

ЕТО ЗАЩО СЪНУВАШ

Какво разкрива спящият ти мозък за будния ти живот



**THIS IS WHY YOU DREAM: WHAT YOUR SLEEPING BRAIN REVEALS
ABOUT YOUR WAKING LIFE**

Copyright © Rahul Jandial, 2024

First published as *This Is Why You Dream: What your sleeping brain reveals about your waking life* in 2024 by Cornerstone Press, an imprint of Cornerstone.

Cornerstone is part of the Penguin Random House group of companies.

The moral rights of the author have been asserted.

© Елена Филипова, *превод от английски*

© Дамян Дамянов, *дизайнер на корицата*

© Сиела Норма АД

София • 2025

ISBN: 978-954-28-5097-7

Д-р Рахул Джангуал

ЕТО ЗАЩО СЪНУВАШ

КАКВО РАЗКРИВА СПЯЩИЯТ ТИ МОЗЪК
ЗА БУДНИЯ ТИ ЖИВОТ

Превод от английски: Елена Филипова



На татко, задето ме научи да мисля.

СЪДЪРЖАНИЕ

Въведение. Дозата чудо всяка нощ.....	7
1. Ние сме еволюирали да сънуваме	11
2. Ние се нуждаем от кошмарите	40
3. Еротичните сънища: въплъщение на желанието.....	62
4. Сънуването и творчеството: как сънищата отключват вътрешния творчески заряд.....	80
5. Сънуването и здравето: какво разкриват сънищата за нашето здравословно състояние	107
6. Осъзнатите сънища: хибрид на будния и сънуващия ум.....	132
7. Как да предизвикаме осъзнати сънища.....	152
8. Бъдещето на сънуването	169
9. Тълкуването на сънищата	184
Заклучение. Трансцендентната сила на сънищата.....	198
Бележки.....	202

Въведение

Дозата чудо всяка нощ

Цял живот съм бил потопен в мозъка. Като лекар с две специалности, невроучен и неврохирург с докторска степен аз оперирам пациенти с ракови и други заболявания. Ръководя и изследователска лаборатория. Невъзможно е да прекараш толкова време в лечение и изучаване на мозъка, без да изпиташ благоговение пред него. Колкото повече научавам, толкова по-запленен, дори прехласнат се чувствам.

С милиарди неврони и трилиони връзки между тях, мозъкът е безкрайно сложен. Но в моето неспирно откривателско пътешествие една особеност на ума е приковавала вниманието ми повече от всяка друга – сънуването. В течение на много години съм търсил отговори на най-съществените въпроси: Защо сънуваме? Как сънуваме? И може би най-важното – какво означават сънищата? В това отношение имам многобройна компания.

Сънищата винаги са били извор на загадки. Те са привличали вниманието на мислителите на човечеството, от древните египтяни до Аристотел, Чарлс Дарвин и Мая Анджелоу, от режисьора Кристофър Нолан и активиста Нелсън Мандела до убития рапър Ноториъс Би Ай Джи. Те вдъхновяват изобретения и художествени творби, медицина и психология, религия и философия. Били са смятани за поличби, послания от боговете и от подсъзнанието ни, от душата и *аза*, от ангели и демони.

Променяли са хода на хорските съдби и хода на света, насърчавайки предложения за брак и търговски сделки, вдъхновявайки текстове за песни и научни пробиви, тласкайки военни нашествия и психични срывове.

Сънищата ни запленяват, плашат, възбуждат и вдъхновяват, защото са толкова реални и заедно с това толкова причудливи. Ние сме едновременно създатели на сънищата си и безпомощни участници в своите странни творения. Сънищата изникват от нас, но изглеждат някак си откъснати, ние ги призоваваме като някакви любителски филми, които не следват законите на времето или природата, съкровени и същевременно неподвластни нам.

Както пише британският поет лорд Байрон¹:

... свой свят сънят
си има – царство на реалност странна.
В развоя си съдържа той дихания,
сълзи и мъки, радостни отсенки.
Засенчва будните ни мисли той
и облекчава будните дела*.

Предвид често разбърканото и нелогично естество на сънищата, може да е трудно да се схване как въображаемите сълзи, мъки и радости от сънищата ви разкриват нещо за вас. С времето обаче те рисуват жива картина на това как виждаме самите себе си и света. Те хвърлят светлина върху природата ни, интересите ни и най-дълбоките ни грижи. В този смисъл ние сме уникално нашите сънища, а нашите сънища са уникално нас.

Макар че създаването на сънищата може да изглежда загадъчно, техният източник далеч не е такъв. Мозъкът трепти от електричество, вълни от ток преминават през него всеки миг от живота ни. Сънищата са резултат от нормалната мозъчна електрофизиология и представляват една невероятна транс-

* Дж. Г. Байрон. Сънят. – В: Слънце на безсънните. С., Народна култура, 1988. Прев. Николай Бояджиев. – Бел. прев.

формация, която се случва в мозъка всяка нощ, докато спим, следвайки циркадните ритми – циклите от ден и нощ, – които ръководят биологично всеки живот.

Сънуването в никакъв случай не бива да бъде отхвърляно само защото се случва, докато спите, или защото му липсва логиката, която ви ръководи в будните ви часове. Сънищата се различават от мисленето. Самата им стихийност е тъкмо онова, което им дава възможността да бъдат трансформативни. Великите скокове в изкуството, дизайна и модата се градят върху онзи тип дивергентно мислене, който възниква естествено при сънуването, а културата, езикът и творчеството са дали възможност на хората да преуспеят далеч отвъд физическата си еволюция. Сънуването е в сърцевината на всичко това.

Днес думата „сън“^{*} означава много неща – амбиция, идеал, фантазия и живите истории, възникващи, докато спим. Невронауката показва, че в крайна сметка границите между съня и будността не са толкова ясни. Сънищата могат да ви помогнат да решите проблем; да научите музикален инструмент, език или танцова стъпка; да упражнявате спорт; да ви подсказват нещо за здравето ви и да правят предсказания за бъдещето. Сънищата могат да са духовно обогатяващи. Забравени сънища все още могат да моделират ума ви и да влияят на всекидневие ви. Можете да се научите да помните сънищата си, да насочвате съдържанието им и дори да ги контролирате по време на така нареченото осъзнато сънуване. И най-важното, сънищата могат да предложат най-големия дар – този на самопознанието. Тълкувайки сънищата си, можете да разберете преживяванията си и да изследвате емоционалния си живот по нови и проникновени начини.

Сънищата са неуловима форма на познание. Тъй като ги възприемаме насаме, изолирани от света, като субективно преживяване за публика от един човек, много неща в сънищата вероятно са отвъд сферата на експерименталната проверка или

^{*} На английски една и съща дума – *dream* – означава както сън, така и мечта. – Бел. прев.

научното доказателство. В тази книга съм се постарал да отразя съвременното състояние и обхват на знанието за сънищата и сънуването, отбелязвайки същевременно несигурните неща в изследванията и разногласията между изследователите. Книгата съдържа и теории, които съм развил въз основа на най-новите изследвания и собствените ми познания за мозъка. В крайна сметка тази книга е моят синтез на информация от разнородни дисциплини. Тя е резултат от усилен труд и още по-голямо смирение.

Преди да започнем, замислете се за момент за магията на сънуването. Когато сънуваме, ние прехвърляме границите на своето физическо *аз*. Вече нямаме съзнанието, че лежим в леглото или дори изобщо, че лежим. Очите ни са затворени, но ние виждаме. Тялото ни е неподвижно, но можем да ходим, да тичаме, да караме кола, да летим. Безмълвни сме, но можем да водим разговори с хора, които познаваме и обичаме, живи или мъртви, и с хора, които никога не сме срещали. Съществуваме в настоящето, но можем да пътуваме назад във времето или напред в бъдещето. Намираме се в една определена точка, но можем да се пренесем на места, на които не сме били с години, или на такива, които съществуват само във въображението ни. Ние сме в свят, който е изцяло наше собствено творение. И той има потенциала да прехвърля границите. Сънищата са нашата доза чудо всяка нощ.