

**Философская концептуализация осознанности на примере осознанного сна.**

**Научный руководитель – Кузнецов Василий Юрьевич**

***Шпота Юлия Андреевна***

*Студент (бакалавр)*

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Философский факультет, Кафедра онтологии и теории познания, Москва, Россия

*E-mail: shpota.yulya@mail.ru*

Название доклада затрагивает сразу две большие проблемы, которые традиционно могли бы быть обозначены вопросами: что такое осознанность, что такое осознанный сон? Философская концептуализация проходит через призму рассмотрения одной проблемы через другую. Ход нашего исследования предполагает, что определенный ответ не может быть дан, и эта проблематичность прослеживается у всех исследователей как осознанности, так и осознанного сна.

Впервые название «осознанный сон» было введено Л.Г. де Сен-Дени: *rêve lucide* [n3], — а позднее Фредериком ван Эденом [n1]. Именно работа последнего, как нам кажется, задала ту смысловую линию, по которой в дальнейшем (во второй половине XX века) будет разворачиваться всякое исследование осознанного сна, потому что именно Эден проводит классификацию сновидений (выделяет 9 классов), одним из которых является *lucid dream* (перевод с французского языка на английский). И, разумеется, основным источником подобной классификации служат описания сновидений по пробуждению. Ключевым моментом выделения *lucid dream* оказывается то, что описывается, например, как «я понял, что сплю», «я осознал, что это сон», «я знал, что это не реальность» в различных вариациях. И хотя *lucid* переводится как ясный, светлый, прозрачный, при переводе на русский язык было закреплено прилагательное «осознанный».

Уже в этом данном кратком обзоре нами выделяется ряд проблем: проблема описания, проблема онтологического статуса ОС, проблема выделения критерия для классификации. Последнее может вызвать больше вопросов, т.к. мы уже сказали, что осознанность - это всё-таки ключевой момент для осознанного сна. Однако, по Эдену, осознанность — это не только характеристика *lucid dream*, но также характеристика, например, как он называет, «демонического сновидения». А это значит, что для выделения *lucid dream* отдельный класс одной осознанности недостаточно. И все дальнейшие исследователи ОС необходимо обсуждают данный момент. Может быть выделен ряд таких характеристик как: гиперреалистичность сновидения, ясность ума (работа мышления как наяву), память о бодрствующей жизни и память о предыдущих сновидениях, контроль сновидения (сюжетов, персонажей), контроль перемещения в сновидении и пр. Однако в зависимости от исследователей, их подхода, материалов анализа — отчетам самих сновидцев, становится невозможно говорить об ОС как чем-то одним, скорее о разных осознанных снах или даже, скорее, о разных состояниях, которые определяются по разным характеристикам.

Однако что мы имеем в виду, говоря об осознанности и осознанном сне?

На данном этапе исследования осознанность, с одной стороны, представляется как некое состояние, а ОС как один из возможных способов его испытать. Достижение подобного состояния прямым образом связано с практиками вхождения в ОС, однако, достигнув данного состояния, не всегда возможно дальнейшее успешное взаимодействие со сновидческой реальностью, а это влечет за собой проблематичность определения критериев ОС.

С другой стороны, осознанность во сне может рассматриваться как момент, как неожиданно возникающее «вдруг». Оно может выразиться в мыслях «это мой сон», «это не реальность». Однако уже здесь кроется проблема: то, как мы смотрим на этот новый опыт.

Так «это не реальность» отсылает нас к мистической трактовке, а «это мой сон», скорее, к феноменологической. И в подобном разделении нам видится проблема онтологического статуса сновидения, но само понятие сновидения остается проблематичным.

Как нам кажется, эти случаи действуют по следующей схеме: в первом — ОС помещается в контекст рассмотрения осознанности, во втором — осознанность помещается в ОС, причём в каждом случае имеется в виду разное, хотя и не взаимоисключающее: состояние или акт мышления.

Говоря об осознанности как состоянии, следует заметить, что, во-первых, такое понимание коррелирует, на наш взгляд с тем, что в западной литературе проблематизируется как *mindfulness* [n4], во-вторых, относит к проблематике изменённых состояний сознания [n2].

Как мы выяснили, ОС самого по себе, как такого, нет, поэтому корректнее сказать о состояниях из спектра состояний с подвижными границами, которые возникают-исчезают при наших попытках дать определение или выявить сущностную характеристику. Говоря о состояниях мы, таким образом, избегаем говорить, что ОС — *одно из ИСС*, что уже является сильным допущением. То, что это — не одно, мы более-менее обозначили. То, что это не состояние сознания — надо еще обосновать. Обоснование идет через весьма резонный вопрос: если утверждаете, что это одно из ИСС, то, предположительно, есть некое сознание, которое может изменяться в различных состояниях, но к ним не сводимо, а потому это что-то похоже на субстанцию и его атрибуты, а потому вопрос о тождестве и сущностных характеристиках вполне может быть рассмотрен. Однако если сознание является тем, что определяет, то то, что такое сознание — все также открытый вопрос.

Если учитывать, что теперь ОС не есть нечто определенное, то и осознанность как состояние не может быть таковым и данным в чистом виде. Скорее, приходится говорить и о различных, разностепенных состояниях осознанности.

### Источники и литература

- 1) Ван Эден Фредерик. Исследование сновидений в состоянии ясного сознания // Теория и практика осознанных сновидений. Нижний Новгород, 2013
- 2) Гордеева О.В. Измененные состояния сознания: природа, механизмы, функции, характеристики. М., 2012
- 3) Сен-Дени Л.Г. Сновидения и как ими управлять // Теория и практика осознанных сновидений. Нижний Новгород, 2013
- 4) Malinowski P. Mindfulness // The Blackwell Companion to Consciousness, 2017. P. 203-216