

Осознанный сон: анализ способов индукций

Костина Юлия Михайловна

Студент

*Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Факультет
психологии, Москва, Россия
E-mail: kostina51@yandex.ru*

Осознанное сновидение (ОС) – это такое переживание, при котором человек спит и понимает, что он спит. В последнее время интерес к данному феномену сильно возрос, становится все больше и больше исследований на эту тему. Пауль Толи выделил семь аспектов осознанного сновидения:

- 1) Осведомленность испытуемого о том, что он находится в состоянии сна
- 2) Осведомленность о возможности принимать решения
- 3) Ясность памяти (способность осознавать содержания своей памяти)
- 4) Осведомленность о своей идентичности
- 5) Ясность восприятия
- 6) Осведомленность относительно содержания сна
- 7) Ясность внимания (способность осознавать содержания, попадающие в фокус внимания)

Изучение ОС началось еще в XIX веке. Но все эти исследования являлись в большей степени описательными и донаучным, а первыми научными исследованиями можно назвать эксперименты С.Лабержа в 1980 году. Именно С.Лабержем был изобретен способ, с помощью которого сновидцы могли связаться с исследователями и подать сигнал о том, что видят осознанный сон. Как известно, наибольшее количество снов люди видят во время БДГ-фазы сна, и особенностью данной фазы являются быстрые движения глаз. Исследователь использовал эту особенность: если испытуемый во время осознанного сна имеет доступ к дневным воспоминаниям, то он может воспроизвести обговоренную комбинацию движений глаз (например, влево-вправо-наверх-влево-вниз).

Центральная часть данного доклада – анализ методов индукций. ОС – это формируемый навык, которому человек может научиться, используя различные техники. Первая классификация техник была предложена Д.Гэгенбах. Она поделила все методы на техники индукции до сна и во сне. К техникам до сна относятся самовнушение; намерение вспомнить, что ты спишь; постоянное осознание своей деятельности. К техникам во сне относятся внешние и внутренние сигналы: внешние – это раздражители (свет, вода, ток), которые воздействуют на сновидца, а внутренние – это необычные события, люди, действия в сюжете сновидения.

Другая классификация была создана Прайсом и Коэеном. Исследователи предложили делить все методы индукции на три типа:

1. Способы, направленные на формирование повышенной осознанности, т.е. на формирование критического отношения в бодрствующем состоянии (сплю или не сплю), выработка осознанного отношения ко всей деятельности.

2. Способы, которые можно отнести к намерениям и установкам. Сюда относятся создание у человека намерения увидеть осознанный сон, совершить во сне какое-то специфическое действие, через которое можно понять, что это сон.

3. Способы, связанные с ключевым раздражителем во время БДГ-фазы. Внешние сигналы (звуковые, тактильные и др.), которые воздействуют во время сна и могут вызвать осознанность.

Выше описанные классификации включают не все методы индукции. Поэтому Т.Страмбриус и др. была создана еще одна классификация, которая основывается на анализе сделанных эмпирических исследований. Они поделили все техники на три группы: когнитивные способы, способы внешней стимуляции и другие методы индукции. В рамках этой классификации подробно рассмотрим техники индукции.

Когнитивные:

· Проверка/тест реальности – в течение дня человек спрашивает себя постоянно: «не сон ли это?», «сплю ли я?».

· Самовнушение – человек, перед тем как заснуть, говорит себе: «сегодня я увижу осознанный сон».

· Намерение – человек перед сном представляет себе ситуацию, что он находится во сне и понимает, что он спит.

· MILD - человек перед сном представляет себе ситуацию, что он находится во сне и вспоминает, что он спит. Самое важное в этой технике индукции – намерение вспомнить, что «я сплю».

· Возвращение в сон – для использования этой техники требуется спать на 30-120 минут меньше, чем вы обычно спите, затем не спать около 30-120 минут и затем лечь в кровать, пытаясь вернуться в сон с осознанностью.

· Комбинированная техника – сочетания постоянной проверки реальности, самовнушения и намерения.

Внешние раздражители: внешние раздражители – использование различных внешних раздражителей (звуковых, зрительных, тактильных), которые предъявляются человеку во время БДГ-фазы и должны быть включены в сюжет сновидения, чтобы сновидец смог понять, что это сон.

Стоит заметить, что исследователи упускают из внимания еще один метод, который исходя из данной классификации, можно отнести к когнитивным. Это ведение дневника сновидения, в который надо записывать сновидения или фрагменты, которые остались в памяти. Это техника обязательная, для любого, желающего добиться ОС, т.к. этот метод обеспечивает запоминание снов и дает возможность работать с ними. Из содержания дневников можно выделить сновидческие знаки – это определенные объекты, персонажи сна, состояния или мысли сновидящего, по которым он может определить, что он спит.

Другие методы: охватывают все другие методы, которые нельзя отнести к первым двум (например, употребление веществ).

Ученые проанализировали эффективность всех методик, которые применялись в различных эмпирических исследованиях, и показали, что повышение частоты ОС происходит при использовании комбинированной техники или при сочетании внешнего раздражителя с когнитивной методикой.

Изучая вопрос осознанного сновидения с точки зрения культурно-исторического подхода, мы рассматриваем ОС как ВПФ. Согласно Л.С.Выготскому, натуральная психическая функция преобразовывается в высшую, становясь опосредованной. Для того, чтобы овладеть навыком осознанного сновидения, человек использует средства – спе-

циальные техники индукции. Так как для процесса опосредования важна цель, для которой человек формирует навык, то можно выдвинуть гипотезу, что наличие цели может повысить вероятность формирования ОС. Важно отметить, что процесс формирования ВПФ происходит по принципу переход от социальных форм поведения к индивидуальным. Поэтому, мы предполагаем, что добавление групповой работы к описанным выше техникам индукции, должно повысить эффективность методик.

В дальнейшем мы планируем провести эмпирическое исследования для проверки данных гипотез.

Литература

1. Гордеева О.В. Культурно-историческая теория Л.С. Выготского как методологическая основа изучения измененных состояний сознания. // В кн.: Измененные состояния сознания и культура. Хрестоматия. Авт.-сост. О.В.Гордеева. – СПб.: Питер»1. – 2009. – с.62-79.
2. Лаберж С. Осознанное сновидение. К.: София. 1990
3. Stumbrys T., Erlacher D., Schädlich M., Schredl M. Induction of lucid dreams: A systematic review of evidence // Consciousness and Cognition. 2012. №21 P. 1456–1475
4. The Lucidity Institute April 10th 2007: <http://www.lucidity.com/>

Слова благодарности

научному руководителю О.В.Гордеевой