

Как управлять сном. (автор неизвестен)

Путешествие начинается.

- 1.1 Упражнения по развитию памяти
- 1.2 Ориентирование в мире сновидений
- 1.3 Восстанавливаем в памяти объекты сновидений
- 1.4 Создание "кладовой" памяти
- 1.5 Воображаемый обход жилища
- 1.6 Наблюдение за моментом пробуждения
- 1.7 Готовимся записывать сновидения
- 1.8 Записываем сновидения
- 1.9 Упорядочение избыточного материала
2. Текст сновидения
- 2.1 Создаем комбинации из элементов сновидения
3. Как слушать сновидения

ГЛАВА 1

Упражнения по развитию памяти

Сновидение – это не рассказ, не повесть, не кинофильм и не пьеса. Это нечто, происходящее в пространстве. Некое проявление пространства. Мы попадаем в пространство, которое называем "сновидением", сразу же после пробуждения \засыпания???. В нем мы ощущаем те предметы и явления, которые, проснувшись, называем предметом сновидения. Сновидения как таковое – это субстанция, сотканная из времени и пространства, в которой находимся мы с вами. Когда мы видим сны, то считаем, что бодрствуем, точно так же, как и когда бодрствуем на самом деле. Поэтому чтобы как можно точнее воспроизвести все, что происходило с нами в мире сновидений, важно запомнить их в виде пространственных структур. Память существовала задолго до того, как ее стали измерять в килобайтах. Во времена классической античности память рассматривалась, как пространственная реальность, и поэтому для хранения информации, которую необходимо было запомнить, отводили определенное пространство. Ораторы Древнего Рима учились развивать память, передвигаясь по своеобразной "кладовой" памяти. Такая "кладовая" строилась следующим образом. Проходящая по какому-нибудь пустому зданию, облаченный в длинную тогу оратор пытался сконцентрировать свое внимание на каждой особенности пространства, его окружавшего. Это продолжалось до тех пор, пока он не выучивал наизусть расположение каждого закоулка, каждой трещины в доме. После того, как это пространство твердо закреплялось в памяти, его можно было использовать как хранилище для запоминания различных фактов. Например, вам нужно запомнить поэму в 500 строк. Для этого, сделав первый шаг вправо, первую строчку поместите в том углу, где мрамор немного пожелтел; вторая строчка укладывается на третьем шагу направо; третья – у колонны (той, что отделана мрамором с красными прожилками) на верхней ступеньке лестницы. Таким образом все, что необходимо запомнить, можно расположить в определенных местах здания. А мысленно прогуливаясь по этому зданию – развить в себе как раз такую способность восстанавливать пространственно-объектные отношения. Предлагаем вашему вниманию несколько упражнений, разработанных с применением древнего искусства мнемоники (искусства развития памяти).

Ориентирование в мире сновидений

Отглянитесь вокруг, определитесь в пространстве, окружающем вас, и убедитесь, что находитесь в состоянии бодрствования. Теперь постарайтесь понять, что, когда вам снится сон, вы точно так же считаете, что бодрствуете. Затем убедитесь, что вы бодрствуете, но это не означает, что вам не снится сон. Когда это понимание проникает в ваше сознание, начинайте исходить из того, что вам в самом деле снится сон. Вы оказываетесь в мире сновидений, который окружает вас со всех сторон, как это и происходит ночью. Этот мир полностью

реален. Дотроньтесь до земли – она твердая. Ушипните себя за руку. Чувствуете? Теперь начинайте передвигаться в пространстве, в которое попали. Вы продолжаете осознавать, что передвигаетесь внутри обычного сновидения. При этом не забывайте, что все происходящее вокруг – реальность. Внимательно изучайте каждый объект этого пространства. Повторяйте это упражнение как можно чаще.

Упражнение 2

Восстанавливаем в памяти объекты сновидений.

Вам снится, что вы делаете упражнение на развитие памяти из книги под названием "Краткий курс сновидений". Вот вы аккуратно берете ее в обе руки и внимательно рассматриваете. Затем медленно ее поворачиваете один раз, воспринимая эту книгу как медленно вращающийся объект. Закройте глаза. Теперь обратитесь к своей памяти и восстановите образ книги, как объект сновидения. Попробуйте вспомнить, как она вращалась и как выглядела под разными углами зрения. Повторите это упражнение с несколькими различными предметами.

Упражнение 3

Создание "кладовой" памяти.

Выберите какое-либо пространство площадью несколько квадратных метров, по которому вы можете свободно передвигаться, например комнату, в которой стоит несколько предметов. Запомните расположение предметов в ней до мельчайших подробностей. Затем сядьте или лягте, закройте глаза и еще раз мысленно пройдите по комнате и внимательно "посмотрите" на ее содержимое. Если вы будете часто повторять это упражнение, то в дальнейшем сможете выполнять его без труда. Некоторые предметы легче запоминаются, если предварительно потрогать их руками или понюхать. При выполнении этого важного упражнения на "мысленное фотографирование" пытайтесь как можно лучше скоординировать работу всех органов чувств. Теперь вы, подобно ораторам древности, имеете свою "кладовую" памяти.

Упражнение 4

Воображаемый обход жилища.

Поройтесь в памяти и попробуйте определить, какой дом или квартиру вы знаете лучше всего. Пусть это будет дом ваших родителей или то помещение, в котором вы живете сейчас. Потратьте немного времени и вызовите в своем воображении несколько хорошо известных вам домов, чтобы решить, который из них вы можете вспомнить в данный момент. Прочитав это упражнение до конца, закройте глаза и на минуту сосредоточьте внимание на своем дыхании. Почувствуйте, как воздух наполняет легкие и какие оттенки ощущений испытывает при этом ваше тело. Начинайте с ощущений в ногах, мысленно передвигайтесь вверх. Не спешите. Затем представьте себе тот дом, в который вы хотите мысленно войти. Посмотрите на его фасад или на любое другое место, где расположен вход. Смотрите внимательно. Обращайте внимание на все детали. Есть ли там окна? Какого цвета дерево, кирпич или другие строительные материалы, из которых он сделан? Обращайте внимание на мельчайшие детали. Затем повернитесь ко входу спиной и оглядитесь вокруг. Что вы видите? После этого начинайте медленно поворачиваться обратно, пока опять не окажетесь лицом к входу. Если там есть дверь, то какая – высокая? низкая? какого цвета? Где расположены дверная ручка и звонок? Теперь откройте дверь и ступите на порог. Осмотритесь. Пусть глаза привыкнут к возможному изменению освещенности. Посмотрите на пол. Как он выглядит? Он – каменный? Деревянный? Может, он сделан из другого материала? Если отказывает память, используйте воображение. Какие в доме стены? Посмотрите вверх. А потолок? Теперь начинайте медленно передвигаться в том пространстве, в котором находитесь. Если с порога вы попали не на кухню, идите туда. Не забывайте, что вы идете медленно. Времени достаточно. Внимательно смотрите по сторонам, вверх, вниз, перед

собой, вправо, влево, оглянитесь назад. Увидев интересный предмет, подойдите к нему и осмотрите. Попад на кухню, подойдите к раковине. Есть ли там кран? Что это за кран? Что находится под раковиной? Есть ли плита или другие приспособления для приготовления пищи? На чем они работают – на газе, электричестве или на дровах? Что расположено между плитой и раковиной? Внимательно все осмотрев, медленно идите к тому месту в доме, где стоит ваша кровать. Медленно, еще медленнее. Умение замедлять движения – один из труднейших моментов в искусстве восприятия зыбких образов сновидений. Вот вы стоите перед своей кроватью. Посмотрите по сторонам, вверх, вниз. Внимательно рассмотрите саму кровать. Подойдите и сядьте на край. Затем лягте. Медленно! Если на постели лежит одеяло – укройтесь им. Теперь закройте глаза и вспомните все ощущения, которые вы когда-либо испытывали, лежа на этой кровати. Не меняйте положения тела до тех пор, пока точно их не воссоздадите. Теперь сядьте и осмотритесь. Изменилось ли что-нибудь в окружающем вас пространстве? Посмотрите по сторонам, вверх, вниз. После этого не спеша встаньте и медленно подойдите к двери, через которую вошли. Посмотрите вокруг. Изменилось ли что-нибудь, пока вы были в доме? Теперь откройте дверь (если она была закрыта) и выйдите наружу. Остановитесь спиной к дому и медленно проснитесь там, где вы сидите, читая эту книгу. Внимательно следите за переходом сознания от фазы сновидения к фазе пробуждения. Последующие упражнения связаны с записыванием снов. Записать сновидения на бумаге – это очень важно. Ведь только подумайте: как часто мы видим сны, которые, кажется, ничто не способно стереть из памяти! Но вот проходит несколько минут, а иногда даже секунд, и они бесследно исчезают из нашего сознания. Делая записи, мы препятствуем такому исчезновению и создаем опору памяти, позволяющую всегда вернуться в тот или иной сон. Записанный текст – это порой единственное, что остается от сновидения. Как иероглифы на руинах забытой культуры, как надписи на древнем надгробии. Есть люди, которые говорят, что никогда не видят снов. Это неправильное утверждение. Им следовало бы говорить, что своих снов они не запоминают. Лабораторными исследованиями установлено, что у каждого из нас бывает в течение ночи около пяти периодов, когда нам снятся сны. Во время сновидения происходит быстрое движение глазных яблок за закрытыми веками. Эта фаза сна называется фазой быстрых сновидений. В связи с тем, что в течение ночи у каждого таких фаз бывает около пяти, все сны запомнить практически невозможно. Кроме того, переход сознания от фазы сновидений к фазе бодрствования сопровождается стиранием образов сновидения. Поэтому задача заключается в том, чтобы поймать сон до того, как он исчезнет навсегда.

Упражнение 5

Наблюдение за моментом пробуждения.

Дайте себе установку, что пробуждение должно быть максимально сознательным. Попробуйте по-настоящему почувствовать этот процесс перехода от сна к бодрствованию. Проснувшись до того, как зазвенел будильник, продолжайте лежать не меняя положения тела и наблюдайте за тем, как сон переходит в явь. Следите за ощущениями просыпающегося тела: есть ли напряжение и где оно, какие ощущения в голове, как дышится и т.п. Повторяйте упражнение ежедневно в течение недели, при этом стараясь не запоминать решительно никаких сновидений. Важно лишь наблюдать за моментом пробуждения.

Упражнение 6

Готовимся записывать сновидения.

Проделав упражнение 5 в течение недели, положите у постели блокнот и ручку. Поставьте в пределах досягаемости лампу со слабым светом. Освещения должно хватать как раз настолько, чтобы можно было различить собственный почерк. Можно также поставить магнитофон, который включается голосом. Здесь, однако, могут возникнуть некоторые проблемы, так как между сновидением и его записью будет введена дополнительная ступень. Внутренние психологические барьеры могут не

позволить вам перенести на бумагу текст сна, записанный на магнитофон, и у вас останется лишь пленка с записью нескольких часов бормотанья. Теперь повторите предыдущие упражнения, не забывая при этом, что у кровати вас терпеливо ожидает блокнот. Снов старайтесь не запоминать. Если все же один и запомнили – запишите его.

Упражнение 7

Записываем сновидения.

Если вы свободно восстанавливаете в памяти свои сны, тогда начинайте занятия с этого упражнения. Ниже описываются три из существующих методов записи сновидений: 1. Проснувшись, вы улавливаете обрывок ускользающего сновидения. Продолжайте лежать, не меняя положения тела. Представьте, что вы – застывшая в неподвижности охотничья собака, следящая за добычей. Не нужно сразу же бросаться к блокноту. Сначала просто немного подумайте о том, что вам снилось. И только после этого возьмите ручку и запишите в деталях все, что помните из оставшегося в памяти обрывка сна. Полежите еще немного. Пусть ваше сознание соприкоснется с этим образом еще раз. Часто это приводит к восстановлению какого-нибудь другого образа из того же сновидения. Запишите и его. Часто так можно восстановить весь сон целиком. 2. Проснувшись посреди ночи, вы чувствуете, что помните весь сон. Ощущение при этом такое, что в нем было слишком много подробностей и записать их все невозможно. В этом случае сначала запишите наиболее характерные детали, используя для этого несколько коротких описательных слов, которые впоследствии послужат опорой для памяти. Например: "стройка, сенбернар Анги, бульдог, драка, шея, исчез, боюсь. Вернулся, радость". После этого засыпайте опять. Если утром вы не сможете восстановить сон по ключевым словам – значит, что-то не сработало. Если же ассоциации есть – пройдите от образа к образу, как вы это делали в воображаемом путешествии по дому (упр.4) и попытайтесь записать каждую деталь так, чтобы это было более или менее понятно для вас и для других. Дело в том, что смысловая нагрузка сновидения часто теряется при записи. 3. Проснувшись утром, вспомните свой сон. Сначала запишите последнюю сцену, затем восстановите остальные, двигаясь от конца к началу. Или просто запишите все от начала до конца. Не уделяйте слишком много внимания сюжету, иначе могут утеряться детали образов. Идеальный подход – описание образов изнутри, то есть с точки зрения непосредственного участника событий. Принимая душ и завтракая, сосредоточьте внимание на том, чтобы тщательно отпечатать сновидение в памяти. Если хотите, можете рассказать его кому-нибудь. Ведь при этом часто вспоминаются детали, которые остались за пределами видения. Даже если ваш слушатель никак его и не комментирует, вы все равно уже смотрите на сон как бы со стороны. Звуковой рассказ изменяет перспективу восприятия. Запомните сон наизусть, как стихотворение. Когда вы размышляете о нем вслух, сон, подобно цветку, испускающему запахи, начинает генерировать слова. Так вы сохраняете связь со своим сном в течение дня. Всякий раз, оставаясь наедине с собой, на несколько мгновений вернитесь в сон, вспомните каждую его подробность. Перед сном еще раз восстановите сон с начала до конца. Спокойной ночи. Старайтесь не отбирать для записи какие-то определенные сны. Наличие внутренних психологических барьеров часто приводит к тому, что с первого взгляда тот или иной сон может показаться незначительным, в то время как после некоторой переработки он способен дать обширный материал для анализа. Некоторые не записывают снов, содержания которых не одобрили бы жены, мужа, родители или просто люди, сующие нос не в свое дело: "У меня всегда такое чувство, что когда меня нет, кто-то так и норовит заглянуть в мой блокнот", – говорят они. Так давайте же вместе со Св. Августином возблагодарим высшие силы, которые сняли с нас ответственность за наши сны, и будем со спокойной душой записывать их все. Никогда не думайте, что тот или иной сон остался в вашей памяти навсегда и записывать его нет надобности. Такой "неизгладимый" сон может быть забыт через пять минут.

Упражнение 8

УПОРЯДОЧЕНИЕ ИЗБЫТОЧНОГО МАТЕРИАЛА

Теперь рассмотрим проблему, противоположную утверждению "мне никогда не снятся сны": "Мне снится так много снов, что я могу записывать их всю ночь напролет и каждую ночь видеть семь новых". В практике психоанализа часто случается, что пациенты приходят с таким количеством материала по сновидениям, что мы только им и занимаемся. Иногда это связано с наличием психологических барьеров, при которых материал, имеющий существенное значение, теряется в обилии другой информации. Обычно тот раздел памяти, который ведает сновидениями, приспособляется к такому количеству материала, которое может быть переработано дневным сознанием. Если же по какой-то причине этого не происходит, то я не вижу необходимости целый день ходить с покрасневшими глазами, испытывая слабость во всех членах лишь потому, что вы всю ночь записывали сны и не выспались. В таком случае запомните два сна – и хватит. Если приснится больше и среди этих снов будет удивительно яркий и убедительный, занесите в блокнот и его. Другими снами придется пожертвовать. Если вы будете выполнять описанные выше упражнения, как школьник, которому дали работу на лето, и если всякий раз, не выполнив их полностью, будете бояться получить двойку, это приведет к возникновению различных типов внутренних психологических барьеров. Необходимо всегда отдавать себе отчет, чьими глазами вы смотрите на выполнение этих упражнений – глазами Шерлока Холмса? Мистика? Человека, который занимается самоисцелением? Исследователя? Работая со сновидениями, человек постоянно наталкивается на психологические барьеры. Часто это приводит к появлению некоторого чувства отвращения к такой работе. Попытайтесь прочувствовать такие барьеры как можно глубже. Они могут проявляться в том, что вы начинаете испытывать отвращение, скуку, появится ощущение, что вы занимаетесь тривиальнейшими пустяками или ставите себя в глупое положение. Не пытайтесь сломать эти барьеры – просто наблюдайте за ними. Не мешайте им. Гораздо важнее не пытаться преодолеть тот или иной психологический барьер, а научиться чувствовать его.

ГЛАВА 2

Текст сновидения.

Теперь, когда мы уже знаем, что между сновидением и записью его на бумаге существует большая разница (не меньшая, чем между заметкой в газете и реальным событием, которое в ней описывается), давайте займемся непосредственно текстами сновидений. Вот вы положили на столик ручку, включили ночник, чтобы можно было писать при свете, заснули и вам снится сон. Он не растворяется в вашем сознании, и вам удается быстро записать его среди ночи. На следующее утро вы ясно вспоминаете некоторые его образы (однако не все), иные не восстанавливаются даже при чтении текста, наскоро набросанные в полусне. Такие наполовину забытые сновидения, частью состоящие из образов, которые нетрудно "пережить" повторно, а частью – из отпечатавшихся в сознании событий прошлого и осколков забытых снов – явление нередкое. Как можно использовать тексты сновидений? Я считаю, что сновидение – это живая реальность, некий психический организм, существующий в пространственной форме. Все элементы образа сновидения важны для него в равной степени, и, потеряв даже один из них, мы теряем весь образ. Образ сновидения – это сложная структура. Давайте для начала проанализируем образ сновидения одной из моих пациенток, которую назовем Стелла: "I'm a prisoner in a plane which has glass bottom" (Я – пленница в самолете, у которого стеклянный пол). Этот вступительный образ текста сновидения состоит из пяти элементов. I, prisoner, plane, glass, bottom (Я, пленница, самолет, стекло, пол). Все они присутствуют в сновидении одновременно, и между ними могут образовываться самые различные связи. Слова plane и bottom имеют двойные значения: plane означает "самолет" и "уровень", а bottom – "нижняя часть", "пол", "лоно". Так как все эти значения присутствуют в языке, на котором говорит Стелла, их также надлежит включить в общий контекст толкования сновидения. * Мой плен существует в том понимании, что я свысока смотрю на мир, лежащий у моих ног, но

попасть в него не могу - он за стеклом. * Я как пленница в этом самолете со стеклянным полом, я хочу убежать. * Те высокие сферы, в которых я витаю, от низменного мира отделяет непреодолимая преграда - стекло. Я ничего не могу сделать, я - пленница этого состояния. * Моя летящая душа обречена на одиночество. * Даже когда мое лоно летит, спасаясь бегством, я чувствую себя пленницей. Я - пленница этого бегства от половой близости. Я пытаюсь скомпоновать новые образы из элементов анализируемого сновидения. Я тасую их как колоду карт и постепенно проявляются переносные значения, образуются отдельные метафоры. Так "сырой" текст сновидения обрабатывается до тех пор, пока на его основе не формулируется единая метафора сна. При этом должны учитываться и все характерные признаки каждого элемента образа. Необходимо выяснить, какие ассоциации вызывает тот или иной из них у человека, видевшего сон. Спросив, например, "Что вам приходит в голову, когда вы думаете о самолете?", в ответ вы можете услышать: "На прошлой неделе я летал домой", или - "Когда я был маленьким, я боялся летать", или "Мой дядя - летчик". Подобные ответы - результат образования ассоциативных сетей, скрепленных прямой или косвенной связью с образом сновидения. Поиски ассоциаций - один из важнейших аспектов работы со сновидениями. Так выясняется связь между увиденным образом и повседневной жизнью. Конечно, в основе всех личных ассоциаций лежат слова, но каждое из них при этом обладает еще и собственным полем значений, которые обычно с ним ассоциируются. Закончив анализ личных ассоциаций, можно перейти к рассмотрению этих полей. * Я - образ собственного "Я", с которым я обычно себя отождествляю, через посредство которого реагирую на внешний мир и которым, как правило, себя считаю; * Пленница/плен - закрыть, запереть, ограничивать в чем-либо, оказаться в ситуации, из которой нет выхода, замуровать, определить, преградить доступ, замкнуться в себе; * Самолет/уровень (plane) - летать по воздуху, высокая скорость, хитроумный механизм, приводить в движение контролируемым взрывом, удаленный, бежать от чего-либо; уровень, плоскость, поверхность, двумерный; * Стекло - разделение, почти невидимое для глаза, наблюдать за кем-либо, не боясь быть увиденным, видеть, но не ощущать, непосредственно не участвовать в ходе событий; прозрачный, хрупкий; * Пол (bottom) - нижняя часть, низкий, граница между верхней и нижней частью чего-либо; половые органы, лоно. Этот образ сновидения создает впечатление об образе "Я" как о замкнутой в себе, ограниченной в своих действиях личности; она смотрит на "нижний" мир и чувствует свою уязвимость перед ним; она не ощущает своей причастности к повседневному течению жизни; ей недоступна грубая жизненная сила - это хрупкое создание в страхе бежит даже от собственных несмелых мыслей о физической близости; ее связь с приземленной реальностью настолько слаба, что может прерваться в любой момент.

Упражнение 9

СОЗДАЕМ КОМБИНАЦИИ ИЗ ЭЛЕМЕНТОВ СНОВИДЕНИЯ

Постараемся создать из отдельных элементов сновидения (Я, пленница, самолет/плоскость, стекло, пол/лоно) как можно больше комбинаций. Только что вы познакомились лишь с одним из многих возможных вариантов такого рода. Чем больше времени вы этому уделите, тем ярче станет образ сновидения. Выполните это упражнение в письменной форме, и пусть написанный таким образом текст станет основой для толкования всего сновидения, отправной точкой которого был приведенный выше образ. Вот как выглядит запись всего сновидения, сделанная Стеллой: Я - пленница в самолете со стеклянным полом - мы падаем - отказало управление - я прошу двух женщин, сидящих рядом со мной, взяться за руки и начать медитировать. Одна так и делает. Неотвратимая смерть не страшит нас. Мы приземляемся - много людей - какие темные личности - кто-то кивает мне, давая понять, что то, о чем я думаю, правда: мы им нужны как женщины. Одна из нас находит мужчину поприличней (по-моему, в военной форме) и идет с ним спать. Она же находит партнера и для меня. Он в белом - как Аль-Хуанг - кажется, доктор. Он мне нравится - я ему тоже. Он улыбается. С ним легко. Мне не страшно. Я говорю, что сначала должна помыться - это не так просто - вода хлещет во все

стороны - я мочусь на деревянный пол душевой - не закрывается кран и т.д. Кто-то за мной приходит. Я боюсь, что он будет на меня кричать - мы мылись слишком долго - мы идем его искать - он у себя в комнате на три или четыре этажа выше (мы видим, что там горит свет). Одна из целей работы со сновидениями - поиск связей между образами сновидения и личной жизнью того, кто его видит. Так, элементы одиночества и бегства в первоначальном образе сновидения Стеллы представляют собой отражение ее реальной жизни. Четыре года назад Стелла разорвала отношения со своим мужем. В сексуальном плане замужество было очень активным. После развода она жила одна и в половую близость ни с кем не вступала. Сейчас ей немногим более сорока. Мы работаем с ней уже два года. Уйдя от мужа, она стала преподавать в колледже. Вступать в интимные отношения Стелле мешало чувство некоторой отчужденности. Интимной жизни у нее не было. Она занимала все свое время преподаванием и учебой, по нескольку часов в день предаваясь медитации. Нет сомнения, что ее сновидение отражает состояния человека, которому "низменный", повседневный мир недоступен: слишком высоко парит его душа. Стелла только наблюдает за этим миром из-за стекла. В тех возвышенных сферах, где она существует, у нее нет с ним непосредственного контакта (стеклянный пол). Но вот - крушение. Состояние полета, видимо, создает у нее ощущение контроля над происходящим, ибо в тот момент, когда полет переходит в падение, у Стеллы появляется чувство "потери управления". Прежде чем идти дальше, давайте вообразим следующую картину: вы летите в самолете, и вдруг самолет начинает падать. Что вы чувствуете при этом? Вся жизнь летит вверх тормашками - управление потеряно. Катастрофа. Как высоко падать! Смерть! Образ "Я" в сновидении Стеллы - само спокойствие и безмятежность. Я бы назвал это сверхспокойствием. Образ "Я", как правило, - это составляющая привычного сознания. Другими словами, в нем отражаются привычные для человека реакции и взгляды. В случае со сновидениями, однако, этот образ нельзя отождествлять с человеком, видящим сон, так как во время сновидения сон и тот, к кому он приходит, составляют единое целое. А ведь сон - это сон, а не привычная реальность. И сознание "Я" - лишь составляющая мира сновидений и человека, в них "живущего". "Да, - говорит Стелла, развивая ассоциацию со своим спокойным "Я", - смерть несколько меня не пугает. Этот элемент постоянно присутствует в моих медитациях". В данном случае сознательная реакция Стеллы и реакция образа "Я" совпадают. Вместе с тем сновидение рисует многозначную картину. Взять, к примеру, два женских образа, с которыми образ "Я" Стеллы хочет установить связь. В момент падения, перед лицом стремительно приближающейся смерти, когда Стелла пытается раствориться в космосе, ей удается войти в контакт лишь с одной из них (они берутся за руки). Вторая Женщина подчеркивает свою независимость тем, что своей руки не подает. Важность этого момента раскрывается позже, когда оказывается, что Вторая Женщина знает, как вести себя в "нижнем" мире. Мы приземляемся и оказываемся в Стране Толпы - людей в собирательном смысле слова. Попадаем в мир жалких и потрепанных существ. Разношерстного сброда. Мир пьяниц и наглых, развязных типов. Опустившиеся люди. Полный упадок. Здесь все принижается, вываливается в грязи. Мир как куча навоза, грязный мир. (Теперь я понимаю, почему даже в полете на большой высоте ее защищало стекло.) Смешение всевозможных отбросов и мерзости, непристойности и грязи, завершающееся половым актом. Описывая образ изнутри, Стелла рисует картину полуразвалившихся трущоб, грязи на улицах, небритых полупьяных мужчин, которые, пошатываясь, бродят по узким кривым переулкам. Вот еще человек, который кивает. Она не может вспомнить его четко. Только кивок. Кивок по-гречески "numen". Второе значение этого слова "сон". Боги Древней Греции, как правило, возвещали людям грядущее, приходя к ним во сне. От греческого "numen" происходит английское слово "numinous", обозначающее загадочное божественное начало, которое мы воспринимаем с суеверным страхом и дрожью. Недоступная пониманию материя, которая приводит в дрожь Стеллу, - это плотская любовь. "Мы им нужны как женщины". Нас хотят. Хотят - и возьмут! Здесь воображается захват в сексуальном плане. Перед таким захватом образ "Я" бессилен. Противопоставить ему нечего. Возвышенное повседневное "Я" безоружно перед миром сексуального порабощения в его низменном проявлении. Здесь все грязно и непристойно, убого и

приземленно, все пьянит и дурманит. Это - часто описываемый прообраз ничем не ограниченной стихии страстей. Затем начинается поиск достойного человека, поиск чистоты в отвратительном мире похоти. Независимая Вторая Женщина чувствует себя в этом зловещем мире как дома. Она сразу же находит партнера. В отношении военного у Стеллы не возникает практически никаких ассоциаций. Все, что она говорит: "Война, воин, способный сражаться. Рыцарь, который защитит ее". Такой же кавалер появляется и у Стеллы - это Доктор в Белом. Любовный акт с Доктором в Белом. Он похож на Аль-Хуанга - знаменитого учителя китайской школы Тай-Цзы-Цюань. На одном из сеансов, при толковании этого сновидения, у тех, кто с ним работал, имя Аль-Хуанг ассоциировалось со словом "ванг", что означает "пенис". Эль-Ванг. Исцеляющий фаллос. Усцеляющее совокупление, сексуальное врачевание, в котором участвует доктор, так не похожий на других. Ему удается избавиться физическую любовь от элемента угрозы и страха и превратить ее в нечто чистое, светлое и привлекательное. Таким образом, Вторая Женщина способствует тому, что сексуальное восприятие Стеллы меняется. Теперь все можно исправить. На этой стадии становится ясно, что данный сон содержит элемент трансференции. Поскольку Рыцарь и Доктор ощущаются как целители, они идентифицируются с личностью исцелителя-психоаналитика. Отсюда может развиваться подсознательное перевоплощение в другой образ. На языке психоанализа такие перевоплощения называются трансференция или контртрансференция. Нередко подобные воображаемые отношения принимают сексуальный характер. А вот теперь начинается нечто невообразимое: феерия страстей. Бьющее через край либидо, для которого нет преград. Открываются краны. Поток невозможно остановить. Стелла хочет очистить тело и душу. Исцеление любовью должно свершиться в обстановке полной и соответствующей моменту чистоты. Но бурлящие страсти сдержать невозможно. Их волна настолько сильна, что Стелла мочится на деревянный пол. Она полна жизненных соков. В слове "мочиться" Стелла делает опisku: она пишет "реа" (горошина) вместо "рее" (мочиться). А Фрейд научил нас обращать особое внимание на описки и оговорки. Что же означает образ горошины в данном случае? Вспомните сказку о принцессе на горошине. Принцесса была настолько чувствительна, что даже небольшая горошина, лежащая под двенадцатью матрацами, мешала ей спать всю ночь. Низменный мир горошины раздражает возвышенный мир принцессы. Образ горошины придает оттенок сверхчувствительности тому образу хрупкой возвышенности, в который Стелла была заключена в самолете. Возвышенная, нежная натура принцессы отчуждена от мира мелких раздражителей - низменного, но притягательного. Кто же тот доктор с Востока, с которым Стелла должна лечь в постель? Доктор живет на третьем или четвертом этаже. На три-четыре этажа выше. В этих низменностях плотской любви он - на высоте. Он существует на границе между возвышенным и приземленным, присутствует в обеих реальностях одновременно. Его сексуальное проникновение возродит в ней желание физической близости. Действуя по принципу "подобное лечится подобным", он примирит Стеллу с миром, в который та попала, не позволив ему при этом ни надругаться над ней, ни уничтожить ее. Он - луч света в мире мрака. ("Мы видим, что там горит свет".) Восток (Orient) - ориентирование в пространстве; выбор правильного пути в темном мире сексуальных страстей. После долгого периода отчужденности опять становится возможной половая близость.

ГЛАВА 3

Как слушать сновидения.

Моя первая реакция на только что рассказанный сон обычно выглядит так: "Понятия не имею, о чем все это. Одно из двух - или все сны и в самом деле сплошная бессмыслица, или я просто не настолько умен, чтобы постичь всю сложность мира сновидений". В такие моменты я чувствую себя шарлатаном, переводчиком, который не знает иностранных языков, мошенником, морочащим людям голову. Иначе говоря, развивается комплекс ужасающей неполноценности. Мне кажется, что сны недоступны пониманию по самой своей природе, что смысла в них нет вовсе, а "здорового смысла" - тем более. Бывает, однако, и прямо противоположная реакция: я четко знаю, с чем связано сновидение. В

таким случае я делаю вывод, что в моем сознании образовалось сопротивление, и якобы понимая сон с самого начала, я пытаюсь нейтрализовать его значение, превратить в нечто безопасное. Сновидение довольно неуютно чувствует себя в нашем дневном сознании, когда подобно Меркурию, покровителю воров, мы похищаем его из его ночной обители. И для того, чтобы ориентироваться в мире сновидений, необходимо переключить сознание на соответствующий уровень. Этот переход всегда сопровождается шоком – дневное сознание не в силах совладать с типом логики, которая по сути своей несовместима с ним. Шок, который испытывает рациональное сознание, – явление болезненное. В связи с ним возникают многочисленные сопротивления. Спотыкаться всегда неприятно, а сновидение ставит нам подножку. Поэтому нельзя переводить сновидение в плоскость дневной логики, используя готовые (заранее составленные) параллели. Этот метод не принимает во внимание несоответствия между реальностью сновидения и реальностью бодрствования, и потому он в корне неверен. Работая со сновидениями, мы должны еще и еще раз "подставлять подножку" своему дневному сознанию, стремясь расшатать устоявшиеся стереотипы мышления. Это не очень приятное занятие зачастую превращается для дневного сознания в настоящую пытку. По этой причине, когда слушаешь пересказ сновидения, чрезвычайно важно держаться подальше от сиюминутных выводов (вроде "Ага, все ясно") и быть готовым к тому, что оно будет абсолютно недоступно пониманию. Если смысл сновидения кажется ясным с самого начала, это чаще всего означает, что реальность сновидения пытаются втиснуть в заранее подготовленные рамки концептуальных форм. А это ведет скорее к потере способности анализировать, чем к действительному саморазвертыванию образа. Итак, перед вами сновидение, которое приводит вас в полнейшую растерянность. Это хорошее начало. Пусть вам перескажут его два раза. Перед тем, как прослушать сон в первый раз, попытайтесь проанализировать ощущения собственного тела. Определите точки, где блокируется энергия, где болит, а где, наоборот, ощущения приятные. Начинайте с ног и медленно продвигайтесь вверх. Так вы сможете почувствовать, меняются ли ощущения во время рассказа, и если да, то каким образом. Обратите внимание и на настроение. Чем заняты мысли? Какие комплексы наиболее активны? Во время рассказа это поможет отметить соответствующие изменения, если такие будут. И вот, рассказ начинается. Слушайте вполуха, сосредоточив внимание на том, где блуждают ваши мысли. Сначала кажется, что все это полнейший вздор. Или вдруг вы задумались о предмете, никак не связанном с тем, о чем вам рассказывают. Или совершенно неожиданно перед глазами возникает образ из прошлого, уже почти забытый. Иногда вы замечаете, что рассказ о сновидении разворачивается на фоне ваших воспоминаний о друге или подруге детства: в мире вашего сознания действие сна происходит у его или ее крыльца. Или внезапно возникает желание половой близости, а в голове одна за другой сменяются эротические картинки. Или вы вдруг разозлились. Или появилось чувство отвращения. И так далее. Когда я слушал сон Стеллы о самолете, не переставал думать о мальчишке по имени Джимми, который жил по соседству с нами в Голландии. Вот я отчетливо вижу, как он идет вдоль канала. Со сновидением Стеллы это не имеет ничего общего. После того, как работа с ней закончена, я обязательно вспоминаю этот образ еще раз и вижу его как свой собственный сон, находящийся в связи со сновидением, только что мне рассказанным. Неожиданно я вспоминаю, что Джимми умер от гриппа и что последними его словами были: "Теперь я отправлюсь к ангелам". Тогда я впервые увидел настоящую смерть. Очевидно, сновидение усугубило (возбудило) примитивный страх смерти и привело к образованию структурной связи в моем мире между смертью и летающими ангелами. У меня, должно быть, подсознательно сформировалась ассоциация: самолет – небо – небеса (как место обитания наших душ и обитель смерти). Таким образом я установил связь со сновидением Стеллы посредством собственного образного материала. Короче говоря, если вы слышаете чей-либо рассказ о сновидении и перед глазами возникает какой-нибудь собственный образ, причем образ, который заведомо не имеет ничего общего со сновидением, пусть он на некоторое время задержится в вашем сознании: не исключено, что между ним и сном, который вы слушаете, может проявиться та или иная внутренняя параллельная связь. Если в сознании всплывает несколько таких "независимых" образов, делайте

выборочную проверку, взяв для этого либо тот из них, который кажется наиболее важным, либо, наоборот, совершенно незначительный. Если та или иная часть сновидения показалась особенно скучной и чуть не усыпила вас, это означает, что в связи с ней у вас появились внутренние сопротивления. Внутренние сопротивления у рассказчика сновидения, как правило, образуются подсознательно и подсознательно же передаются слушателю. Иногда очень важным может оказаться тот факт, что, слушая рассказ о сновидении, вы действительно засыпаете. Позвольте сонливости овладеть вами и отметьте, на какой стадии рассказа захотелось спать. Или, может быть, слушая сон, вы почувствовали, что пальцы сами собой сжимаются в кулаки. До начала рассказа настроение у вас было достаточно мирное, и вот – такое. Вы еле сдерживаетесь, чтобы не ударить рассказчика. В чем дело? Ведь никакой сознательной агрессивности и неприязни к нему нет и в помине. И тут вы отмечаете про себя, что всегда испытываете аналогичное желание хорошенько наподдать тому, кто пытается водить вас за нос (да и себе заодно). Предположим, у вас закололо в груди. Проанализировав ситуацию, вы понимаете, что слушали весь рассказ, затаив дыхание, а вся атмосфера сновидения привела к появлению такого ощущения, будто вас заперли в темном шкафу. (Каждый сон, точно так же, как и небесные тела, имеет собственную атмосферу. Часто случается, что такая атмосфера – единственное, что остается от сновидения.) Или у вас вдруг зачесалась голова. Что-то вроде раздражения. Это значит, что микрораздражениям подвергается непосредственно сам мозг. Метафорические образы часто превращаются в нашем теле в физические ощущения. Перед тем, как человек начнет рассказывать свой сон, ему необходимо объяснить, что делать это он должен не как сторонний наблюдатель, а как непосредственный участник событий, и что события эти как бы происходят в момент рассказа. Это позволит рассказчику наиболее полно восстановить детали событий и атмосферу в собственном сознании. Пусть рассказчик выступит в роли гида, знакомящего экскурсантов со сновидением. Теперь сновидение рассказывают второй раз. Первый рассказ отражается во втором, возникают взаимосвязи. Постарайтесь сосредоточить все свое внимание на образах сновидения. Проанализируйте ритмическое построение повествования. В каких местах темп ускоряется? Когда замедляется? Вслушайтесь в интонации, обращая при этом внимание на выражение лица и жесты. Другими словами, понаблюдайте за человеком, который рассказывает сон. Я часто закрываю глаза и концентрирую внимание на голосе повествующего, стараясь видеть образы сновидения одновременно с рассказчиком. В сновидении Стеллы, например, вы замечаете присутствие темы возвышенного (приземленного). Подумайте, с чьей точки зрения вы смотрите на этот сон? Я, например, вижу его глазами Доктора в Белом. На этой стадии желательнее иметь перед собой записанный текст сновидения, чтобы следить по нему за развитием сюжета. Некоторые специалисты по толкованию сновидений не рекомендуют их записывать. Они утверждают, что при записи границы реальности сужаются, и она сокращается до размеров написанного текста. С этим трудно не согласиться. И важно сделать так, чтобы сон заговорил сам по себе, а рассказчик не сверялся бы с текстом, и основывался на запомнившихся ему подробностях сновидения. Интересно и то, насколько первый пересказ отличается от второго. Теперь начинаем анализировать текст. Вот тут-то можно в отчаянии всплеснуть руками и воскликнуть: "Не могу я все это делать одновременно!" В таком случае позвольте дать вам совет: забудьте обо всем, что я говорил до сих пор. Приведенные выше рекомендации – лишь ряд эмпирически полученных правил, которые иногда помогают, – несколько советов тому, кто хочет совершенствоваться в искусстве толкования сновидений. При работе со снами важно не только приобретать какие-то навыки, но и уметь забывать их, чтобы не ослабить в себе способность к спонтанному наблюдению, помогающему обнаруживать собственные сильные стороны, необходимые для анализа сновидений. Часто бывает так, что самой полезной при работе со сновидениями чертой характера оказывается та, которая кажется нам слабостью. Излишняя подозрительность, например, черта не из тех, которые могут нравиться, но, работая со сновидениями, иногда полезно применять ее как индикатор отрицательных аспектов образного материала. Другими словами, негативная черта вашего характера становится инструментом для определения

отрицательности (в мире сновидений). Обнаружив корень зла, важно отказаться от присущего качеству подозрительности элемента разрушительных оценок. Таким образом, будет использована лишь сила наблюдения, заложенная в этом качестве, а не его деструктивный фактор. А может быть, у вас сверхчувствительное сердце, которое сжимается всякий раз, когда возникают какие-то трудности? Тогда "воспринимайте" сновидение сердцем, "включив" его чувствительность "на полную мощность" и прислушиваясь к своим ощущениям. Отмечайте, когда появится стеснение в груди. с чем оно связано и как это происходит. Напряжение, на которое указывают эти симптомы, может быть связано с накоплением эмоций в сновидении. Но самое главное, когда слушаешь пересказ сновидения, всегда помнить, что невозможного в снах не бывает и что наша способность понимать мир сновидений мало чем отличается от способности мартышки разбираться в высшей математике. До сих пор в этой главе мы говорили о том, как слушать сновидения других, так как работать с чужими снами гораздо легче, чем с собственными. В наших собственных снах наиболее чувствительные образы защищены частоклолом внутренних сопротивлений, который не позволяет эмоциональной силе, с ними связанной, проникнуть в обычное сознание (бодрствования). Это способ обуздывания тех эмоций, которые не вписываются в привычный образ собственного "Я". Когда привычное сознание воспринимает сновидение, оно старается адаптировать образный материал и свести его до уровня так называемого знания собственного "Я". Значительная часть подавляемого материала так и остается нераскрытой, и многие важные образы исчезают навсегда. С этим препятствием вы непременно столкнетесь, даже если действительно хотите работать со сновидениями самостоятельно. Вместе с тем нередко находят тысячи причин, чтобы не работать над сном сегодня, особенно после того, как прошел первый энтузиазм. Поэтому над сновидениями не рекомендуется работать одному. Еще один или несколько человек помогут вам тем дополнительным сознанием, которое способно видеть в областях, где обычное сознание слепое. Может случиться так, что то, что вы не заметите, увидят другие. С их помощью ваше повседневное сознание может задержаться на образах, которые в ином случае исчезли бы из него совершенно незаметно. Кроме лечебных методов, существуют еще два метода работы со сновидениями: работа в парах и групповой анализ. Работа в парах предполагает регулярные встречи двух человек для анализа собственных сновидений. По своему опыту знаю, что полезно рассказывать поочередно. Вы, например, говорите первый час, а я - второй; или ваши сны мы анализируем в среду, а мои - в пятницу; или на этой неделе вы работаете со мной, а на следующей мы меняемся местами. Преимущество такого четкого графика в том, что в нем ясно очерчиваются внешние задачи (в течение определенного времени ваша задача - слушать, а моя - рассказывать свой сон). Если работа по такому графику продолжается долгое время, развивается память на сновидения, которая позволяет связывать образы новых сновидений с более ранними. Это полезно. При работе в парах, однако, может возникнуть одна проблема - появление стереотипов при трансференции (подсознательном перевоплощении). В связи с этим необходимо время от времени проверять, не сводится ли весь анализ к следованию каким-то установившимся психологическим клише. Например, работая над вашими снами, я в большинстве случаев "участвую" в них, как человек постарше, с мнением которого считаются, в то время, как в моих снах вы всегда идентифицируете себя с детскими образами. Или ваши сновидения постоянно вызывают у меня ощущение обиды, а у вас по отношению к моим развивается чувство родительской любви. Регулярно обсуждайте друг с другом те ролевые типы, которые встречаются чаще всего. Если окончательно запутались - перескажите ситуацию третьему лицу. Пусть этот человек вас просто выслушает. Некоторые считают, что над сновидениями разумно работать только с теми, с кем их не связывают никакие другие отношения. И в самом деле, принимая во внимание, что в сновидениях часто подсознательно отражаются сексуальные проблемы и проблемы, связанные с умственными и физическими способностями, будет лучше, если ваши взаимоотношения с партнером с самого начала ничего не усложняет. Желательно также иногда ограничивать работу над сновидениями одним часом в неделю, чтобы не позволять возникающим интимным образам оказывать ежедневное влияние на взаимоотношения двух партнеров. Что же касается работы как

таковой (то же относится и к групповой работе), отыскать смысл сновидения должен тот человек, который его видел. Задача слушателя (слушателей) состоит лишь в том, чтобы приблизить те образы, которым рассказчик не придает достаточного значения, и помочь ему углубиться в них. Важна не интерпретация. Образы сновидений должны раскрываться через пристальное внимание, им уделяемое. Единственное, что требуется от слушателя – удержать это пристальное внимание рассказчика на отдельных образах, не позволить ему оказаться жертвой внутренних сопротивлений образу "Я" в сновидении и уйти от тех или иных образов сна. Вместе с тем слушатель должен уважать желание рассказчика не углубляться в те или иные образы. Ни один из партнеров не должен чувствовать каких-либо неудобств, и каждый из них сам определяет границы своей откровенности. Часто случается, что партнеры, работающие вдвоем, слишком хорошо знают друг друга, и это начинает мешать толкованию снов. В таких случаях рекомендуется включать в группу еще несколько человек. Преимущество групповой работы заключается в том, что в этом случае образ сновидения возвращается к рассказчику, преломившись в сознании нескольких слушателей и повернувшись к нему новыми гранями. Никто не должен говорить "этот образ означает то-то и то-то", но каждый член группы может задавать вопросы, возникшие у него в связи с образом. Общая задача для всех – сконцентрировать на образах внимание рассказчика сновидения. Затем все члены группы решают, какой образ стоит проанализировать. Еще можно назначить руководителя группы (постоянного или сменного), который окончательно определял бы направление, в котором группа будет работать с тем или иным сном. При этом необходимо соблюдать очередность между членами группы и следить за проявлением стереотипных ролевых структур. Что касается индивидуальной работы со сновидениями, я, как правило, считаю полезным прибегать к драматургическим эффектам (см. раздел "Путешествие начинается"). Вообразите себе, что анализируете сновидение с кем-то, кто должен концентрировать ваше внимание на образах и задавать вам вопросы. Если в связи со сновидением возникают однозначные мнения, спросите себя: "А кто это говорит? Какой из внутренних голосов выражает это убеждение?" Ответом может быть; "Это звучит, как мое материнское (отцовское) космическое "Я". Задавая такой вопрос, вы часто обнаруживаете, что образ "Я" в сновидении нередко идентифицируется с аналогичным типом голоса. Освободившись от такой идентификации, вы сможете посмотреть на тот же сон под другим углом. В противном случае каждый сон будет смотреться с точки зрения привычного "Я", что превращает работу со сновидениями в чрезвычайно скучное занятие. Для примера рассмотрим следующий сон: Я стою у окна и вижу, что на улице насилуют женщину. Я не хочу смотреть и отворачиваюсь. Позади меня стоит какая-то женщина, которая считает то, что происходит на улице, совершенно нормальным и ничуть этим не шокирована. Первая реакция проснувшейся: "Это насилие – какой ужас! Что-то в моей жизни происходит непоправимое!" От этой реакции она начинает анализировать сновидение, но дальше ощущения, что в ее жизни происходят какие-то неблагоприятные изменения, не продвигается. Это рождает чувство паники. Когда она представляет сновидение для анализа в нашу группу, у всех возникает совершенно однозначная реакция: ей необходима защита. При более детальном рассмотрении мы идентифицируем эту реакцию группы с ощущениями матери маленького ребенка которого обидели ни за что. Она стремится защитить своего малыша от большого враждебного мира взрослых. Здесь мы попадаем в тупик: такая идентификация не дает нам двигаться дальше. И только лишь тогда, когда внимание наше привлекает женщина, стоящая на заднем плане и считающая изнасилование вполне нормальным явлением, дальнейший анализ сновидения становится возможным. Раскрывается комплекс матери-ребенка, который чуть не исчез в недрах сновидения, и становится ясно, что исследуемая изо всех сил старается сохранить свое невинное и наивное отношение к жизни. Она создает свой искусственный мир, в котором может быть мягкой и приятной. А мир вокруг себя она ощущает как нечто жестокое и злое. Сон указывает на потерю ею нежной девственности, на разрушение одностороннего образа, созданного ею самой. Делая собственный анализ сновидения, исследуемая, как и остальная часть группы, идентифицировала себя с матерью-защитницей, стремящейся уберечь ее от всех зол внешнего мира.

До тех пор, пока факт такой идентификации не признается, никакого прогресса в работе с этим сновидением достичь невозможно, независимо от того, ведется ли работа самостоятельно или в группе. Нам очень часто слышится внутренний голос, способный доказать, что опять все не так и что вот это сновидение показывает, какую глупость вы совершили в очередной раз. Комплексы вины начинают наслаиваться один на другой особенно быстро как раз тогда, когда вы уже чувствуете себя совершенно несчастным. Когда это случается, не забывайте спрашивать себя: "Кому принадлежит этот голос?" Старайтесь также почувствовать, в каком месте вашего сна вы теряете интерес к происходящему, когда практически засыпаете, на какой стадии вас охватывает смертельная скука. Это узловые точки сопротивлений. И задача внутреннего партнера состоит в том, чтобы еще и еще раз обратить ваше внимание на эти точки. Вы должны постоянно слышать его голос: "А теперь давай еще раз вернемся к образу твоего сна". Так же, как и при работе с другими, вы должны регулярно анализировать те специфические черты, которые со временем приобретает ваш внутренний партнер. Вы, например, можете обнаружить, что он становится слишком придирчивым или превращается в ребенка. Тогда и в анализе всех ваших сновидений будет преобладать либо комплекс вины, либо ощущение детской непосредственности, и толкования станут чрезмерно односторонними. В основе работы со сновидениями лежит искусство перевоплощения. Это как пьеса, в которой приходится играть самые разные роли. Дело в том, что сновидение само по себе является продуктом (как его когда-то называли - *theatrum psychicum*) театра внутреннего мира. Когда воображение тонко выписывает всех действующих лиц, когда поднимаются яркие образы-декорации, когда на сцене появляются эмоции - открывается занавес и начинается сон.