ФРЕДЕРИК ВАН ЭДЕН

ИЗУЧЕНИЕ СНОВ



ФРЕДЕРИК ВАН ЭДЕН

ИЗУЧЕНИЕ СНОВ

Об осознанных снах

Об этой книге

Фредерик ван Эден — голландский врач-психиатр и писатель. Четырнадцать лет он записывал свои сны и в 1913 году изложил итог перед Обществом психических исследований в Лондоне.

В этом сочинении он делит сны на девять видов и подробно описывает тот, который назвал осознанным: сон, в котором спящий помнит себя, знает, что спит, и действует по своей воле. Отсюда пошло само выражение «осознанный сон».

Содержание

Изучение снов 5

ИЗУЧЕНИЕ СНОВ

✦

Думаю, в этом собрании[1] едва ли нужно подробно говорить о том, как трудно рассуждать о предмете моего доклада.

[1] Доклад прочитан на заседании Общества 22 апреля 1913 года.

Главная трудность — тонкая и в высшей степени духовная природа этих явлений. Их исследование подводит нас к границе того, что называют точной наукой, и приводит в опасное соседство с метафизическими умозрительными системами и религиозными верованиями. Обсуждать эти предельные психические явления, не касаясь тех или иных основных научных или философских догм, почти невозможно, и, думаю, ни в одной области знания несовершенство и путаница нашего единственного орудия упорядоченной мысли — языка — не ощущаются так болезненно.

Все это, по-моему, подкрепляет мое убеждение, что для исследования таинственного мира снов нужна не только чисто научная, но и поэтическая способность. Первопроходцами здесь должны быть либо ученые с душой поэта, либо поэты с научным складом ума, ибо именно поэт — по крайней мере если вкладывать в это слово его высший и глубочайший смысл — по природной страсти исследует последние пределы человеческой души и постоянно занят тем, что создает новые духовные ценности и дает им точное выражение.

С 1896 года я изучаю собственные сны и записываю самые интересные из них в дневник. В 1898 году я начал вести отдельный учет снов особого рода, который казался мне самым важным, и веду его по сей день. Всего я собрал около 500 снов, из них 352 — того особого рода, о котором я только что сказал. Этот материал может лечь в основание того, что, надеюсь, станет научным построением, не лишенным ценности, — если у меня хватит досуга и сил возводить его тщательно.

А пока, с простительной тревогой, как бы мои мысли не опоздали найти выражение, я сжал их в художественное произведение — роман «Невеста снов», вышедший несколько лет назад в Голландии и Германии; английское его издание скоро выйдет в Нью-Йорке. Вымышленная форма позволила мне свободно говорить о деликатных вещах и давала еще то преимущество, что довольно необычные мысли звучали в ней менее вызывающе — так сказать, эзотерически. И все же я хочу изложить эти мысли и в такой форме, которая прямее обращалась бы к научному уму, и знаю, что лучших слушателей для этого, чем члены Общества психических исследований, мне не найти: они привыкли относиться к исследованиям и мыслям необычного рода широко и вместе с тем критически.

Можно сказать, что поэта порой уносит фантазия; с другой стороны, чисто научному уму порой мешает склонность не верить, и я не вижу, почему поэт, влюбленный в истину и действительность, должен быть менее строг в критике, чем человек науки.

Итак, условимся, что этот доклад — лишь предварительный набросок, краткое извещение о большем труде, который я надеюсь завершить в последующие годы.

Я, насколько возможно, буду избегать умозрений и ограничусь фактами; но эти факты, как я их наблюдал, в целом привели меня к твердому убеждению, что теории сновидений, выдвинутые до сего дня, насколько мне известно, не способны объяснить всех явлений.

Из самых видных и самых современных авторов назову профессора Зигмунда Фрейда, которого многие считают теперь высшим авторитетом в области снов и чей ключ к тайнам сновидений можно выразить такими словами:

Сон — это символически выраженное желание подсознательной части человеческого существа, и обычно желание эротического характера. Этот взгляд подвергся обстоятельной критике, в том числе со стороны Хэвлока Эллиса в его недавней книге «Мир сновидений», которую я считаю одним из лучших руководств последних лет.

Хэвлок Эллис, вполне признавая смелость и остроумие теории Фрейда, присоединяется к замечанию многих его критиков: этот ключ, как бы хорошо он ни подходил во многих случаях, открывает не все двери и оставляет еще немало тайн.

По Хэвлоку Эллису, главная черта сна — *психическая диссоциация*, а все сны можно объяснить естественным и неустанным стремлением человеческого ума рассуждать и объяснять даже в состоянии диссоциации. Он полагает, что мозг во сне продолжает получать впечатления от разных внутренних органов, от непроизвольных мышц, от бьющегося сердца и дышащих легких и в своем разобщенном состоянии пытается навести в этих ощущениях какой-то разумный порядок, придумывая всевозможные любопытные и более или менее несообразные события, которые он принимает за действительные и которыми объясняет смутные впечатления, им воспринимаемые.

Мое возражение против этой теории, несмотря на остроумную и правдоподобную ее защиту автором, то же, что и его возражение против теории Фрейда. Она вовсе не охватывает всех фактов. Я даже пошел бы дальше и сказал, что она верна лишь в немногих исключительных случаях. Надеюсь показать вам, что она совершенно не способна объяснить, в частности, те случаи, которые я записывал как самые важные и интересные.

Хочу назвать здесь имя великой англичанки, скончавшейся в прошлом году, которую я считаю одним из глубочайших мыслителей нашего времени.

Виктория, леди Уэлби, — мать той новой отрасли знания, которую теперь официально признала *Британская энциклопедия* под именем *сигнифики*; ей соответствует термин Бреаля *семантика*. Леди Уэлби утверждала, что в основе всех наших споров и даже всех наших бед лежит небрежное и неточное употребление языка. По моему собственному опыту, недостаток «сигнифики» — новой науки леди Уэлби — ощущается в каждом споре, и я редко начинаю лекцию без предупреждения об этом.

В нашем случае мы находим хороший пример правоты леди Уэлби. Хэвлок Эллис, объясняя явления сна, говорит, ссылаясь на Вашида и Пьерона, что «*внутренние* ощущения развиваются за счет *периферических*. В этом, по-видимому, и кроется тайна огромного душевного смятения наших снов».

Мне же кажется, что слово *внутренний* у только что названных авторов и у многих других употребляется обманчиво, без учета его подвижного значения, его сигнифического свойства. Оно служит противоположностью слову *периферический*, однако в употреблении его значение незаметно становится *переносным*.

В противоположность ощущениям, идущим от кожи, ощущения от внутренностей можно назвать внутренними. Но с психической точки зрения любое телесное ощущение — от кожи ли, от сердца или от почек — в переносном смысле *внешнее*.

Естествоиспытателям, воспитанным в девятнадцатом веке, очень трудно избежать этой путаницы. Господствующее мнение того времени видело в физическом теле всего человека. Человек, как думали, целиком состоит из вещей, которые можно воспринять в трехмерном пространстве. Простой факт, который ученые теперь начинают смутно сознавать, — что психические факты непространственны и потому не могут быть выражены иначе как *метафорой*, — совершенно упускался из виду.

Так, Мори, долгое время бывший великим авторитетом в области снов, не раз говорит о «впечатлениях *внутренних*, внутримозговых», которые продолжаются во время сна, тогда как *внешние* впечатления, то есть периферические, притуплены.

Но сны — явления чисто психические. Разумеется, у них есть связи и сцепления с физическим телом. Однако самая характерная их черта в том, что они непространственны, то есть *внутренние* в переносном смысле. Хэвлок Эллис соглашается, что даже ощущения от внутренностей воспринимаются не как таковые, а превращаются в символы, *т. е.* в явления чисто психические.

По моему опыту, во сне подавлены не только *периферические*, но и *внутренние* ощущения, поскольку они пространственны. От ума спящего отрезаны не только слух, обоняние, зрение, вкус, осязание и прочие чувства, но и более смутные, неясные телесные ощущения — мышечные ощущения, ощущения от внутренностей, ощущения телесного благополучия, боли или недомогания.

Одним словом, физическое тело, хотя и продолжает жить и в известной мере действовать, в полном сне и сновидении не передает своих ощущений уму непосредственно. Всякая прямая связь между умом с его непространственными фактами и телом с его фактами, которые можно выразить пространственными понятиями, во сне и сновидении прекращается.

Я даже готов провести именно здесь границу между сном и бодрствованием. Пока воспринимается какое-либо телесное ощущение, внутреннее или периферическое, полного сна или сновидения еще нет, и всякое необычное восприятие, которое при этом возникает, следует называть галлюцинацией наяву. Когда же наступают сон и сновидение, всякая прямая телесная *связь* обрывается. В этом и состоит главная, отличительная черта сна.

Позвольте теперь предложить вам попытку классификации различных форм снов, которые я сам пережил и наблюдал за шестнадцать лет. Мне удалось различить девять видов снов, каждый из которых представляет четко очерченный тип. Есть, конечно, переходные формы и сочетания, но и в смешении отдельные типы все же можно распознать.

Классификация снов

	Вид сна	Общий характер	Время появления	Состояние тела	Память о дневной жизни во сне	Память о сне после пробуждения	Частота	Действие
A	Обычные сны	Безразличный или переменчивый	Вероятно, все время сна	Нормальное	Несовершенная, обычно ложная	Обычно слабая	Очень часто, вероятно при всяком сне	Безразличное
B	Очень яркие сны	Неприятный	В любое время сна	Нервно расстроено	Очень несовершенная или совсем ложная	Ясная	Довольно редко	Большей частью неприятное, иногда предвещающее
C	Символические, или насмешливые, сны	Неприятный, демонический, большей частью эротический или непристойный	То же	Иногда расстроено	Несовершенная	Не очень ясная	Часто	Неприятное, с чувством стыда
D	Общие ощущения во сне	Безразличный или переменчивый, не неприятный	Середина ночи, глубокий сон	Слегка нервно расстроено	Неясная	Довольно ясная	Редко	Разное, предвещающее
E	Осознанные сны	Очень приятный, обычно парение или полет	Всегда между 5 и 8 часами утра	Превосходное	Почти полная	Ясная	Довольно часто	Очень благотворное, иногда предвещающее
F	Сны с демонами	Не неприятный, хотя демонический	Обычно после E или перед ним	Хорошее	Не совсем полная	Ясная	Довольно часто	Благотворное, освежающее
G	Ложное пробуждение (фантазм)	Демонический	Незадолго до пробуждения	Хорошее	Довольно полная	Очень ясная	Редко	Безразличное
H	Начальные сны	Приятный	Сразу после засыпания	Сильно утомлено	Довольно полная	Ясная	Очень редко	Безразличное
I	Болезненные сны (жар, отравление, несварение)	Обычно неприятный	В любое время сна	Плохое	Совсем ложная	Смутная	При болезненном состоянии почти всегда	Безразличное или неприятное

В этой схеме я хочу обратить внимание на тип, обозначенный буквой (H), который я называю *начальными снами*. Сны этого рода очень редки: у себя я знаю лишь с полдюжины случаев, а у других авторов не нашел ясных указаний на них. И все же этот тип очень характерен и легко отличим. Он бывает только в самом начале сна, когда тело в нормальном, здоровом состоянии, но очень утомлено. Тогда переход от бодрствования ко сну совершается почти без того мгновения, которое обычно называют бессознательностью, а я предпочел бы назвать перерывом памяти. Это *не* то, что Мори называет гипнагогической галлюцинацией, — это явление я хорошо знаю по собственному опыту, но не отношу его к миру снов. При гипнагогических галлюцинациях у нас бывают видения, но телесное восприятие сохраняется полностью. В начальном сне типа (H) я вижу и чувствую, как в любом другом сне. Я почти полностью помню дневную жизнь, знаю, что сплю и где сплю, но всякое восприятие физического тела, внутреннее и внешнее, от внутренностей или от периферии, совершенно отсутствует. Обычно я ощущаю, что парю или лечу, и с полной ясностью замечаю, что чувство усталости, тягость телесного переутомления исчезли. Я чувствую себя свежим и бодрым,

могу двигаться и парить во всех направлениях — и при этом знаю, что мое тело в то же время смертельно устало и крепко спит.

Одного опыта такого замечательного сна, мне кажется, достаточно внимательному наблюдателю, чтобы опрокинуть все ходячие теории. Я прекрасно знаю по собственному опыту, что некоторые телесные состояния и чувственные ощущения влияют на сны. Могу привести примеры снов, в которые звуки из мира бодрствования — тиканье часов, шум ветра, мое собственное затрудненное дыхание или храп — проникали в мир сна и вызывали ту или иную сонную фантазию. Однажды во сне, незадолго до пробуждения, я сидел в обществе других людей и услышал храп. Я оглядел присутствующих и спросил: «Кто это храпит?» — а проснувшись, обнаружил, что виновник — я сам, и никто другой.

Но я считаю, что случаи, когда звуки или впечатления дневной жизни — телесные ощущения — проникают в жизнь сна, *исключительны*, тогда как почти все научные исследователи снов до сего дня исходят из предположения, что этими телесными ощущениями объясняются все сны. И, думаю, вы согласитесь, что направление, в котором смотрит наблюдатель, должно сильно сказываться на итогах любого исследования.

Большинство исследователей сновидений исходят из того, что сны — явления более или менее ненормальные, вызванные каким-то ненормальным состоянием тела, и их опыты по большей части направлены на то, чтобы вызывать сны искусственно созданными телесными состояниями.

По итогам тщательных наблюдений я держусь убеждения, что телесное состояние спящего, как правило, не влияет на характер снов, за исключением немногих редких и необычных случаев — около момента пробуждения или в тех снах, которые я отнес к *болезненным* под буквой (I), где играют роль жар, несварение или какой-нибудь яд и которые составляют небольшое меньшинство. О себе как наблюдателе могу сказать, что все время наблюдений я был здоров. Серьезных жалоб ни нервного, ни внутреннего свойства у меня не было. Сон и пищеварение у меня обычно хорошие. И все же мне снились самые страшные кошмары, когда тело мое было, как всегда, бодро и здорово, и я видел восхитительные мирные сны на борту корабля в сильный шторм или в спальном вагоне поезда.

В апреле 1906 года у меня сильно болел зуб. Я был в Италии и не хотел идти к иностранному зубному врачу. Все же мне удалось уснуть, и я сразу попал в сон типа (F), который я называю *снами с демонами*. Я прекрасно помнил свою жизнь наяву, знал, что сплю и что зуб у меня по-прежнему болит. *Но я этого не чувствовал.* Я понял, что нахожусь в демонической сфере, которую узнаю по жуткому, зловещему впечатлению, какое производят вполне безобидные с виду предметы, видимые очень резко и живо. Мне казалось, что я могу закрыть глаза, а когда я открывал их снова, те же предметы — чайник, платяная щетка, треугольник и так далее — были на месте и по-прежнему выглядели зловещими и угрожающими. Затем появились те, кого мне придется назвать *демоническими личностями*: они не кажутся людьми и все же, по-видимому, действуют и говорят как самостоятельные существа. Обычно я могу прогнать их волевым усилием, *например* криком и угрозами. Но на этот раз я чувствовал себя бессильным и раздумывал во сне, не зубная ли боль причина этой слабости. Тогда я спросил одного из демонов, отчего я так непривычно слаб. Он ответил: «Вероятно, от жары», — и, услышав это, я стал припоминать, не оставил ли я открытым радиатор в номере гостиницы. Но скоро я понял,

что ответ был пустой насмешкой, иронией или бессмыслицей. И я проспал всю ночь, не чувствуя никакой боли. Наутро боль вернулась, и зуб мне удалили.

Ясно, что теория, объясняющая фантазии снов попыткой ума выстроить ложную действительность, чтобы объяснить подсознательные ощущения, в таких случаях никак не годится. Ведь мой ум прекрасно сознавал положение дел: он знал о зубной боли, знал, что я сплю в номере гостиницы, где есть радиатор. И все же я не ощущал ничего телесного, даже такого острого ощущения, как сильная зубная боль.

Поэтому я хочу определить подлинный сон как *такое состояние, при котором телесные ощущения — от внутренностей, внутренние или периферические — не могут проникнуть к уму прямо, а лишь в психической, непространственной форме символа или образа*.

Я намеренно, насколько возможно, избегаю слов «сознание» и «бессознательность». В разговорной речи они, может быть, удобны, но я не могу придать им ясного смысла. Я не представляю, что может означать «бессознательность» как существительное. И я обнаружил, что могу обходиться словами «память» и «воспоминание» и словом «личность», или «лицо», в первоначальном смысле *persona* (маска, *т. е.* маска, которую надевали актеры). Не думаю, что правильно называть тело спящего или человека под наркозом бессознательным. За годы моей работы психотерапевтом, погружая внушением в сон многих людей, я узнал, что человеческое тело может действовать как самосознающее лицо безо всякого участия помнящего ума. Сегодня мы знаем, что человеческая личность может расщепиться не только на две, но и на три части и больше. Во время моих сеансов с миссис Томпсон[2] мы замечали, что после транса, в котором миссис Томпсон говорила как «Нелли» или от имени другого духа-руководителя, сама она помнила сны, не имевшие ничего общего с тем, о чем она с нами говорила. Ее существо, можно сказать, разделялось тогда на три сущности: тело в трансе, по видимости спящее; «руководителя», говорившего ее устами; и миссис Томпсон, которая в это время пребывала во сне в совсем иных сферах. Все эти лица, или личности, конечно, так или иначе «сознавали», как, вероятно, сознает все сущее. Вопрос в том, где проходят нити воспоминаний, позволяющие нам отличать одно лицо от другого.

[2] См. «Труды» Общества, т. XVII, с. 75–115.

Я знаю, что Хэвлок Эллис и многие другие авторы не примут моего определения, потому что отрицают возможность полной памяти и свободной воли во сне. Они сказали бы, что то, что я называю сном, вовсе не сон, а нечто вроде транса, галлюцинации или экстаза. Наблюдения маркиза д'Эрве, очень похожие на мои, изложенные в его книге «Сны и способы управлять ими», были отвергнуты точно так же. Это не могут быть сны, говорил Мори.

Но это просто вопрос названий. Я могу лишь сказать, что делал свои наблюдения во время нормального, глубокого и здорового сна и что в 352 случаях полностью помнил свою дневную жизнь и мог действовать по собственной воле, хотя спал так крепко, что никакие телесные ощущения не проникали в мое восприятие. Если кто-то не хочет называть такое состояние ума сном, пусть предложит другое имя. Меня же больше всего занимала именно эта форма сна, которую я называю «осознанными снами» (см. Е в таблице), и ее я записывал особенно тщательно.

Я вполне согласен с Хэвлоком Эллисом, что во сне психические функции приходят в состояние *диссоциации*. Но я утверждаю, что существенная черта сновидения — не диссоциация, а, напротив, *реинтеграция*, наступающая после диссоциации сна. *Сновидение — это более или менее полная реинтеграция психики, реинтеграция в иной сфере, в психическом, непространственном образе существования. Эта реинтеграция может зайти так далеко, что вернет полную память о дневной жизни, способность размышлять и действовать по своей воле на основе размышления.*

Сделаю теперь краткий обзор девяти видов сновидений по моей таблице, приводя пример каждого, а затем подробнее расскажу о более важных и интересных типах.

Тип (A) — обычный, всем знакомый тип, к которому принадлежит громадное большинство снов; вероятно, многим людям только такие сны и снятся. Он не особенно приятен и не особенно неприятен, хотя может меняться в зависимости от содержания. Он бывает в любой момент сна, днем или ночью, и для его появления не нужно никакого телесного расстройства. Большинство людей, как бы здоровы они ни были, видят сны; и если они говорят, что не видят, остается неясным, действительно ли снов нет или их просто не помнят. То же сомнение относится и к мнению, будто бывает сон, совершенно лишенный сновидений. По моему взгляду, попытки *психики* к реинтеграции начинаются почти сразу после того, как наступил сон, и продолжаются все время, пока человек спит. Когда меня неожиданно будил будильник в разные часы ночи, я всегда мог припомнить хоть обрывки сна. Признаю, впрочем, что это не безусловное доказательство: возможно, сон был, так сказать, вставлен в промежуток времени между телесным ощущением от звонка будильника и передачей этого ощущения спящему уму. Этот промежуток может быть довольно значительным. Его можно сравнить с промежутком, который нужен «рассеянному» человеку, чтобы понять смысл обращенного к нему вопроса: могут пройти не только секунды, но и минуты, прежде чем он услышит вопрос психически, хотя телесно он слышал его совершенно отчетливо и помнит целиком. В миг пробуждения этот промежуток еще длиннее, и, по-моему, он очень легко объясняет часто описываемое и с виду чудесное явление, когда спящего будит звук, точно совпадающий с концом долгого сна. Классический пример — сон Мори, в котором ему на шею упала часть карниза кровати как раз тогда, когда ему снилось, что он лежит на плахе и его сейчас обезглавят. Скорее всего, сначала был телесный толчок; ум спящего позвали, но достучаться до него прямо не смогли; телесное ощущение пришлось сначала, так сказать, перевести на психический язык, в форму рассказа, который закончился его пробуждением.

Сны типа (A) показывают диссоциацию при очень несовершенной реинтеграции и, как указывали некоторые авторы, во многом очень похожи на душевную болезнь. Истинные обстоятельства дневной жизни в них не вспоминаются; ложная память — парамнезия — в них очень обычна; они нелепы и путаны и после пробуждения оставляют очень слабый след.

Тип (B) отличается от (A) главным образом живостью и сильным впечатлением, которое держится иногда часами и днями после пробуждения, с мучительно ясным воспоминанием каждой подробности. Такие сны обычно считают следствием какого-то ненормального состояния тела. Но, по-моему, их непременно нужно отличать от болезненных снов. Они бывали у меня при совершенно нормальном состоянии тела. Не хочу, однако, сказать, что при

этом не могло быть какого-то нервного расстройства, какого-то душевного беспокойства или какого-то неизвестного влияния из мира бодрствования. Оно могло быть, но в большинстве случаев ускользнуло от моего наблюдения. Сны типа (B) обычно крайне нелепы или неправдивы, хотя отчетливы и хорошо запоминаются. Ум полностью разобщен, и реинтеграция очень несовершенна. Прекрасный пример такого сна описывает Достоевский в «Преступлении и наказании» — сон Раскольникова перед тем, как он совершает убийство. Любопытно, что в ночь после чтения этой книги мне приснился сон того же типа. В этом сне я сам совершил убийство — ощущение во сне, хорошо известное исследователям снов. Сон показался мне примечательным потому, что психическая его причина была в этом случае ясна, а телесное состояние — вполне нормальным.

Как правило, сны этого рода мне неприятны — своей нелепостью, бредовым характером и сильным, долгим впечатлением. К счастью, они редки, по крайней мере у меня. Иногда они оставляют сильное убеждение, что они «что-то значат», что у них предвещающий, пророческий характер, и когда мы читаем о случаях пророческих снов, то обычно находим, что они принадлежат к типу (B). В моем случае я часто убеждался, что они на самом деле ничего не могли «значить»; иногда, впрочем, я не был так уверен. Все зависит от того, в каком направлении мы ищем причины.

> Однажды ночью во время лекционной поездки я гостил у одной семьи в провинциальном городе и спал в комнате, которую принял за комнату для гостей. Всю ночь меня мучили самые жуткие сны — один долгий, путаный кошмар, с сильным чувством, что он «что-то значит». А между тем я чувствовал себя совершенно здоровым, бодрым и спокойным. Наутро за завтраком я не удержался и рассказал, какую неприятную ночь провел. Тогда хозяева сказали мне, что я спал в комнате их дочери, которая теперь лежит в санатории с тяжелой нервной болезнью и называла эту комнату своим «застенком».

> Другой сон, самый ужасный, приснился мне в Берлине в 1906 году. Темной ночью, смертельно усталый и всеми покинутый, я брел по бесконечному черному, зловонному болоту — старый, бедный, несчастный, полный раскаяния, и так всю ночь. А между тем я был совершенно здоров и даже в бодром, полном надежд расположении духа. Впечатление было так сильно, что наутро я уложил чемодан и уехал от хозяев, ничего не объяснив. Я не мог отделаться от мысли, что в комнате витает память о каком-то страшном преступлении. Проверить это подозрение мне так и не удалось. Месяц спустя я получил известие о моем единственном брате, жившем в Ост-Индии: он умер в ту самую ночь при очень тяжелых обстоятельствах. Была ли какая-то связь между этим и моим сном, решать не берусь.

Мне заметят, что такие яркие сны бывают иногда и очень приятными, наполняя целые дни неописуемой радостью. Это верно, но, по моему опыту, мои ярко-приятные сны теперь всегда другого, более высокого типа. В детстве у меня бывали такие восхитительные сны типа (B). Теперь они совершенно изменили характер и относятся к типу (E).

В типе (C), символических, или насмешливых, снах, характерный элемент — тот, который я называю *демоническим*. Боюсь, это слово вызовет неодобрительный ропот или по меньшей мере улыбки и усмешки. Но, думаю, я могу успешно отстоять этот термин. Охотно сразу соглашусь, что действительное существование существ, которых можно назвать «демонами»,

проблематично. Но и действительное существование межзвездного эфира проблематично, а ученые все же находят это понятие очень полезным и удобным.

Надеюсь удовлетворить даже самых скептически настроенных слушателей, определив выражение «демонический» так:

Демоническими я называю те явления, которые производят на нас впечатление придуманных или устроенных разумными существами очень низкого нравственного уровня.

Мне кажется, что громадное большинство снов, о которых сообщают Фрейд и его последователи и на которых построена его сложная теория, относится к типу (C).

Ввести *символику* снов в научный мир — поистине смелый шаг. В этом великая заслуга Фрейда.

Но подумаем, что подразумевает слово «символ». Символ — это образ или воображаемое событие, заменяющее действительный предмет или событие, с которым у него есть некоторое отдаленное сходство. Изобретение же символа может быть только актом *мысли* — работой некоего разума. Символы не могут изобрести сами себя; их нужно придумать. И возникает вопрос: кто совершает этот разумный акт, кто придумывает символ? Школа Фрейда отвечает: подсознательное. Но здесь перед нами одно из тех слов, что являются там, «где не хватает понятий». Для меня слово «подсознательное», обозначающее мыслящую сущность, столь же таинственно, столь же ненаучно, столь же «оккультно», как слово «демон». По-моему, точно можно сказать лишь одно: в снах мы видим образы и переживаем события, за которые наш собственный ум — наше «лицо», каким мы его помним, — не может отвечать и которые, следовательно, исходят из какого-то неизвестного источника. Однако об общем характере этих источников мы можем составить некоторое суждение, и я считаю себя вправе назвать их в снах типа (C) «демоническими», то есть низкого нравственного уровня.

Именно в классе (C) играет столь важную роль эротический, или, вернее, непристойный, элемент. И неудивительно, что некоторые последователи школы Фрейда, изучая только сны этого рода, приходят к выводу, что все сны имеют половое происхождение.

Насмешливые сны бывают очень забавны, как показывают многие примеры в литературе о снах.

> Накануне моего пятидесятилетия я стал жертвой смешной шутки сна. В мою честь должно было состояться торжественное шествие, и весь город был увешан флагами. Когда шествие появилось, впереди шла корова, за ней лошадь, потом пеший господин, стрелявший холостыми из револьвера, потом карета с четырьмя господами, а в завершение — старый, расшатанный, дребезжащий автомобиль, который двигался очень медленно.[3]

[3] Профессор Фрейд увидит здесь прекрасный пример подсознательного желания, выраженного через обращение в противоположное.

Тип (D), который я называю общими ощущениями во сне, очень примечателен, но описать его нелегко. Это не обычный сон: в нем нет ни видения, ни образа, ни события, нет даже слова или имени. Но долгое время глубокого сна ум непрерывно занят одним лицом, одним местом, одним примечательным событием или даже одной отвлеченной мыслью. По крайней мере так это вспоминается после пробуждения. Однажды ночью меня все время занимала личность одного американского господина, который меня особенно не интересует. Я не видел его и не слышал его имени, но, проснувшись, чувствовал, будто он был рядом всю ночь.

В другой раз это была довольно глубокая мысль, занимавшая меня в самом глубоком сне и ясно запомнившаяся после пробуждения. Вопрос был такой: почему какой-то период нашей жизни может ощущаться очень печальным, а в воспоминании быть сладким и прекрасным? И ответ: потому что человек знает лишь очень малую часть того, что он есть. Вопрос и ответ не покидали меня, а сон между тем был очень глубоким и непрерывным. Эти ощущения во сне не неприятны и не нелепы, пока тело здорово.

Они часто действуют возвышающе или утешающе. Зато в болезненных снах, типа (I), они могут быть крайне странными и мучительными. Спящему может казаться, будто он квадрат или круг, или он испытывает иные, совершенно неописуемые ощущения.

Класс (E), тот тип снов, который я назвал «осознанными снами», кажется мне самым интересным и достойным самого внимательного наблюдения и изучения. Сны этого типа я пережил и записал в 352 случаях за время с 20 января 1898 года по 26 декабря 1912 года.

В этих снах реинтеграция психических функций так полна, что спящий помнит дневную жизнь и свое собственное положение, достигает состояния полной осознанности и способен направлять свое внимание и совершать разные акты свободной воли. И все же сон, как я могу с уверенностью утверждать, не нарушен, глубок и освежает. Впервые эта ясность во сне приоткрылась мне в июне 1897 года, вот каким образом. Мне снилось, что я парю над местностью с голыми деревьями, зная, что стоит апрель, и я заметил, что перспектива ветвей и сучьев меняется совершенно естественно. Тогда я подумал — во сне, — что моя фантазия никогда не смогла бы изобрести или создать образ столь сложный, как перспективное движение тонких веточек, видимых на лету.

Много лет спустя, в 1907 году, я нашел в труде профессора Эрнста Маха «Анализ ощущений» (с. 164) место, где то же наблюдение сделано с небольшим отличием. Мах, как и я, пришел к выводу, что видит сон, но потому, что движение веток показалось ему *несовершенным*, тогда как я удивился естественности, которую моя фантазия никогда бы не изобрела. Профессор Мах не продолжал своих наблюдений в этом направлении, вероятно, потому, что не верил в их важность. Я же решил внимательно ждать нового случая. Я готовил себя к тщательному наблюдению, надеясь продлить и усилить ясность.

В январе 1898 года мне удалось повторить наблюдение.

> В ночь с 19 на 20 января мне снилось, что я лежу в саду перед окнами своего кабинета и вижу сквозь оконное стекло глаза своей собаки. Я лежал ничком и очень пристально наблюдал за собакой. Но в то же время я с полной уверенностью знал, что вижу сон и лежу на спине в своей постели. И тогда я решил проснуться медленно и осторожно и проследить, как ощущение, что я лежу ничком, сменится ощущением, что я лежу на спине. Так я и сделал, медленно и обдуманно, и этот переход — а я с тех пор проделывал его много раз — удивительнее всего. Он похож на ощущение, будто выскальзываешь из одного тела в другое, и при этом отчетливо сохраняется *двойное* воспоминание о двух телах. Я помнил, что чувствовал во сне, лежа ничком; но, возвращаясь в дневную жизнь, помнил и то, что мое физическое тело все это время спокойно лежало на спине.

Такое наблюдение двойной памяти я с тех пор делал много раз. Оно так несомненно, что почти неизбежно приводит к понятию *тела сна*.

Хэвлок Эллис с некоторой усмешкой говорит, что люди, «которые балуются оккультным», толкуют об астральном теле. Но будь у него хоть один такой опыт, он почувствовал бы, что нам не уйти ни от этого «баловства», ни от тела сна. В осознанном сне ощущение, что у тебя есть тело — глаза, руки, говорящий рот и так далее, — совершенно отчетливо; и в то же время я знаю, что физическое тело спит и лежит совсем в другом положении. При пробуждении оба ощущения, так сказать, сливаются, и я так же ясно помню действия тела сна, как и покой физического тела.

> В феврале 1899 года у меня был осознанный сон, в котором я проделал следующий опыт. Смоченным слюной пальцем я начертил мокрый крест на ладони левой руки, чтобы посмотреть, останется ли он после пробуждения. Затем мне *приснилось*, что я проснулся и почувствовал мокрый крест на левой руке, приложив ладонь к щеке. А потом, долгое время спустя, я проснулся *по-настоящему* и сразу понял, что рука моего физического тела все это время неподвижно лежала, сжатая, у меня на груди.

Ощущение *голоса* в осознанном сне — самое изумительное, и после многих повторений оно все еще меня поражает. Я говорю так громко, как только могу, и, хотя прекрасно знаю, что мое физическое тело лежит в глубоком сне, едва могу поверить, что этот громкий голос не слышен в мире бодрствования. Однако, хотя я пел, кричал и громко говорил в сотнях снов, жена ни разу не слышала моего голоса и не раз могла заверить меня, что я спал совершенно спокойно.

В этом докладе я не могу дать даже краткого и поверхностного отчета о многих интересных подробностях этих снов. Это я должен оставить для своего большего труда. И боюсь, что убедить в их значении может только неоднократное личное знакомство с фактами. Расскажу еще несколько случаев, чтобы дать некоторое представление об их характере.

> 9 сентября 1904 года мне снилось, что я стою у стола перед окном. На столе лежали разные предметы. Я прекрасно сознавал, что вижу сон, и обдумывал, какие опыты мог бы проделать. Начал я с того, что попытался разбить стекло, ударяя по нему камнем. Я положил небольшую стеклянную пластинку на два камня и ударил по ней третьим. Но она не разбивалась. Тогда я взял со стола тонкий бокал для красного вина и ударил по нему кулаком изо всей силы, думая при этом, как опасно было бы сделать такое наяву; но бокал остался цел. И вдруг, когда я спустя некоторое время снова взглянул на него, он оказался разбит.[4]

[4] Это соответствует наблюдению Маха о перспективе веток.

> Он разбился как положено, но чуть-чуть поздно, как актер, пропустивший свою реплику. Это произвело на меня очень любопытное впечатление, будто я нахожусь в *поддельном мире*, ловко сделанном, но с мелкими промахами. Я взял разбитый бокал и выбросил его в окно, чтобы проверить, услышу ли я *звон*. Звон я услышал как положено и даже увидел, как от него вполне естественно бросились прочь две собаки. Я подумал, какое хорошее подражание этот мир-комедия. Потом я увидел графин с красным вином, попробовал его и с полной ясностью ума отметил: «Что ж, в этом мире сна можно получать и произвольные вкусовые впечатления; у этого совсем вкус вина».

Немецкому поэту Новалису принадлежит изречение: когда нам снится, что мы видим сон, мы близки к пробуждению. Этот взгляд, хотя его и разделяет большинство наблюдателей, я решительно должен отвергнуть. Осознанные сны бывают в глубоком сне и, как правило, не кончаются пробуждением, если только я сам этого не хочу и не совершаю его волевым усилием. Однако в большинстве случаев я предпочитаю видеть сон как можно дольше, и тогда ясность исчезает, уступая место другим формам сна, и — что кажется примечательным — следующей формой часто бывает «сон с демонами», тип (F), о котором я скоро скажу.

Затем часто бывает, что мне снится, будто я просыпаюсь и рассказываю свой осознанный сон кому-то другому. Этот последний сон относится тогда к обычной форме (A). Из него я просыпаюсь уже в настоящем мире бодрствования, весьма удивленный странными блужданиями своего ума. Впечатление такое, будто я поднимался через сферы разной глубины, из которых осознанный сон был самой глубокой.

Могу сказать, что все мои осознанные сны без исключения бывали в часы между пятью и восемью утра. На особое значение этих часов для наших снов указывали часто — в том числе Данте в IX песни «Чистилища», где он говорит о часе, когда ласточки начинают щебетать, а наш ум меньше всего отягощен вещественным телом.

Осознанные сны тоже символичны, но совсем иначе. Ничего полового или эротического я в них никогда не замечал. Их символика принимает вид прекрасных пейзажей, разных световых явлений — солнечного света, облаков и особенно глубокого синего неба. В совершенном образце осознанного сна я парю над необъятно широкими просторами под ясным, синим, солнечным небом, с чувством глубокого блаженства и благодарности, которое мне хочется выразить красноречивыми словами признательности и благоговения. Иногда эти слова кажутся мне немного высокопарными, но я ничего не могу с этим поделать: во сне очень трудно сдерживать душевные порывы. Иногда я вижу то, что кажется символом, — предостерегающим, утешающим, одобряющим. Сгущается облако или ярче становится свет. Лишь однажды я смог увидеть диск солнца.

Полет или парение можно наблюдать во всех формах снов, кроме, может быть, класса (D); но обычно это признак того, что приближаются осознанные сны.

Когда две-три ночи подряд мне снится, что я летаю, я знаю, что осознанный сон близок. И сам осознанный сон часто начинается с ощущения полета и сопровождается им все время. Иногда я чувствую, что быстро парю сквозь широкие пространства; однажды я летел спиной вперед, а однажды, когда мне снилось, что я в соборе, я с огромной быстротой взлетел вверх вместе с громадным зданием и всем, что в нем было. Не могу поверить, что ритм нашего дыхания имеет какое-то отношение к этому ощущению, как полагает Хэвлок Эллис, потому что оно обычно непрерывно и очень стремительно.

Трудное, судорожное парение свойственно снам более низкого класса, и оно может зависеть от болезненного состояния тела; но оно может быть и символом какого-то нравственного затруднения или горя.

> На Рождество 1911 года мне приснился следующий сон. Он начался с полета и парения. Я чувствовал себя удивительно легким и сильным. Я видел огромные и прекрасные виды — сначала город, потом сельские пейзажи, сказочные и ярко окрашенные. Потом я увидел сидящего брата — того самого, что умер в 1906 году, — и подошел к нему со словами: «Вот мы

оба и видим сон». Он ответил: «Нет, я — нет!» И тут я вспомнил, что он умер. У нас был долгий разговор об условиях существования после смерти, и я особенно расспрашивал об осознанности, о ясном, светлом понимании. Но на это он ответить не мог; казалось, ему этого не хватает.

Потом осознанный сон прервался обычным сном типа (А), в котором я увидел даму, стоявшую на мосту; она сказала мне, что слышала, как я говорю во сне. И я предположил, что мой голос был слышен во время осознанного сна.

Затем наступил второй период ясности, в котором я увидел профессора Вант-Гоффа, знаменитого голландского химика, которого знал еще в студенческие годы; он стоял в чем-то вроде университетской аудитории, окруженный множеством ученых людей. Я подошел к нему, прекрасно зная, что он умер, и продолжил свои расспросы о нашем состоянии после смерти. Это был долгий, спокойный разговор, в котором я вполне сознавал положение.

Сначала я спросил, как мы, лишенные органов чувств, можем прийти к какой-либо уверенности, что лицо, с которым мы говорим, действительно это лицо, а не субъективная иллюзия. Вант-Гофф сказал: «Так же, как в обычной жизни, — по общему впечатлению».

«Но, — сказал я, — в обычной жизни есть устойчивость наблюдения и есть подкрепление повторным наблюдением».

«Здесь тоже, — сказал Вант-Гофф. — И ощущение *уверенности* то же самое». Тогда я и в самом деле почувствовал очень сильную уверенность, что говорю действительно с Вант-Гоффом, а не с субъективной иллюзией. Потом я снова стал расспрашивать о ясности, об осознанности, об устойчивости этой жизни теней и получил тот же нерешительный, сомнительный, неудовлетворительный ответ, что и от брата. Вся атмосфера сна была счастливой, светлой, возвышенной, и люди вокруг Вант-Гоффа казались мне симпатичными, хотя я их не знал.

«Пройдет, вероятно, какое-то время, прежде чем я присоединюсь к вам», — сказал я. Но я тогда считал себя моложе, чем был.

После этого у меня было несколько обычных снов типа (А), и я проснулся вполне отдохнувшим, зная, что мой голос не был слышен в мире бодрствования.

В мае 1903 года мне снилось, что я в маленьком провинциальном голландском городке и сразу встречаю своего зятя, умершего незадолго до того. Я был совершенно уверен, что это он, и знал, что он умер. Он рассказал мне, что много общается с моим «контролером», как он выразился, — моим духом-наставником. Я был рад, и наш разговор был очень сердечным, задушевнее, чем когда-либо в обычной жизни. Он сказал мне, что мне грозит денежная катастрофа. Кто-то собирался отнять у меня сумму в 10 000 гульденов. Я сказал, что понимаю его, хотя после пробуждения совершенно недоумевал и ничего не мог в этом понять. Зять сказал, что это сообщил ему мой дух-наставник. Во сне я пересказал эту историю еще кому-то. Потом я попросил зятя рассказать мне побольше о загробной жизни, и как раз когда он собирался ответить, я проснулся — будто кто-то прервал связь. Тогда я еще не так привык продлевать свои сны, как теперь.

Хочу подчеркнуть, что это было *единственное* предсказание, полученное мной в осознанном сне таким впечатляющим образом. И оно сбылось даже слишком точно, с той лишь разницей, что потерянная мной сумма оказалась в двадцать раз больше. Во время сна не было ни малейшей вероятности такой катастрофы. У меня даже не было тех денег, которые я потом

потерял. Но именно тогда произошли первые события — железнодорожные забастовки 1903 года, — которые привели к моему разорению.

Может быть, кто-нибудь из слушателей помнит, что в докладе, прочитанном в Обществе психических исследований 19 апреля 1901 года, я упоминал свой опыт во сне с «Нелли», духом-руководителем миссис Томпсон.[5] Умея действовать во сне по своей воле, я решил вызывать во сне людей. И иногда мне удавалось увидеть, что на мой зов откликаются и появляется фигура, соответствующая вызванному лицу. Я договорился с мистером Пиддингтоном, что он независимо от меня будет делать записи во время своих сеансов с миссис Томпсон и сообщать мне, когда будет упомянуто мое имя. В январе 1900 года мой зов дважды был услышан, как я узнал из письма из Лондона, где говорилось, что «руководитель» его слышал. А однажды, когда я позвал «Элси» вместо «Нелли», как мне казалось, по ошибке — имя «Элси» для меня ничего не значило, — Нелли услышала эту ошибку и объяснила ее. Позднейшие опыты с миссис Томпсон успеха не имели. Однако на следующий год через У. Т. Стеда я познакомился с очень интересным медиумом — женщиной, которая, совсем не будучи сведущей в психических вопросах, вдруг стала получать через автоматическое письмо сообщения от сына, умершего незадолго до того десятилетним мальчиком, которого она страстно любила.

[5] См. «Труды» Общества, т. XVII, с. 112–115.

Этого мальчика, которого звали Гордон, я несколько раз вызывал во сне, видел его и описывал его матери, и мне удалось объяснить ей некоторые подробности, очень ее озадачивавшие. Например, он говорил ей, что бывает на ее ужинах, что совсем не вязалось с ее представлением о загробной жизни. Мне он являлся на велосипеде, и когда мать спросила его об этом, он ответил: «Ну да, у меня теперь есть велик». Мне, знающему, какие только субъективные ощущения и иллюзии не переживает ум, это не казалось столь невероятным, как ей.

Разумеется, я постоянно искал того, что исследователи психических явлений называют «доказательствами», — объективных доказательств. Поэтому 13 августа 1901 года я попросил мальчика во сне дать пароль. Он исполнил мою просьбу и произнес слово, которое я понял как «Син-га-пур». Я решил, что он имеет в виду азиатский город. Однако мать его получила объяснение этого слова через автоматическое письмо немного позже — не могу сказать точно, когда, но наверняка *после* того, как ей сообщили о моем сне. Мальчик сказал матери, что сказал мне «Пик-а-бу» — это слово он с друзьями говорил, когда они прятались. Это слово и его употребление были мне совершенно неизвестны, и, по-моему, сходство двух слов примечательно. Но признаю, что нам нужно больше доказательств, а несколько других опытов, *например* с Фредериком Майерсом и с У. Т. Стедом, были неудачны.

Сам мистер Стед однажды дал мне маленькое кольцо и велел вызвать его владельца, назвав мне его имя. Я сделал это во сне, увидел этого человека и получил послание, которое написал Стеду. Поскольку ответа я так и не получил, я полагаю, что опыт не удался.[6]

[6] Недавние сведения, по-видимому, показывают, что это была *не* неудача. Надеюсь позже сообщить подробности этого случая.

Я вызывал и видел в осознанных снах нескольких умерших. Майерса я вызвал и увидел очень скоро после его смерти, но это было неубедительно, и атмосфера была несколько мрачной. Он казался разочарованным и печальным. В июле 1908 года я вызвал и увидел его снова, на этот раз очень отчетливо и несомненно. Я попросил его передать Пиддингтону, что он видел меня. Он пытался дать мне пароль, но не смог, словно был слишком слаб. Мне удавалось вызывать отца и разных умерших друзей и родных. Уильяма Стеда я до сих пор вызывал напрасно. Дважды я видел, не вызывая его, одного умершего, к которому прежде не питал особой симпатии, — короля Бельгии Леопольда. Он, казалось, проявлял большой интерес ко мне и к моей работе, что мне до сих пор кажется очень невероятным.

Надеюсь, всем ясно, что я вовсе не берусь с какой-либо уверенностью судить о подлинности этих явлений. Сам я во сне чувствовал уверенность, но не могу ожидать, что другие поверят мне на слово, и сомнения нередко приходят и ко мне самому.

Это ощущение уверенности, что перед тобой действительно этот человек, неописуемо и, конечно, не может быть передано другому. Однажды я увидел лицо отца — точно таким, каким его знал, — и все же знал, что это обман демона. Ни на миг у меня не было чувства, что это действительно он. Он спросил меня: «Разве я не точь-в-точь похож на себя?» — и мне пришлось признать, что сходство полное; и все же я решительно отрицал, что это мой отец. Это был сон с демонами, типа (F).

В двух случаях, когда я напрасно вызывал умершего друга, я видел явление *почтальона* — разносчика писем, который обходил вокруг меня. Поскольку это случилось дважды, в разные годы, у этого может быть какое-то символическое значение, хотя я не могу понять какое.

Итак, подлинны эти явления или нет, я считаю, что с научной точки зрения вправе ставить опыты так, *как если бы* они были подлинными, принимая это пока как рабочую гипотезу. Лишь сотни наблюдений приблизят нас к уверенности.

Как был обман в явлении моего отца, так может быть обман и в самом осознанном сне.

> В марте 1912 года мне приснился очень запутанный сон: мне снилось, что Теодор Рузвельт умер, потом — что я проснулся и рассказываю сон, говоря: «Во сне я не был уверен, действительно ли он умер или еще жив; теперь я знаю, что он действительно умер; но эта новость так меня поразила, что я потерял память». А потом наступила *ложная ясность*, в которой я сказал: «Теперь я знаю, что вижу сон, и знаю, где я». Но все это было неверно: я не имел никакого представления о своем действительном положении и лишь медленно, после пробуждения, понял, что все это было лишено смысла.

Такого рода насмешку я называю демонической. И есть связь, которую я наблюдал так часто, что она должна что-то значить, — а именно: за осознанным сном сразу следует сон с демонами, типа (F).

Надеюсь, вы позволите мне хотя бы ради удобства говорить так, как будто эти разумные существа низкого нравственного уровня существуют. Пусть это тоже будет рабочей гипотезой. Тогда я хочу указать вам на различие между символическими, или насмешливыми, снами типа (C) и снами с демонами типа (F).

В типе (C) спящего дразнят, сбивают с толку или мучают разными более или менее жуткими, зловещими, непристойными, мрачными или дьявольскими выдумками. Ему приходится ходить по бойням или среди трупов; он находит все вымазанным кровью или

нечистотами; его втягивают в непристойные, эротические или ужасные сцены, в которых он даже принимает деятельное участие. Нравственно он совершенно падший: он убийца, прелюбодей и так далее; словом, для таких снов нет ничего слишком низкого или слишком ужасного.

После пробуждения впечатление, конечно, неприятное: спящему более или менее стыдно, он потрясен и старается как можно скорее стряхнуть с себя воспоминание.

А в типе (F) — снах с демонами, которые всегда бывают совсем рядом с осознанными снами, типа (E), до них или после, — я подвергаюсь подобным же нападкам, но я *вижу* формы, фигуры, личности странных нечеловеческих существ, которые это делают. Однажды ночью, например, я видел такое существо: оно шло впереди меня и пачкало все, к чему прикасалось, — дверные ручки, стулья. Эти существа всегда непристойны и похотливы и стараются втянуть меня в свои дела и поступки. Пола у них нет, и они являются попеременно то мужчиной, то женщиной. Облик их очень разнообразен и изменчив, меняется каждое мгновение, принимая все те необычайные формы, которые пытались передать старые художники Средних веков, но с какой-то жуткой пластичностью и изменчивостью, которую не выразить никакой живописью.

Опишу один такой сон (30 марта 1907 года, в Берлине), последовавший сразу за осознанным сном.

> Ясность была не очень сильной, и у меня были некоторые сомнения насчет моего действительного положения. Потом вдруг я оказался среди демонов. Никогда прежде я не видел их такими отчетливыми, такими дерзкими, такими напористыми. Один был скользкий, блестящий, вялый и холодный, как живой труп. Другой то и дело менял лицо и строил самые невероятные гримасы. Один пролетел подо мной, выкрикивая непристойность каким-то любопытным жаргонным словом. Я энергично защищался, но главным образом бранью, и чувствовал, что это слабость. Я видел эти слова написанными.
>
> Круг демонов теснился вокруг меня и ухмылялся, как ватага развязных уличных мальчишек. Я, однако, не боялся и сказал: «Даже если вы одолеете меня — если на то воля Божья, я не боюсь». Тогда все они загалдели разом, гурьбой, и один сказал: «Пусть тогда сначала Бог скажет!» Тогда я прогремел изо всех сил: «*Он* давно *сказал*!» А потом указал на одного из них со словами: «Тебя я давно знаю!» — и, указав на другого: «И тебя!»
>
> Тут я сразу проснулся и, кажется, издал какой-то звук, проснувшись посреди своего обращения к ним.

И вот что, наверное, удивит вас больше всего: после этого спора я почувствовал себя совершенно отдохнувшим, ободренным и вполне ясным и спокойным.

В этом главное отличие от типа (C): в типе (F), когда я *вижу* демонов и сражаюсь с ними, впечатление остается вполне приятное, освежающее и возвышающее.

Смею думать, что большинство психологов, прочитав описание такого яркого сна, были бы совершенно уверены, что у меня что-то было не в порядке с телом — какое-нибудь несварение, удушье или что-то подобное. На самом же деле физически я был совершенно здоров, сомнения мои были лишь нравственными, а действие этого кошмара, в котором не было ничего от настоящей тоски кошмара, было приятным, благотворным и освежающим.

В этом и состоит главное в снах с демонами: существуют ли эти существа на самом деле или они лишь создания моей фантазии — если видеть их и сражаться с ними, у их проделок и проказ пропадает весь ужас, вся жуть, вся зловещесть.

Я еще не говорил о типе (G), который называю «ложным пробуждением» и который всегда бывает около пробуждения. Превосходный пример такого сна я нашел у Маха в «Анализе ощущений» (с. 130). Он называет его «фантазмом». Нам кажется, что мы просыпаемся в своей обычной спальне, а потом мы начинаем понимать, что вокруг нас что-то жуткое: мы видим необъяснимые движения или слышим странные шумы, и тогда понимаем, что все еще спим. Когда такой сон приснился мне впервые, мне было довольно страшно, и я нервно хотел проснуться по-настоящему. Думаю, так бывает с большинством людей, которым такие сны снятся. Они пугаются, нервничают и наконец просыпаются с сердцебиением, в поту и так далее.

Для меня теперь эти сны с ложным пробуждением потеряли свой ужас. Я считаю их проделками демонов, и они меня забавляют; на нервах они больше не сказываются.

> В июле 1906 года, когда я спал в Ланген-Швальбахе — глубоким сном после трудного дня, — мне приснились два или три сна типа (G). Мне казалось, что я проснулся и слышу, как по лестничной площадке с ужасным грохотом *несет ветром* большой дорожный сундук. Тогда я понял, что проснулся в демонической сфере. Во второй раз я увидел, что в моей спальне три окна, хотя знал, что их только два. Желая удостовериться, я по своей воле проснулся на минуту и убедился, что окон в комнате два и что в доме всю ночь царила тишина.
>
> После этого мне приснился ряд осознанных снов, очень красивых. В конце их, когда я еще громко пел, меня вдруг окружило множество демонов, которые подхватили мою песню, как стая злобных, необузданных созданий. Тогда я почувствовал, что теряю власть над собой. Я стал вести себя все более и более сумасбродно — швырять одеяло, подушки и так далее. Я выпрямился и увидел одного демона, который выглядел не так злобно, как остальные, и смотрел так, будто говорил: «Ты поступаешь неправильно». «Да, — сказал я, — но что мне делать?» Тогда он сказал: «Дай им кнута — по голым спинам». И я подумал о тенях у Данте, которые тоже боялись кнута. Я тут же сделал — создал — кнут из кожаных ремней со свинцовыми шариками на концах. И я пригрозил им этим кнутом и несколько раз ударил. Тогда вдруг вокруг меня все совершенно затихло, и я увидел, как существа крадучись удаляются с лицемерными лицами, будто ничего об этом и не знали.
>
> В ту ночь у меня было еще много приключений, осознанных и обычных снов, и я проснулся свежим и бодрым, в лучшем расположении духа, чем бывал уже давно.

Это ложное пробуждение, тип (G), не следует смешивать со снами, о которых я рассказал выше, когда мне снилось, что я проснулся после осознанного сна и рассказываю его какому-то слушателю. Те сны были обычного рода (A). Ничего жуткого в них не было. Сны класса (G) несомненно демонические, жуткие, очень яркие и светлые, с какой-то зловещей резкостью и отчетливостью, с сильным дьявольским светом. Кроме того, ум спящего сознает, что это сон, и притом дурной, и спящий силится проснуться. Однако, как я только что сказал, ужас кончается, как только демонов *увидишь*, — как только спящий понимает, что его, должно быть, обманывают разумные существа низкого нравственного уровня. Я готов к тому, что меня упрекнут в приверженности старым поверьям, в возрождении средневековых

заблуждений. Что ж, я лишь стараюсь изложить факты как можно яснее и не могу сделать этого, не пользуясь такими терминами и понятиями. Если кто-нибудь заменит их другими, я открыт любому предложению. Я утверждаю только, что не *мой* ум отвечает за все ужасы и заблуждения жизни во сне. Сказать, что за них не отвечает *никто*, тоже нельзя, ибо в них есть несомненные свидетельства некой мысли и намерения, как бы низки и порочны они ни были. Проделка, обман, символ не могут обойтись без какой-то мысли и намерения. Все свалить на «бессознательность» очень удобно; но тогда, скажу я, так же научно пользоваться именами Вельзевула или Велиала. Я, со своей стороны, верю в «бессознательность» не больше, чем в Санта-Клауса.

Наконец, я должен сказать несколько слов о классе (I) — о том, что я называю болезненными снами. Я знаю, что психологи определенного направления назовут все сны в той или иной мере болезненными, а те, что я описал, — в особенности. И, зная кое-какие их приемы рассуждения, я не удивился бы, если бы они привели именно эти сны как доказательство того, что мое здоровье вовсе не так хорошо, как я утверждаю.

Могу лишь сказать, что, по-моему, напротив, эта жизнь во сне спасала меня от потери нервного или душевного равновесия в периоды страшного напряжения. Те, кто знает, через что я прошел, часто удивляются, что я не стал неврастеником. Свою бодрость после тяжкого труда и трудностей я во многом приписываю расслабляющему и освежающему действию этих осознанных снов. С настоящими болезненными снами под влиянием жара, несварения, морфия или других веществ у меня очень мало опыта. Помню, однако, вполне хорошо, что они носят резко демонический характер. Они могут быть похожи на некоторые другие формы, описанные в моей таблице, кроме типа (E). Но все они более путаны, жутки, ярки и порочны.

Можно заметить, что, привлекая для объяснения этих явлений разумные существа низкого уровня, мы вносим элемент произвола, исключающий возможность найти научный порядок. Например, удобно приписать все явления душевной болезни и болезненных снов демонам, которые пользуются слабостью тела, чтобы творить свои проделки. Таково, кстати, мнение не кого иного, как Альфреда Рассела Уоллеса, как он откровенно признался мне в личной беседе.

Однако я не думаю, что даже эта мысль, принятая как рабочая гипотеза, помешает нам пытаться найти научный порядок даже в этих, по видимости демонических, проделках: например, в том факте, что некоторые вещества вызывают галлюцинации вполне определенного рода, что кокаин рождает сладостные ожидания и приятные сны, а алкоголь — видения маленьких белых зверьков. Это наводит на мысль, что за этим должен стоять какой-то порядок, не чисто произвольный.

Но здесь мы на границе царства тайны, где продвигаться надо очень осторожно. Отрицать может быть так же опасно и обманчиво, как принимать.

Мне хотелось бы закончить этот слишком краткий и несовершенный очерк несколькими размышлениями — несколькими философскими замечаниями.

Когда мы видим какие-то предметы, скажем синее небо, мы научились объяснять это явление бесконечно сложным процессом. Чтобы произошел этот простой факт — восприятие синего неба, — требуется не менее триллионов тончайших колебаний, идущих от солнца и

падающих на такой удивительно сложный и тонкий прибор, как наша сетчатка и зрительные нервы.

И вот во сне то же явление повторяется — в точности повторяется. Когда я вижу синее небо в осознанном сне, я вижу его так же ясно, так же ярко, так же сознательно, как вижу сейчас эту бумагу. Скажите, в чем разница? Разве эти триллионы колебаний и чудесный механизм сетчатки не нужны? Как же тогда создается этот второй образ?

Психологи говорят о «галлюцинациях», о «*клише-воспоминаниях*», о «воображаемых предметах» и так далее. Но все это пустые слова. Перед нами два совершенно одинаковых явления. Для одного мы признаем причины бесконечно тонкие, сложные и запутанные. Для другого просто употребляем слово: «галлюцинация». Сетчатка не работает, свет до нее не доходит; и все же явление повторяется во всей полноте. Кто совершает это чудо? Мне это кажется насмешкой над нашей физической наукой. После долгих лет упорного изучения были открыты законы света и цвета и механика нервной системы, чтобы объяснить явление: вид синего неба. И вот оно снова перед нами — без колебаний эфира, без работы глаза; вот оно — совершенное, живое, ясное, хорошо наблюдаемое. Неустойчивое, скажете вы, и исчезающее. Но таковы все явления. Различен лишь *порядок* изменения; мгновенный факт тот же самый. Я не стану здесь выводить отсюда какое-либо заключение; я лишь хочу указать на то, что, по-видимому, забывают столь многие ученые. Мы слышим уверенное утверждение Фрейда, что *вся* жизнь сновидений теперь объяснена. Мах говорит: «*Все* странности сна можно свести к тому, что одни ощущения и представления вовсе не вступают в сознание, а другие вступают слишком трудно и слишком поздно».

Вы слышите: *всякая* тайна теперь объяснена этими немногими пустыми словами. Видели ли вы когда-нибудь, чтобы такие вещи, как «ощущения» или «представления», «вступали в сознание», будто туристы, а «сознание» было гостиницей? Все это слова, слова, слова — одно пустословие; никакой конкретной действительности за таким объяснением не стоит. Именно против этой самоуверенности науки я и предостерегаю. Ни одна теория до сих пор не объяснила в снах *всего* — нет! — не объяснила даже больше крошечной их части. Мы еще не переступили порога того мира, который для нас все еще остается «оккультным».

И все же мы хотим знать. Мы существа мыслящие; мы гордимся тем, что ничего не делаем без предусмотрительности. Мы хотим смотреть вперед. А что единственно несомненное ждет нас впереди? Смерть тела; полное вещественное разрушение. И если бы мне пришлось поверить, что это означает разрушение моего ума; если бы завтрашний день означал уничтожение меня самого — то есть всего, о чем у меня есть знание, — что ж, чем был бы для меня завтрашний день? Зачем бы мне, существу разумному, трудиться, работать и страдать дальше? Это было бы бессмысленно, безрассудно!

Двадцатый век начался со многих прозрений — «Aufklärung» — во всех областях. Ученым сурово напомнили, что они создавали иллюзии вместо того, чтобы следовать истине, что они предавались пустословию и риторике там, где притязали на возведение вечных систем.

Мысли такого умного мыслителя, как Бергсон, сами по себе не так уж удивительны; но то, как он их выражает, и то, что он приобретает широкий авторитет, примечательно и удивительно. Он напомнил психологам, что память не может быть материей и что мозг не

может быть хранилищем «клише-воспоминаний». Психологи не смогли этого опровергнуть; теперь они знают этот факт; но понимают ли они его значение?

Если память не мозг, то мозг может быть разрушен без разрушения памяти. Если первичны психические, а не вещественные факты, то психика долговечнее материи. А если материя неразрушима, то ум и память неразрушимы тем более. Иначе говоря, *моя* память и *ваша*, а не чья-то чужая память. *Я сам* должен продолжать существовать. Но как?

У меня есть разумная уверенность в бессмертии; я знаю, что я сам, мое собственное существо, моя память неразрушимы; но громадный вопрос в том, чего мне ждать. Как это будет?

Ни одна существующая религия не может дать удовлетворительного ответа, и даже ни одна философия. Ибо как психолог я знаю, что нет религии, которая не поддавалась бы иллюзиям, и нет философии, которая не попадала бы в плен языка и недостатка сигнифического понимания.

Нам нужны факты, достоверность, исследование путями опыта, действительных конкретных вещей. Нас не удовлетворят ни преждевременные теории, ни словесные постройки, ни какая угодно ученость без глубокого понимания.

И еще раз нужно повторить, что факты не становятся менее конкретными и действительными оттого, что это чисто психические факты, которые пока не удается уложить ни в одну существующую стройную систему.