

НАУКА БУДУЩЕГО

ОНЕЙРОТОПОЛОГИЯ

НАУКА О ПРОСТРАНСТВЕ СНА

*Фасциальная когерентность
и триумвират сознания*

Феникс Фламм



Феникс Фламм

**Онейротопология: наука
о пространстве сна**

«Автор»

2026

Фламм Ф.

Онейротопология: наука о пространстве сна / Ф. Фламм —
«Автор», 2026

В книге впервые появляется и рассматривается онейротопология — авторская модель, изучающая сон как пространство переключения сознания между тремя регистрами опыта: Экзотопом, Эндотопом и Фасциальным топосом. Вместе они образуют триумвират — три регистра, которые работают как единая система. Она исследует не механизмы и не содержание, а пространственную структуру сна: топосы, переключения, когерентность и циркуляцию смысла. Её центральный инструмент — ТМА Фламмологии (Темпорально-модальный атлас Фламмологии). ТМА — это не интерпретативная система, а навигационная. Она не подменяет переживание сновидца готовым толкованием, а предоставляет ему систему координат для ориентировки в пространстве сна. Её задача — не расшифровка скрытого значения, а феноменологическое картографирование: определение положения опыта в пространстве (эндотопы), времени (темпоральные режимы), модальности (способ существования), направленности (вектор позиции) и телесности (соматический регистр).

© Фламм Ф., 2026

© Автор, 2026

Феникс Фламм

Онейротопология: наука о пространстве сна

ФАСЦИАЛЬНАЯ КОГЕРЕНТНОСТЬ И ТРИУМВИРАТ СОЗНАНИЯ

ВВЕДЕНИЕ

ЗАГАДКА, КОТОРОЙ ТЫСЯЧИ ЛЕТ

I. Пролог

Все люди — и счастливые, и несчастные — спят одинаково и одинаково нуждаются во сне.

Это не начало художественного романа. Эта книга раскроет тайну, которая старше письменности.

II. От пещер до Мемфиса

Ещё в пещерах, десятки тысяч лет назад, наши предки делились своими снами и толковали их. Задолго до того, как были изобретены буквы и цифры, человек уже знал: то, что приходит в темноте, важнее того, что происходит днём.

В древнем Мемфисе, на каменном столбике, высечена надпись: «Я, Рино, с острова Крит, по воле богов толкую сновидения». Надпись датируется примерно III веком до нашей эры. Человек уже стоял на площади и предлагал за монету то, что нельзя купить: доступ к тайне, которая приходит в темноте, когда мир затихает, а душа остаётся наедине с собой.

По мнению учёных, это — один из самых древних образцов рекламы в истории человечества. Самая первая реклама в мире — это реклама толкователя снов.

Шумеры записывали сны на глиняных табличках, веря, что в них говорит бог. Египтяне спали в святилищах, чтобы получить откровение. В Месопотамии сны делили на добрые и злые — справа от богов, слева от демонов. Иосиф в Библии спасает целую страну, расшифровав сон о семи коровах. Гомер описывает сны как посланников, являющихся с ясным поручением. Гипнос и Танатос — сон и смерть — жили в одном дворце, два брата, две тайны, две двери в одно и то же неизвестное.

На острове Пасхи люди высекали «камни для сна» и клали их под голову, чтобы пророчество пришло. За тысячи километров от Мемфиса, в полной изоляции, они делали то же самое: искали в ночи то, чего нет днём.

Тысячи лет человек верил: сон — это дверь. За ней — иное. За ней — голос, который знает больше, чем ты.

III. От богов к мозгу

Первым, кто попытался отобрать сон у богов, был Аристотель.

В трактате «О сне и бодрствовании» он сказал то, что должно было прозвучать как кошунство: сновидения — не язык богов и не странствие души, а явления, вытекающие из самой сущности человеческого духа. Результат деятельности мозга. Остаточные восприятия.

Это был тихий переворот. Без шума, без площади, без костра. Но после него сон перестал быть внешним. Он стал внутренним.

Гален утверждал: в сновидениях отражается состояние организма. Лукреций видел в снах воспроизведение сильных эмоций. Кардано в эпоху Возрождения связал содержание снов с телесными жидкостями. Лейбниц предположил: в душе есть «бесконечное множество воспри-

ятий», которые мы не осознаём. Ламетри заметил: «предметы, больше всего поразившие нас днём, являются нам ночью».

Сон становился всё более человеческим. Всё более нашим.

Но загадка оставалась.

IV. Фрейд: сон как шифр

В ноябре 1899 года — с датой на обложке 1900, потому что он хотел начать новую эпоху вместе с новым веком — Зигмунд Фрейд опубликовал «Толкование сновидений».

Это была не просто книга. Это был вызов, брошенный векам.

Фрейд сказал: сон — это не бессмыслица. Не хаос. Не случайность. Сон — это код. Шифр. Послание, которое бессознательное отправляет сознанию, но так, чтобы не разбудить спящего.

Он разделил сон на явное содержание — то, что мы помним, — и скрытое, латентное — то, что действительно означает сон. Явное — это маска. Скрытое — это лицо. И главная функция сна — оберегать сон. Сон не даёт нам проснуться от ужаса осознания. Он превращает желание в картинку, картинку — в историю, историю — в сон. И мы спим дальше.

Фрейд писал: «Такое прозрение выпадает на долю исследователя лишь раз в жизни».

Он был уверен: он разгадал тайну.

V. Тайна остаётся

Но тайна не раскрылась.

Нейрофизиологи XX века, вооружённые электроэнцефалографами и томографами, показали: Фрейд был прав во многом — но не во всём. Сон действительно связан с эмоциями. Действительно обрабатывает опыт. Действительно интегрирует.

Но сон — это не только исполнение желаний. Это не только «королевская дорога» к бессознательному.

Современная наука говорит: сон — это консолидация памяти. Это регуляция эмоций. Это очистка мозга от метаболических отходов. Это тренировка будущего.

Сон — это лаборатория. Ночная. Тайная. Та, куда не доходит дневной свет.

VI. Переворот

Эта книга — не сонник.

Она не толкует сны. Она не говорит: «этот образ означает то, а тот — это».

Она не спрашивает: «что значит мой сон?»

Она спрашивает: «что делает мой сон?»

Не «о чём он говорит?», а «как он работает?»

Не «какой смысл он несёт?», а «какую функцию он выполняет?»

И ответ, который мы даём, — это не новая интерпретация.

Это переворот.

VII. Сон — это не текст. Это пространство

Сон — это пространство, в котором сознание переключается между тремя регистрами опыта.

Экзотоп — внешне-ориентированный режим. Действие. Язык. Адаптация. Здесь мы отвечаем на требования мира. Здесь мы категоризируем, планируем, действуем. Здесь мы — те, кем нас видит день.

Эндотоп — внутренне-ориентированный режим. Образ. Память. Синтез. Здесь мы возвращаемся к себе. Здесь опыт переплавляется в целостность. Здесь мы — те, кем мы остаёмся, когда мир засыпает.

Фасциальный топос — телесный регистр. Натяжение. Дыхание. Движение. Ритм. Здесь нет слов и образов — здесь есть ощущение, тяжесть, лёгкость, связность. Здесь тело удерживает форму между сигналом и ответом.

Вместе они образуют триумвират — три регистра, которые работают как единая система. Когда они согласованы — мы целостны. Когда нет — фрагментированы.

Экзотоп и Эндотоп — это режимы опыта, а не полушария мозга. Левое и правое полушария преимущественно связаны с ними, но не тождественны им. Речь идёт о феноменологической доминанте.

Таким образом, онейротопология — это зарождающаяся наука о пространстве сна.

VIII. Онейротопология

Онейротопология — первая авторская философско-исследовательская модель, изучающая сон как пространство переключения сознания между тремя регистрами опыта: Экзотопом, Эндотопом и Фасциальным топосом.

В отличие от онейрологии и психологии сновидений, онейротопология исследует не механизмы и не содержание, а пространственную структуру: топосы, переключения, когерентность и циркуляцию смысла.

Её модель — триумвират: три регистра, которые работают как единая система.

IX. ТМА Фламмологии

Любая наука — это не только предмет и метод. Это ещё и инструмент. Инструмент, которым можно пользоваться. Инструмент, который даёт результат.

Для онейротопологии таким инструментом стал ТМА — Темпорально-модальный атлас Фламмологии.

ТМА — это не сонник и не толкователь. Не набор готовых значений. Это карта внутренних пространств, в котором:

- эндотопы показывают, где разворачивается опыт;
- Октагон показывает, как проявляется функция;
- Октаверт показывает, куда направлена позиция;
- соматическая ось показывает, как это переживается телом;
- время показывает, в каком временном режиме существует происходящее;
- решётка показывает, какая форма связей удерживает состояние;
- протоколы показывают, какой переход можно исследовать дальше.

ТМА — не интерпретативная система, а навигационная. Она не подменяет переживание сновидца готовым толкованием, а предоставляет ему систему координат для ориентировки в пространстве сна.

ТМА — это язык, в котором можно заметить форму своего опыта.

X. Что происходит впервые

В этой работе впервые сон рассматривается не как содержание, а как пространство. Не как текст, а как топос. Не как послание, а как переключение между регистрами опыта.

Впервые фасция — тело — рассматривается не как периферия, а как телесный регистр. Не как оболочка, а как среда, удерживающая форму между сигналом и ответом.

Впервые триумвират — Экзотоп, Эндотоп, Фасциальный топос — рассматривается как единая система, которая работает днём и ночью, в слове и образе, в действии и тишине.

Впервые онейротопология вводится как модель, а ТМА Фламмологии — как её центральный инструмент.

XI. От двери к карте

Тысячи лет человек смотрел на сон как на дверь. За ней — иное. За ней — голос, который знает больше, чем ты.

Мы предлагаем смотреть на него как на карту. Карту триумвирата. Карту топосов. Карту пространств и маршрутов. Карту того, как мы становимся собой — каждую ночь, в темноте, пока мир спит.

ХII. Добро пожаловать

Добро пожаловать в будущее. Добро пожаловать в триумвират. Добро пожаловать в онейротопологию. Добро пожаловать в ТМА Фламмологии.

Туда, где мы становимся собой — каждую ночь, в темноте, пока мир спит.

ЧАСТЬ I. ДВА ПОЛУШАРИЯ И ТРЕТИЙ ЦЕНТР

ГЛАВА 1. ЛЕВОЕ И ПРАВОЕ: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

I. Человек, у которого было два мозга

В 1961 году нейрохирург Джозеф Боген оперировал пациента по имени Уильям Дженкинс. Диагноз — тяжёлая форма эпилепсии, приступы которой не поддавались лечению. Единственный способ спасти человека — рассечь мозолистое тело, пучок нервных волокон, соединяющий два полушария. Операция должна была разъединить мозг на две половины, чтобы эпилептический разряд не переходил с одной стороны на другую.

Операция прошла успешно. Приступы прекратились. Но произошло нечто странное.

Уильям стал двумя людьми в одном теле.

Когда он брал предмет левой рукой — управляемой правым полушарием, — он не мог назвать его. Он чувствовал форму, вес, назначение, но не мог произнести слово. Когда он брал тот же предмет правой рукой — управляемой левым полушарием, — он называл его мгновенно. Но не мог объяснить, зачем он ему нужен.

Левая рука могла делать одно. Правая — другое. И они не знали друг о друге.

Нейроучёные назвали это состояние «расщеплённый мозг». И с этого момента началась новая эпоха в исследовании того, что мы называем сознанием.

Роджер Сперри, который позже получил Нобелевскую премию за эти исследования, писал: «Каждое полушарие имеет свои собственные ощущения, восприятия, мысли и идеи — отдельную цепь сознания. То, что мы называем „я“, — это не единое целое, а результат взаимодействия двух отдельных потоков сознания».

Это было открытие, которое перевернуло всё. Оказалось, что два полушария — это два разных способа быть в мире. Не два «я», а два режима. Не два человека, а два языка, на которых один человек говорит с реальностью.

II. Важное уточнение: режим и орган

Прежде чем идти дальше, нужно договориться о терминах. Это важно, потому что от этого зависит, как мы будем читать всю книгу.

В этой книге есть два типа понятий, которые легко спутать.

Полушария — это органы. Левое и правое полушария — анатомические структуры. Их можно увидеть на томограмме, их можно рассечь, их можно изучать. Это вещи.

Экзотоп и Эндотоп — это режимы сознания. Не органы, а функции. Не «места», а способы быть. Экзотоп — это режим, обращённый наружу: анализ, адаптация, слова, действие. Эндотоп — это режим, обращённый внутрь: синтез, интеграция, образы, тишина. Это процессы.

Режим и орган — не одно и то же. Это различие принципиально. Отождествлять режим с органом — то же самое, что отождествлять ходьбу с ногами. Ноги участвуют в ходьбе, но ходьба — это процесс, а не орган. Так и здесь: полушария участвуют в режимах, но режимы — это функции, а не структуры.

Оба полушария работают всегда. Нет такого момента, когда левое «выключается», а правое «включается». Речь идёт о доминанте — о том, какой режим ведущий в данный момент. Днём доминирует Экзотоп — но Эндотоп тоже работает. Ночью доминирует Эндотоп — но Экзотоп тоже работает.

Связь полушарий с режимами статистична, а не абсолютна. У большинства людей левое полушарие преимущественно отвечает за речь и линейное мышление — но у некоторых людей это не так. У большинства правое полушарие преимущественно отвечает за образы и синтез — но и здесь есть исключения. Мозг пластичен. Мозг индивидуален.

Почему же мы всё-таки говорим «левое — Экзотоп», «правое — Эндотоп»? Потому что это удобное сокращение. Оно позволяет говорить о сложных вещах просто. Но за этим сокращением стоит более точная мысль: есть режим Экзотопа, и есть режим Эндотопа. Левое и правое полушария преимущественно связаны с ними — но не сводятся к ним.

Как читать эту книгу. Везде, где мы говорим «левое — Экзотоп» или «правое — Эндотоп», следует читать: «левое полушарие преимущественно связано с Экзотопом», «правое полушарие преимущественно связано с Эндотопом». Это сокращение, а не отождествление.

Это различие важно, потому что оно освобождает нас от мифа о «левополушарных» и «правополушарных» людях — мифа, к которому мы сейчас перейдём.

III. Левое полушарие и Экзотоп

Что делает левое полушарие?

Оно говорит. У большинства людей именно левое полушарие отвечает за речь. Оно называет вещи, строит предложения, ведёт диалог. Оно переводит мир в слова.

Оно анализирует. Оно разбирает целое на части. Оно ищет причины и следствия. Оно выстраивает логические цепочки. Оно категоризирует, классифицирует, упорядочивает.

Оно планирует. Оно думает о будущем. Оно ставит цели. Оно выстраивает последовательности действий. Оно решает задачи.

Оно адаптируется. Оно отвечает на требования внешней среды. Оно приспосабливается к обстоятельствам. Оно находит решения.

Всё это — функции, которые мы называем Экзотопом: режимом, обращённым наружу, к миру. Левое полушарие преимущественно связано с этим режимом — но не тождественно ему. Это важное различие, и мы уже говорили о нём в разделе II.

Левое полушарие — это функция. Это действие. Это слово.

IV. Правое полушарие и Эндотоп

Что делает правое полушарие?

Оно видит. Не «смотрит», а именно видит. Оно схватывает целое мгновенно. Оно воспринимает образы, формы, пространства. Оно видит картину, а не детали.

Оно чувствует. Оно распознаёт эмоции. Оно понимает интонацию. Оно слышит музыку. Оно чувствует ритм.

Оно синтезирует. Оно соединяет разрозненные элементы в целостность. Оно находит связи там, где логика их не видит. Оно создаёт метафоры.

Оно интегрирует. Оно встраивает новый опыт в общую структуру. Оно переплавляет переживания в смысл. Оно связывает прошлое с настоящим.

Всё это — функции, которые мы называем Эндотопом: режимом, обращённым внутрь, к опыту. Правое полушарие преимущественно связано с этим режимом — но, как и в случае с левым, не тождественно ему.

Правое полушарие — это присутствие. Это тишина. Это образ.

V. Миф о «левополушарных» и «правополушарных»

В популярной культуре существует миф: люди делятся на «левополушарных» — логичных, аналитичных, рациональных — и «правополушарных» — творческих, эмоциональных, интуитивных.

Этот миф возник из упрощённого прочтения исследований Сперри и его коллег. Но сам Сперри предупреждал: это не так.

Оба полушария работают у всех людей. У каждого есть и левое, и правое. Разница не в том, какое полушарие у нас доминирует, а в том, какой режим мы используем в данный момент.

Мы не «левополушарные» или «правополушарные». Мы — оба. Мы переключаемся между режимами. Мы дышим двумя лёгкими. Мы смотрим двумя глазами.

Миф о «левополушарных» и «правополушарных» — это упрощение, которое мешает понять главное: мы — не один режим. Мы — переключение между режимами.

VI. Дельфины: одно полушарие спит, другое бодрствует

В 1964 году исследователи обнаружили нечто удивительное: дельфины спят половиной мозга.

Это явление называется unihemispheric slow-wave sleep (USWS) — однополушарный медленноволновый сон. Одно полушарие дельфина спит, другое — бодрствует.

Это позволяет дельфину дышать (дельфины должны сознательно подниматься к поверхности), следить за хищниками и поддерживать движение.

Пока одно полушарие спит, другое работает. Пока одно интегрирует опыт, другое отвечает на требования среды.

Это не метафора. Это буквально два режима в одном организме. Один спит — другой бодрствует. Один в Эндотопе — другой в Экзотопе.

У людей оба полушария работают одновременно. Но баланс между ними меняется. Днём доминирует левое. Ночью — правое. Это не жёсткое переключение, а смена доминанты.

Дельфины показывают нам: разделение на два режима — не ошибка эволюции, а её решение. Это способ быть в двух местах одновременно. Это способ спать и бодрствовать. Это способ интегрировать и отвечать.

VII. У людей: оба полушария всегда работают

У людей мозг устроен иначе. Оба полушария работают всегда. Но доминанта меняется.

Днём — когда мы работаем, общаемся, решаем задачи — доминирует левое полушарие. Мы в Экзотопе. Мы анализируем, планируем, говорим.

Ночью — когда мы спим, видим сны, интегрируем опыт — доминирует правое полушарие. Мы в Эндотопе. Мы чувствуем, видим, связываем.

Но это не значит, что левое «выключается» ночью или правое «выключается» днём. Это значит, что баланс смещается. Один режим становится ведущим, другой — ведомым.

Мы не два человека. Мы — один человек в двух режимах.

VIII. Мозолистое тело: мост между полушариями

Что связывает два полушария?

Мозолистое тело. Это пучок нервных волокон, который соединяет левое и правое полушария. Через него проходят миллионы сигналов каждую секунду. Через него левое узнаёт, что делает правое. Через него правое узнаёт, что делает левое.

Когда мозолистое тело рассекают — как в случае с Уильямом Дженкинсом, — два полушария теряют связь. Они становятся двумя отдельными системами. Они не знают друг о друге.

Но у здоровых людей мозолистое тело работает. Оно связывает. Оно переводит. Оно интегрирует.

Мозолистое тело — это мост между Экзотопом и Эндотопом.

Но есть и другой центр. Более древний. Более глубокий. Более телесный. Фасция.

IX. Фасция: третий центр

Фасция — это не просто «соединительная ткань». Это сеть, которая пронизывает всё тело. От подошвы стопы до макушки. От внутренних органов до мозга.

Фасция связывает. Она передаёт механические сигналы. Она содержит нервные окончания. Она участвует в проприоцепции — восприятию положения тела.

Фасция — это мост между телом и мозгом. Она переводит телесные сигналы в образы и слова. Она интегрирует опыт в тело.

Если мозолистое тело — это мост между полушариями, то фасция — это третий центр. Не просто мост. Не просто связь. А самостоятельный центр, который обрабатывает сигналы, хранит паттерны, интегрирует опыт.

Фасция — это третий центр сознания.

X. Триумвират

Теперь мы можем увидеть целое.

Левое полушарие — преимущественно связано с Экзотопом. Анализ, адаптация, слова, действие.

Правое полушарие — преимущественно связано с Эндотопом. Синтез, интеграция, образы, тишина.

Фасция — Тело. Мост, когерентность, связь.

Вместе они образуют триумвират сознания. Три центра. Три режима. Три топоса.

ПРАВОЕ ПОЛУШАРИЕ ~ ЭНДОТОП <-> ФАСЦИАЛЬНЫЙ ТОПОС (ТЕЛО / ЯДРО)
<-> ЭКЗОТОП ~ ЛЕВОЕ ПОЛУШАРИЕ

Знак « ~ » означает «преимущественно связано с». Это не отождествление, а указание на связь.

Это не два полушария и тело. Это три равноправных центра, которые работают как единая система. Когда они когерентны — мы целостны. Когда нет — мы фрагментированы.

XI. Онейротопология: наука о пространстве сна

Теперь мы можем сказать главное.

Сон — это не просто «отдых». Сон — это пространство, в котором сознание переключается между топосами. Днём мы в Экзотопе. Ночью — в Эндотопе. Но между ними всегда есть третий — фасция, тело, мост.

Онейротопология — это наука об этом пространстве. Не о содержании снов. Не о символах. Не о значениях. А о пространстве, в котором сознание переключается между топосами.

Три топоса: Экзотоп, Эндотоп, Фасциальный топос.

Три центра: левое, правое, фасция.

Один триумвират.

Онейротопология — это карта этого триумвирата.

ХП. Ключевой вывод

Мы не «левополушарные» или «правополушарные». Мы — оба. Мы переключаемся между режимами. Мы дышим двумя лёгкими. Мы смотрим двумя глазами.

Но между ними есть третий. Тело. Фасция. Третий центр.

Левое преимущественно связано с Экзотопом. Правое преимущественно связано с Эндотопом. Фасция — Тело.

Триумвират.

Но вот вопрос, который остаётся открытым.

Если Экзотоп и Эндотоп — это режимы, а не полушария, что происходит с телом, когда эти режимы сменяют друг друга? Как фасция участвует в переключении между днём и ночью? И почему одни люди легко переключаются, а другие застревают в одном режиме?

Ответ — в следующей главе. О фасции как третьем центре. О том, как тело связывает оба режима — и что происходит, когда эта связь нарушается.

Вопросы для рефлексии

- В каком режиме вы чаще находитесь днём? А ночью?
- Замечаете ли вы, как переключаетесь между анализом и образами?
- Чувствуете ли вы своё тело как «третий центр»?
- Что происходит, когда левое не отпускает, а правое не заземлено?
- Замечаете ли вы разницу между «режимом» и «органом» — между функцией и её телесной основой?

ГЛАВА 2. ФАСЦИЯ: ОТ ПЕРИФЕРИИ К ЦЕНТРУ

I. Ткань, которую никто не замечал

Долгое время анатомы считали фасцию упаковкой.

Они препарировали тела, удаляли кожу, отсекали мышцы, выделяли нервы и сосуды — и выбрасывали фасцию как «соединительную ткань». Она не считалась органом. Не считалась системой. Считалась мусором, который мешает видеть главное.

В учебниках анатомии фасцию рисовали серым. Бесцветным. Безликим. Она была фоном, на котором выступали «настоящие» структуры: мышцы, кости, органы.

Так продолжалось столетиями.

Гиппократ знал о фасции. Гален знал о фасции. Везалий, великий анатом Возрождения, рисовал её на своих гравюрах. Но никто не считал её органом. Никто не думал, что она что-то делает. Она просто была.

Она была периферией. Тем, что окружает. Тем, что держит вместе. Тем, что не главное.

II. Что такое фасция на самом деле

Фасция — это сеть.

Не оболочка. Не упаковка. Не «соединительная ткань» в бытовом смысле. А трёхмерная сеть, которая пронизывает всё тело.

Она начинается под кожей — поверхностная фасция. Продолжается в мышцах — мышечная фасция. Обволакивает внутренние органы — висцеральная фасция. Проникает в мозг — менингеальные оболочки. Связывает всё со всем.

Фасция — это непрерывная сеть. Если вы потянете за фасцию в стопе, она отзовется в шее. Если вы напряжёте фасцию в животе, она отзовется в спине. Фасция не знает границ между органами. Она связывает их.

Фасция — это не просто ткань. Это орган чувств.

В фасции столько же нервных окончаний, сколько в коже. Она воспринимает давление, растяжение, вибрацию, боль, температуру. Передаёт сигналы в мозг. Участвует в проприоцепции — восприятии положения тела.

Фасция — это не просто оболочка. Это активная система.

Она сокращается. Передаёт механические сигналы быстрее, чем нервы. Хранит паттерны напряжения. Интегрирует опыт.

Фасция — это третий центр.

Этот тезис я подробно обосновываю в своей книге — «Фасциальная когерентность». Там фасция рассматривается не как периферийная ткань, а как инфраструктура телесной связности: среда, в которой существуют все остальные структуры и через которую тело получает и организует сенсорный опыт. Если в той книге речь шла преимущественно о телесной связности как таковой, то здесь, в «Онейротопологии», мы делаем следующий шаг: показываем, как фасциальная инфраструктура участвует в переключении между режимами сознания — дневным и ночным, экзотопным и эндотопным.

III. Фасция и мозг

Как фасция связана с мозгом?

Через три пути.

Первый путь — спинномозговые нервы. От фасции идут сенсорные волокна в спинной мозг. Они передают сигналы о давлении, растяжении, боли. Спинной мозг передаёт их в головной. Головной мозг обрабатывает их — и отвечает.

Второй путь — блуждающий нерв. Это главный парасимпатический нерв. Он связывает мозг с внутренними органами: сердцем, лёгкими, желудком, кишечником. Проходит через фасциальные структуры грудной клетки, диафрагмы, живота. Через блуждающий нерв фасция влияет на стресс, воспаление, эмоции.

Третий путь — интероцепция. Это восприятие внутреннего состояния тела. Сердцебиение. Дыхание. Напряжение. Расслабление. Интероцептивные сигналы обрабатываются в островковой доле (insula), соматосенсорной коре, лимбической системе. Это те же области, которые отвечают за эмоции и осознание себя.

Фасция — не периферия. Это часть единой сенсомоторной системы. Она связана с мозгом. Влияет на мозг. Участвует в том, что мы называем сознанием.

IV. Фасция и полушария

Как фасция связана с полушариями?

Правое полушарие больше вовлечено в телесное восприятие, пространство, целостность. Оно обрабатывает сигналы от фасции как образы и ощущения.

Левое полушарие больше вовлечено в вербализацию, категоризацию, последовательность. Оно обрабатывает сигналы от фасции как слова и понятия.

Фасция — это переводчик между ними.

Она передаёт телесные сигналы правому полушарию — и оно превращает их в образы. Она передаёт телесные сигналы левому полушарию — и оно превращает их в слова.

Фасция — это мост между Эндотопом и Экзотопом. Между образом и словом. Между чувством и действием.

Когда вы чувствуете, что что-то не так, но не можете это назвать, — это фасция передаёт сигнал правому полушарию, но левое ещё не перевело его в слова.

Когда вы внезапно понимаете, что нужно сделать, — это фасция передала сигнал левому полушарию, и оно перевело его в действие.

Фасция — это третий центр. Не мозг. Не полушарие. А центр, который связывает всё.

Именно эта трёхчастная структура — левое, правое, фасция — образует то, что в этой книге называется триумвиратом сознания. Подробнее о триумвирате — в главе 3. Здесь же важно зафиксировать: фасция не просто «соединяет» полушария. Она — самостоятельный участник, без которого триумвират распадается на два изолированных режима.

V. Фасция и сон

Что происходит с фасцией во сне?

Тонус снижается. Во время сна мышечный тонус падает. Фасциальное напряжение перераспределяется. Тело расслабляется.

Дыхание меняется. Диафрагма работает глубже. Давление в грудной и брюшной полостях меняется. Фасциальные структуры перестраиваются.

Интеграция происходит. Тело использует ночь для фасциальной перестройки. Старые паттерны напряжения ослабевают. Новые — встраиваются. Фасция интегрирует опыт.

Сон — это фасциальная интеграция. Не только мозг обрабатывает информацию. Тело встраивает опыт в структуру. Фасция переводит дневной опыт в телесные паттерны.

Когда вы просыпаетесь отдохнувшим — это фасция завершила интеграцию.

Когда вы просыпаетесь разбитым — это фасция не смогла завершить интеграцию. Напряжение осталось. Паттерн не перестроился.

Но что значит «фасция завершила интеграцию»? Как отличить завершённую интеграцию от незавершённой? Как это чувствуется в теле? Эти вопросы — предмет Части II и Части III этой книги. Здесь мы только обозначаем: сон — это не только работа мозга. Это работа тела. И фасция — один из её главных участников.

VI. Фасция как третий центр: свидетельства

Почему мы называем фасцию третьим центром?

Первое. Фасция обрабатывает сигналы. Она не просто передаёт их. Она фильтрует. Интегрирует. Хранит паттерны.

Второе. Фасция связана с мозгом. Через спинномозговые нервы, блуждающий нерв, интероцепцию. Она влияет на эмоции, стресс, осознание себя.

Третье. Фасция участвует в сознании. Не как «периферия». А как центр, который связывает тело и мозг, образ и слово, чувство и действие.

Четвёртое. Фасция интегрирует опыт. Во сне. В движении. В дыхании. Она встраивает новый опыт в телесные паттерны.

Пятое. Фасция хранит травму. Травматический опыт застревает в фасции. Тело помнит то, что мозг забыл.

Конкретный пример. Представьте человека, который пережил автомобильную аварию. Прошло несколько лет. Воспоминания о самом событии почти стёрлись. Но каждый раз, когда он садится за руль, плечи поднимаются, челюсть сжимается, дыхание становится поверхностным. Он не помнит аварии. Но тело помнит. И это не «психосоматика» в бытовом смысле — это фасциальный паттерн, который сформировался в момент удара и закрепился как защитная реакция.

Фасция — не просто ткань. Это центр. Третий центр триумвирата.

VII. Почему фасцию игнорировали

Почему столетиями фасцию считали «мусором»?

Первое. Фасция невидима. Она прозрачна. Бесцветна. Не выглядит как «орган». Её трудно препарировать. Трудно выделить. Трудно показать.

Второе. Фасция везде. Она не локализована в одном месте, а пронизывает всё тело. Медицина привыкла работать с локализованными органами: сердце, печень, мозг. Фасция не собрана в одном месте. Она — сеть.

Третье. Фасция не связана с движением. А движение долгое время считалось «механическим». Мышцы, кости, суставы. Фасция была «упаковкой» для них. Никто не думал, что она активна.

Четвёртое. Фасция связана с телом. А тело долгое время считалось «периферией» сознания. Мозг — центр. Тело — инструмент. Фасция — оболочка.

Пятое. Фасция не вписывалась в парадигму. Медицина искала части. Фасция — это целое. Медицина искала органы. Фасция — это сеть. Медицина искала центры. Фасция — это связь.

Фасцию игнорировали, потому что она не вписывалась в привычную картину. Она была третьим, которого не замечали.

VIII. Возвращение фасции

В XX веке всё изменилось.

Ида Рольф создала рольфинг — метод работы с фасцией. Она показала: фасция структурна. Она держит тело. Она формирует осанку.

Томас Майерс написал «Анатомические поезда». Он показал: фасция связывает мышцы в меридианы. Она передаёт усилие. Интегрирует движение.

Джанет Тревелл и Джон Укэд показали: фасция богата нервными окончаниями. Она воспринимает боль. Участвует в проприоцепции.

Хельга Дамер и Роберт Шляйп показали: фасция сокращается. Она активна. Реагирует на стресс.

Современная наука подтвердила: фасция — это орган чувств. Это система. Это центр.

Фасция вернулась. Из периферии — в центр.

В моей предыдущей книге «Фасциальная когерентность» этот путь — от периферии к центру — был прослежен подробно, с опорой на анатомические и физиологические исследования. Там же было введено понятие фасциальной когерентности — состояния, в котором механические, электрические и сенсорные сигналы в соединительной ткани согласованы. В «Онейротопологии» мы используем это понятие как один из краеугольных камней: когерентность фасции — это то, что делает возможным согласованное переключение между режимами сознания.

IX. Триумвират

Теперь мы можем увидеть целое.

Левое полушарие — Экзотоп. Анализ, адаптация, слова, действие.

Правое полушарие — Эндотоп. Синтез, интеграция, образы, тишина.

Фасция — Тело. Мост, когерентность, связь.

Вместе они образуют триумвират сознания. Три центра. Три режима. Три топоса.

ПРАВОЕ (ЭНДОТОП) <-> ФАСЦИЯ (ТЕЛО / ЯДРО) <-> ЛЕВОЕ (ЭКЗОТОП)

Это не два полушария и тело. Это три равноправных центра, которые работают как единая система. Когда они когерентны — вы целостны. Когда нет — вы фрагментированы.

Но что нового о триумвирате мы узнали из этой главы?

Мы узнали, что фасция — не пассивный мост. Она не просто соединяет левое и правое. Она обрабатывает сигналы, хранит паттерны, интегрирует опыт. Без неё триумвират распался бы на два изолированных режима — как у пациента с расщеплённым мозгом, у которого два полушария перестали знать друг о друге.

Фасция — это не «третье колесо». Это ось, на которой держится вся конструкция.

Х. Онейротопология: наука о пространстве сна

Теперь мы можем сказать главное.

Сон — это не просто «отдых». Сон — это пространство, в котором сознание переключается между топосами. Днём вы в Экзотопе. Ночью — в Эндотопе. Но между ними всегда есть третий — фасция, тело, мост.

Онейротопология — это наука об этом пространстве. Не о содержании снов. Не о символах. Не о значениях. А о пространстве, в котором сознание переключается между топосами.

Три топоса: Экзотоп, Эндотоп, Фасциальный топос.

Три центра: левое, правое, фасция.

Один триумвират.

Онейротопология — это карта этого триумвирата.

XI. Ключевой вывод

Вы не «левополушарный» или «правополушарный». Вы — оба. Вы переключаетесь между режимами. Вы дышите двумя лёгкими. Вы смотрите двумя глазами.

Но между ними есть третий. Тело. Фасция. Третий центр.

Левое — Экзотоп. Правое — Эндотоп. Фасция — Тело.

Триумвират.

И вот вопрос, который остаётся открытым.

Если фасция — третий центр, почему мы её не чувствуем? Почему мы говорим «я думаю» и «я чувствую», но почти никогда — «я фасцирую»? Почему тело становится заметным только тогда, когда болит, устаёт или отказывает?

Ответ — в следующей главе. О триумвирате, который работает как единая система, — и о том, что происходит, когда эта система распадается.

Вопросы для рефлексии

- Вспомните момент, когда тело «знало» раньше, чем вы успели подумать. Что это было?
- Замечаете ли вы, как тело реагирует на стресс — до того, как вы осознали сам стресс?
- Что происходит с вашим телом, когда вы не спите несколько ночей подряд?
- Бывало ли так, что воспоминание «жило» в теле — в напряжении, в тяжести, в скованности?
- Как вы можете использовать знание о фасции как о третьем центре в своей жизни?

ГЛАВА 3. ТРИУМВИРАТ СОЗНАНИЯ

I. Три центра, которые всегда были

В первой главе мы увидели: левое полушарие — это Экзотоп. Анализ, адаптация, слова, действие. То, что обращено наружу. То, что отвечает на требования мира.

Во второй главе мы увидели: правое полушарие — это Эндотоп. Синтез, интеграция, образы, тишина. То, что обращено внутрь. То, что перерабатывает опыт.

И мы увидели: фасция — это третий центр. Не периферия. Не оболочка. А самостоятельный центр, который связывает тело и мозг, образ и слово, чувство и действие.

Теперь мы можем увидеть целое.

Левое — Экзотоп.

Правое — Эндотоп.

Фасция — Тело.

Три центра. Три режима. Три топоса.

Это не два полушария и тело. Это триумвират.

II. Что такое триумвират

Триумвират — от латинского *triumviratus* — «союз трёх мужей».

В Древнем Риме триумвират был формой правления, при которой три человека обладали равной властью. Ни один не был главным. Ни один не был подчинённым. Они правили вместе.

Триумвират — это не иерархия. Это союз равных.

Когда мы говорим о триумвирате сознания, мы имеем в виду три центра, которые работают как единая система:

- Левое полушарие — Экзотоп. Анализ, адаптация, слова, действие.
- Правое полушарие — Эндотоп. Синтез, интеграция, образы, тишина.
- Фасция — Тело. Мост, когерентность, связь.

Ни один из них не главный. Ни один не подчинённый. Они равны. Они взаимодействуют. Они образуют целое.

Когда триумвират когерентен — вы целостны.

Когда триумвират распадается — вы фрагментированы.

III. Левое: Экзотоп

Что делает левое полушарие?

Оно говорит. Называет вещи. Строит предложения. Ведёт диалог. Переводит мир в слова.

Оно анализирует. Разбирает целое на части. Ищет причины и следствия. Выстраивает логические цепочки.

Оно планирует. Думает о будущем. Ставит цели. Выстраивает последовательности действий.

Оно адаптируется. Отвечает на требования среды. Приспосабливается. Находит решения.

Левое — это функция. Это действие. Это слово.

Левое — это Экзотоп. Внешний режим. То, что обращено наружу.

IV. Правое: Эндотоп

Что делает правое полушарие?

Оно видит. Схватывает целое мгновенно. Воспринимает образы, формы, пространства.

Оно чувствует. Распознаёт эмоции. Понимает интонацию. Слышит музыку. Чувствует ритм.

Оно синтезирует. Соединяет разрозненные элементы в целостность. Находит связи там, где логика их не видит.

Оно интегрирует. Встраивает новый опыт в общую структуру. Переплавляет переживания в смысл.

Правое — это присутствие. Это тишина. Это образ.

Правое — это Эндотоп. Внутренний режим. То, что обращено внутрь.

V. Фасция: Тело

Что делает фасция?

Она связывает. Передаёт механические сигналы. Соединяет всё тело в единую сеть.

Она воспринимает. Содержит нервные окончания. Участвует в проприоцепции. Чувствует давление, растяжение, боль.

Она переводит. Переводит телесные сигналы в образы и слова. Связывает правое и левое.

Она интегрирует. Встраивает опыт в тело. Хранит паттерны. Помнит травму.

Фасция — это мост. Это связь. Это когерентность.

Фасция — это Тело. Третий топос. То, что связывает.

VI. Формула триумвирата

Теперь мы можем записать формулу.

ПРАВОЕ (ЭНДОТОП) <-> ФАСЦИЯ (ТЕЛО / ЯДРО) <-> ЛЕВОЕ (ЭКЗОТОП)

Это не два полушария и тело. Это три равноправных центра, которые работают как единая система.

Правое — образы. Левое — слова. Фасция — тело, которое связывает их.

Три центра. Три режима. Три топоса.

Один триумвират.

VII. День и ночь: цикл триумвирата

Триумвират работает циклично.

Днём доминирует левое полушарие. Вы в Экзотопе. Анализируете, планируете, говорите. Отвечаете на требования мира. Действуете.

Ночью доминирует правое полушарие. Вы в Эндотопе. Синтезируете, интегрируете, видите образы. Перерабатываете опыт. Связываете.

Но между ними всегда есть фасция. Тело. Мост. Оно связывает день и ночь. Переводит опыт в паттерны. Интегрирует переживания в целостность.

Днём — анализ. Ночью — синтез. Между ними — тело.

Это цикл триумвирата. Дыхание сознания.

VIII. Что происходит, когда триумвират распадается

Триумвират может распасться.

Застревание в левом. Вы не можете заснуть. Руминация. Тревога. Контроль. Вы застреваете в Экзотопе. Не можете переключиться в Эндотоп. Не можете интегрировать.

Застревание в правом. Вы улетаете. Диссоциация. Фрагментация. Теряете связь с телом. Не можете вернуться в Экзотоп. Не можете действовать.

Застревание в фасции. Вы не можете завершить интеграцию. Кошмары повторяются. Травма застревает в теле. Вы не можете стать целым.

Триумвират распался. Три центра не связаны. Три топоса разобщены.

Это — фрагментация.

IX. Что происходит, когда триумвират когерентен

Триумвират может быть когерентен.

Левое работает — анализ, слова, действие.

Правое работает — образы, синтез, интеграция.

Фасция работает — связь, перевод, когерентность.

Вы засыпаете — и переключаетесь в Эндотоп. Видите сны — и интегрируете опыт. Просыпаетесь — и возвращаетесь в Экзотоп. Действуете — и чувствуете.

Вы — целое. Вы — триумвират. Вы — когерентность.

Это — целостность.

X. Онейротопология: наука о пространстве сна

Теперь мы можем сказать главное.

Сон — это не просто «отдых». Сон — это пространство, в котором сознание переключается между топосами. Днём вы в Экзотопе. Ночью — в Эндотопе. Но между ними всегда есть третий — фасция, тело, мост.

Онейротопология — это наука об этом пространстве. Не о содержании снов. Не о символах. Не о значениях. А о пространстве, в котором сознание переключается между топосами.

Три топоса: Экзотоп, Эндотоп, Фасциальный топос.

Три центра: левое, правое, фасция.

Один триумвират.

Онейротопология — это карта этого триумвирата.

XI. Ключевой вывод

Левое — доминирует Экзотоп.

Правое — доминирует Эндотоп.

Фасция — Тело.

Три центра. Три режима. Три топоса.

Один триумвират.

Это не иерархия. Это союз равных.

Когда триумвират когерентен — вы целостны.

Когда триумвират распадается — вы фрагментированы.

Но вот вопрос, который остаётся открытым.

Если триумвират — это союз равных, почему мы так редко чувствуем все три центра одновременно? Почему днём мы почти не замечаем правое? Почему ночью почти не замечаем левое? Почему фасция становится заметной только тогда, когда что-то идёт не так?

Ответ — в следующей части. О цикле дня и ночи. О том, как триумвират дышит — и что происходит, когда это дыхание сбивается.

Вопросы для рефлексии

· В каком центре вы чаще находитесь днём? А ночью?

· Замечаете ли вы, как переключаетесь между центрами — например, в момент засыпания или пробуждения?

· Что происходит с вами, когда один центр доминирует слишком долго?

· Бывало ли так, что тело «знало» о вашем состоянии раньше, чем вы успевали это осознать?

· Что для вас значит «быть целым» — и связано ли это с согласованной работой трёх центров?

ЧАСТЬ II. ДЕНЬ И НОЧЬ: ЦИКЛ ТРИУМВИРАТА

ГЛАВА 4. ДНЕВНОЙ РЕЖИМ: ЛЕВО-ЭКЗОТОПНАЯ ДОМИНАНТА

I. Утро: возвращение в Экзотоп

Утро — это не просто «начало дня». Это переключение.

Ночью вы были в Эндотопе. Правое полушарие работало. Образы, синтез, интеграция. Вы видели сны. Вы перерабатывали опыт. Вы были внутри.

Утром вы возвращаетесь. Открываете глаза. Свет. Звук. Тело, которое напоминает о себе тяжестью. Мысли, которые начинают выстраиваться в цепочки.

Левое полушарие просыпается. Анализ. Слова. Планы. Вы входите в Экзотоп.

Это переключение происходит не мгновенно. Оно занимает время. У кого-то — минуты. У кого-то — часы. У кого-то — весь день.

Если переключение не завершено — вы чувствуете себя «разбитым». Вы ещё не в Экзотопе. Вы ещё в Эндотопе. Или между ними.

Если переключение завершено — вы чувствуете себя «собранным». Вы в Экзотопе. Вы готовы действовать.

Утро — это возвращение в Экзотоп.

Но что именно происходит в этот момент? Что переключается — и как? Ответ на этот вопрос — в нейронауке, которая описывает два режима работы мозга: сеть активных задач и сеть пассивного режима. Первая — это Экзотоп. Вторая — Эндотоп. Утро — это момент, когда первая берёт верх.

II. Что делает левое полушарие днём

Днём левое полушарие работает на полную мощность.

Оно говорит. Вы общаетесь. Пишете. Отвечаете. Называете вещи. Строите предложения. Ведёте диалог.

Оно анализирует. Вы разбираете проблемы на части. Ищете причины и следствия. Выстраиваете логические цепочки. Принимаете решения.

Оно планирует. Вы думаете о будущем. Ставите цели. Выстраиваете последовательности действий. Решаете задачи.

Оно адаптируется. Вы отвечаете на требования среды. Приспосабливаетесь к обстоятельствам. Находите решения.

Левое полушарие — это функция. Это действие. Это слово.

Днём вы — оператор. Вы действуете. Вы отвечаете. Вы решаете.

И это не метафора. В нейронауке есть понятие, которое описывает этот режим с точки зрения активности мозга.

III. Сеть активных задач

В нейронауке есть понятие: Task-Positive Network (TPN) — сеть активных задач.

Это сеть областей мозга, которые активны, когда вы сосредоточены на внешней задаче. Когда вы решаете проблему. Когда вы работаете. Когда вы взаимодействуете с миром.

TPN — это нейронный коррелят Экзотопа.

Когда TPN активна — вы в Экзотопе. Вы анализируете, планируете, действуете. Вы отвечаете на требования мира.

Когда TPN активна — левое полушарие доминирует. Вы говорите. Вы решаете. Вы делаете.

TPN — это режим действия. Это то, что позволяет вам функционировать в мире. Это то, что позволяет вам быть эффективным.

Но TPN — это не всё. Это только один режим. Один из трёх.

Есть ещё Default Mode Network (DMN) — сеть пассивного режима. Она активна, когда вы не сосредоточены на внешней задаче. Когда вы отдыхаете. Когда вы мечтаете. Когда вы вспоминаете. Когда вы думаете о себе и о других.

DMN — это нейронный коррелят Эндотопа. Но об этом — в следующей главе.

Сейчас важно запомнить: день — это время TPN. Время действия. Время Экзотопа.

IV. Фасциальное напряжение: готовность к действию

Днём фасция напряжена.

Не в смысле «стресс». А в смысле готовности. Фасция держит тело в форме, готовой к действию. Она поддерживает осанку. Передаёт усилие. Позволяет двигаться.

Когда вы работаете — фасция в тонусе. Она готова. Активна. Поддерживает.

Когда вы общаетесь — фасция в тонусе. Она готова. Активна. Поддерживает.

Когда вы решаете задачу — фасция в тонусе. Она готова. Активна. Поддерживает.

Фасция — это фон действия. Она не видна. Но она работает.

Когда фасция напряжена слишком сильно — вы чувствуете усталость. Тело болит. Мышцы сжаты. Дыхание поверхностное.

Когда фасция напряжена слишком слабо — вы чувствуете вялость. Тело не слушается. Мысли путаются. Действие не получается.

Фасция — это регулятор дневного режима. Она определяет, насколько вы готовы к действию.

Подробнее о том, как фасциальное напряжение связано с когерентностью и как оно перераспределяется в течение дня, читайте в книге «Фасциальная когерентность». Здесь важно зафиксировать: дневной режим — это не только активность мозга. Это ещё и телесная готовность, которая имеет свою фасциальную основу.

V. Риск: застревание в Экзотопе

Днём легко застрять в Экзотопе.

Первый признак. Вы не можете остановиться. Вы работаете. Решаете. Делаете. Не можете переключиться. Не можете отдохнуть. Не можете заснуть.

Второй признак. Вы не чувствуете тело. Не замечаете усталость. Не замечаете голод. Не замечаете боль. Вы живёте «в голове».

Третий признак. Вы не чувствуете эмоции. Не радуетесь. Не грустите. Не злитесь. Вы просто функционируете.

Четвёртый признак. Вы не видите образы. Не мечтаете. Не фантазируете. Не творите. Вы просто анализируете.

Пятый признак. Вы не можете заснуть. Левое полушарие не отпускает. Вы лежите в постели — и продолжаете думать. Продолжаете планировать. Продолжаете решать.

Застревание в Экзотопе — это гипербдительность. Это контроль. Это руминация. Это тревога.

Это — бессонница.

VI. Почему мы застреваем в Экзотопе

Почему мы застреваем в Экзотопе?

Первое. Мир требует. Уведомления. Дедлайны. Ожидания. Требования. Мы не можем остановиться, потому что «нельзя».

Второе. Страх. Если мы остановимся — что-то рухнет. Если расслабимся — потеряем контроль. Если заснём — не проснёмся.

Третье. Привычка. Мы привыкли быть в Экзотопе. Привыкли действовать. Привыкли решать. Мы не умеем быть.

Четвёртое. Культура. Наша культура ценит действие. Ценит эффективность. Ценит результат. Она не ценит тишину. Не ценит образ. Не ценит тело.

Мы застреваем в Экзотопе, потому что мир не даёт нам остановиться. И потому что мы сами не даём себе остановиться.

И здесь важно увидеть: застревание в Экзотопе — это не личная слабость. Это системный эффект. Культура, которая требует постоянной продуктивности, создаёт тела, которые не умеют переключаться. Фасция, которая годами держится в тонусе готовности, теряет способность к перераспределению. Она становится жёсткой. Она перестаёт быть мостом — и становится бронёй.

VII. Как выйти из Экзотопа

Как выйти из Экзотопа?

Первое. Заметить. Первый шаг — заметить, что вы в Экзотопе. Что вы застряли. Что вы не можете остановиться.

Второе. Дыхание. Второй шаг — дыхание. Медленное. Глубокое. Диафрагмальное. Дыхание — это мост между Экзотопом и Эндотопом.

Третье. Тело. Третий шаг — тело. Почувствовать стопы на полу. Почувствовать вес тела. Почувствовать напряжение в мышцах. Тело — это якорь.

Четвёртое. Пауза. Четвёртый шаг — пауза. Не отвечать немедленно. Не решать немедленно. Не действовать немедленно. Просто остановиться.

Пятое. Переключение. Пятый шаг — переключение. Позволить правому полушарию включиться. Позволить образам прийти. Позволить телу расслабиться.

Выйти из Экзотопа — значит вернуться в триумвират. Не только левое. Не только действие. А все три центра.

Эти шаги — не техника. Это направление. И в Части V мы разберём их подробно — как практики паузы, дыхания и мягкого сканирования. Здесь важно понять: выход из Экзотопа — это не победа над левым полушарием. Это возвращение к циклу.

VIII. Дневной режим и онейротопология

Что дневной режим значит для онейротопологии?

Дневной режим — это первый топос онейротопологии. Это Экзотоп. Это пространство, в котором сознание обращено наружу.

Онейротопология изучает не только сон. Она изучает пространство, в котором сознание переключается между топосами. Дневной режим — это одно из этих пространств.

Понимание дневного режима позволяет понять ночной режим. Понимание Экзотопа позволяет понять Эндотоп.

День и ночь — это цикл. Онейротопология изучает этот цикл.

И здесь важно зафиксировать: онейротопология начинается не с ночи. Она начинается с утра. С момента, когда вы возвращаетесь в Экзотоп. С момента, когда триумвират начинает свой дневной цикл.

IX. Ключевой вывод

Днём доминирует левое полушарие. Вы в Экзотопе. Вы анализируете, планируете, говорите, действуете.

Это нормально. Это необходимо. Это функция.

Но это не всё. Есть ещё правое полушарие. Есть ещё фасция. Есть ещё Эндотоп.

Днём легко застрять в Экзотопе. Гипербдительность. Контроль. Руминация. Тревога. Бессонница.

Выйти из Экзотопа — значит вернуться в триумвират. Дыхание. Тело. Пауза. Переключение.

День — это один из трёх топосов. Не единственный. Не главный. Один из трёх.

Но вот вопрос, который остаётся открытым.

Если день — это Экзотоп, а ночь — Эндотоп, что происходит между ними? Где та точка, в которой левое отпускает, а правое принимает? И почему у одних эта точка проходит легко, а у других — превращается в мучительное застревание между двумя режимами?

Ответ — в следующей главе. О ночном режиме. О том, как триумвират переключается — и что происходит, когда переключение не завершается.

Вопросы для рефлексии

· Как вы начинаете утро? Легко ли вы переключаетесь в Экзотоп — или просыпаетесь «разбитым»?

· Замечаете ли вы, когда застреваете в Экзотопе? По каким признакам?

· Что помогает вам выйти из Экзотопа — дыхание, движение, разговор, тишина?

· Бывало ли так, что тело «знало» о вашей усталости раньше, чем вы её осознали?

· Что происходит с вашим телом в те дни, когда вы не можете остановиться?

ГЛАВА 5. НОЧНОЙ РЕЖИМ: ПРАВО-ЭНДОТОПНАЯ ДОМИНАНТА

I. Вечер: подготовка к переключению

Вечер — это не просто «конец дня». Это подготовка к переключению.

Днём вы были в Экзотопе. Левое полушарие работало. Анализ. Слова. Планы. Действие. Вы отвечали на требования мира. Вы были снаружи.

Вечером вы начинаете возвращаться. Свет тускнеет. Звуки стихают. Тело напоминает о себе усталостью. Мысли замедляются. Вы начинаете чувствовать.

Это подготовка. Фасция начинает расслабляться. Дыхание становится глубже. Правое полушарие начинает просыпаться. Вы готовитесь войти в Эндотоп.

Если подготовка не завершена — вы не можете заснуть. Левое полушарие не отпускает. Вы лежите в постели — и продолжаете думать. Продолжаете планировать. Продолжаете решать.

Если подготовка завершена — вы засыпаете легко. Вы переключаетесь. Вы входите в Эндотоп.

Вечер — это подготовка к переключению.

Но что именно переключается в этот момент? Днём доминировала сеть активных задач. Вечером её активность снижается. И тогда вступает другая сеть — та, что была приглушена весь день. Нейронаука называет её сетью пассивного режима. Мы называем её Эндотопом.

II. Что делает правое полушарие ночью

Ночью правое полушарие работает на полную мощность.

Оно видит. Вы видите сны. Образы. Формы. Пространства. Цвета. Лица. Сцены.

Оно чувствует. Вы чувствуете эмоции. Страх. Радость. Печаль. Гнев. Любовь. Вы переживаете.

Оно синтезирует. Вы соединяете разрозненные элементы в целостность. Находите связи там, где логика их не видит. Создаёте метафоры.

Оно интегрирует. Вы встраиваете новый опыт в общую структуру. Переплавляете переживания в смысл. Связываете прошлое с настоящим.

Правое полушарие — это присутствие. Это тишина. Это образ.

Ночью вы — сновидец. Вы видите. Вы чувствуете. Вы связываете.

III. Сеть пассивного режима

В предыдущей главе я упоминал, что в нейронауке есть понятие: Default Mode Network (DMN) — сеть пассивного режима.

Это сеть областей мозга, которые активны, когда вы не сосредоточены на внешней задаче. Когда вы отдыхаете. Когда вы мечтаете. Когда вы вспоминаете. Когда вы думаете о себе и о других.

DMN — это нейронный коррелят Эндотопа.

Когда DMN активна — вы в Эндотопе. Вы синтезируете, интегрируете, видите образы. Вы связываете опыт в целостность.

Когда DMN активна — правое полушарие доминирует. Вы видите. Вы чувствуете. Вы связываете.

DMN — это режим интеграции. Это то, что позволяет вам перерабатывать опыт. Это то, что позволяет вам быть целостным.

Но DMN — это не всё. Это только один режим. Один из трёх.

И здесь важно увидеть симметрию: днём активна TPN, ночью — DMN. Это не просто «включение» и «выключение». Это переключение доминанты. Оба режима работают всегда

— но баланс между ними смещается. Как вдох и выдох: нельзя только вдыхать. Нельзя только выдыхать.

Ночь — это время DMN. Время интеграции. Время Эндотопа.

IV. Медленноволновый сон и REM

Ночь — это не однородное состояние. Она состоит из фаз.

Медленноволновый сон (SWS) — это глубокая фаза. В этой фазе мозг консолидирует память. Информация переносится из гиппокампа в неокортекс. Опыт встраивается в долгосрочную структуру.

REM-сон — это фаза быстрых движений глаз. В этой фазе мозг обрабатывает эмоции. Проигрывает сценарии. Комбинирует образы. Создаёт новые связи.

SWS — это стабилизация. REM — это рекомбинация.

SWS — это интеграция. REM — это синтез.

Вместе они образуют ночной цикл. Ночь — это не просто «отдых». Это работа. Это интеграция. Это синтез.

И здесь возникает вопрос, который станет центральным для всей книги: что именно интегрируется? Только ли память и эмоции? Или нечто большее — то, что связано с телом, с фасцией, с родовой и коллективной памятью? Об этом — в Части V. Сейчас важно зафиксировать: ночь — это не пассивное состояние. Это активная работа триумвирата.

V. Фасциальное расслабление: готовность к интеграции

Ночью фасция расслабляется.

Не в смысле «слабость». А в смысле готовности к интеграции. Фасция отпускает напряжение. Позволяет телу перестроиться. Даёт пространство для переработки опыта.

Когда вы спите — фасция перестраивается. Старые паттерны напряжения ослабевают. Новые — встраиваются. Фасция интегрирует опыт.

Фасция — это фон интеграции. Она не видна. Но она работает.

Когда фасция расслаблена слишком сильно — вы не чувствуете тело. Вы «улетаете». Теряете связь с реальностью.

Когда фасция напряжена слишком сильно — вы не можете заснуть. Тело не отпускает. Напряжение не уходит. Интеграция не происходит.

Фасция — это регулятор ночного режима. Она определяет, насколько вы готовы к интеграции.

Подробнее о том, как фасциальное расслабление связано с когерентностью и почему оно не сводится к «мышечному расслаблению», я писал в своей книге «Фасциальная когерентность». Здесь нам важно зафиксировать: ночной режим — это не только активность мозга. Это ещё и телесная готовность к интеграции, которая имеет свою фасциальную основу.

VI. Риск: застревание в Эндотопе

Ночью легко застрять в Эндотопе.

Первый признак. Вы не можете проснуться. Вы «застреваете» во сне. Не можете вернуться в реальность.

Второй признак. Вы не чувствуете тело. Вы «улетаете». Теряете связь с телом. Не чувствуете руки, ноги, дыхание.

Третий признак. Вы теряетесь в образах. Не можете отличить сон от реальности. Не можете вернуться.

Четвёртый признак. Вы не можете действовать. Просыпаетесь — и не можете встать. Не можете вернуться в Экзотоп.

Пятый признак. Кошмары повторяются. Вы застреваете в одном и том же сне. Интеграция не завершается.

Застревание в Эндотопе — это диссоциация. Это фрагментация. Это потеря связи с телом.

Это — депрессия.

VII. Почему мы застреваем в Эндотопе

Почему мы застреваем в Эндотопе?

Первое. Травма. Травматический опыт застревает в теле. Фасция не может его интегрировать. Сон повторяется.

Второе. Страх. Если мы вернёмся в Экзотоп — мы столкнёмся с реальностью. Если проснёмся — увидим то, что не хотим видеть.

Третье. Привычка. Мы привыкли уходить в Эндотоп. Привыкли мечтать. Привыкли не действовать.

Четвёртое. Культура. Наша культура не ценит тело. Не ценит тишину. Не ценит интеграцию. Она ценит действие. Она ценит результат.

Мы застреваем в Эндотопе, потому что не можем вернуться. И потому что боимся вернуться.

Но здесь есть и обратная сторона, которую важно увидеть. Застревание в Эндотопе — это не только патология. Это ещё и сигнал. Тело говорит: «Я не могу интегрировать то, что произошло. Мне нужна помощь». Игнорировать этот сигнал — значит превращать его в хроническое состояние. Замечать его — значит открывать возможность для восстановления.

VIII. Как выйти из Эндотопа

Как выйти из Эндотопа?

Первое. Заметить. Первый шаг — заметить, что вы в Эндотопе. Что вы застряли. Что вы не можете вернуться.

Второе. Тело. Второй шаг — тело. Почувствовать стопы. Почувствовать вес. Почувствовать дыхание. Тело — это якорь.

Третье. Движение. Третий шаг — движение. Встать. Пройтись. Потянуться. Движение возвращает в Экзотоп.

Четвёртое. Слова. Четвёртый шаг — слова. Назвать то, что вы чувствуете. Назвать то, что вы видите. Назвать то, что вы переживаете. Слова возвращают в Экзотоп.

Пятое. Действие. Пятый шаг — действие. Сделать что-то. Маленькое. Простое. Конкретное. Действие возвращает в Экзотоп.

Выйти из Эндотопа — значит вернуться в триумвират. Не только правое. Не только образ. А все три центра.

Эти шаги симметричны тем, что мы описали в главе 4 для выхода из Экзотопа. И это не случайно. Триумвират — это цикл. Выход из одного режима — это всегда возвращение к циклу. Не победа над одним центром, а восстановление баланса между всеми тремя.

IX. Ночной режим и онейротопология

Что ночной режим значит для онейротопологии?

Ночной режим — это второй топос онейротопологии. Это Эндотоп. Это пространство, в котором сознание обращено внутрь.

Онейротопология изучает не только сон. Она изучает пространство, в котором сознание переключается между топосами. Ночной режим — это одно из этих пространств.

Понимание ночного режима позволяет понять дневной режим. Понимание Эндотопа позволяет понять Экзотоп.

День и ночь — это цикл. Онейротопология изучает этот цикл.

И здесь важно зафиксировать: ночь — это не просто «отсутствие дня». Это самостоятельный топос. Пространство, в котором сознание работает иначе. Пространство, в котором триумвират интегрирует то, что было пережито днём.

Без ночи нет интеграции. Без Эндотопа нет целостности.

Х. Ключевой вывод

Ночью доминирует правое полушарие. Вы в Эндотопе. Вы видите, синтезируете, интегрируете.

Это нормально. Это необходимо. Это функция.

Но это не всё. Есть ещё левое полушарие. Есть ещё фасция. Есть ещё Экзотоп.

Ночью легко застрять в Эндотопе. Диссоциация. Фрагментация. Повторяющиеся кошмары. Депрессия.

Выйти из Эндотопа — значит вернуться в триумвират. Тело. Движение. Слова. Действие.

Ночь — это один из трёх топосов. Не единственный. Не главный. Один из трёх.

Но вот вопрос, который остаётся открытым.

Если день — это Экзотоп, а ночь — Эндотоп, что происходит в момент перехода? Где та точка, в которой левое отпускает, а правое принимает? И почему у одних эта точка проходит легко, а у других — превращается в мучительное застревание между двумя режимами?

Ответ — в следующей главе. О сне как фасциальной интеграции. О том, как тело перерабатывает опыт — и что происходит, когда эта переработка нарушается.

Вопросы для рефлексии

· Как вы засыпаете? Легко ли вы переключаетесь в Эндотоп — или лежите без сна, продолжая думать?

· Замечаете ли вы, когда застреваете в Эндотопе? По каким признакам?

· Что помогает вам выйти из Эндотопа — движение, слова, разговор, действие?

· Бывало ли так, что сон повторялся — и вы не могли из него выйти?

· Что происходит с вашим телом в те ночи, когда вы не можете заснуть?

ГЛАВА 6. СОН КАК ФАСЦИАЛЬНАЯ ИНТЕГРАЦИЯ И ТРОФАЛЛАКСИС СМЫСЛА

I. Что происходит, когда мы спим

Мы спим.

Мы не думаем. Не планируем. Не решаем. Не действуем. Левое полушарие отпускает. Экзотоп закрывается. Мы уходим внутрь.

Мы видим сны. Образы. Лица. Сцены. Мы чувствуем. Страх. Радость. Печаль. Мы переживаем. Мы синтезируем. Мы интегрируем. Правое полушарие работает. Эндотоп открывается.

Но что происходит с телом?

Тело не исчезает. Тело не выключается. Тело работает. Тонус снижается. Дыхание меняется. Фасция перестраивается. Тело интегрирует опыт.

Сон — это не только «мозговая» работа. Это телесная работа. Не только правое полушарие. Не только Эндотоп. А фасция. Тело. Мост.

Сон — это фасциальная интеграция.

II. Что такое фасциальная интеграция

Фасциальная интеграция — это процесс, при котором тело встраивает дневной опыт в свои паттерны.

Днём мы пережили что-то. Встречу. Разговор. Удар. Радость. Потерю. Тело запомнило это. Не в мозге. В фасции. В паттернах напряжения. В дыхании. В позе.

Ночью тело перерабатывает этот опыт. Оно перестраивает паттерны. Оно интегрирует переживания в целостность. Оно встраивает новое в структуру.

Фасциальная интеграция — это не сознательный процесс. Мы не управляем им. Не решаем его. Он происходит сам. Во сне. В темноте. Пока мы не думаем.

Но если что-то мешает этому процессу — интеграция не завершается. Опыт остаётся непереработанным. Паттерн не перестраивается. Напряжение сохраняется.

Сон — это время для фасциальной интеграции. Если сна нет — интеграции нет.

III. Механика ночной перестройки

Как фасция перестраивается во сне?

Первое. Тонус снижается. Мышцы расслабляются. Фасция отпускает напряжение. Это создаёт пространство для перестройки.

Второе. Дыхание меняется. Диафрагма работает глубже. Давление в грудной и брюшной полостях меняется. Фасциальные структуры перестраиваются.

Третье. Движение происходит. Даже во сне мы двигаемся. Переворачиваемся. Потягиваемся. Меняем позу. Каждое движение — это перестройка фасции.

Четвёртое. Пульсация происходит. Кровь движется. Лимфа движется. Ткани получают питание. Фасция восстанавливается.

Пятое. Интеграция происходит. Старые паттерны ослабевают. Новые встраиваются. Фасция перестраивает структуру.

Фасция перестраивается каждую ночь. Каждую ночь она интегрирует опыт. Каждую ночь она восстанавливает целостность.

Этот процесс я подробно описывал в своей работе «Фасциальная когерентность», где фасциальная интеграция рассматривалась как основа телесной связности. Здесь мы делаем следующий шаг: показываем, как интеграция связана с циркуляцией смысла — с тем, что ниже мы назовём трофаллаксисом.

IV. Почему сны забываются

Почему мы забываем сны?

Первое объяснение. Интеграция произошла. Сон выполнил свою функцию. Опыт встроен в структуру. Сон не нужен больше. Как строительные леса: когда здание построено, леса убирают.

Второе объяснение. Нейрохимия. При пробуждении меняется состав нейромедиаторов. Следы сновидческой активности затухают. Сон не сохраняется в памяти.

Третье объяснение. Отсутствие вербального кодирования. Правое полушарие говорит на языке образов. Левое требует слов. При пробуждении доминанта меняется. Образы не переводятся в слова. Сон теряется.

Четвёртое объяснение. Отсутствие повторения. Сон не повторяется. Он происходит один раз. Без повторения память не закрепляется.

Сны забываются по многим причинам. Но главное — они выполнили свою функцию. Они интегрировали опыт. Они перестроили фасцию. Они сделали свою работу.

Сон — это не содержание. Это функция.

V. Почему кошмары возвращаются

Почему кошмары повторяются?

Первое. Интеграция не завершена. Травматический опыт застрял в фасции. Тело не может его переработать. Паттерн не перестраивается.

Второе. Фасциальное застревание. Напряжение не уходит. Тело остаётся в защитной позе. Фасция не отпускает.

Третье. Негативная рекомбинация. Правое полушарие снова и снова проигрывает травматический сценарий. Оно пытается его интегрировать. Но не может.

Четвёртое. Отсутствие безопасности. Тело не чувствует себя в безопасности. Фасция не расслабляется. Интеграция невозможна.

Кошмары — это сигнал. Тело говорит: «Я не могу это переработать». Фасция говорит: «Я застряла». Триумвират говорит: «Помоги».

Этот сигнал — не патология, а приглашение к восстановлению. Подробнее о том, как восстановить интеграцию, — в Части III и Части V.

VI. Сон как трофаллаксис

Но сон — это не только интеграция. Это обмен.

Смысл не принадлежит центру. Он проходит через него. Как пища через желудок. Центр не «владеет» смыслом. Он участвует в его циркуляции.

Сон — это общий желудок. Не «мой» сон. Не «твой» сон. А общий. Смысл циркулирует между центрами. Он не принадлежит никому. Он проходит через всех.

Это — трофаллаксис. От греческого:

· τροφή (trophē) — пища, питание.

· ἀλλάξις (allaxis) — обмен, замена.

Буквально: обмен пищей.

В биологии трофаллаксис — это передача пищи между членами колонии. У муравьёв. У пчёл. У термитов. Один организм добывает пищу. Другой её получает. Третий перерабатывает. Четвёртый отдаёт дальше.

Но трофаллаксис — это не только про пищу. Это про обмен сигналами. Про передачу состояния. Про циркуляцию информации внутри колонии.

В онейротопологии трофаллаксис — это циркуляция смысла между топосами. Между левым и правым. Между мозгом и телом. Между человеком и полем.

Сон — это не «накопление». Это обмен. Не «сохранить», а передать. Не «удержать», а опустить.

Смысл приходит извне. Смысл уходит вовне. Центр — это проход, а не хранилище.

VII. Общий желудок смысла

Что такое «общий желудок»?

Первое. Это метафора. Распределённая обработка информации. Знание не накапливается в отдельных центрах. Оно циркулирует между ними.

Второе. Это механизм. Смысл приходит. Смысл перерабатывается. Смысл уходит. Смысл возвращается. Как пища в пищеварительной системе.

Третье. Это сеть. Центры связаны. Центры обмениваются. Центры участвуют в общей циркуляции.

Четвёртое. Это поле. Смысл не в центре. Смысл между центрами. В связях. В отношениях. В циркуляции.

Пятое. Это жизнь. Без циркуляции — застой. Без обмена — смерть. Смысл должен двигаться. Он должен проходить. Он должен циркулировать.

Общий желудок — это не орган. Это процесс. Это циркуляция. Это жизнь смысла.

VIII. Следы и метки: стигмергия

Как циркулирует смысл?

Первое. Через следы. Один центр оставляет след. Другой центр его читает. Третий центр оставляет свой след.

Второе. Через метки. Сигналы. Состояния. Они оставляют метки в среде. Метки направляют других. Другие оставляют свои метки.

Третье. Через резонанс. Центры резонируют друг с другом. Они созвучны. Они усиливают друг друга.

Четвёртое. Через ритм. Центры синхронизируются. Они дышат вместе. Они пульсируют вместе.

Пятое. Через обмен. Смысл приходит. Смысл уходит. Смысл возвращается. Циркуляция продолжается.

Это — стигмергия. Механизм не прямой координации через следы и метки. Муравьи оставляют феромоны. Пчёлы танцуют. Люди говорят. Смысл циркулирует через следы.

Сон — это стигмергия. Следы. Сигналы. Состояния. Они оставляют метки. Метки направляют других. Другие оставляют свои метки. Циркуляция продолжается.

IX. Сон как процесс функционирования ноосферы

Трофаллаксис смысла — это не только индивидуальный процесс. Это процесс функционирования ноосферы.

Первое. Что такое ноосфера? Это сфера разума. Поле смыслов. Пространство, в котором циркулируют идеи, образы, знания. Ноосфера — это общий желудок человечества.

Второе. Как работает ноосфера? Через циркуляцию. Через обмен. Через трофаллаксис. Смысл приходит. Смысл перерабатывается. Смысл уходит. Смысл возвращается.

Третье. Какова роль сна? Сон — это канал циркуляции. Через сон индивидуальный опыт входит в ноосферу. Через сон коллективный опыт входит в индивида. Сон — это мост между личным и коллективным.

Четвёртое. Что происходит, когда сон нарушен? Циркуляция нарушается. Ноосфера застывает. Смысл не движется. Смысл не обновляется. Культура застывает.

Пятое. Что происходит, когда сон в порядке? Циркуляция работает. Ноосфера живёт. Смысл движется. Смысл обновляется. Культура растёт.

Сон — это процесс функционирования ноосферы. Это не «моя» работа. Это общая работа. Смысл циркулирует между центрами. Он не принадлежит никому. Он проходит через всех.

X. Два процесса — одна реальность

Как связаны фасциальная интеграция и трофаллаксис?

Первое. Фасциальная интеграция — это внутренний процесс. Тело перестраивает паттерны. Оно интегрирует опыт.

Второе. Трофаллаксис — это внешний процесс. Смысл циркулирует между центрами. Он не принадлежит никому.

Третье. Они связаны. Фасциальная интеграция — это частный случай трофаллаксиса. Тело — это центр. Оно участвует в циркуляции. Оно принимает смысл. Оно перерабатывает его. Оно отдаёт его.

Четвёртое. Они дополняют друг друга. Интеграция без циркуляции — застой. Циркуляция без интеграции — хаос. Вместе — жизнь.

Пятое. Они едины. Сон — это и интеграция, и циркуляция. Тело интегрирует. Смысл циркулирует. Триумвират работает.

Фасциальная интеграция — это трофаллаксис тела. Трофаллаксис — это фасциальная интеграция поля.

XI. Практические следствия

Что это значит на практике?

Первое. Не «мой» сон. А общий. Смысл циркулирует через нас. Мы — проход. Мы — участник. Мы — не владелец.

Второе. Не «сохранить». А передать. Смысл приходит. Смысл уходит. Не держите его. Отпускайте.

Третье. Не «закрыться». А открыться. Смысл циркулирует между центрами. Будьте открыты. Будьте проницаемы.

Четвёртое. Не «накопить». А обменять. Смысл — не сокровище. Смысл — пища. Делитесь. Обменивайтесь. Циркулируйте.

Пятое. Не «индивидуально». А коллективно. Даже когда мы спим одни, мы участвуем в общем желудке. Смысл циркулирует через нас.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.