

The Choice – Philosophical and Psychoanalytic Dimensions
Изборът – философски и психоаналитични измерения

ИМА ЛИ ИЗБОР В „ЗАЕШКАТА ДУПКА“ – ВЪЗМОЖНОСТИТЕ НА ОСЪЗНАТОТО СЪНУВАНЕ

Невена Крумова

Югозападен университет „Неофит Рилски“

Резюме. Статията разглежда до каква степен сънищата могат да бъдат обект на научни изследвания. Каква част от човешкото светоусещане заемат в различните култури? Дали осъзнато сънуване е и възможност за неограничен избор и поставя въпроса дали границите на тази сфера са и граници на въображението?

Keywords: dream, consciousness, choice

Метафората между сънищата и света, създаден от Луис Карол, в който малката Алиса попада, съвсем не е случайна. Сънища са онзи свят, в който можем да наблюдаваме себе си, подобно на малката Алиса, как се променяме от много малки до много големи и да се запитаме като нея кои сме всъщност. Колко пътища има в сънищата и докъде можем да стигнем, ако всички, които можем да срещнем, са побъркани? Сънищата винаги са заемали място в човешкото светоусещане и както казва и Фройд, „едно нещо, позволете ми тази шега, можем със сигурност да приемем – че нашите предци отпреди 3000 и повече години са сънували по същия начин, както и ние“ (Фройд, 1991: 110). В древните култури сънищата заемат своето място било като средства за предсказание, било като връзка на човек със собствената му душа, като разговори с боговете или с една друга реалност, скрита от сетивата ни. Но каквото и тълкуване да имат тези древни култури, те приемат сънищата за нещо важно, като значима част от нашето съществуване. Митовете на аборигените в Австралия разказват за създаването на света по Времето на сънищата. Всички духове на земята били заспали, единствено Великият баща на всички духове бил буден. Сънищата са важна част от ритуалите на аборигените, някои от изображенията по стените на пещерите на скалното образувание Улуру също са свързани с тях. Сънищата са споменати и в древния епос за Гилгамеш, там те имат пророческа роля. В Египет са връзка със света на божественото. А много от вярванията и практиките на Изтока имат за цел да покажат, че реалният свят, в който се намираме, е само един сън. Според някои от тях всички ние се намираме в сън в съзнанието на Вишну. Някои даистки вярвания разделят сънищата на активни и пасивни. Под пасивни сънища се разбират тези, над които нямаме

контрол и от които помним много малка част, след като се събудим. Докато активните сънища са тези, които днес бихме нарекли осъзнати сънища, тези, над които можем да влияем и помним с детайли. Ако се опитаме да обобщим някакъв извод от този бегъл поглед към ролята на сънищата в различните култури, той е, че в повечето култури сънищата се приемат като част от колективно пространство, а не като наше изолирано и лично преживяване на собственото ни съзнание. Според Фройд възможно е именно това надценяване в миналите епохи да е довело до „презрението на научните кръгове към съновиденията“ (Фройд, 1991: 110). Но независимо от причините важно е да посочим как се стига до момента, в който „точната наука в наши дни нееднократно се е занимавала със сънищата, но винаги само с цел да приложи към тях физиологичните си теории. За лекарите сънят, разбира се, не е психичен акт, а отражение на соматични дразнители в душевния живот“ (Фройд, 1991: 111). Но задавайки си въпроса дали сънищата имат място в науката, нормално е да се запитаме и дали науката би могла да има пълноценна престава за човека, ако обърне гръб на тази част от неговото съществуване. Без съмнение Зигмунд Фройд е човекът, сложил големия пътеводен знак за науката по отношение на сънищата. Въпреки че днес спокойно можем да кажем, че след тази посока науката е успяла да извърви още крачки.

Виждането на Юнг за сънищата се различава от това на Фройд. Ако за Фройд сънищата са скритите нереализирани желания, то Юнг вижда нещо повече в сънищата – за него те могат да изразяват способността и дори потребността на несъзнаваното да създава символи. Използването на анализа на сънищата в психотерапията е нещо различно от използването на осъзнато сънуване като терапия, но е нужно да разгледаме и тези първи стъпки, защото именно чрез тях започва да се обръща внимание на сънуването и сънищата по отношение на психичното здраве.

Във „Въведение в психоанализата“ Зигмунд Фройд посочва трудностите, пред които се изправя науката в опита да погледне сериозно на сънищата. „Заниманието със сънищата обаче не само е непрактично и излишно, но и направо срамно; то носи печата на ненаучността, буди подозрение за склонност към мистицизъм... Не, сънят е прекалено дребен и недостоеен за науката обект“ (Фройд, 1991: 109). Фройд проправя пътя към едно по-добро разбиране на сънищата. За разлика от него Юнг вече има основа, на която да стъпи, затова в книгата си „Съвременният човек в търсене на душата“, още в първата част „Анализ на сънищата и практическо приложение“, посочва, че има два основни възгледа по отношение на несъзнаването и сънищата. Първият е, ако човек приеме, че несъзнаваното играе водеща роля за формирането на неврозите, няма как да не признае и практическата значимост на сънищата, като „директни изрази на несъзнаваното“ (Юнг, 2002: 7), а вторият е, ако се отрече ролята на несъзнаването, което веднага би омаловажило значението на сънищата. За

Юнг „сънищата често осветляват по безпогрешен начин несъзнаваните съдържания“ (Юнг, 2002: 8). Осъзнатият сън е едно различно положение, това е вече осветеното несъзнавано, станало достъпно за съзнанието. Когато това стане по време на анализа на сънищата, то става в будно състояние, осъзнатото сънуване е именно този особен опит по време на самото сънуване несъзнаваното да бъде осветено. Юнг посочва ролята на сънищата не само за лечение на неврозите, той разширява разбирането за връзката на човека с несъзнаваното. Можем да видим това и в автобиографията на Юнг, записана и издадена от Аниела Яфе. Там той казва: „Днес мога да твърдя: никога не съм се разделял със своите начални преживявания. Всичките ми трудове, всичко, което съм постигнал духовно, произлиза от първите ми представи и сънища... Всичко, което направих през последващия период на живота си, вече се съдържаше в тях, макар и само под формата на емоции или образи“ (Юнг, 2012). Все пак Юнг посочва, че науката е полето, в което човек може да пресее хаоса на сънищата и да стигне до съдържанието на тези образи. Не е достатъчно човек просто да се удивява на образите на несъзнаването, не е достатъчно и да ги разбере. Според Юнг познанието не изчерпва всичко, ако човек се спре само до познанието, възможно е да възникнат деструктивни процеси. Необходимо е човек да осъзнае „своето познание, като етично задължение“ (Юнг, 2012). Непримиримото противоречие между вътрешния и външния свят е първото, което забелязваме за тях, но според Юнг то е само привидно. В късен етап от живота си пише, че постига разбирането на взаимодействието между тези два свята. От важно значение за Юнг е да докаже, „че съдържанията на психичните преживявания са „действителни“, и то не само като мои лични преживявания, а като колективни, които могат да се повторят и у други хора“ (Юнг, 2012). В автобиографията си Юнг описва сънища, които са му помогнали да не изгуби посоката на своите изследвания и да не се откаже от начинанието си. Понякога сънищата предшестват идеи, за които е нужна дългогодишна работа. В сънищата си Юнг вижда първичната материя на своето житейско дело. Годишните работи, които следват след тях, са пояснения и допълнения на онова, което се е освободило от несъзнаването, но именно в тях стои същественото, което след това съзнанието обработва.

Една от най-често използваните практики за постигане на състояние на осъзнато сънуване е да започнем да си задаваме въпроса „Сънуваме ли?“. Той може да бъде зададен както в будно състояние, така и докато сме в състояние на сън. Този въпрос може да помогне да станем „пробудени“, ако използваме езика на будизма, по отношение на илюзиите и възприятието си за света. Този въпрос е ключов не само за духовните практики, в него можем да открием ключ и към други революции в мисленето, каквато извършва и Декарт. Нима идеята да поставим всичко под съмнение няма своите корени именно в един подобен въпрос – „Не сънувам ли?“, „Не си ли играе моето въображение с мен?“, да поставим

всичко под съмнение, за да потърсим онова, в което не можем да се усъним. „...Няма никакви убедителни признаци, нито сигурни следи, въз основа на които да мога ясно да разгранича будното състояние от съня, че съм съвсем изумен и учудването ми е такова, че почти е в състояние да ме убеди, че сънувам“ (Декарт, 1978: 323). Доктрината на Декарт е много различна от духовния свят на будизма и източните практики. Звучи невероятно да намираме обща основа в един такъв странен въпрос. Възможно ли е да са се питали – както древните учения, така и човекът, на когото преписват основаването на рационализма. Но когато се опитваме да търсим посоки в самото мислене, като се съмняваме и искаме да разбулим илюзиите, нима има по-удачен въпрос, нима сънуването не е най-лесно разпознаваемата илюзия. Ако пътят, който Декарт търси, е, съмнявайки се във всичко, да намери една неоспорима истина, в която не може да се усъни, то помислете над възможността за осъзнатото сънуване като вариант, в който разпознаваме една илюзия като сигурна такава, разкривайки ни начина на разделяне на илюзорното от възможностите за всяко едно друго състояние, независимо какво е то.

Да сънуваш осъзнато, не е техника за избрани, а нещо, което може да си позволи всеки. Когато попаднеш осъзнато в състоянието на сън, разбираш илюзорността на това, което се случва, но оставайки в нея, можеш да експериментираш с възможностите на илюзията. И това е само една от многото врати, които имаме пред себе си, започвайки да сънуваме осъзнато. Доказателство за осъзнато сънуване дава Стивън Лаберж. До края на 70-те години все пак повечето учени считат, че осъзнатост по време на сън не може да има. Лаберж провежда следния експеримент: тъй като по време на REM съня очите на човек остават активни, предварително се уговаря с участващия в експеримента какво ще значат движения с очи (от ляво надясно и обратно). Така по време на самия сън сънуващият влиза в съзнателен контакт с външния свят, без да излиза от състоянието на сън. Такъв експеримент е направен и от Кийт Хърн – всъщност Хърн прави експеримента си преди Лаберж, дори е представил доклад на научна конференция по поведенчески науки през 1977 г. Но за разлика от Лаберж не добива толкова популярност. Според някои осъзнато сънуване се случва по веднъж месечно на всеки пети човек, без да е нужно да се прилагат специални практики, които да учат човек на това. Най-общото обяснение е, когато по време на сън разбираме, че това е сън, без да се събудим, е достатъчно да кажем, че сме направили стъпка в осъзнатото сънуване. Разграничават също така и преднамерено сънуване – това е сънуване, което определяме, преди да заспим, но не осъзнаваме, че това е сън по време на сънуването, така че то не може да се причисли към осъзнатото сънуване.

Използващите практики за осъзнато сънуване говорят за няколко различни нива на осъзнатост: предосъзнатост – това е, когато в състояние на сън човек започва да се пита дали не сънува, започва да има подозрения; полуосъзна-

тост – когато в някакви части от съня човек съзнава, че това е сън, но след това се разсейва или го забравя, когато липсва тази осъзнатост по време на цялото съновидение или когато е толкова развълнуван от факта, че осъзнава, че това е сън, че се събужда веднага; пълна осъзнатост – това е състоянието, когато осъзнава, че се намира в състояние на сън и може да влияе на обстановката, на случващото се в съня; свръхосъзнатост – това е малко по-трудна за обяснение стъпка – в нея човек не просто разбира, че може да влияе на съня, но например, ако в осъзнат сън човек иска да мине от едно място на друго, минава през вратата или лети, в свръхосъзнатия сън може направо да е на мястото, което иска, или да реши да мине през стената – това е състояние, в което основаваме действията си по време на сънуването на разбирането, че сънят е изцяло творение на ума. От гледна точка на избора, именно това състояние представлява интерес по отношение на това дали изборът може да бъде безграничен в сферата на съня, където всичко зависи от нас. Съществува и така нареченият свидетелски сън – той е точно обратното по отношение на избора. В него човек напълно съзнава, че се намира в състояние на сън, но го наблюдава като филм и не желае да променя нищо. Но самият факт, че без да имаме физиологично събуждане по време на съня, „ние започваме да възприемаме самото възприемане“ (Морли, 2014; гл. Основите), това състояние на ума само по себе повдига доста въпроси, свързани с възможностите на ума и избора. В това състояние човек едновременно има съновидения и се намира под дълбок сън, но и ясно съзнава къде се намира, спомня си ежедневието си. Има две усещания за време – това, в което тялото се намира в действителността, може да се събуди в точно определен час, и времето, което се случва в съновидението, което може да бъде много различно. Същевременно сънят си остава дълбок и човек се събужда отпочинал. От гледна точка на физиологията, това е хибридно състояние на мозъка, в което и двете отделни области на мозъка са едновременно активни, което експериментите на Хърн и Лаберж показват с електроенцефалографската активност на мозъка на спящия обект. Колкото до сетивата по време на осъзнат сън, те създават реалност, много подобна на „будната“ действителност, така че човек може наистина да се запита с думите на Декарт дали разбира кое точно е въображаемото и да открие онези фундаментални основи, в които нито сън, нито в будно състояние може да се съмнява, или пък да повярва в индуистката митология, че действителността не е нищо повече освен сън в съзнанието на Вишну. Но осъзнатото сънуване не обърква, напротив, то по-скоро ни дава ключ за разпознаване на илюзията и в будно състояние.

Друго ниво на осъзнатост е, когато помним, че в действителност ние спим, но помним и какво сме планирали да направим по време на осъзнатия сън и знаем, че се движим в собствената си психика. Чарли Морли – автор на „Осъзнатото сънуване“, който се опитва да съчетае някои западни методи с

техниките на тибетския будистки подход, прави в своята книга лична класация с топ десет занимания по време на осъзнат сън, които за него са довели до психологични и духовни ползи. Нека ги разгледаме в низходящ ред.

На десето място той посочва „Репетиция за живота“ – в осъзнатия сън човек може да създаде своя виртуална реалност, в която да изследва възможност без страх от провал. Едно от многото приложения на тази техника е използването за лечение на фобии, получени при посттравматичен стрес. Ситуацията може да се преживее многократно в тази лаборатория на съзнанието със съзнанието за безопасност. Също така този метод помага и за изграждането на някои неврологични пътища в мозъка и се ползва от някои спортисти за увеличаване на ефективността от упражненията през деня. На девето място той посочва техниката „Вижте голямата картина“ – нея обяснява именно с активността на двете половини на мозъка и че така по време на сън човек може да разсъждава върху цялостната картина на даден проблем. На осмо място – „Взаимодействие с вътрешните архетипи“. Името на тази задача говори само по себе си – по време да сън човек да се опита да предизвика среща със своите вътрешни архетипи, например да предизвикаме разговор с вътрешното си дете. На седмо място – „Задавайте „големи въпроси“, това е да се опита човек в състояние на осъзнато сънуване да разсъждава по някои от „големите въпроси“ на човечеството „Има ли Бог?“, „Каква е природата на реалността?“. Шесто място в класацията на Ч. Морли е „Минавайте през стени“ – звучи доста лесно, след като съзнаваме, че това е сън, би трябвало без проблем да можем да минем през някоя стена или твърда повърхност или пък да скочим от много високо. Но именно тук се изправяме пред собствените си ограничения. На пето място той поставя „Лекувайте“ – практика, свързана повече с плацебо ефекта на лечението. На четвърто място – „Изследвайте пустотата на съня“, под този израз Ч. Морли има предвид да се изследва самият пейзаж на съня със знанието, че това е измислица на ума. Той има предвид будисткото разбиране за „пустота“ – като чиста потенциалност. Всичко може да бъде променено, това, което изглежда стабилно, може да бъде раздробено, малките предмети могат да бъдат превърнати в големи, нещо единно да бъде превърнато в множество. Всичко, което виждаме, е непостоянно и съдържа в себе си безброй проявления. На трето, „Получавайте уроци“ – тази практика се основава на вярването, че човек може да се свърже със своята вродена мъдрост, за будистите това е нашата Буда природа, други го наричат нашето по-висше Аз. Има и друг поглед пък тези уроци, той се основава на вярването, че в сънищата можем да се свържем с висши учители, т.е. че можем да се свържем с източници извън нашия ум. Не само в източните практики се срещат подобни вярвания – разбира се, за тях няма никаква научна обосновка. Второ място, е „Интегрирайте Сънката“ – тук се има предвид не друго, а именно юнгианското понятие за сянка. Това е може би най-интересната практика за психолозите

и има смисъл да се изучава нейното прилагане, както и да могат да се проследят нейните практични ползи. В сънищата Сянката обикновено е отблъскващ персонаж или кошмарно чудовище. Приемането му би се изразило в това да не да се борим или да спорим с него, а да останем осъзнати и търпеливи и да можем да го прегърнем, да го приемем състрадателно. Прегръдката, разбира се, може да не е нещо буквално, а приемане на този образ, да застанем с лице към него, да говорим с него, да направим точно обратното на това, което по принцип се прави, когато срещнем някой кошмарен образ в съня се, а именно да му обърнем гръб или да бягаме. Да се опитаме да достигнем равновесие със собствените си тъмни страни, да почувстваме единството и хармонията между тъмнината и светлината вътре в нас. На първо място Морли, като човек, занимаващ се основно с източни учения, поставя „Заемете се с духовна практика“ – произнасянето на мантри, молитви или медитирането по време на осъзнат сън, накратко – заниманието с духовна практика, каквато ви е присъща и в ежедневието. Разбира се, това са само едни от многото възможни примери при практикуване на осъзнато сънуване. Не е нужно да се следва точно този път – все пак именно това е най-неограниченото поле за личен избор.

Имаме ли избор? Ние нямаме избор дали да сънуваме, или не. Но имаме избор какво и как да сънуваме, как да се случи нещо в сънищата ни. Дори и само това положение би могло да се погледне като ключово по отношение на човешката свобода. Подобно на Алиса, която вече е попаднала в Страната на чудесата, и ние всяка нощ политаме в „заешката дупка“ и попадаме в съня, където физическите закони не важат, където формите се променят. И ако се намираме съвсем осъзнато на това място, какъв избор бихме могли да имаме? Дали това е мястото, където всичко би било възможно? Ограниченията, които срещаме там, наши собствени ограничения ли са, или са ограничения пред самата човешка същност? Осъзнатото сънуване може да ни предостави наша собствена лаборатория на възможностите. Тогава именно тук въпросът за Избора би могъл да се разгърне в пълна сила. Има ли граници, които не могат да се преминат в сънищата, и кой ги поставя? Ако сънят е просто протегната ръка на подсъзнанието към собственото ни съзнание, дали дисхармонията между тях е това, което ни поставя граници и перипетии, тогава постигането на хармоничност ще доведе ли до освобождаване от тези граници? Границите в съня граници на въображението ли ни са?

Сънят винаги е бил важна част от себеусещането на човека, както и от светоусещането му, още от самата зора на човечеството. Но много бавно и трудно сънят става обект на сериозни изследвания, самата му материя сякаш е по-лесно да бъде възприета като част от някаква мистика, а не като обект за научно изследване, което да допълва общата картина на човека. Но разбирането ни за човека няма да е пълно, ако просто игнорираме тази част от пъзела, която го изгражда. От Фройд и Юнг през изследванията на Хърн и Лаберж малко по малко

можем да имаме научни доказателства за това, че сънят може да бъде част от научно изследване, а не само затворено личностно преживяване. Осъзнатото сънуване може да се докаже като факт със съвременните методи за изследване, с които разполага невробиологията, но все още не може да бъде наречен научен метод за изследване на човешката психика. Може би пътят това да се случи предстои пред науката, навярно е въпрос на време психологията да може да се възползва от тази възможност на човешкия мозък.

За разлика от науката древните духовни учения от векове са прегърнали този метод за себепознание. Ако осъзнатото сънуване ни отваря вратата за една лична лаборатория на нашия вътрешен свят и се осмелим да прекрачим прага на тази „заешка дупка“, да стъпим в този така объркан свят на чудеса, можем ли да излезем от него с някакви научни изводи и доказателства? Ясно е, че всеки може да извлече от едно такова сънуване свои лични ползи, но дотам ли свършва опитът ни с осъзнатото сънуване? Могат ли да се продължат стъпките на Хърн и Лаберж и да се продължи с неоспоримите доказателства в науката и освен факта за това, че може да се намираме едновременно в състояние на осъзнатост и на сън, какво още може да дръзнем да опитаем да докажем? Ще успеем ли да дръзнем да последваме думите на Юнг, че освен лични психичните преживявания могат да бъдат и колективни и да имат значение и за други хора? Ще се запази ли в бъдещите научни изследвания онази дързост, която е имал Фройд, за да изследва съновиденията, въпреки че научните кръгове се отнасят с презрителност към тях? Колко много предизвикателства и един факт, който се случва на всеки от нас, на по-малко от 24 часа, щом затворим очи и заспим. Имаме избор: може да го пренебрегнем, а може и да изследваме, без да знаем докъде ще стигнем.

ЛИТЕРАТУРА

- Декарт, Р. (1978). *Избрани философски произведения*. София: „Наука и изкуство“.
- Морли, Ч. (2014). *Осъзнато сънуване*. София: „Софт Прес“ (електронна книга).
- Тукило, Д., Зейзъл, Дж., Пейзъл, Т. (2015). *Пътеводител на ясните сънища*. София: „Кибеа“.
- Фройд, З. (1991). *Въведение в психоанализата*. София: „Наука и изкуство“.
- Юнг, К. Г. (2002). *Съвременният човек в търсене на душата*. Плевен: За човека.
- Юнг, К. Г. (2012). *Автобиография, спомени, сънища, размисли, записани и издадени от Аниела Яфе* (електронна книга).
- Why do we dream?* (2009). BBC Horizon.

REFERENCES

- Dekart, R. (1978). *Izbrani filosofski proizvedeniya*. Sofiya: „Nauka i izkustvo“.
- Morli, Ch. (2014). *Osaznato sanuvane*. Sofiya: „Soft Pres“ (elektronna kniga).
- Tukilo, D., Zeyzal, Dzh., Peyzal, T. (2015). *Patevoditel na yasnite sanishta*. Sofiya: „Kibea“.
- Froyd, Z. (1991). *Vavedenie v psihoanalizata*. Sofiya: „Nauka i izkustvo“.
- Yung, K. G. (2002). *Savremenniyat chovek v tarsene na dushata*. Pleven: Za choveka.
- Yung, K. G. (2012). *Avtobiografiya, spomeni, sanishta, razmisli, zapisani i izdadeni ot Aniela Yafe* (elektronna kniga).
- Why do we dream?* (2009). BBC Horizon.

IS THERE A CHOICE IN “THE RABBIT HOLE” – THE OPPORTUNITIES OF CONSCIOUS DREAMING

Abstract. The article covers the extent to which dreams can be a subject of scientific studies. What part of the human conception of the world they take in the various cultures. Is the conscious dreaming an opportunity for an unlimited choice and are the boundaries of this field also the boundaries of imagination?

✉ **Ms. Nevena Krumova, PhD Student**

Department of Philosophy
South-West University “Neofit Rilski”
66, Ivan Mihaylov Str.
2700 Blagoevgrad, Bulgaria
E-mail: nevenakrumova@abv.bg