке, литературе и философии. Часть собранных свидетельств уже опубликована в журналах и «Трудах» Общества психических исследований и разобрана в сочинениях сэра Оливера Лоджа, мистера Майерса, мистера Герни и других. Многое еще предстоит опубликовать, и со временем это станет доступно. Свидетельства, проверенные в «духе критического рассмотрения и исследования», который принесли в это дело эти люди, нельзя легко отбросить, даже тем, кого собственные склонности побуждали бы отвергнуть всякое подобное исследование; они заслуживают по меньшей мере уважительного и внимательного изучения. Но как бы научно ни взвешивались такие свидетельства, как бы строго они ни проверялись, вполне возможно, что они никогда не утолят до конца естественной жажды людей в твердых и легких доказательствах. Всегда будет невозможно доказать с простой убедительностью геометрической задачи, что некоторые переживания ума, в которых кто-то из нас может быть вполне уверен, но которые лежат за пределами обычного людского опыта, — действительно факты, а не иллюзия.

По самой природе этих явлений легкое доказательство невозможно, и свидетельства о них вообще нельзя охватить «без ума, достаточно открытого, чтобы позволить себе начать необычное изучение»[3]. Поэтому они никогда не убедят многих людей, которые решили, что все, что лежит за пределами их собственного опыта и вне обычного опыта людей, невозможно и не заслуживает веры. Таких людей очень много, и для них эти задачи останутся вопросами, обсуждать которые они считают

праздным делом и которые лежат вне области возможного или полезного знания. Мы можем, однако, напомнить себе, что границы, которые люди время от времени устанавливали как пределы человеческого знания, за которые человечеству лучше бы не пытаться заходить, менялись с каждым новым веком. Сегодня люди продвигаются вперед новыми путями и открывают новые области мысли и опыта, о которых прошлое столетие почти не имело понятия и пределов которых мы не видим. Но даже при этом, и даже если новые области исследования признаны законным полем для научного изучения, остаются большие трудности в получении нужных свидетельств о многих переживаниях человеческого ума. Особенно это верно для свидетельств о передаче сообщений от ума к уму, когда считают, что эти сообщения приходят не от живых, а от умерших. Ясно, что понадобится много свидетельств, прежде чем эта вера получит общее признание; в то же время такие свидетельства особенно трудно получить, потому что эти переживания неизбежно так сокровенны, что о них редко говорят, а хранят их в сердце как нечто слишком близкое и дорогое, чтобы делиться этим со всеми. Сама их природа часто не допускает обсуждения, хотя для того, кто их получил, они могут быть так же убедительны, как любое другое из глубочайших переживаний человеческого духа.

[3] Сэр Оливер Лодж, письмо в «Таймс».

Не будь этого, оказалось бы, думаю, что такие переживания не так редки, как полагали люди. Боязнь поддаться суеверию или прослыть суеверным, страх возможного самообмана вместе с нашим естественным нежеланием говорить о том, что так тесно переплетено с нашими сокровеннейшими радостями и горестями,

мешают нам сообщать друг другу и узнавать друг от друга многое, что было бы глубоко интересно и ценно.

Немногие из нас обладают той верой или тем нравственным мужеством, которые позволили дать миру такую книгу, как «Раймонд»; для большинства из нас препятствия на пути такого искреннего откровения слишком велики, и потому наши записи, быть может, всегда будут неполными и скуднее, чем могли бы быть, — но, быть может, даже это препятствие не будет стоять на пути вечно, когда мы полнее поймем, как нужно это знание и как необходимо проверять и просеивать относящиеся к нему свидетельства. Каковы бы ни были наши убеждения — стоим ли мы, как, несомненно, стою я, среди тех, для кого жизнь человеческой личности после смерти тела и возможность общения с теми, кто так пережил смерть, — действительность и факты опыта, или мы среди огромного большинства, для которого эта вера в возможность общения между живыми и умершими в лучшем случае весьма сомнительная догадка, — все мы можем согласиться, что этот вопрос превосходит наше понимание и что во всяком случае мы стоим лишь на пороге такого знания.

Есть, однако, другие открытые вопросы, которые, хотя тоже могут быть спорными, вызывают споры не столь страстные и горячие. Среди них — некоторые вопросы о возможном телепатическом общении между живыми. Если ради исследования мы условно примем предположение, что при некоторых обстоятельствах ум может сообщаться с умом путями, по-видимому, нематериальными, наше исследование могло бы принять форму попытки выяснить, не бывает ли ум особенно чуток к таким впечатлениям во сне или в пограничном состоянии.

Мы не можем провести жесткой черты между некоторыми ступенями пограничного сознания и самыми легкими ступенями сна со сновидениями, потому что одно состояние незаметно переходит в другое. В верхних слоях сна, когда спящий ближе всего к пробуждению, чувственные впечатления извне в той или иной мере способны влиять на его сознание и могут изменить течение его сна. Можно себе представить, что, подобно тому как на чувства спящего действуют звук или свет, ток мысли может влиять на ум, чуткий к таким впечатлениям. Я никогда не замечала, чтобы в самом сне мой ум был особенно наделен такой чуткостью. Материал и строение снов, по-видимому, скорее идут изнутри и создаются моим собственным умом; и хотя воображение, работающее в условиях сна, удивительно оживлено и обострено, обычно оно занято запомнившимися фактами обычного опыта — фактами, которые оно изменяет и возвеличивает до неузнаваемости, но материал для которых все же поставляет память. Иными словами, большинство снов, как мне кажется, складывается без всякого вмешательства извне. В таких вопросах каждый говорит по собственному опыту, и я могу сказать лишь, что в моем случае ум во сне не чуток в этом отношении[4]. За всю свою деятельность во сне он ни разу не получил с уверенностью впечатления сообщений или мыслей, переданных другим умом. Такие сообщения я время от времени получала, но они никогда не приходили во сне, а всегда в состоянии частично приостановленной умственной деятельности и полного телесного покоя, достигаемого в тихом настроении, когда мы ждем сна или только что вышли из него, когда обычная работа чувственного восприятия более или менее приостановлена. Мистер Джастроу описывает это состояние как «то состояние на грани сна, в котором ум, по-видимому, особенно

открыт внушению»; и мои собственные наблюдения, и наблюдения многих других людей, по-видимому, подтверждают, что в пограничном состоянии ум особенно восприимчив к внушению и сообщению.

[4] «Сны составляют лишь очень второстепенную часть свидетельств» (в пользу телепатического общения); «...они не доказывают телепатию; скорее сами они оказываются телепатическими по сходству с более вескими свидетельствами, взятыми из часов бодрствования... но они поучительны... они посвящают нас в способы работы подсознательных процессов». — Майерс, «Фантазмы живых».

Лично мне это состояние покоя, в котором способности ума так обостряются и становятся чуткими, знакомо только в этом виде; но я знаю, что другие достигают его иными путями и в иное время. Некоторые умеют входить в него, когда пожелают, определенным усилием воли, сильным сосредоточением ума и тем, что не позволяют случайным впечатлениям отвлечь их внимание. Именно в таком состоянии приходило вдохновение к поэтам и мыслителям, духовное видение — к святым и мистикам. Их новые замыслы, самое ясное их видение духовного воплощались в таких настроениях. И именно в такие мгновения, когда гладь ума не тронута рябью, как поверхность темного тихого пруда, художник оказывается способен постичь часть той сущностной истины, которую он всегда стремится выразить в своей работе.

Состояние, в котором порой работает ум художника, на деле во многом подобно состоянию ума, достигаемому в пограничном состоянии. Поэтому здесь небезынтересна следующая записка, которую прислал мне один живописец, описывая собственный способ работы, когда обдумывается замысел картины.

> «В решающую минуту, когда задумываешь картину, замысел нужно сплавить в единое целое; часто приходится запереться

одному, приглушить свет и привести ум в состояние совершенной тишины. Приглушить свет важно — не только потому, что так подробности замысла отступают на второй план, но и потому, что в темноте ум меньше тревожат внешние раздражители и он становится восприимчивее к внутренним. Становится легче отвлечься от установленных фактов данной картины и черпать прямо из той образной памяти, которая, я полагаю, поставляет нам и сны».

Нечто похожее описано в записных книжках Леонардо; а Какки, великий китайский живописец одиннадцатого века, подробно описывает способ, которым он достигал такого состояния, необходимого, как он находил, для его искусства.

«Гу Кайчжи из Цзинь построил себе для мастерской высокий многоярусный павильон, чтобы мысль его была свободнее... Если я не живу в тихом доме, не сажусь в уединенной комнате с открытыми окнами, с обметенным от пыли столом, с курящимися благовониями, подавив и потопив десять тысяч мелких мыслей, — у меня не может быть доброго чувства к живописи или прекрасного вкуса, и я не могу создать „ю“ (таинственное и чудесное)»[5].

[5] Перевод сочинения Какки. Феноллоза, «Эпохи китайского и японского искусства».

Пограничное состояние, которое мы рассматривали, оказывается в некотором отношении сходным не только с состоянием ума, в котором работает художник, но и с состоянием, достигаемым в гипнозе.

«Когда приближается сон, поток наших мыслей постепенно скудеет и деятельность мозга затихает; некоторые мысли и соответствующие им нервные системы все еще деятельны... Все

еще остается некий путь для входа в мозг; и впечатления, введенные в такое время, склонны действовать с необычайно сильным влиянием, потому что они работают на свободном поле, не встречая отпора со стороны соперничающих мыслей и стремлений»[6].

[6] У. Макдауэлл, «Британская энциклопедия», статья «Гипнотизм».

Этот короткий отрывок из рассказа мистера Макдауэлла о гипнотическом сне и приближении к нему описывает состояние, которое явно очень похоже на приближение обычного сна; а объяснение мистера Макдауэлла того, как усиливаются некоторые впечатления, подсказывает возможное объяснение и того, как обостряются способности ума в переходном состоянии, описанном в этой главе.

Однако придавать этому сходству слишком большое значение было бы рискованно для изучающего-любителя, не вооруженного необходимыми научными знаниями. Кроме того, хотя наблюдения в этой книге основаны на личном опыте, такого личного опыта гипнотического состояния у меня нет, и всякая попытка применить подсказанное сходство почти наверняка привела бы меня к ошибке.

ГЛАВА XII. ПОГРАНИЧНОЕ СОСТОЯНИЕ

✦

Если бы двери восприятия были очищены, все предстало бы человеку таким, как оно есть, — бесконечным. Ибо человек замкнулся в себе и видит все лишь сквозь узкие щели своей пещеры.

— Уильям Блейк

Раннюю ступень пограничного состояния мы рассмотрели настолько, насколько позволяют мне мой скромный опыт и мои знания, и теперь пора перейти к поздней ступени — той, что ближе всего к самой грани сна. Говоря о ранней ступени, мы отметили, как обостряются способности ума. О сходных явлениях на поздней ступени пограничного сознания у меня немало записей: это любопытное обострение чувственных впечатлений, которое наступает, когда приближается сон. Когда мы совсем близко ко сну, чувства становятся необычайно тонкими. Я замечаю, что в эти минуты свеча или лампа вдруг будто разгорается ярче; это очень заметно и порой, кажется, служит мозгу сигналом: вот-вот будет перейдена граница сна.

Любопытно было бы сравнить с опытом других людей, насколько обостряется в это время обоняние. Если положить под подушку крупинку чего-нибудь вроде пряностей или камфары или оставить на ней лепесток-другой розы, запах, как я замечаю, словно усиливается перед самым засыпанием и при пробуждении. Три-четыре крохотных зернышка из колоска лаванды дают в такие минуты впечатление густой лавандовой эссенции, а запах настолько тонкий, что днем его почти не заметишь, обретает в

эти мгновения сильное благоухание. По сути, мы становимся похожи на принцессу из сказки, которая, ложась спать, почувствовала горошину, спрятанную под семью тюфяками. Возможно, стоило бы поставить более тщательно продуманные опыты и аккуратно записывать, как в этом состоянии обостряются зрение, слух и обоняние. Я уже отмечала[1], что в моем собственном опыте эта особая чуткость к впечатлениям чувств в самом сне не сохраняется. Она действует на нас вплоть до той минуты, когда мы подходим к границе сна, но, насколько я знаю, никогда эту черту не переходит.

[1] Глава X, «Впечатления во сне».

Пожалуй, из всего, что мы переживаем в пограничном состоянии, нет ничего привлекательнее и ближе к нашим снам, чем удивительные видения, которые порой встают перед умом, когда воля уже замерла, но мы еще скорее бодрствуем, чем спим. О них так часто пишут в книгах, что они, видимо, знакомы многим, хотя к разным людям приходят в очень разном виде и с разной ясностью и силой. Ко мне они приходят так: я лежу в постели и уже какое-то время спокойно отдыхаю, как вдруг мое внимание привлекает картина впереди, видная словно в просветах медленно разворачивающегося облака; пока я смотрю на нее, она меняется и смещается. Насколько я знаю, так нередко видят лица, но мне лица являются редко; обычно это пейзажи, по которым медленно движутся фигуры. На них места, где я никогда не бывала, хотя порой они более или менее напоминают знакомые мне. Эти движущиеся картины тают и меняются, уступая место другим, которые тоже приходят и уходят. По-видимому, они не зависят ни от каких усилий воображения; их появление всегда скорее неожиданность, и я совершенно не могу угадать, когда и в

каком виде они придут и во что превратится «картинка на экране».

Фигуры на этих картинах движутся очень медленно, и все вместе похоже на «туманные картины», которые показывали в «Политехникуме», когда я была ребенком, но с движением нынешнего кинематографа — и всегда так, словно смотришь сквозь просвет в завесе туманного облака, отчасти отдернутой в сторону. Г-н Мори, французский исследователь снов прошлого века, довольно подробно писал об этих видениях; он считал их настоящей частью того материала, из которого строятся сны, предвестниками снов, наполняющих ум, когда мы уже крепко спим. Видения, которые он описывает, — это главным образом лица, видимые в темноте. Сэр Фрэнсис Гальтон тоже описывал сходные «видения здоровых людей», которые бывают в сумеречную пору между сном и бодрствованием: на вид они совсем как внешние предметы, но не вызваны никаким сознательным усилием памяти или воображения. Судя по большинству записанных рассказов, чаще всего в этих пограничных видениях являются лица.

Г-н Фредерик Гринвуд в своей книге о снах живо описывает лица, которые он обычно видел таким образом: «Эти призрачные лица всегда своеобразны и не похожи ни на одно лицо, какое помнишь виденным в жизни или на картинах; пожалуй, одна из самых постоянных и самых замечательных их черт — поразительная непохожесть… они поражают взгляд как необычайно странные, удивительно самобытные и, главное, полные глубокого смысла». «По всей вероятности, — добавляет он, — видения Блейка были именно такими призраками, только являлись его глазам среди бела дня».

Следует заметить, что эти пограничные видения — будь то меняющиеся пейзажи или призрачные лица — совершенно иные по природе и происхождению, чем мысленные картины, которые развитая память позволяет нам вызвать определенным усилием воли. Способность вспоминать прежние картины и видеть их перед собой — один из лучших даров памяти, и мало что доставляет нам столько радости, как воспоминания, которые, подобно нарциссам в памяти поэта, «вспыхивают перед внутренним взором — блаженством уединенья».

Но пограничные видения гораздо яснее и резче: это настоящие картины, которые словно находятся вне нас и на которые мы смотрим, а не картины, которые мы просто вспоминаем. Кроме того, самая суть этих «видений» в том, что никаким усилием воли их не вызовешь по желанию; насколько мы можем судить, они совершенно нам неподвластны и сознательно от памяти не зависят. В остальном особого интереса они не представляют, и, если не считать минут удовольствия, которые они дарят, о них, пожалуй, не стоило бы и упоминать, если бы не одно: по-видимому, они создаются во многом так же, как создаются сны, и приходят из того же источника, откуда берутся материал и картины наших снов.

Есть и другая задача, которую стоило бы рассмотреть исследователю снов; каждый из нас временами пытался решить ее сам: где же проходит сама граница? Ведь мы никогда не знаем ни мгновения, когда переходим ее, ни даже мгновений, когда подходим к ней ближе всего. В детстве, да и много позже, большинство из нас очень старалось — и всякий раз напрасно — так зорко следить за собой, подходя к границе, чтобы уловить миг, когда мы ее переступаем.

Право, странно и досадно, что эта тайна сна совершается каждую ночь, а мы ни на шаг не приближаемся к тому, чтобы осознать, как он на самом деле наступает. Каждую ночь обычный ум слагает с себя власть, а ум сновидений вступает в свои права, пробуждается к деятельности и берет бразды в свои руки. Но миг этого таинственного перехода всегда надежно от нас скрыт. Ближе всего я подходила к тому, чтобы его уловить, когда засиживалась за чтением допоздна. Сон приближается; ум сновидений уже принялся за свое дело и запустил вереницу мыслей или сонную историю. Страница книги еще лежит раскрытой перед глазами, и хотя она становится довольно расплывчатой, но еще не совсем исчезла из виду; ум быстро «теряет хватку», но я еще не сплю. Вдруг, словно посреди печатной страницы, я читаю фразу, которой там вовсе не место, — чужую фразу, никак не связанную ни с предметом, ни со смыслом книги. Откуда она? Я сознаю, что она пришла откуда-то еще, что она была частью определенной череды мыслей или рассказа, которая шла на другом «этаже» моего ума, в другой части моего мозга. Этот рассказ, эту нить мыслей прервал обычный ум, на миг вновь взявший на себя свои обязанности и главенство. Два совсем разных потока мыслей, шедших одновременно, пересеклись, и на мгновение я сознаю оба. Однажды, когда так случилось, книга лежала под небольшим углом к глазам, и я заметила: строки печатной страницы шли от этого вверх слева направо, а вставшая между ними чужая фраза была написана как бы под тупым углом к ним, наискось пересекая печатные строки. «Это как основа и уток у ткача», — подумала я; и в самом деле, вернее образа для этих переплетенных и пересекающихся нитей мысли не найти.

Примеры такого переплетения мог бы без конца умножать всякий, кто достаточно ими заинтересуется, чтобы сразу их

записывать; но память о вклинившейся мысли так мимолетна, что тает чрезвычайно быстро, и вернуть ее уже нельзя. Однажды ночью, медленно погружаясь в сон, я перебирала в уме общественные дела, которые отняли все время и силы этого дня. Вдруг поперек этих мыслей «прорвалась» четкая фраза совсем из иного круга мыслей — перехваченная так, как случайно слышишь по телефону обрывок чужого разговора или как радист у аппарата Маркони «перехватывает» часть чужой депеши, посланной «без проволоки». Перехваченный обрывок звучал так: «Преследуемые пиратским кораблем». На одно мгновение, прежде чем память о нем угасла, я вспомнила, к чему он относился: я вспомнила парусный корабль. Я знала, что это как-то связано с морским пиратством и что история касалась судов, возивших нефть, но все это почти мгновенно исчезло из памяти, как, впрочем, и бывает всегда; лишь слова вклинившейся фразы еще недолго оставались запечатленными в уме.

Другую подобную запись я сделала примерно в тот же ночной час. Мысли мои были заняты тревогами военной поры и работой, которую я тогда выполняла по военным нуждам. Слова, которые «прорвались», были так далеки от этих мыслей, как только возможно: «только что оперившиеся птенцы на дереве — все серые», — и вместе с этими словами на одну короткую секунду вернулась и картина, к которой они относились. Я вспомнила ряд совсем крошечных птичек, сидевших на серой ветке. «Не на дереве, — сказала я себе, — это была только ветка». Это были маленькие пушистые комочки; грудки им взъерошил легкий порыв ветра, разметавший пух, и по перышкам бежала мелкая рябь, как волны, которые гонит по траве легкий ветер. «Все серые и белые, — подумала я, — и ветка тоже серая». И тут я поняла, что все это — перехваченный кусочек, вырванный из совсем иного

хода мыслей, а то целое, к которому принадлежали слова и серая картина, бесследно исчезло.

Вероятно, верно, что не только в эту сумеречную пору между сном и бодрствованием, но и днем ум и подсознание часто работают одновременно над разными вереницами мыслей; но если это так, обычный ум, как правило, настолько господствует, что никакая весть не может пробиться сквозь него и его прервать, и лишь изредка, когда от дремоты он ослабляет хватку и власть, можно заметить работу подсознания. Редкие минуты, когда мы вот так замечаем эту двойную работу, могут кое-что дать для изучения снов, и надо собирать с них все, что удастся: проследить происхождение снов очень трудно, а источники наших знаний об уме сновидений так скудны, что мы не можем позволить себе пренебречь ни одной ниточкой, которая поможет глубже в них заглянуть.

Есть, например, много снов, главная мысль которых взята из книги — обычно из той, что недавно прочитана или читается сейчас. Книга, как и все, чем пользуется ум сновидений, полностью преобразится, но какая-то ведущая мысль или какое-то действующее лицо из нее перейдет в сон. Иногда в состоянии, где бодрствование и сон незаметно переходят друг в друга, можно проследить, как именно это происходит.

Поздно вечером я читала одну из хроник Арнольда Беннета о жизни центральных графств Англии, и за чтением, видимо, подступил сон. Между сном и явью мысли мои отвлеклись от книги, и поверх нее легла новая, иная история, вытеснившая прежнюю. Главным действующим лицом остался герой книги; имя и характер его не изменились, но он оказался в совершенно новой обстановке. Фоном его приключений стала дикая, необжитая прерия с круто волнистыми очертаниями. В огромных

пещерах с ветвящимися ходами укрывалась кучка людей — то ли гонимых, то ли гонителей, — с которыми он вел ожесточенную, но неравную борьбу. Сама я в этой драме не участвовала, но следила за ней шаг за шагом, когда нить вдруг оборвалась. Свет в комнате будто стал ярче; глаза мои все еще были устремлены на раскрытую страницу, где передо мной стояло имя героя. На мгновение прерия была для меня настолько живее, чем места «Пяти городов», что я не сразу смогла убедить себя: в книге ее вовсе нет, ее просто создал ум сновидений, хотя сон еще не сомкнул мне глаза. Усиление света, как это часто бывает, сработало как предупреждающий сигнал как раз тогда, когда приближался миг настоящего сна, и история, принадлежавшая пограничью снов, разом оборвалась.

Так вот, эти приемы ума сновидений, свойства его воображения, его привычка ухватить часть рассуждения или часть истории и сплести из нее что-то новое и странное — все это совсем не похоже на повадки обычного ума, знакомого мне днем. Разница в их способах работы очерчена так резко, что мне редко пришлось бы гадать, кто из них автор той или иной вереницы мыслей. Они работают по-разному и приходят к разным итогам; и в этом, несомненно, большая доля неожиданности и обаяния ума сновидений. Мы находим в нем отчасти ту же прелесть, что и в дружбе с человеком, чей взгляд на мир не совсем похож на наш и кто приносит в эту дружбу качества ума, которые нас восхищают и которых у нас нет.

ГЛАВА XIII. ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЛИЦА СНОВ. «ПРОВОДНИК ВО СНЕ»

✦

И все ж, как ангелы в светлейших снах
Зовут уснувшую душу,
Так мысль порой, презрев привычный круг,
Заглянет в славу.

— Генри Воан, «Они все ушли»

Кто он, этот Проводник, что появляется во множестве моих снов? Среди пестрого общества людей, занимающих свое место в этих снах, эта довольно смутная фигура — самая постоянная. Одни из этого общества изображают друзей из настоящей жизни, другие — сборные портреты, соединяющие черты нескольких людей, а третьи похожи на героев романиста и кажутся выдумкой ума самого спящего. Из всех этих фигур моих снов ни одна не участвует в них так неизменно, как Проводник. Он, кажется, всегда стоит рядом со мной, всегда чуть позади. Я настолько принимаю его присутствие как должное, что, когда он заговаривает, не оборачиваюсь и не пытаюсь его разглядеть. Во сне меня не заботит, кто он, как и почему у него такая власть и такое знание. Его мудрость, по-видимому, всегда превосходит мудрость моего ума сновидений; он говорит мне то, чего я во сне не знаю. Иногда он шутит, часто смеется; порой смеется надо мной. Оттого что я знаю: его суждение глубже моего, — в некоторых снах он успокаивал мое волнение и мои страхи. В одном-двух снах, но не часто, я верила, что Проводник — божий вестник: в этих снах казалось, что его мудрость выше мудрости

человеческой. Как и все, кто изучает сны, я искала ответа на загадку, встающую перед нами, едва мы начинаем думать о снах: откуда приходят действующие лица наших снов? Если их создает один лишь ум сновидений, как же им удается играть все эти разные роли и так хорошо вести беседы и споры?

И раз Проводник так постоянно входит в мою жизнь во сне, эти вопросы, естественно, обратились к его личности и происхождению, и я спрашивала себя: откуда берется мудрость Проводника? И может ли он в самом деле быть порождением моего собственного ума?

Столкнувшись с подобной задачей, один автор выдвинул теорию, что действующие лица таких снов должны приходить из источника, внешнего по отношению к спящему: ведь не было бы причин удивляться, если бы источником содержания сна был наш собственный ум. Мне хотелось бы верить в эту теорию и чувствовать, что Проводник и другие лица моих снов приходят из источника вне меня; но я не могу ощутить в этом уверенности: со всем опытом снов, кажется, лучше согласуется вывод, что все, что есть в снах, — комнаты и края сна, где они разыгрываются, так же как и их действующие лица, — одинаково создано умом спящего.

Мудрость, которую выказывает Проводник, и то особое озарение, которым он во сне, кажется, обладает, вероятно, можно объяснить возросшей силой воображения во сне и в пограничном состоянии, о которой в этой книге говорится не раз. Но если это и помогает объяснить мудрость Проводника, далеко такое объяснение нас не ведет. По-прежнему очень трудно представить себе, как создаются лица, играющие свои роли на сцене наших снов, и как им удается выдерживать эти столь разные и последовательные роли.

Некоторые сны, возможно, проливают немного света на эту очень трудную задачу. Бывают сны, в которых словно бы работают одновременно два «я» или два «ума», играя разные роли и привнося в них разные свойства ума. В некоторых из таких снов мы прямо сознаем, что присутствуем сами в двойном качестве и действуем в них как С — сновидица — и как Я — я сама. (Так мне приходится, записывая эти сны, различать две роли, которые обе исполняю «я».)

Следующая запись дает пример такого сна и показывает двойную роль, которую исполняет в нем спящий. Этот сон случился ближе к пробуждению, но подобные сны бывают и в другие часы сна. В двух снах подряд, в довольно беспокойную ночь, меня занимала одна и та же нелепая, но мучительная, как кошмар, забота. Мне казалось, что кое-какие домашние вещи — несколько прекрасных кусков парчи и шелковые занавеси — забыли на улице и нашли их под дождем и тающим снегом. Забота о том, чтобы высушить их и привести в порядок, превратилась в наваждение, не дававшее покоя моему воображению во сне. Во второй части сна, когда беда стала острой и я, надо полагать, была близка к пробуждению, я не только участвовала в нем как сновидица, но присутствовала в двойном качестве: «я» вмешалась в сон и строго заспорила со сновидицей о том, настоящая ли беда, которая так ее угнетала. «Я» сказала: «Это сон — я уверена; ты должна проснуться». Но сновидица ответила: «Это не может быть просто сном: ведь я нашла эти вещи в снегу не только в этом сне, но и в предыдущем; это должно быть правдой, иначе не повторилось бы дважды, и вот они, эти вещи, — можешь сама посмотреть и потрогать». «Я» очень растерялась и сказала, что не может на это ответить или толком это объяснить; все и правда казалось очень настоящим даже мне и очень запутанным. «Я»

снова осмотрела испорченные ткани: в руках они были совсем мокрые, с них капало, и они казались убедительно «настоящими». «Может быть, — подумала я, — какие-то из кажущихся фактов и правда верны», — я не могла отделить их от ложного; только «я» была уверена, что большая часть этих забот — «беда сонная, а не дневная». «Нет, — снова возразила сновидица, — ты же можешь видеть и щупать мокрые вещи, они слишком настоящие, чтобы быть „вещами из сна“». «Ну что ж, — сказала наконец «я», — давай испытаем, проверим? Проснись, — сказала «я», — и посмотри, сколько тут сна!» И я проснулась.

В таком сне мы сознаем два потока сознания, и оба — часть нас самих. Похоже, будто обе стороны двойного сознания действуют одновременно и будто на миг мы сознаем два «я» — «я» сна и обычное «я», которое, пока мы спим, остается для ума сновидений подсознательным и старается вмешаться, привнести силу воли, чтобы управлять воображением сна, и разум, чтобы его направлять.

Мне думается, всякий раз, когда в ход идет формула, останавливающая или меняющая сон, действительно происходит какое-то подобное вмешательство в работу ума сновидений, и в этом вмешательстве — секрет управления снами.

В переходную пору между бодрствованием и сном часто бывают минуты, когда мы вдруг замечаем, что одновременно работают и обычный ум, и ум сновидений[1]. Но в эти минуты пограничного состояния они действуют независимо друг от друга. Два потока мысли пересекаются, мы можем заметить оба, но идут они разными путями. Иначе обстоит дело, когда граница сна уже перейдена. Когда обычный ум — как бы мы ни называли это первичное «я» — входит во владения ума сновидений и вмешивается в них (а порой он, кажется, это делает), он, по-

видимому, действует заодно с ним: приносит подсказки извне, привносит воспоминания, знание фактов и ход рассуждений, чтобы восполнить несовершенные доводы и рассуждения сна. Добавленные так рассуждения кажутся нам во сне пришедшими извне — и оттого еще более удивительными и убедительными. Лишь в немногих снах, как в том, что приведен выше, мы сознаем свою двойную роль и понимаем, что играем и «сновидца», и другое действующее лицо, а ведь оба они, по сути, и есть мы сами. Думаю, в большинстве снов происходит нечто похожее, только мы этого не замечаем. В снах, где в центре стоит Проводник, я никогда не ощущаю такого раздвоения личности. Проводник не кажется мне мною самой, но и его нравственное чувство и взгляд на мир, по-видимому, не отличаются в главном от тех, что свойственны мне днем, или от тех, к которым я стремлюсь. Хотя во сне я чувствую, что он наделен мудростью более высокого порядка, чем моя, его мысли и мои дневные мысли в основе своей согласны. И еще: когда я разбираю знания, которые он сообщает во сне, я вижу, что они идут из источников, доступных мне и днем, хотя он часто напоминает мне то, что я совершенно забыла. Он всегда кажется мне богаче воображением, чем я сама, и часто подсказывает ход мысли или литературный намек, который я с трудом могу проследить.

[1] Ср. главу XII, «Пограничное состояние».

Чтобы показать, какую роль играет Проводник в некоторых снах, я привожу здесь запись такого сна. В нем Проводник показался мне во сне божьим вестником. Это один из немногих снов, где я не приняла его присутствие как должное, а задалась вопросом о его происхождении и об источнике его власти. В этом сне «я стояла на очень широкой улице, спускающейся к набережной Темзы, и

смотрела на реку и небо за ней. Проводник стоял прямо позади меня; сердца наши были полны тревоги за страну из-за войны, и мы ждали там, чтобы увидеть, что будет. Пока я смотрела, на мостовую и трамвайные пути набережной выехало несколько открытых военных повозок, полных людей; вглядевшись, я с ужасом увидела, что это не наши солдаты в хаки, а чужие, одетые в черное, с красным на касках. „Это австрийцы или германцы“, — воскликнула я, и при мысли, что враг уже здесь, меня словно захлестнула горечь отчаяния: все, что чувствовали и выносили француженки, теперь, подумала я, придется почувствовать и вынести нам самим. Но Проводник очень тихо, почти шепотом, велел мне утешиться и посмотреть снова. „Это не германцы и не австрийцы, — сказал он, — а солдаты союзников; и смотри, на повозках позади них — английские солдаты!“

Облегчение было так велико, что слезы покатились у меня по лицу, и я наклонилась и поцеловала английскую землю. „Но враг, должно быть, совсем близко, — подумала я, — иначе все эти войска не стояли бы здесь, чтобы защищать Лондон“; и впервые в жизни я, всегда так радовавшаяся и благодарная за то, что я женщина, почувствовала, как тяжело родиться женщиной — не иметь возможности защитить свою страну, к которой в сердце моем вспыхнула такая страстная любовь. „О, почему я не родилась мужчиной, чтобы стать сейчас солдатом!“ — воскликнула я, и Проводник ответил: „Так ли ты благодарна Мне — ты, родившая четырех сыновей, чтобы служить Англии? Не неблагодарна ли ты?“ И я поняла, что он и правда прав. А потом у меня мелькнул вопрос о самом Проводнике. „Кто ты? — подумала я. — Ты мой отец, раз так со мной говоришь? Ты Бог, создавший меня? Ты дух? Кто ты?“ Мне показалось, что Проводник очень тихо засмеялся, и я быстро обернулась, но никого не увидела. „О, где ты?“ —

вскрикнула я, потому что меня охватило что-то вроде паники: вдруг он совсем ушел или пострадает в столкновении, которое, как я думала, непременно начнется. „О, пойдем! — позвала я. — Уйдем с этой широкой улицы, здесь, может быть, скоро начнется бой, — здесь опасно!“ И тут же меня поразило, как это забавно: я так тревожусь и так боюсь за Проводника, а не за себя, хотя в глубине сердца знаю, что он из тех, кому враг вовсе не властен причинить вред.

Теперь я стояла одна посреди широкой пустой дороги и смотрела на высокие дома по обе ее стороны. Жители этих домов вылезли на крыши поглядеть на войска и увидеть, что будет. Один человек, казалось, размахивал руками. Я подумала, что он, может быть, шпион — или, во всяком случае, что его и других легко могут за шпионов принять, — и потому изо всех сил закричала им, чтобы они ушли с крыш в безопасное место, предупреждая, что, если покажется, будто они подают знаки врагу, им будет грозить самая серьезная опасность. Я кричала им и уговорила их уйти в дома, но не могла удержаться от смеха, глядя, как одна полная женщина с трудом пробирается обратно в безопасность через свое чердачное окно. Я увела их в узкий переулок и через арку прошла в один из домов».

Если порой трудно поверить, что действующие лица таких снов приходят не извне, а изнутри нашего собственного сознания, то еще труднее в это поверить, когда сны словно возвращают нам ненадолго присутствие тех, кого мы любили и с кем разлучены. Они могут приходить к нам «в ясном сне и торжественном видении», мы не спрашиваем, как они приходят; их присутствие кажется на миг таким же настоящим, как утешение, которое они приносят.

Приди ко мне во сне — и днем
Утихнет боль моя:
С лихвою ночь вознаградит
Тоску пустого дня.[2]

[2] Мэтью Арнольд.

Должно быть, многие, кто знал горе, нашли вместе с мудрым врачом, что «во сне мы ближе постигаем все, что нас радует, чем бодрствующими чувствами; не будь этого, я был бы несчастен, ибо мое бодрствующее суждение огорчает меня, вечно нашептывая, что я вдали от друга; но дружеские сны ночью вознаграждают меня и дают мне думать, что я в его объятиях»[3].

[3] Сэр Томас Браун.

Несчастные и одинокие и теперь могут найти во снах — и только во снах — тот «верный узел мира, бальзам от горя», который находил в них сэр Филип Сидни, когда для него настали худые дни и горе и разочарование стали ему привычны. Во сне скорбящие могут обрести место, которое ищут, где боль утихает и где ненадолго их может навестить любовь. А найдя его, они жаждут чар, которые вызывали бы эти «дружеские сны» почаще. Но именно эти сны и ускользают от наших чар, и над ними простые правила управления снами, какие я знаю, не властны. Другие сны все больше подчиняются воле, но здесь способность видеть сны по желанию останавливается, и у спящего, как мне думается, мало власти вызвать те сны, которые принесли бы ему больше всего утешения. Они придут, но не по нашему зову; мы можем лишь ждать их и быть благодарными за их приход и за то мимолетное утешение, которое они приносят.

Но как ни дороги и ни желанны эти сны, как ни живы они бывают, я никогда не чувствовала в них той уверенности, какую

чувствую при несколько схожих переживаниях в переходную пору между бодрствованием и сном и между сном и пробуждением, — уверенности, что они приходят «извне», а не «изнутри»; того твердого ощущения присутствия знакомого мне человека, который, оставаясь невидимым, способен ясно и прямо сообщаться со мной иными путями, чем обычные пути чувств. Даже самые убедительные сны кажутся мне принадлежащими к иному плану опыта. Возможно, психолог скажет, что не признает такого различия между явлениями ума по эту сторону сна и теми, что бывают после того, как его пограничье перейдено. Я не знаю — вопрос этот очень труден, — но лично я уверена, что переживания, знакомые мне на ранней ступени пограничного состояния, на деле совсем иного порядка, чем любые сны, какие я знала. О снах же, о которых я говорила, мне довольно верить, что их создает любовь заодно с памятью, а память заодно с воображением; и, подобно сэру Томасу Брауну, «я благодарю Бога за мои счастливые сны, как и за добрый отдых, ибо в них есть удовлетворение разумным желаниям и таким, что могут довольствоваться мгновением счастья»[4].

[4] Сэр Томас Браун, «Религия врача».

ГЛАВА XIV. НРАВСТВЕННОЕ ЧУВСТВО ВО СНЕ

✦

Что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте.
— Послание к Филиппийцам, 4:8

Любопытен вопрос, насколько наше нравственное чувство во сне соответствует нравственному чувству нашей обычной жизни. Нравственное чувство и нравственный склад достались нам отчасти по наследству и изменились под действием воспитания, жизненной школы и религиозного учения. Они стали неотъемлемыми частями нас самих. Насколько эти нравственные черты сохраняются неизменными в мире снов?

В том, как мы смотрим на вещи во сне, есть большие отличия. Большинство видящих сны согласятся со мной, что одно из них — отсутствие в уме сновидений сколько-нибудь глубокого чувства ответственности. Именно этой свободе от бремени ответственности во многом обязана радость, которую дарят сны: у нас та же свобода, что у ребенка, от чувства ответственности и долга, правящего нашими делами днем, и эта черта сонного состояния, естественно, до известной степени сказывается и на характере нашего нравственного чувства в нем. Есть и другие очень заметные различия между нравственным чувством в этих двух состояниях.

Фрейдовская школа придает большое значение признанному факту: во сне мы можем столкнуться с мыслями и проявлениями

чувств, которых не желаем допускать в свои мысли наяву, — с представлениями, которые мы более или менее инстинктивно изгоняем из ума. Учители этой школы настаивают, что дневное подавление этих представлений загоняет нежелательные мысли в бессознательное, откуда они найдут выход во снах и будут действовать в них с намного большей силой. Никто не станет отрицать, что естественные чувства, подавленные сверх меры, склонны мстить, отравляя ум. Достаточно прочесть, к чему приводило такое подавление у отшельников и затворников древности, чтобы увидеть, как вредно и для обычной жизни, и для жизни во сне может быть столь насильственное подавление обычных человеческих влечений и чувств. Я уверена, однако, что развитие этой теории и примеры к ней у Фрейда и у идущих по его стопам психоаналитиков верны лишь отчасти и могут сильно ввести в заблуждение. Они исходят из предположения, что торможение или подавление мыслей днем дает им большую власть над умом сновидений и что, как бы полно мы ни владели ими днем, во снах управлять ими мы не можем. Из этого рассуждения следовало бы, что есть область душевного опыта, целиком изъятая из-под власти нравственного чувства.

Я думаю, теория и практика управления снами дают ответ на это рассуждение. Здесь я скажу только, что нам вовсе не обязательно так уступать власть над своими снами. Если к нам приходят сны, которым мы не рады или которым не хотим позволять вторгаться к нам, простое правило избавит нас от них, если мы достаточно решительно возьмемся за дело. В конце концов, это вопрос воли. Запретить нежеланный сон и не дать ему повторяться — задача сравнительно легкая, если пользоваться способами, описанными в главе I этой книги. Чтобы привести пример, я выбрала из своих записей те, что касаются «снов гнева».

Чувство гнева, которое днем я испытывала очень редко, временами входило в мои сны — как чувство более бурное в своем роде, чем, сколько помню, я когда-либо испытывала наяву. Повод обычно был самый пустячный, но в уме сновидений он вызывал несоразмерную вспышку страсти. Эти сны навели меня на опыт управления снами, который я и проделала. С тех пор, когда во сне появлялось ощущение гнева, оно само собой приводило за собой связанную с ним память о формуле, которой я останавливаю ход сна, и так устанавливалась власть над сном. В одном таком сне, который я записала, я сильно рассердилась — так, что мне захотелось ударить обидчика, вызвавшего мой гнев. В этот миг вмешалась формула, и я поняла, что это сон, и осознала, что чувствую «гнев во сне». В тот же миг в ум сновидений вспышкой пришло отраженное воспоминание об описании, которое г-н Хэвлок Эллис дает торможению способности двигаться во сне. «Если это всего лишь сон и всего лишь гнев во сне, — сказала я себе, — ты не сможешь ударить». Мышечная сила, которую я мгновение назад ощущала в себе и готова была пустить в ход, и правда больше мне не принадлежала. «Да, — подумала я, — значит, это и вправду сон и вправду гнев во сне»; и я проснулась.

Когда природа этих снов была вполне распознана, они стали случаться все реже. Думаю, это распознание послужило предупреждением, что порыв глупого гнева таится в моем уме и за ним нужно следить и сдерживать его и днем, и ночью. Я убеждена, что, если мы честно признаем в себе порыв, который осуждает наше нравственное чувство, — бурный гнев, ревность или любую другую страсть, принадлежащую низшей стороне нашей природы и оскорбляющую нравственное чувство, — власть над этим порывом днем со временем вытесняет его и из наших снов.

И все же останутся сны, которые могут тревожить нас намеками на низшие чувства и страсти, не входящие сознательно в нашу обычную мысль или изгнанные из нее, — те «вытесненные мысли», которые объяснило учение Фрейда. Подрастающие дети часто пугаются, переживая во сне чувства, происхождение и значение которых им неизвестны; и много позже, когда детство и юность уже позади, могут сниться чувства, которых не допустили бы в обычное сознание. Хорошо смотреть в лицо всем фактам своей природы; повадка страуса по отношению к ним оставит нас лишь в неведении и беззащитными. Признание этих фактов дает нам больше власти над своими чувствами и больше уверенности в обращении с их проявлениями и в обычной жизни, и во сне. Каковы наши мысли днем, мы более или менее можем решать сами; нам незачем быть во власти случайных мыслей, если только мы не бросили руль, которым направляется ход ума. Слишком часто считается, что, хотя деятельностью обычного ума мы так управлять можем, во сне мы во власти любого чувства или страсти. Я уверена, что на самом деле это не так.

Учители всех веков и вер, от апостола Павла и блаженного Августина до профессора Уильяма Джеймса, разными словами учили одному и тому же: порывы и страсти человека могут быть обузданы его волей, низкие мысли можно сдержать и вытеснить, поставив на их место более благородные. Такое подавление низких мыслей и такое направление ума в иное русло помогают нам не только править своими мыслями днем, но и определять природу наших снов. И даже если время от времени нежеланные мысли, принадлежащие низшей стороне нашей природы, вернутся, не стоит слишком тревожиться и думать, будто область снов целиком нам неподвластна.

Если захотим, мы можем достичь прочного согласия между этими двумя областями ума — между нашими мыслями и поступками днем и нашими мыслями и поступками во сне, — и в цельной, упорядоченной жизни эти два состояния все больше сближались бы. Характерные различия между ними будут всегда; но эти различия лежали бы не в резкой противоположности нравственного чувства, а в таких различиях, какие бывают между двумя людьми, которые, во многом несхожие, все же имеют много общего и сходятся в главном — во взгляде на жизнь и в поведении.

Лишь когда сны ужаса, сны горя и сны зла теряют над нами власть, мы можем в полной мере наслаждаться своей жизнью во сне; ибо лишь тогда мы можем с полным доверием пускаться каждую ночь в приключение наших снов и исследовать неведомую и чудесную страну, ключ от которой они нам дают.