

Своими идеями и подсказками книгу поддержали:
*Анна Попенко, Елена Чечель, Ирина Тамбулатова,
Денис Никифоров, Марина Радецкая, Кира Вандер,
Станислав Масленков, Зоя Андреева, Ольга Нова,
Марина Неверова, Николай Белов, Екатерина Калугина,
Михаил Долгов, Екатерина Ермоленко,
Андрей Матвеевко, Олег Нестеров, Лана Шмелькова,
Елена Кошевая, Виктор Жазань, Анна Пинчукова,
Евгения Куликова*

REM-психология — это новаторская и малоизученная методика решения психологических проблем. Несмотря на высокую эффективность, возможны риски при ошибках во время самостоятельного освоения. Читатель должен их осознавать и принять на себя. При психических расстройствах применение REM-психологии согласуйте с врачом.



remspace.net/ru

НОЧЬ В СОКРОВИЩНИЦЕ



КАК ПРОСНУТЬСЯ СЧАСТЛИВЫМ

Мы тратим много усилий и времени, но часто все равно не можем решить волнующие нас проблемы. Они могут касаться телесного и душевного здоровья, личных отношений и финансового благополучия. Жизнь может казаться серой и бессмысленной, пропитанной депрессией. Человек может быть умным и привлекательным, окруженным постоянным вниманием, но все равно оставаться одиноким. Сколько бы человек ни работал, он может еле сводить концы с концами. Как же так получается, что, обладая умом и прилагая большие усилия, мы зачастую беспомощны? Неужели причины наших страданий и мук находятся за горизонтом наших возможностей?

Уже сегодня вы сможете взглянуть на свои психологические проблемы и их последствия с кардинально новой стороны. Вполне возможно, вы узнаете реальные первопричины не только неудач в жизни, но и бесконечных попыток от них избавиться. Удивительно, но, несмотря на сугубо практическую направленность данной книги, глоток свежих озарений уже сделает вас счастливее. Ведь еще до применения полученных знаний вы будете понимать, как избавиться от большинства психологических проблем и где они прячутся на самом деле. Этот революционный подход скрыт от нас ровно в том месте, которое многие считают бесполезным.

Поэтому приготовьте чашечку кофе или чая, устройтесь поудобнее, а затем отправляйтесь в увлекательное

путешествие по новому миру, о существовании которого вы могли даже не подозревать.

Начнем с нескольких примеров, множество из которых вы найдете в конце книги:

«Мой отец умер от тяжелой болезни. Я очень переживала и захотела с ним встретиться во сне. Моим намерением было встретить отца молодым, здоровым и в хорошем настроении. Получилось со второго осознанного сна. В сюжете я поняла, что сплю. Вспомнила цель и захотела, чтобы в комнату вошел отец. Дверь открылась, и он вошел — молодой и улыбающийся. Затем папа поднял руку, чтобы поприветствовать меня. Все было настолько реалистично и неожиданно, что от нахлынувших эмоций меня вернуло в тело. Несмотря на то, что все закончилось так быстро, настроение еще долго было чудесным. Как будто действительно встретилась с отцом».

«Меня сильно покусала собака, сломала руку и повредила нерв. После этого случая я до жути боялась собак. Если видела человека с собакой, уходила на другую улицу. В осознанном сновидении на меня постоянно нападали собаки и кусали. Я не хотела прорабатывать этот страх, убегала от них, улетала и просыпалась. Но однажды я решила попробовать изо всех сил обнять собаку во сне и держала ее, пока она не успокоилась, потом начала ее гладить.

И страх ушел. Теперь я спокойно отношусь к собакам, нет паники и страха. Год назад даже завела себе собаку, хожу ежедневно гулять с ней по паркам. Если увижу злую собаку, гавкающую на мою, пройду мимо спокойно, без страха».



«С подросткового возраста я испытывала ужас на засыпании или пробуждении. Иногда это могло повторяться несколько раз за ночь. Я боялась засыпать и просыпаться. Спустя время я даже не могла ночевать одна в квартире. Ночные кошмары стали окутываться мистикой, какой-то жутью и переросли в тяжелую фобию.

Десять лет назад я обратилась к сомнологу и прошла обследование. Мне поставили предварительный диагноз G 47.8–47.9 (“Другие нарушения сна и нарушения сна неуточненные”). Я выполняла все рекомендации врача, но, увы, фобия не уходила. В 2015 году случайно услышала про сонный паралич от Михаила Радуги. Оказалось, что у меня предрасположенность к осознанным снам, а не болезнь.

В первую же ночь, используя техники, я раскачала руку и встала. Я решила подружиться с сонным параличом, представив его в виде живого существа. Когда я почувствовала сонный паралич (кто хоть раз его испытал, ни с чем не спутает), сквозь страх сказала, что люблю его, хотела даже повернуться и посмотреть, но не смогла. Он крепко обнимал меня сзади, я чувствовала его дыхание и шевеление волос от струи воздуха при разговоре. Он ответил мужским голосом, что тоже любит меня, он всегда со мной и за мной. С тех пор от фобии не осталось и следа. Я лечилась от своей фобии 10 лет, и ничего не помогало! Но в осознанном сновидении я вылечилась за 3 дня!»

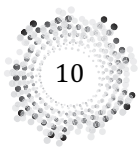
«До осознания во сне мне часто снился сон, в котором поднимался сильный ветер и поднимал меня. Я как бы взлетала, и меня охватывал дикий страх, просто непередаваемый. В одном из осознанных снов я намеренно начала летать. После этого страх прошел, и пугающие сны

тоже перестали сниться. А в реальной жизни я перестала бояться высоты. Это произошло само собой. У меня не было цели бороться со страхом, я не думала об этом, но получилось убрать свой страх совершенно неосознанно».

«Развелся 12 лет назад, а 8 лет назад супруга перестала разрешать мне видеться с ребенком. Я искал встречи, но узнал, что они уехали в Россию. Это стало большим стрессом для меня. Однажды ночью непроизвольно оказался в осознанном сне и начал искать школу, в которой учился мой сын. Там с ним виделся и общался. Впоследствии видел эту школу в реальности. В результате мы с женой помирились, и я смог встречаться со своим сыном. До сих пор общаюсь с сыном не только наяву, но и в осознанных снах».

Можно предположить, что работа над собой и консультации психологов могли помочь этим людям. Но они годами не могли справиться с проблемой, и крайне маловероятно, что чьи-то советы могли помочь столь быстро. Зачастую одна ночь оказывается весомее всего, что можно представить. Эффект сродни чуду.

Наверняка у вас тоже происходили осознания во сне, сонные параличи, внетелесные переживания или ложные пробуждения. Смели ли вы предположить, что эти случаи могли быть золотым ключиком к вашему счастью, долгожданному решению тех проблем, которые вас сковывают? Ощущения в этих состояниях могут быть слишком реалистичны, чтобы сравнивать их с обычными снами. Что уж говорить, если ясность картинки иногда превосходит физическую реальность. Изначально данные способности многими воспринимаются как сверхъестественные. Но ими можно научиться управлять. Это



позволяет проводить различные эксперименты, которые указывают на то, что все эти явления являются плодами работы мозга. Мы будем объединять их термином «фаза». Когда вы оказываетесь в фазе случайно, она воспроизводит ваши ожидания. С опытом вы сможете полностью контролировать ситуацию и сюжеты.

Однако каким образом переживания во сне могут быть столь эффективны для решения наших психологических проблем, которые не дают нам жить, развиваться, быть успешными и счастливыми? В чем секрет и почему мы о нем не знали раньше? Ответ вряд ли интуитивно понятен, поэтому я, Михаил Радуга, и мои соавторы подойдем к нему постепенно.

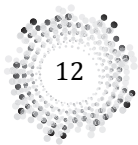
ЧТО ГОВОРИТ НАУКА

Термин «фаза» объединяет такие явления, как сонный паралич, осознанные сны, внетелесные переживания и ложные пробуждения, потому что все они имеют схожую природу [1]–[6]. Они возникают во время активации центров сознания в стадии быстрого сна [7]. А REM-психологией мы будем называть использование фазы в контексте влияния на психологические проблемы. REM — это аббревиатура для быстрого сна, во время которого в большинстве случаев возникает та самая фаза.

Взглянем на явление со стороны. На первый взгляд может показаться, что и феномен фазы, и воздействие на психику из него — это смелые фантазии авторов. Однако ситуация противоположная. В действительности и то и другое является предметом научного интереса. Задача данной книги состоит только в адаптации знаний и гипотез для практического применения.

До конца 1970-х годов сама возможность сохранения сознания во сне подвергалась сомнению. Об осознанных снах говорили и писали, но научное сообщество долгое время было настроено скептически к этой теме. Главная проблема заключалась в том, как вообще доказать, что спящий человек находится в сознании.

Первым подобрал ключик к проблеме англичанин Киф Херн (Keith Hearne). Поскольку у нас была возможность услышать эту историю от первого лица, расскажем ее в деталях. Так получилось, что Киф уже некоторое время интере-



совался осознанными сновидениями, приступая к докторской диссертации в Ливерпульском университете. Поэтому он хотел каким-либо образом продемонстрировать, что данный феномен можно наблюдать, и тем самым доказать его существование. У него под рукой была лаборатория с оборудованием для исследования сна, где он приступил к экспериментам. Задача на тот момент была непростой: по приборам увидеть осознанную реакцию спящего человека. Людей, способных намеренно сохранять сознание в сновидении, практически не было, как и способов определить само наличие сознания во сне. После ряда неудачных опытов, включая воздействие электричеством на спящего человека, Киф в конце концов обратил внимание на глаза. Задолго до описываемых событий Клейтман и Азерински обнаружили фазу сна с быстрым движением глаз, когда мы видим наиболее яркие сновидения [8].

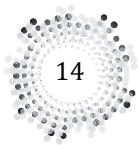
Киф предположил, что человек сможет контролировать эти движения глаз и передать ими что-то вроде кода. Соорудив для этой задачи фиксирующий электрические биопотенциалы прибор, он стал подключать его на ночь к одному из волонтеров. Однажды тот смог осознаться во сне и передать сигнал резкими движениями глаз влево-вправо-влево. К сожалению, оборудование в тот момент оказалось выключено, поэтому попытки пришлось продолжить. И вот ночью 12 апреля 1978 года все наконец сложилось, и Киф смог своими глазами увидеть, как его прибор фиксирует заранее оговоренные движения глаз во сне [9]. С его слов, это выглядело как чудо, ведь он словно заглянул в другой мир.

После защиты диссертации и новости об этом достижении Киф Херн стал в некотором смысле знаменитостью. Но главное другое: люди теперь точно знали, что в сновидении можно находиться в сознании. Предпо-

ложение стало фактом. Далее огромный вклад в изучение феномена внес американец Стивен Лаберж (Stephen LaBerge) из Стэнфордского университета. Достаточно сказать, что наша лаборатория по изучению фазы названа в его честь. С начала 1980-х он вместе с соавторами опубликовал фундаментальные работы по теме осознанных сновидений, которые получили наибольшую известность. Довольно быстро ему удалось показать, что сигналы из сна можно отправлять не только глазами, но и мышцами. Выяснилось, что сквозь сонный паралич все-таки проскакивают небольшие импульсы, которые может улавливать электромиографический датчик. Таким образом, удалось с помощью мышц руки передать первые слова из сна с помощью азбуки Морзе [3].

Настоящий научный бум в данной области пришел с началом XXI века. По данным на 2020 год, количество исследований фазовых состояний только в рамках осознанных сновидений ежегодно увеличивалось на 5.6% [10]. В результате сотен исследований выяснилось, что осознанные сны — это не только развлечение. Например, они позволяют тренировать моторные навыки [11]–[13], решать насущные проблемы [14], [15] и избавляют от хронических болей [16]. Наиболее перспективное направление освоения феномена — это коммуникация в фазе и управление технологиями из нее [17], [18]. Также было показано, какие участки мозга активируются в фазе быстрого сна, когда у нас сохраняется сознание. В основном речь о взаимодействии и повышенной активности в районе префронтальной коры мозга и угловой извилины [19], [20].

Мы тоже внесли некоторый вклад. Более того, с 2021-го команда Phase Research Center (исследовательское подразделение компании «REMspace») вышла в лидеры по коли-



честву публикаций в международных научных изданиях. Например, мы узнали, что из фазы можно перенести болевые ощущения в реальность [21]. По датчикам мы увидели произношение фразы «I love you» в фазе [22]. Прорыв случился в 2022 году, когда мы в лаборатории научились из фазы передавать музыку, слышать речь с помощью языка реммио (с переводом на любой язык), а также управлять виртуальным аватаром или устройствами умного дома. И все это в режиме реального времени и с полным полисомнографическим подтверждением.

А теперь главное. Как думаете, какая самая доказанная прикладная сфера фазовых состояний с точки зрения научного сообщества?

Именно психология. Совпадение? Совсем нет, поэтому выходит, что тема данной книги уже отчасти изучена и доказана. REM-психология имеет под собой устойчивую базу из эмпирических исследований, о чем начали говорить еще с 1980-х [23]. Например, было показано, что фаза помогает избавиться от кошмаров [24], депрессии [25], улучшает настроение и освежает на пробуждении [26]–[28]. В одном из наших исследований мы также показали, как с помощью фазы можно избавиться от фобий [29].

Скорее всего, только в первой половине XXI века выйдет еще несколько сотен научных работ в рамках REM-психологии. Безусловно, в некоторых ее направлениях пока не хватает конкретных цифр, но по аналогии с другими исследованиями, а также исходя из здравого смысла и накопленного опыта, мы уже смело можем предполагать все основные направления REM-психологии. Вы о них узнаете позже, но мы до сих пор не подошли к самому главному: почему это работает? Почему во сне удастся решать психологические проблемы, причем иногда с первой же попытки?

ОТКУДА БЕРУТСЯ ПРОБЛЕМЫ

Чтобы лучше понять эффективность и природу REM-психологии, к ее механизмам нужно подходить постепенно. Все-таки это нестандартное направление, и нужно с самого начала избавляться от белых пятен в его теории. Если REM-психология направлена на решение психологических проблем, то откуда эти самые проблемы берутся? Что является их первопричиной в целом? Разобравшись в этом направлении, нам будет гораздо проще двигаться дальше.

Содержание данного раздела не претендует на максимальную научную точность. Авторы лишь косвенно обращаются к причинам психологических проблем, чтобы интегрировать данные соображения в сферу своей компетентности. Учитывая, что тематика REM-психологии сама по себе новая, здесь вообще сложно знать все нюансы. Однако именно описанный далее взгляд позволяет разгадать некоторые тайны.

Итак, откуда же берутся депрессии и прочие ментальные страдания с точки зрения нашего обывательского взгляда? Как правило, мы попадаем в неприятные жизненные ситуации, и это приводит к нежелательным последствиям. Например, представьте расставание с любимым человеком, вокруг которого строились все мечты о будущем, а теперь ни человека, ни будущего. Также на нас давят фрустрации, когда мы не можем достичь поставленных целей в виде профессиональных достиже-