

Навіщо нам сни. Що розповідає мозок, коли ми спимо

Рахул Джандіал

ОЗНАЙОМЧИЙ ФРАГМЕНТ

Переклад — Оксана Кацанівська

© Видавництво «Наш Формат». Усі права застережено.

Фрагмент надано для ознайомлення. Повна книжка — nashaknyga.com.ua

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

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

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

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

Британський поет, лорд Байрон, писав:

[...] В сну є власний світ,

Безмежний обшир дійсності хисткої.

У розвитку своєму дишуть сни,

Приносять сльози, муки й раювання.

На мислі наші гніт кладуть вони

І денних клопотів тягар уймають 1.

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

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

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

Сьогодні англійське слово «dream» має багато значень: устремління, ідеал, фантазія чи яскраві образи, створені в уяві під

час сну. Нейронаука доводить, що межі між станом сну і неспання врешті не такі й чіткі. Сновидіння можуть допомогти розв'язати задачу, навчитися грати на музичному інструменті, вивчити іноземну мову, опанувати новий танцювальний рух чи повправлятися у спорті. Вони можуть натякнути на проблеми зі здоров'ям і навіть передбачити майбутнє. Ба більше, вони можуть сприяти духовному збагаченню. Навіть сни, які ми не пам'ятаємо, здатні впливати на наше мислення і настрій. Будь-хто може навчитися запам'ятовувати сни, налаштовуватися на них і навіть керувати їхнім сюжетом під час так званих усвідомлених сновидінь. І що найважливіше, сни дають нам найцінніший дар — самопізнання. Тлумачення снів допомагає осмислити свій досвід і дослідити глибини емоційного життя у незнаний раніше спосіб.

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

Перш ніж читати далі, замисліть на хвилику про магію сновидінь. Уві сні ми виходимо за межі свого фізичного тіла. Ми більше не усвідомлюємо, що лежимо в ліжку чи взагалі будь-де. Наші очі заплющені, та ми можемо бачити. Наше тіло нерухоме, та ми можемо йти, бігти, кермувати автомобілем чи літати. Ми мовчимо, але можемо говорити з незнайомцями і з людьми, яких знаємо і любимо — будь вони живими чи мертвими. Ми існуємо

зараз, але можемо подорожувати в минуле й майбутнє. Ми перебуваємо в одному конкретному місці, та можемо переноситися туди, де не були роками, або у місця, які існують тільки в нашій уяві. Ми перебуваємо у світі, створеному нами самими, і він має потенціал стати трансцендентним. Сновидіння — це наша щонічна порція дива.

• • •

Далі — у повній книжці «Навіщо нам сни. Що розповідає мозок, коли ми спимо».

nashaknyga.com.ua