

РАХУЛ ДЖАНДІАЛ

НАВІЩО НАМ СНИ

ЩО РОЗПОВІДАЄ МОЗОК,
КОЛИ МИ СПИМО

*Переклала з англійської
Оксана Кацанівська*

«НАШ ФОРМАТ» · КИЇВ · 2025

[Почитати опис, рецензію і купити можна на сайті nashformat.ua](https://nashformat.ua)

Зміст

<i>Вступ</i>	Щонічна порція дива	9
<i>Розділ 1</i>	Ми еволюціонували, щоб бачити сни	13
<i>Розділ 2</i>	Нам потрібні нічні жахіття	38
<i>Розділ 3</i>	Еротичні сни: втілення бажання	57
<i>Розділ 4</i>	Сни і креативність: як сновидіння розкривають наші творчі задатки	72
<i>Розділ 5</i>	Сни і здоров'я: що сновидіння можуть розповісти про наше самопочуття	94
<i>Розділ 6</i>	Усвідомлені сни: суміш сновидінь і реальності	115
<i>Розділ 7</i>	Як викликати усвідомлені сни	132
<i>Розділ 8</i>	Майбутнє снів	147
<i>Розділ 9</i>	Тлумачення снів	161
<i>Висновок</i>	Трансцендентна сила сновидінь	173
<i>Подяки</i>		176
<i>Рекомендована література</i>		177
<i>Примітки</i>		203

Щонічна порція дива

Усе своє життя я вивчаю людський мозок. У мене два наукові ступені — з медицини (MD) і нейробіології (PhD). Як нейрохірург і нейробіолог, я оперую пацієнтів, хворих на рак та інші захворювання, а також очолюю дослідницьку лабораторію. Неможливо стільки часу присвячувати вивченню й лікуванню мозку, не захоплюючись ним. Що більше я дізнаюся, то сильніше він мене зачаровує.

Зі своїми мільярдами нейронів і трильйонами зв'язків між ними, мозок надзвичайно складний. Але особисто мене найбільше полонить одна властивість людського розуму — сновидіння. Уже багато років я намагаюся знайти відповіді на сутнісні запитання: чому ми бачимо сни? Як ми їх бачимо? І, чи не найголовніше, що вони означають? І я такий не один.

Сновидіння завжди були джерелом загадок і таємниць. Віками вони цікавили мислителів — від стародавніх єгиптян і Арістотеля, до Чарльза Дікенса й Маї Енджелу, від режисера Крістофера Нолана й активіста Нельсона Мандели до вбитого бруклінського репера Notorious B.I.G. Вони надихають на прориви у винахідництві й мистецтві, медицині й психології, релігії та філософії. Їх вважали передвістям, посланням від богів і підсвідомості, від душі й власного «я», від ангелів і демонів. Вони змінили перебіг життя окремих людей і світу загалом, спонукаючи освідчитися або ж укласти ділові угоди, надихаючи на написання пісень і наукові відкриття, спричиняючи військові вторгнення й психічні розлади.

Сни захоплюють, лякають, збуджують і надихають, бо вони водночас і реалістичні, й сюрреалістичні. Ми одночасно і творці своїх сновидінь, і їхні безпорадні учасники. Сни народжуються у нашій голові, але чомусь здаються чимось відокремленим від нас, немов зняті вдома фільми, що не підкоряються законам часу чи природи — дуже особисті, але максимально вільні й неконтрольовані. Британський поет, лорд Байрон, писав:

[...] В сну є власний світ,
Безмежний обшир дійсності хисткої.
У розвитку своєму дишуть сни,
Приносять сльози, муки й раювання.
На мислі наші гніт кладуть вони
І денних клопотів тягар уймають*.

Зважаючи на фрагментарну й нелогічну природу снів, трохи важко зрозуміти, як уявні сльози, муки й щастя зі сновидінь можуть щось про нас розповісти. А втім, вони поступово вимальовують чітку картину нашого бачення самих себе й навколишнього світу. Вони проливають світло на наш характер, інтереси і найпотаємніші турботи. Отож ми — це наші сни, а наші сни — це ми.

Хоча процес створення сновидінь і може здатися таємничим, їхнє джерело добре відоме. Головний мозок пульсує електричними імпульсами, а хвилі струму розходяться ним кожнісіньку мить нашого життя. Сни — це продукт нормальної електрофізіології мозку та надзвичайної трансформації, що відбувається у ньому щонаочі під час сну, відповідно до циркадних ритмів — циклів чергування дня і ночі — яким підпорядковується усе живе.

Не варто нехтувати сновидіннями тільки тому, що ми бачимо їх уві сні, чи бо їм бракує логіки. Сни — це окрема форма мислення. Саме той факт, що вони не підпорядковуються жодним правилам, нормам і законам логіки, надає їм потенціал для трансформації. В основі значних проривів у мистецтві, дизайні й моді лежить той тип дивергентного мислення, який

* Вірш «Сон» у перекладі Дмитра Паламарчука. — *Прим. ред.*

автоматично «вмикається» під час сновидінь. А завдяки культурі, мові й креативності люди змогли досягнути куди більшого, ніж було закладено фізичною еволюцією. Сновидіння — це основа всіх цих процесів.

Сьогодні англійське слово «dream» має багато значень: устремління, ідеал, фантазія чи яскраві образи, створені в уяві під час сну. Нейронаука доводить, що межі між станом сну і неспання врешті не такі й чіткі. Сновидіння можуть допомогти розв'язати задачу, навчитися грати на музичному інструменті, вивчити іноземну мову, опанувати новий танцювальний рух чи повправлятися у спорті. Вони можуть натякнути на проблеми зі здоров'ям і навіть передбачити майбутнє. Ба більше, вони можуть сприяти духовному збагаченню. Навіть сні, які ми не пам'ятаємо, здатні впливати на наше мислення і настрій. Будь-хто може навчитися запам'ятовувати сні, налаштовуватися на них і навіть керувати їхнім сюжетом під час так званих усвідомлених сновидінь. І що найважливіше, сні дають нам найцінніший дар — самопізнання. Тлумачення снів допомагає осмислити свій досвід і дослідити глибини емоційного життя у незнаний раніше спосіб.

Сновидіння — це дещо примарна форма пізнання. Оскільки ми переживаємо їх наодинці із собою, ізольовано від зовнішнього світу — як суб'єктивний досвід, розрахований на одного глядача — чимало аспектів снів неможливо перевірити експериментально і науково довести. У цій книжці я намагався описати сучасні знання про сон і сновидіння, підмічаючи невизначеність певних досліджень і розбіжності у поглядах науковців. Є тут і теорії, які я розробив на основі власних знань про мозок і останніх нейронаукових досліджень. Зрештою, ця книжка є моїм синтезом інформації з різноманітних дисциплін — результатом важкої праці й ще більшої скромності.

Перш ніж читати далі, замисліться на хвилику про магію сновидінь. Уві сні ми виходимо за межі свого фізичного тіла. Ми більше не усвідомлюємо, що лежимо в ліжку чи взагалі будь-де. Наші очі заплющені, та ми можемо бачити. Наше тіло нерухоме, та ми можемо йти, бігти, кермувати автомобілем

чи літати. Ми мовчимо, але можемо говорити з незнайомцями і з людьми, яких знаємо і любимо — будь вони живими чи мертвими. Ми існуємо зараз, але можемо подорожувати в минуле й майбутнє. Ми перебуваємо в одному конкретному місці, та можемо переноситися туди, де не були роками, або у місця, які існують тільки в нашій уяві. Ми перебуваємо у світі, створеному нами самими, і він має потенціал стати трансцендентним. Сновидіння — це наша щонічна порція дива.

Ми еволюціонували, щоб бачити сні

Виконуючи операцію на мозку з пробудженням*, я використовую прилад, схожий на кулькову ручку, щоб напряму стимулювати головний мозок пацієнта слабкими зарядами електричного струму. Переді мною вилискує й переливається поверхня мозку, вкрита звивинами та пронизана артеріями і венами. Хоча пацієнт притомний та все чітко усвідомлює, він зовсім не відчуває болю, адже у головному мозку немає больових рецепторів. Попри це, електричні імпульси роблять свою справу. Кожен мозок унікальний, і певні його ділянки оживають від мого дотику. Коли я торкаюся однієї, пацієнт починає переповідати дитячі спогади; другої — і він відчуває запах лимона; третьої — і він раптом починає сумувати, соромитися або навіть збуджуватися.

Мета цієї процедури — знайти точки, які ніяк не реагують на електричні імпульси. Саме в цих точках безпечно розрізати поверхневу тканину, під якою ховається пухлина. Коли мікрозаряд струму не викликає жодної реакції пацієнта, я розумію,

* Операція на мозку з пробудженням — це хірургічне втручання, під час якого пацієнт залишається частково свідомим. Такий підхід використовують для видалення пухлин або інших патологій у зонах мозку, які відповідають за важливі функції, як-от мова, рухи чи сприйняття. Під час операції пацієнта пробуджують і просять виконувати різні завдання, щоб хірурги могли точно визначити важливі зони мозку, уникаючи їх пошкодження. Це допомагає зберегти функціональність мозку та мінімізувати ризики післяопераційних ускладнень. — Тут і далі прим. пер., якщо неказано іншого.

що можу спокійно робити розріз, не боячись порушити функції мозку.

Стимулюючи кору головного мозку пацієнтів — повільно й послідовно, по кілька міліметрів за раз — я викликаю в них химерні та глибокі переживання. Часом вони такі сильні, що пацієнт просить мене припинити, і мені доводиться призупиняти операцію. Хоча кора головного мозку менш як п'ять міліметрів завтовшки, вона відповідає за те, що робить нас нами: мову, сприйняття, пам'ять і мислення. Легесенький електричний імпульс може змусити людей чути звуки, пригадувати травматичні події, відчувати потужні емоції і навіть бачити сни.

Насправді стимуляція електричними імпульсами може спричинити навіть жахіття. Якщо перестати діяти струмом на певний сектор поверхні головного мозку, страшне видіння одразу ж скінчиться. Якщо ж знову простимулювати цей сектор, воно повернеться. Отож повторювані сни-жахіття — це самопідтримувані цикли електричної активності нейронів, які раз за разом відтворюють відчуття жаху.

Так склалося, що завдяки своєму ремеслу я можу впевнено відповісти на одне з прадавніх запитань людства: «Звідки беруться сни?» Сни виникають у нашому мозку внаслідок його електричної активності.

Ця проста істина напрочуд довго залишалася таємницею. Тисячоліттями люди вважали сни посланнями від богів, демонів чи предків, або ж видіннями, що їхні душі бачили, коли на ніч відділялися від земних тіл. Ніхто й подумати не міг, що сни зароджуються в, здавалося б, неактивному органі, захованому в черепі. Вважалося, що коли людина спить, її розум завмирає і перестає працювати, а отже, сновидіння аж ніяк не можуть бути продуктом сну. Ну, а як інакше? Хіба ж може людський мозок створювати неймовірно яскраві нічні видіння, не отримуючи жодних сигналів від навколишнього світу? Щось більше за нас — щось, що ми не можемо досягнути — мусить бути джерелом снів.

Правда в тому, що наша свідомість — так, і сни теж — це результат електричної активності мозку. Коли людина бачить сон, її мозок такий само активний, як коли вона не спить. Насправді

інтенсивність і патерни електричної діяльності нейронів, виміряні у певних фазах сну, мають майже ідентичний вигляд до тих, які ми спостерігаємо під час неспання. Крім того, коли ми бачимо сновидіння, певні ділянки головного мозку, зокрема, емоційний і зоровий центри, споживають більше енергії, ніж коли ми активні. Під час неспання мозок може регулювати метаболічну активність лімбічної системи в межах 3 чи 4 %, а от під час сну він може збільшувати її аж на 15 %. Це означає, що у снах ми здатні відчувати емоції такої сили, на яку просто біологічно неспроможні у реальному житті. У певному сенсі, ми найбільш живі тоді, коли спимо і бачимо сни.

Уві сні людський мозок пульсує активністю, а розум не знає обмежень — ми бачимо яскраві видіння, відчуваємо сильні емоції, вільно рухаємося. Сни справляють на нас такий різкий ефект, бо ми сприймаємо їх як реальність. З погляду фізіології, радість, що її ми відчуваємо уві сні, ніяк не відрізняється від усвідомленої. Це стосується й жаху, роздратування, сексуального збудження, гніву та страху. Фізичні відчуття, отримані уві сні, теж здаються надзвичайно реалістичними. І на це є причина. Якщо уві сні ви бігтимете, у вас активується моторна кора — та сама ділянка головного мозку, яка відповідає за біг у реальному житті. Якщо вам насниться, що вас торкається кохана людина, це простимулює соматосенсорну кору — наче все відбувається насправді. Якщо ж ви уявите будинок, у якому колись жили, то задієте потиличні частки — ділянку кори головного мозку, що відповідає за зорове сприйняття.

Є люди, які кажуть, що сплять без сновидінь. Насправді ж сни бачать абсолютно всі, та не всі їх пам'ятають. Сни — це не вибір, а потреба. Коли ми замало спимо, найперше наш організм намагається надолужити саме брак сновидінь. Коли ми вдосталь виспалися, але не бачили снів, вони почнуться, щойно ми знову заплющимо очі. Яскраві сновидіння можливі навіть тоді, коли неможливий сам сон. У людей, які страждають на фатальне сімейне безсоння — рідкісне смертельне генетичне захворювання, яке позбавляє здатності спати — потреба у сновидіннях така сильна, що вони бачать сни наяву. Сновидіння життєво важливі.

Десятиліттями дослідники приділяли всю свою увагу лише одній стадії сну, а саме, фазі швидкого сну. Вони дійшли висновку, що щоночі ми бачимо сни впродовж приблизно двох годин. Зробивши нескладні підрахунки, можна зрозуміти, що одну дванадцятку свого життя (або місяць щороку) ми роздивляємося сновидіння. Цифра вражає, хіба ж ні? Утім вона може виявитися значно заниженою. Коли дослідники в лабораторіях сну будять учасників досліджень протягом ночі, а не лише під час фази швидкого сну, вони переконуються, що сновидіння можливі на будь-якому етапі сну. Отож цілком можливо, що ми проводимо у снах мало не одну третину свого життя.

Ми дуже багато говоримо про те, що сон важливий для здоров'я, але такі знахідки спонукають мене замислитися: а що, як нам потрібен не стільки сам сон, як сновидіння.

ЯК ВИНИКАЮТЬ СНИ?

Сни — одна з форм розумової діяльності, але вони не потребують зовнішніх стимулів. Сновидіння виникають самі собою, а не через якісь візуальні образи, тактильні відчуття, звуки чи аромати. Щоб збагнути, як це можливо, варто добряче роздивитися мозок під мікроскопом. Почнімо з основного компонента мозкової діяльності — нейрона.

Нейрони утворюють електричні зв'язки в мозку, які продукують усі мисленнєві процеси. Коли ми бачимо сни, нейрони масово активуються — тисячі разів на секунду. Через свою надзвичайну вразливість, нейрони потребують постійного захисту. Цю роль виконує спинномозкова рідина. Вона ж забезпечує електропровідність. Крім того, в спинномозковій рідині багато поживних речовин та іонів, які роблять нейрони своєрідною живою батарейкою, готовою в будь-який момент генерувати й вивільняти електричні розряди.

У моїй та інших лабораторіях світу можна «розібрати» мозкову тканину до окремих клітин або ж нейронів. Якщо в чашку Петрі помістити один нейрон, він житиме, але не буде активним. Якщо ж туди додати ще кілька нейронів, ситуація кардинально

зміниться. Спершу клітини згуртуються, а потім зроблять щось неймовірне. Нейрони почнуть передавати між собою крихітні електричні заряди, і клітинний кластер запульсує електричною активністю. Найцікавіше те, що нейронам не потрібні жодні стимули — вони активуються самотійно, без будь-якого зовнішнього втручання. Ця дивовижна взаємодія називається стимуло-незалежною електричною активністю.

Те саме відбувається в мозку, з його ста мільярдами нейронів і ста мільярдами допоміжних клітин. Вони не сидять без діла, чекаючи на якийсь подразник від навколишнього світу. У них є власні хвилі електричної активності, які проходять через увесь мозок і за відсутності будь-яких зовнішніх стимулів. Це називається стимуло-незалежним мисленням, і саме завдяки йому ми можемо думати, навіть відрізані від навколишнього світу. Це й відбувається, коли ми спимо й бачимо сни. Хоча на наш розум не діють жодні зовнішні подразники, він активно працює. А втім, виникають неприборкані сновидіння лише за трьох умов.

Спершу мусить наступити тимчасовий параліч. Наш організм виділяє два нейромедіатори, гліцин і гамма-аміномасляну кислоту (ГАМК), які вимикають мотонейрони — спеціалізовані клітини спинного мозку, що активують м'язи. Мозок позбавляє нас можливості рухатися, щоб захистити — інакше в реальності ми робитимемо все те, що й у сновидінні.

Наступний крок — вимкнення виконавчої мережі мозку, до якої належать ділянки в обидвох його півкулях, які спільно активуються й відповідають за логіку, порядок і перевірку реальності. Як наслідок, скасовуються всі звичні закони часу, простору й логіки, а отже, ми беззастережно віримо навіть у найменш реалістичні сюжети снів. Саме це й надає снам їхньої сили й унікальності.

І остання умова — наша увага мусить спрямуватися всередину. Тільки тоді активується мережа пасивного режиму роботи мозку, до якої належать його анатомічно рознесені, але функціонально пов'язані ділянки. По правді, нічого спільного з пасивністю в цієї мережі немає, тому я використовуватиму досить відому альтернативну наукову назву, яка чітко відображає її зв'язок з образним мисленням — мережа уяви.

Коли наш розум не зайнятий ні снами, ні якимись завданнями чи діями, він не завмирає, очікуючи на команду, немов комп'ютер з миготливим курсором на екрані. Натомість він автоматично перемикається з виконавчої мережі на мережу уяви, зміщуючи увагу із зовнішнього світу на внутрішній. Щойно це стається, наші думки пускаються в мандри незвіданими шляхами, що часто ведуть до неочікуваних осяянь. Коли зовнішній світ не вимагає нашої уваги, в гру вступає мережа уяви.

У щоденному житті виконавча мережа і мережа уяви домінують по черзі. Ось зараз, коли ви читаете ці слова, працює виконавча мережа. Але й мережа уяви не байдикує — вона дуже хоче втрутитися і нетерпляче чекає на паузу в завданнях, над якими працює виконавча мережа. Щойно ця перерва настане, наша увага спрямується всередину, і мережа уяви оживе. Коли вона головує в когнітивній ієрархії, мозок шукає в пам'яті примарні асоціації та нестандартні (а іноді й не надто логічні) прив'язки і візуалізує різноманітні сценарії розвитку подій. Часом вони настільки нереалістичні й притягнуті за вуха, що наш раціональний мозок одразу ж їх відкидає, щойно в гру знову вступає виконавча мережа. Завдяки мережі уяви уві сні наш розум пізнає волю й багатогранність, недоступну йому в реальному житті.

Мережа уяви — це ключовий елемент сновидінь. Саме вона дає нам змогу «бачити», не отримуючи візуальну інформацію від зовнішнього світу. Насправді, якщо посвітити яскравим світлом в очі сплячій людині, вона його навіть не побачить. Річ у тім, що дивитися сон — це все одно, що дивитися фільм у темному залі кінотеатру. Саме тому давні греки казали «бачити», а не «мати» сновидіння.

Коли активується мережа уяви, виникають спонтанні думки. Як і скупчення нейронів у чашці Петрі пульсують електричною активністю, не потребуючи жодних зовнішніх стимулів, так і мозок уві сні працює на повну, попри відсутність контактів із навколишнім світом. Саме тому мережу уяви ще називають темною енергією мозку — вона створює щось із нічого, вигадуючи історії на порожньому місці.

Едвард Пейс-Шотт, професор психіатрії в Гарвардській медичній школі, називає мережу уяви істинним інстинктом розповіді, оскільки вона сплітає спогади, знання, емоції й персонажів у зв'язні наративи¹. Ці сюжети створюються з нічого, а втім, наповнюються великим змістом. Коли в реальності з'являється прогалина, людський мозок намагається створити логічну історію, щоб її заповнити. Цікаво, що подібний феномен можна спостерігати в людей із певними типами амнезії. Якщо їх запитати про щось, чого вони не пам'ятають, вони радше вигадують відповідь, ніж визнають брак спогадів. Часом це роблять і люди з хворобою Альцгеймера.

Завдяки мережі уяви сюжети сновидінь сплітаються плавно й без зусиль. Хоча ми й творці своїх снів, нам рідко вдається керувати ними. У сновидіннях ми радше головні актори, ніж режисери. Але це не варто плутати з дисоціативним станом, коли ви ніби стоїте осторонь і просто спостерігаєте, як розгортаються події у сні. Уявіть, що ви сидите за кермом автомобіля, але не можете його контролювати. Ось це воно! Ми — головні герої своїх сновидінь і проживаємо їх на повну, але не можемо свідомо скеровувати їх у бажаному напрямку.

Ми поринаємо в сон з головою, стаємо його героями і протиставляємо себе іншим дійовим особам. У сновидіннях ми маємо фізичне тіло, та воно необов'язково таке саме, як у реальному житті. Воно може бути молодшим, старшим, або навіть іншої статі. Ми також чітко усвідомлюємо свою унікальність і відокремлюємо себе від інших персонажів сну, хоча всі вони є продуктом нашої уяви.

Сюжети сновидінь сплітаються з уривків непов'язаних спогадів, а наші «я уві сні» діють і реагують. Це справжнє театральне дійство. Часом ми поведимося геть не так, як у реальності. Іноді ми сильніші, а буває й слабші. Часом наполегливіші, а часом — пасивніші. Можна сказати, що у нас є «я наяву» і «я уві сні», або навіть кілька «я уві сні».

Але чи така вже унікальна мозкова діяльність уві сні? Зрештою, ми вміємо мріяти. Ми можемо уявити найрізноманітніші сценарії розвитку подій і подумки перестрибувати в часі

й просторі, змінюючи теми. Утім мрії — це геть інше. Мріючи, ми керуємо думками, спрямовуємо їх саме куди хочемо: «Було б класно відпочити на Гаваях!», «А що як я покину роботу?».

А як щодо психodelіків? Після їх вживання, люди занурюються у стан, схожий на сновидіння. Схожий, але не ідентичний. Під час сну мережа уяви працює на повну, а от під дією психodelічних речовин навпаки стає менш активною. До того ж, на відміну від снів, де ми — головні герої дійства, у психodelічному стані, люди часто почуваються безтілесними спостерігачами.

Якщо людський мозок і здатен створити у стані неспаннн щось подібне до сновидіння, то тільки блукаючи думками. Тоді думки виникають одна за одною, без прив'язки до виконання певного завдання чи досягнення певної мети. По суті, ми взагалі ні на що конкретно ці думки не спрямовуємо. Хоча ні блукання думками, ні сновидіння не можна назвати цілеспрямованими діями, між ними є й відмінності. Блукаючи думками, людський розум не такий вільний, як уві сні, адже на нього діє більшість обмежень, встановлених виконавчою мережею мозку. Сновидіння ж не знають обмежень. Уві сні ми завиграшки можемо потрапити в місця, недоступні для нас у реальному житті.

НАВІТЬ СНИ МАЮТЬ ПРАВИЛА

Попри дику, неконтрольовану природу сновидінь, з їхніми неймовірними сюжетами та нерациональними стрибками в просторі й часі, вони теж мають правила. Хоча уві сні мережа уяви й дає людському розуму повну свободу, це не означає, що сні абсолютно хаотичні й позбавлені логіки. Якщо проаналізувати десятки тисяч описів сновидінь від сьогодні й до античності, можна відстежити певну закономірність. До прикладу, з плином тисячоліть і поколінь наш спосіб життя змінився кардинально, а от зміст снів залишився майже незмінним. Навіть зараз люди бачать такі самі сновидіння, як давні єгиптяни за часів фараонів чи римляни за правління Цезаря. Понад 1800 років тому в Китаї зафіксували наступні порушення сну: польоти уві сні, падіння уві сні й нічні жахіття. Нічого не нагадує?

Опитування, проведені серед японських і американських студентів у 1950-х роках, показали, наскільки універсальними є сни. В учасників запитали: «Чи снилося вам коли-небудь...?» і запропонували різноманітні варіанти снів — починаючи від плавання голяка й закінчуючи похованням живцем. Подібність відповідей студентів з різних кінців світу просто вражала.

Японським студентам найчастіше снилося, що:

- на них нападають або їх переслідують;
- вони падають;
- вони знову й знову марно намагаються щось зробити;
- вони у школі, з вчителями або вчаться;
- вони заціпеніли від страху.

Американські ж студенти найчастіше бачили сни про те, як:

- вони падають;
- на них нападають або їх переслідують;
- вони знову й знову даремно намагаються щось зробити;
- вони у школі, з вчителями або вчаться;
- вони переживають якийсь сексуальний досвід (серед японських студентів сни сексуального забарвлення посіли шосту позицію).

П'ятдесят років по тому подібне опитування провели серед студентів у Китаї і Німеччині. Результати були напрочуд подібні.

Китайським студентам найчастіше снилося, що:

- вони у школі, з вчителями або вчаться;
- на них нападають або їх переслідують;
- вони падають;
- вони запізнюються, наприклад, на потяг;
- вони завалили іспит.

А от німецькі студенти найчастіше снили про те, як:

- вони у школі, з вчителями або вчаться;

- на них нападають або їх переслідують;
- вони переживають якийсь сексуальний досвід;
- вони падають;
- вони запізнюються, наприклад, на потяг.

Як опитування, проведені з різницею у пів століття в чотирьох різних країнах, могли дати настільки схожі результати? Можливо, річ у подібних стилях життя. Зрештою, США, Японія, Німеччина й Китай — сучасні індустріальні суспільства. Можливо, всі ті студенти жили настільки подібними життями, що й сни у них стали схожими. А як щодо корінних народів? Чи відрізняються їхні сновидіння?

У 1960–1970-х роках антропологи спробували це з'ясувати. Вони зібрали описи снів представників народу ір-йоронт в Австралії, сапотеків у Мексиці та мехінаку в Бразилії. Потім науковці порівнювали їхні сновидіння з американськими, зосередившись на темах, як-от агресія, сексуальність і пасивність. З'ясувалося, що попри величезні відмінності у життєвому досвіді представників корінних народів і американців, їхні сни мають більше спільного, ніж культури, які їх породили.

Наприклад, і серед представників традиційних суспільств, і серед американців, чоловікам частіше снилися інші чоловіки, а от жінкам — і чоловіки, і жінки з однаковою частотою. В обох культурах і чоловіки, і жінки частіше були жертвами агресії, аніж агресорами. Ще одна схожість полягала в тому, що лише 10 % снів мали сексуальний характер.

У всьому світі люди бачать надзвичайно подібні сни — і байдуже, якою мовою вони говорять, байдуже живуть вони у місті чи в селі, в економічно розвиненій країні, чи у тій, що ще розвивається, байдуже навіть багаті вони чи бідні, успішні чи не дуже. Зважаючи на те, що часи й місця проживання людей змінюються, а їхні сни залишаються незмінними, можна припустити, що ознаки й зміст сновидінь закладені у нашій ДНК. Отже, сни — це результат еволюції, функція нервової системи, яка не залежить від культурних, географічних і мовних відмінностей. Читаючи цю книжку, пам'ятайте головне: сновидіння