



Изобретатель «Машины снов» доктор Кейт Хирн.

## СНЫ ПО ЖЕЛАНИЮ

Саймон ХОЛЛИНГТОН

«ОБСЕРВЕР», ЛОНДОН.

**Ч**ЕРТ возьми! Только что вы были у себя дома, в спальне, идеальный матрас был соблазнительно мягок, шелковые простыни обволакивали тело, и вдруг на вас пристально глядит зеленый в розовых яблочках бегемот и нагло ухмыляется во всю пасть. Что делать — мы не властны над своими снами.

Прибор, который должен вот-вот поступить в продажу в корне изменит это. Его создатель утверждает, что после некоторой тренировки вы сможете с его помощью научиться управлять своими ночными видениями. По вашему желанию вы будете, раскинув руки, летать над полями, над лесами; бродить по дну морскому; сможете увидеть обнаженную кинозвезду, с улыбкой ожидающую вас в вашей постели; пообщаться с давно умершими родными и друзьями.

Такая машина обладает еще неизвестными возможностями. Известно, что Бетховен и Моцарт записывали днем музыку, услышанную во сне. Роберту Льюису Стивенсону его история о докторе Джекиле и мистере Хайде тоже являлась, когда он спал.

Однако для огромного большинства людей сны — эфемерные, запутанные грезы, которые быстро забываются, оставляя после себя лишь случайные обрывки. Человек, который считает, что способен все это исправить, — доктор Кейт Хирн. Он имеет магистерскую степень по психологии, степень доктора философии получил в 1978 году в Ливерпульском университете за исследования явления сна. Затем он работал по контракту Медицинского исследователь-

ского совета над проблемой роли сновидений в консолидации памяти. Восемь лет назад создал собственную исследовательскую организацию и ныне признан во всем мире как один из ведущих авторитетов в этой области.

Много лет Хирн изучает состояние так называемых «ясных сновидений», которое достигается в лабораторных условиях, когда спящим осторожно, чтобы не разбудить, дают понять, что они спят, и таким способом они могут управлять развитием сновидения, то есть делать во сне, что они хотят, или видеть желанные картины. Это достигается не сразу, но в конце концов человек переходит из положения актера, занятого в спектакле с непредсказуемым сюжетом, в положение автора пьесы.

— Парень, которого вы видите в проливной дождь на автобусной остановке с блаженной улыбкой от уха до уха, — приводит пример доктор Хирн, — быть может, всего два часа назад парил над Большим Каньоном. И это воспоминание все еще доставляет ему удовольствие. Приятный сон может создать настроение на целый день, а тяжелый высосать из вас силы еще до пробуждения. Как только вы получили контроль над этой утраченной территорией и ваши сны обрели ясность, вы можете творить собственные фантазии. У нас в мозгу существует целая вселенная, по половине ее от нас отрезана. Мы трагично сновидения примерно по два часа — 25 процентов каждой ночи. Это означает, что мы отнимаем от жизни около шести самых ярких и творческих лет, игнорируем их, вместо того чтобы использовать для ее обогащения.

Ключевым событием в изучении проблемы сна стало в свое время открытие его так называемой РЭМ-фазы (от английских слов «быстрое дви-

жение глаз»), в которой человек, собственно, и видит сны. В этот же период мозг ускоряет свою работу, повышается давление крови, учащаются пульс и дыхание — мы вступаем в другую половину «мозговой вселенной». Доктор Хирн был первым, кто зарегистрировал РЭМ-фазу человека, видящего «ясные сны».

Спустя много лет эта работа и привела к созданию «Машины снов Хирна» — впечатляющее название, которое вызывает в воображении металлическое сооружение с латунными рычажками, испускающее яркие вспышки света. На самом же деле это небольшая пластмассовая коробка размером с книгу, внутри которой заключено компьютерное устройство. В последние несколько недель «Машина снов» запатентована в разных странах мира, а первые сотни экземпляров канадский производитель должен поставить в ближайшее время.

Доктор Хирн предполагает осуществлять их продажу по почте. Он отверг множество предложений о финансовой поддержке, но сообщил, что «один известный английский предприниматель» собирается принять участие в маркетинге его машины. Точной цены на нее пока нет, но можно с уверенностью предположить, что она приблизительно составит 200—250 фунтов стерлингов. Хирн признается:

— Не думаю, что прибор сделает меня богатым. Если бы это не звучало слишком высокопарно, я бы сказал, что я не меркантилен.

Из-за высокого уровня чувствительности машины ее не так просто было отработать для условий массового производства. Принцип действия основан на контроле дыхания: гибкая трубочка крепится к стенке носа. Каждый пользователь должен методом проб и ошибок настроить свою машину так, чтобы она включала сигнал, как только достигнута нужная частота дыхания (в среднем 21 в минуту), указывающая, что наступила РЭМ-фаза сна, а значит, и началось сновидение. Сигнал в виде четырех слабых электрических импульсов, подаваемых на запястье, рассчитан так, чтобы лишь слегка потревожить спящего, но не разбудить его. Прибор, анализируя частоту дыхания, может определить, не возникло ли кошмарное сновидение. В этом случае он немедленно будит пользователя. Один из лабораторных добровольцев доктора Хирна так объясняет свои ощущения:

— Я чувствую легкое волнение и начинаю обустраивать с самим собой, сплю ли я. Потом медленно постигаю открывающиеся картины и в конце концов направляю свое видение.

Машина также автоматически будит спящего, когда сновидение окончено, чтобы оно не забылось. Записывание сна помогает зафиксировать его в памяти, а весь процесс тренирует мозг, так что в итоге можно обрести

полный контроль за сновидениями. По словам Хирна, большинство достигает ясности снов в течение нескольких месяцев, хотя индивидуальные колебания могут быть значительными.

Художник по тканям Расхан — еще один из 35 «подопытных кроликов», которые пользовались лабораторным прототипом машины. Теперь он может управлять своими грезами вообще без нее.

— Меня всегда интересовали сны, — рассказывает он. — Моя бабушка, когда мы ездили к ней в Пакистан, разгадывала сны для всей семьи. У меня все началось, конечно, с целого гарема возлюбленных. Это было очаровательно, потому что при ясных сновидениях вы действительно ощущаете свое присутствие. Характерно, что теперь жизнь в целом мне видится более живой, я лучше стал понимать многое, и в том числе себя самого. В моей работе художника открылись новые возможности: я теперь способен создавать более разнообразные узоры, структуры, фактуру тканей. Думаю, что «наяву» я не смог бы все это себе вообразить.

Эндрю, также участник экспериментов доктора Хирна, использует сны для бесед со своим умершим отцом. Он находит их очень благотворными для своего душевного состояния.

— Отец умер внезапно, еще до моего рождения. Мне всегда не хватало его. Достижение полной ясности сновидений у меня заняло в целом около двух месяцев. В конце концов мне удалось восстановить духовную связь с отцом. Мы всегда встречаемся во фруктовом саду, сидим под деревом. Все получается очень жизненно и оставляет огромное чувство тепла и любви.

Однако поступление «Машины снов» в массовую продажу вызывает и возражения. Психиатр Сидней Краун, консультант Лондонской королевской больницы, хотя и признает, что возвращение снов может быть очень волнующим, особенно если они позитивны, однако предупреждает: «копание» в мозгу искусственным способом чревато непредсказуемыми последствиями. «Фрагментарность сновидений должна играть охранительную роль, — считает Краун. — В узком мозгу может появиться и хаотичная или отрицательная активность, которая приведет к конфликту с внешним миром».

Профессор же Джим Хорн, руководитель группы исследования снов в Университете Лафборо, ожидает достоверных и независимых результатов применения «Машины снов» и также предупреждает, что природа не могла иметь в виду сновидения, способные систематически возвращаться: «Лучше мирно смотреть сны и потом забывать их. Они лишь смесь дневных событий и просто поддерживают ваш мозг на должном уровне, когда он спит».