

УДК 159.963
ББК 88.282-514
3-15

Переводчик Наталия Рокачевская
Научный редактор Елена Корабельников, д-р мед. наук
Редактор Валентина Бологова, канд. биол. наук

Задра А.
3-15 Когда мозг спит: Сновидения с точки зрения науки / Антонио Задра, Роберт Стикголд ; Пер. с англ. — М. : Альпина нон-фикшн, 2023. — 374 с.

ISBN 978-5-00139-492-1

Почему нам снятся сны? Что они означают? Для чего нужны? Столетиями человечество безуспешно задавалось этими вопросами, но ученые, исследующие сон, пришли к тому, что вопрос надо ставить по-другому: что происходит в мозге спящего человека?

Проанализировав множество идей и опираясь на новейшие исследования, авторы этой книги предлагают инновационную модель, помогающую понять ключевые особенности разных типов сновидений. Антонио Задра и Роберт Стикголд показывают, откуда мозг берет образы и понятия, формирующие сюжеты наших ночных приключений, знакомят нас с новыми гипотезами кошмаров и рассказывают, что сновидения редко являются результатом подавленных желаний, а также посещают нас не только в фазе быстрого сна. Вы узнаете, что снится слепым людям, как в буквальном смысле сны способны предсказывать будущее и каким образом они могут способствовать творчеству. Авторы обещают, что, прочитав эту книгу, вы начнете лучше понимать сны — как свои, так и других людей, — но тут же признают: мир сновидений по-прежнему окутан тайнами, полон чудес и не перестает удивлять.

УДК 159.963
ББК 88.282-514

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу tylib@alпина.ru

ISBN 978-5-00139-492-1 (рус.)
ISBN 978-1324002833 (англ.)

© Antonio Zadra, Robert Stickgold, 2021
© Издание на русском языке, перевод, оформление.
ООО «Альпина нон-фикшн», 2023

Оглавление

Предисловие	7
Глава 1 Размышления о снах	11
Глава 2 Ранние представления о сновидениях Первые исследователи мира снов.....	25
Глава 3 Фрейд раскрыл тайну сновидений (по крайней мере, он так считал)	45
Глава 4 Рождение новой науки о сновидениях Открывая окно в разум спящего	58
Глава 5 Сон — это лишь лекарство от сонливости? ...	77
Глава 6 Видят ли сны собаки?	100
Глава 7 Почему нам снятся сны	113
Глава 8 NEXTUP	138
Глава 9 Удивительное содержание сновидений.....	165
Глава 10 Что мы видим во сне и почему.....	194
Глава 11 Сновидения и творчество	218
Глава 12 Работа со сновидениями Идеи, методы и предостережения	234
Глава 13 Что пугает нас по ночам ПТСР, кошмары и другие расстройства сновиденческой активности	251

Глава 14	Бодрствующий разум, спящий мозг	
	Искусство и наука осознанных сновидений ...	279
Глава 15	Телепатические и провидческие сны	
	(или, возможно, вам уже снилась эта глава)	302
Эпилог	Что мы знаем и чего не знаем	
	Чего мы никогда, возможно, не узнаем	
	и почему все это важно	320
	Приложение. NEXTUP: модель, объясняющая,	
	как и почему нам снятся сны	331
	Рекомендуемая литература	335
	Благодарности	339
	Примечания	342
	Предметно-именной указатель	359