

Время во сне

В одном из самых ранних экспериментов, проведенных нашей исследовательской группой, мы проверяли традиционное представление о том, что восприятие времени во сне отличается от восприятия его наяву. Согласно разработанной нами технике, мы просили испытуемых во время осознанного сна сделать движение глазами, затем после 10-секундной паузы (считая: тысяча один, тысяча два и т.д.) сделать второе движение глазами. Мы установили, что во всех случаях оценка временного интервала в осознанном сновидении в пределах нескольких секунд совпадала с его оценкой в бодрствующем состоянии и, таким образом, была довольно близка к реальному времени между сигналами. Из этого был сделан вывод, что оценка времени в осознанных сновидениях очень близка к реальной, то есть, на выполнение какого-либо действия в них требуется практически столько же времени, сколько и в состоянии бодрствования.

Такой вывод может вызвать удивление, поскольку многие из вас во сне, возможно, проживали годы и даже жизни. Я считаю, что этот эффект достигается во сне за счет того же сценического трюка, который вызывает иллюзию течения времени в кино или театре. Если на экране, на сцене или во сне выключают свет, и часы бьют полночь, а через несколько мгновений в окно светит яркое утреннее солнце и звонит будильник, мы допускаем (притворяемся, не осознавая, что притворяемся), что прошло много часов, даже если "знаем", что это заняло всего несколько секунд.

Метод, когда человек в состоянии осознанного сновидения подает сигнал глазами, продемонстрировал строгое соответствие между сменой направления взгляда во сне и действительным движением глаз под закрытыми веками. Исследователи, не использовавшие в своих экспериментах осознанно сновидящих, вынуждены были опираться на вероятность соответствия между движениями глаз и соответствующими им действиями испытуемых во сне, о которых они сообщали. В результате они, как правило, получали только слабую корреляцию между движением глаз во сне и наяву. Причина устойчивой связи между движениями глаз во сне и бодрствующем состоянии состоит в том, что для наблюдения как мира сна, так и реального мира мы используем одну и ту же зрительную систему нашего организма.