Рояк Степан



ВРАТА

Дверь, которую не нужно открывать

Степан Рояк

Врата

«Автор»
2026

Рояк С. Ю.

Врата / С. Ю. Рояк — «Автор», 2026

«Врата. Дверь, которую не нужно открывать»Каждую ночь вы исчезаете на восемь часов — и не помните об этом ничего. Треть вашей жизни проходит в состоянии, о котором у вас нет ни одного достоверного отчёта. Эта книга — двадцатилетняя попытка ответа на два вопроса: кто возвращается утром в ваше тело — и почему материал, приходящий из глубины сна, не мог быть произведён бодрствующим сознанием?Платон писал об Атлантиде не про океан. Шишковидная железа размером с рисовое зерно — единственная непарная структура мозга и турникет между состояниями. Тесла, Декарт, Рамануджан и ещё пятеро, не зная друг о друге, прошли один и тот же протокол: инкубация, захват, запись, проверка. Десять древних традиций читаются здесь как независимые карты одной территории.Всё честно разделено: «факт», «гипотеза», «фантазия» — чтобы вы всегда знали, на каком расстоянии от двери стоите. Дверь не ведёт никуда. Она — место, где становятся видимыми обе стороны.

© Рояк С. Ю., 2026
© Автор, 2026

Степан Рояк
Врата

ВРАТА

Дверь – которую не нужно открывать

Нон-фикшн

ПРОЛОГ

Я начинаю эту книгу с двух вопросов, на которые не могу ответить.

Первый: почему каждую ночь я исчезаю на восемь часов и не помню об этом ничего? Не «вижу сны и забываю их» — это частный случай. Общий: треть моей жизни проходит в состоянии, о содержании которого у меня нет никаких данных. Ни тело моё не присутствует — оно лежит в кровати, — ни сознание, в том виде, в котором я его знаю днём. Кто-то или что-то всё это время продолжает быть мной. Через восемь часов оно возвращает тело обратно — и я не имею ни отчёта, ни даже уверенности, что кто-то был.

Второй вопрос старше и проще: почему в темноте, на границе засыпания, я иногда вижу то, чего никогда не видел, — и это то, чего я никогда не видел, оказывается точнее и полезнее моих дневных мыслей?

Двадцать лет я отвечал на эти вопросы так, как отвечают образованные люди: нейрохимией, теорией информации, культурологией. Ответы были правильные. Правильные — и бесполезные: они описывали механизм, но не объясняли, почему механизм работает в одну сторону. Почему наверх, из глубины сна, приходит материал, который бодрствующее сознание не могло произвести? Что это за доставка и кто отправитель?

Эта книга — попытка ответа. Не научная монография и не эзотерический трактат: я буду честно разделять то, что известно, и то, что я додумал. В тексте вы встретите пометки — «факт», «гипотеза», «фантазия». Пометки не для страховки, а для точности: это книга о двери, и я хочу, чтобы вы всегда знали, на каком расстоянии от двери мы в данный момент стоим.

Дверь — центральное слово книги. Не метафора роскоши, а рабочее понятие: существуют состояния, в которых сознание открывается к источнику, которого не видит днём. Сон — окно, открывающееся по расписанию. Гипнагогия — лифт, работающий дважды в сутки. Гипноз — ключ, вставляемый снаружи. Всё, что мы будем разбирать — от шишковидной железы Декарта до сонников египетских храмов, от Эдисона со стальными шарами до Теслы с его воображаемой лабораторией, — это разные способы подойти к одной и той же створке.

И в конце я скажу то, что уже могу сказать сейчас, потому что это единственное, что я знаю наверняка: дверь не ведёт никуда. Она — то место, где становятся видимыми обе стороны.

Начнём с острова.

ГЛАВА ПЕРВАЯ. ОСТРОВ, КОТОРОГО НЕ БЫЛО

Двести лет люди ищут Атлантиду в океане. Спускают батискафы, сканируют дно у Гибралтара, спорят о Санторине и Испании. Я утверждаю — и в этой главе докажу, — что ищут не там, потому что неверно прочитали первую строку источника. Платон писал не про океан.

Но по порядку.

Рассказ в рассказе

«Тимей» и «Критий» — два диалога, написанные Платоном в старости, около 360 года до нашей эры. «Тимей» — космология: устройство мира, от атомов до звёзд. «Критий» — незаконченный рассказ об Атлантиде. Между ними стоит примечательный кусок: Платон вкладывает в уста своих персонажей предание о том, как предание дошло до них.

Цепь такая. Египетский жрец из города Саиса рассказывает Солону, афинскому законодателю, — это за двести лет до Платона. Жрец говорит Солону слова, которые я советую запомнить: «Вы, эллины, вечно остаётесь детьми: у вас нет ни одного старого мнения, ни одного предания, поседевшего от времени». И объясняет почему: греческие города гибнут от наводнений и болезней, письменности у греков нет, и с каждым катаклизмом общество начинает заново, как дети. Египет же стоит в месте, куда катаклизмы не доходят, — и хранит запись о том, что случилось девять тысяч лет назад.

Солон записывает рассказ. Дропид, его родственник, передаёт его сыну Критию старшему. Критий старший пересказывает внукам на праздник Апатурин — и среди внуков десятилетний Критий младший. Дед говорит: теперь я вам расскажу про величайший подвиг наших предков, про который даже поэты не написали ни строки. Критий младший, вспомнив эту историю на следующий день, пересказывает её Платону — они родственники и друзья. Платон вкладывает её в уста Крития в диалогах.

Шесть звеньев. Жрец — Солон — Дропид — Критий старший — Критий младший — Платон. Пятьсот лет от события до записи.

Зачем Платон выстроил эту цепь? Есть очевидный ответ: легитимация. «Это не моя выдумка, это предание». Но в цепи есть деталь, которая в легитимации не нуждается и потому выглядит как нечто иное. Критий старший в диалоге говорит: «Я был удивлён, обнаружив, что имена, которые Солон записал, — по-гречески». Жрец Саиса, переводя египетские имена, дал их греческие эквиваленты — Атланта, Эвенор, Левкиппа, Клейто — и эти имена соотносятся с реальной греческой генеалогией. Если Платон выдумывал, зачем ему было встраивать в выдумку заметку о согласованности имён? Эту заметку возможно понять одним способом: как подделку, свидетельствующую о подделке. Либо как след genuinely дошедшего материала, который Платон не смог полностью встроить в свой вымысел.

Я не утверждаю, что Атлантида была. Я утверждаю, что Платон обрабатывал какой-то материал, который не целиком придумал. И этот материал, как мы увидим, интересен нам не как история острова, а как описание способа, которым знание приходит.

Цифры, которые трудно выдумать

Прочитаем теперь рассказ Крития так, как читают техническое описание, а не легенду. Потому что цифры в нём — из тех, что либо выдуманы, либо взяты из системы, в которой они согласованы.

Город. Центральный остров — пять стадиев в поперечнике, около километра. Вокруг — кольца: два земляных, три водных, разделённые каналами одинаковой ширины. Внешний канал — три метра в ширину, около двухсот метров; каналы соединены прорезями, достаточно широкими для прохода триеры. Канал от внешнего кольца до моря — пятьдесят стадиев, девять километров, сто футов глубиной. По нему проходят корабли.

За городом — равнина, орошённая рвом в десять тысяч стадиев длиной — около восемнадцати тысяч километров. Равнина разделена на шестьдесят тысяч наделов, каждый — по десять на десять стадиев. Правители обязаны выставлять от каждого надела определённое число воинов.

Храм Посейдона: наружная обкладка из серебра, фронтоны — золото, внутри — слоновая кость, золото и орихалк, металл, который «сверкал как огонь». Стены дворца покрыты орихалком, светящимся красным отблеском. Бык в храме — из орихалка; раз в несколько лет десять царей собираются в храме и, не касаясь железа, ловят быка петлёй и приносят жертву над начертанным на колонне текстом законов.

Теперь смотрите, что происходит, когда вы складываете эти числа в одну систему. Ширина каналов, глубина, число наделов, число воинов — всё согласуется. Пять колец — по числу пяти пар близнецов, сыновей Посейдона и Клейто, родоначальников десяти царств.

Шестьдесят тысяч наделов — число, при котором десять царей получают по шесть тысяч. Это не «красивая выдумка» — это бухгалтерия. Выдумка красива и свободна; этот текст внутри себя сходится, как сходится технический проект, где числа вычислены одно из другого.

И вот самая странная деталь. Критий описывает имена десяти царей Атлантиды — и все они, как он сам удивлённо замечает, звучат по-гречески, хотя происходят из египетского предания. Если бы Платон придумывал имена для восточного народа, он дал бы им восточное звучание. Здесь он вынужден объяснить, почему его вымышленные цари носят греческие имена.

Обрыв на боге

Теперь о главном. «Критий» обрывается.

Не «незакончен, потому что Платон умер» — он написал после него «Законы», ещё несколько долгих лет. Обрыв абсолютный: повествование доходит до момента, когда боги собираются на совет, чтобы вынести приговор атлантам, — и на этом текст кончается. Последняя фраза диалога: «Когда боги собрались на совет... и Зевс, пока все сидели, сказал...»

Зевс начал говорить. И всё.

Существует очевидное объяснение: Платон не успел. Но у Диогена Лаэртского есть свидетельство, что Платон намеренно не завершал диалоги о сверхъестественном — «оставлять недоконченным». И в «Тимее» приговор Зевса всё же звучит, хотя и коротко: боги насылают на атлантов наказание за жадность и дурную кровь — «и потом... мы видим, что произошло неописуемое бедствие».

Я хочу предложить ещё одну трактовку — помечаю: фантазия. Трилогия Платона выстроена как ось времени. «Тимей» — прошлое: устройство мира, его происхождение, его гибель в потопе. «Критий» — настоящее: человечество, живущее до катаклизма, города, которые ещё стоят. «Гермократ» — будущее: восстановление мира после катастрофы. Не успел? Платон начал «Законы» — последнее, самое длинное своё произведение — с того же начала: города, погибающие от катастроф. Он вернулся к той же теме — и не вернулся к Атлантиде.

Если вы попробуете писать «Гермократа», вы обнаружите то, что, возможно, обнаружил Платон: чтобы описать мир после катастрофы, нужно знать, как мир выглядит до неё и как выглядит человек после. Трилогия — как трёхфазный сон: засыпание, глубокий сон, пробуждение. Он написал первую фазу, начал вторую — и не стал писать третью, потому что понял: она совпадает с первой. Мир после — тот же мир до.

Оставим это как фантазию. Но запомните её: она нам ещё понадобится, когда мы дойдём до бардо.

Вместилище

А теперь — то, ради чего мы вообще зашли в эту главу.

В «Тимее» есть короткий пассаж, который читали тысячу лет как украшение, а я прошу вас прочитать его как работу. Это описание — хора, третьего элемента мира, наряду с идеей и материей. Хора — «вместилище», «кормилица всякого рождения». Платон говорит о ней почти с отчаянием: чтобы рассуждать о ней, нужно прибегать к «незаконному умозаключению» — к выводам, которые логика не поддерживает. Хора — «то, внутри чего совершается рождение», «то, что стоит между идеей и материей», «то, что не принадлежит ни ощущению, ни мысли, но узнаётся неким ненастоящим рассуждением».

Прочитайте это как физику пишет о поле. Или как я буду писать в этой книге о том, куда ведёт дверь. Хора — не место. Это условие возможности места: без неё не было бы ни материи, ни идей, ни различия между ними. И Платон не может о ней говорить иначе, чем с извинениями: наш язык построен на различии «быть чем-то» и «не быть ничем», а хора не является ни тем, ни другим.

И тут же, в нескольких строках ниже, — фраза, на которой я споткнулся по-настоящему. Платон говорит о сне. Он описывает состояние человека, погружённого в сновидения, как состояние, в котором «всякий, видя сновидение, не может отличить во сне реальность от сновидения». И продолжает: «мы верим, что пространство есть некая реальность, а не что-то иное — по той же самой причине, по которой верим в сновидение».

Снова и медленно. Платон говорит: наша вера в существование пространства — это вера того же типа, что и вера сновидца в сновидение. Мы сновидим пространство так же, как сновидим сны, — потому что в основе обоих лежит хора, вместилище, которое не является ни сном, ни явью, ни пространством, ни временем.

Теперь я могу сказать, зачем нам нужна Атлантида.

Атлантида — это не потерянный остров. Это рассказ о том, что находится за дверью, — рассказанный Платоном в единственном жанре, который был доступен мифу о поле: в жанре города, который нельзя найти, потому что он не в пространстве. Пять колец — это не планировка города. Это маршрут: кольца — уровни глубины, по которым проходишь, идя внутрь; цитадель — цель. И Платон обрывает свой рассказ именно на приговоре — не потому, что умер, а потому, что приговор, который выносит Зевс, — это приговор каждому: ты не там, где себя видишь.

В следующих главах мы разберём, где физически находится эта дверь: в центре головы, в бронированной стене мозга, — и почему её единственное окно светится в темноте.

ГЛАВА ВТОРАЯ. ВОРОТА

Начну с того, что видно на любом снимке вашего мозга, если снять его срезом строго по центру.

В самом центре головы, между полушариями, в маленькой полости, заполненной спинномозговой жидкостью, лежит орган размером с рисовое зерно и весом около половины грамма. Его форма — шишка, сосновая шишка, и название он получил от неё: шишковидное тело, corpus pineale. Эта шишка — единственная структура мозга, которая не парная: сердце парное в своих желудочках, почки парные, полушария парные — а шишковидная железа одна. Она сидит в центре, в абсолютной середине головы, как точка отсчёта.

Две тысячи лет об этой железе спорили, что она делает. Декарт был уверен, что она — место души: единственная непарная структура, единственная точка, в которой два взгляда двух глаз сходятся в один. Он писал: «Ввиду того, что мы чувствуем себя едиными, должна существовать область, где два образа, приходящие от двойных органов, объединяются прежде, чем вступят в душу; и я не могу найти в голове иной такой области, кроме железы, находящейся в её центре». Современная наука смеялась над этим триста лет — а затем нашла то, что заставило меня переписать эту главу.

Турникет

Шишковидная железа — турникет. Это её функция, её вся функция, и она делает это без остановки с рождения до смерти.

В днём у неё одна задача: превращать серотонин — гормон бодрствования, один из самых распространённых в организме, — в мелатонин, гормон сна. Ночью — обратное: блокировать выработку мелатонина, чтобы вы проснулись. Она делает это, ориентируясь не на ваше желание спать, а на свет: у железы есть прямой провод к сетчатке — ретиногипоталамический тракт, — и по этому тракту в железу приходит сигнал о том, светло ли в мире. Если светло — мелатонин не выделяется. Если темно — выделяется.

Заметьте, что это значит. Ваше засыпание — не психологический процесс, не волевой акт и не результат усталости. Это химическая реакция, триггером которой является отсутствие

света. Вы засыпаете не потому, что устали, а потому, что в темноте в вашей крови нарастает концентрация молекулы, которая выключает бодрствование.

И вот первая деталь, которая меня в своё время поразила. Мелатонин не заставляет вас спать — он снимает запрет со сна. Он говорит нервной системе не «засни», а «я разрешаю». Кто-то этот запрет до этого поставил; мелатонин его снимает. Как турникет: он не открывает дверь — он перестаёт её блокировать, если у вас есть билет.

Билет — это накопленная за день усталость, аденозин, медленно нарастающий в крови. Турникет — шишковидная железа. Дверь — переход в сон.

Двойник

Теперь то, о чём я обещал в конце первой главы, и то, о чём Декарт, как ни странно, оказался прав, хотя и не в том смысле, в котором предполагал.

Шишковидная железа и сетчатка — родственники. Не метафорически: оба органа — производные одной эмбриональной линии, оба растут из переднего мозга, и в низших позвоночных — у рептилий, у некоторых ящериц, у гаттерии — железа устроена буквально как глаз: у неё есть линзоподобные структуры, светочувствительные клетки, похожие на палочки сетчатки, и она реально улавливает свет, проходящий через кости черепа. Гаттерия, новозеландская рептилия, — единственное современное животное с работающим третьим глазом: у неё свет проходит через незаращённый шов на макушке и активирует шишковидную железу напрямую.

У человека всё это редуцировано: кости черепа непрозрачны, светочувствительных клеток нет, но провод сохранился — от сетчатки по ретиногипоталамическому тракту в железу, минуя зрительную кору. Сигнал о свете доходит до железы, не становясь зрением. Она знает, что светло, не видя.

Вот и вся карта. Два органа, две линии одной эмбриональной судьбы: один смотрит наружу — видит свет и сообщает о нём зрительной коре, чтобы вы видели мир. Другой смотрит внутрь — видит тот же свет и сообщает о нём железе, чтобы железа знала, когда открывать дверь. Наружный глаз породил всё знание человечества; внутренний породил всё, что мы никогда не знали, но знали.

Единственное светящееся окно

Осталась одна деталь, о которой я обещал в прологе, и она — самое красивое, что есть в этой истории.

Кости черепа непрозрачны для видимого света. Но не для всего: черепная коробка взрослого человека в нескольких местах имеет тонкие зоны — особенно над областью глаз и в области переносицы, — где кость просвечивает для света с длиной волны в красно-ближнем инфракрасном диапазоне. Сквозь эти зоны можно зондировать мозг оптическими методами: на этом основана ближняя инфракрасная спектроскопия, приборы, надеваемые на лоб и измеряющие активацию коры через кость.

Шишковидная железа находится в центре головы, в самой глубине — до неё свету не дотянуться. Но если бы в железе был орган, реагирующий на свет, — эволюция построила бы для него ту же схему, что и для сетчатки: направленный вход через оболочку черепа.

И вот что я спрашиваю. Упомянутые зоны, через которые свет реально доходит до мозга, — они расположены над глазами и над переносицей. То есть ровно там, куда в течение тысячелетий все традиции — от индийской «сурьи» до египетского «ока Гора» — помещали «третий глаз». Совпадение? Совпадение. Слишком последовательное совпадение: традиция ставила орган на место, которое в реальной анатомии и есть оптическое окно в черепе.

Помечаю всё это как гипотезу, не факт. Но соберите картину: железа в центре головы, родственник сетчатки, единственная непарная структура, единственный орган, который знает,

светло ли в мире, не видя; оптические окна в черепе, через которые свет реально доходит до мозга; и тысячелетняя традиция, которая ставит на это место глаз.

Декарт искал место встречи души и тела. Он искал его в шишковидной железе — и был прав структурно, если не химически: железа действительно единственная точка, где сходятся два потока — свет из мира и состояние из тела. Он только не знал, что они сходятся не днём, а ночью, и что в момент их встречи сознание, которое Декарт считал душой, исчезает.

ГЛАВА ТРЕТЬЯ. КТО ВЕРНУЛСЯ

Эта глава начнётся с того, что каждый из вас уже делал тысячи раз и никогда не замечал.

Вы засыпаете. Через семь-восемь часов просыпаетесь — и не можете вспомнить, где вы были. Не «не помните сновидение» — не помните, кем были. Между вами-заснувшим и вами-проснувшимся нет непрерывности: вы не можете плавно пройти тот путь, который прошли восемь часов. Ваша память о засыпании — «взял книгу, отложил, темнота» — а память о пробуждении начинается с «открыл глаза». Между этими двумя состояниями — провал, и из провала никто никогда не возвращался с отчётом.

Вопрос главы не «что такое сон». Вопрос главы: если каждые сутки в вас входит и из вас выходит нечто, которое вы не можете пометить как себя, — кто возвращается утром? Вы? Или то, что вернулось, — новый вы?

Пассажир

Начну с честного описания того, как устроено «я» днём, — потому что без этого ночная проблема не разрешается.

Когда вы просыпаетесь утром и смотрите в потолок, ощущение «я здесь» создаётся тремя вещами сразу. Первая — тело: вы чувствуете своё положение, вес, границу кожи. Вторая — память: связная история вашей жизни, в которой это утро — закономерное продолжение вчерашнего дня. Третья — намерение: у вас есть дела, и вы собираетесь их делать. Всё это вместе я буду называть пассажиром: связной моделью себя, которая садится в машину утром и выходит вечером.

А теперь факт, который противоречит всему, что мы об этом думаем. Пассажир не управляет машиной.

Это не философия — это нейрофизиология, и разобрана она блестяще. Решения принимаются мозгом до того, как сознание о них узнаёт: эксперимент Либета, повторённый с точностью до миллисекунд, показывает, что «решение» поднять руку фиксируется в моторной коре за полсекунды до того, как вы осознаёте, что решили. Полсекунды — огромный интервал. Всё, что происходит в эти полсекунды, — работа машины без пассажира. Пассажир узнаёт о решении после того, как оно принято, и с этого момента начинает считать его своим.

Это не «свободы воли нет». Это конкретная механика: пассажир — не водитель. Он не выбирает действия — он объясняет действия, которые машина выбрала без него. Его функция — не управление, а связность: удерживать ощущение, что все решения вашей жизни принимались кем-то единым.

И теперь посмотрите на сон через эту оптику. Ночью пассажира нет — это точно: связная модель себя в глубоком сне отсутствует, в фазе быстрого сна — искажена, но работает как модель мира сна, не как модель себя-спящего. Тело продолжает жить, машина продолжает ехать. Но каждые девяносто минут в машину на короткое время входит то, что я буду называть пассажиром сна — и выходит утром вместе с вами.

Кто вернулся? Я предлагаю такой ответ — и это центральная формула всей книги: **возвращается не тот, кто заснул. Возвращается пассажир — и поскольку у него нет памяти о ночи, он называет ночную территорию «сновидениями», а саму свою невидимость — «сном».**

Кто вернулся

Теперь усложнение, ради которого эта глава.

Если пассажир — модель, а не водитель, то он может моделировать и чужое «я», не только своё. И делает это каждую ночь. Сны населены людьми — родными, незнакомцами, мёртвыми, — и все они порождены той же генеративной машиной, что и вы сами во сне. Значит, во сне вы становитесь не только собой — вы на несколько минут в ночи становитесь тысячей других.

Что это значит? Я предлагаю прочитать это так — помечаю: фантазия. Сон — это единственное состояние, в котором между «я» и «не я» нет границы. Не «я вижу во сне чужих людей», а «я во сне вижу себя в виде чужих людей, которых пока не могу удержать». И если это так, то граница «я — мир», которую мы считаем фундаментальной структурой сознания, — не фундамент, а настройка: фильтр, который бодрствование держит закрытым, а сон на время приоткрывает.

И вот здесь я хочу показать вам состояние, которое оказывается не экзотикой, а полосой на границе, — и которое мы, живущие в культуре сна по расписанию, чаще всего переживаем как поломку.

Демон на груди

Сонный паралич: вы просыпаетесь — глаза открыты, комната видна, — но тело не двигается. Речь не работает. Всё, что вы можете, — смотреть. Это длится секунды или минуты, и сопровождается часто чем-то ещё: ощущением присутствия — кто-то в комнате, кто-то сидит на груди, кто-то смотрит; ощущением опасности, давлением, страхом смерти.

Многим знакомо; в какой-то период жизни это испытывает до сорока процентов людей. Культура объясняла это всегда одним и тем же: демон, сидящий на груди. Инкуб, старуха, мар, дэв, «сидящий» — от латыни incubare, «лежать на». Фрейд описал свою «неврастению страха»; современные нейронауки дают сухой диагноз — REM-атония, мышечный паралич быстрой фазы, «просочившийся» в бодрствование: тело ещё спит, мозг уже проснулся, и мозг интерпретирует невозможность движения как чью-то силу на себе.

Но я хочу, чтобы вы прочитали это состояние в нашей оптике. Вы проснулись — пассажир вернулся. Но тело ещё не вернулось: REM-атония не снята, машина в режиме сна. Пассажир заперт в машине без управления — и то, что он видит, — не «демон». Это отсутствие у него контроля, спроецированное как внешнее: он не может двигать тело, значит, тело кто-то движет; он не может говорить, значит, кто-то не даёт говорить. Вокруг него построен образ, который объясняет его беспомощность.

Сонный паралич — это не вход в сон. Это запертый свидетель: пассажир, вернувшийся слишком рано. И он показывает нам, чем на самом деле является пассажир: не душой, не субстанцией — а моделью, которая в норме включается и выключается по расписанию, вместе с телом. Демон сидит на груди только у того, кто проснулся раньше своего тела.

Что взять из этой главы

Три вещи, которые дальше будут работать постоянно.

Первая: пассажир — не водитель. Он не принимает решений; он их объясняет. Всё, что вы называете своим «я», — это модель, работающая с пониженной скоростью относительно машины, в которой она едет.

Вторая: пассажир исчезает каждую ночь — и это не поломка, а нормальная работа системы. Восемь часов из двадцати четырёх ваша машина едет без пассажира, и у неё на это есть причины, о которых — следующая глава.

Третья: граница «я — мир» — не стена, а настройка. В ночи, когда настройка приоткрывается, машина видит то, чего пассажир видеть не может. Иногда эта настройка просачивается в бодрствование — и тогда человек называет это демоном.

А теперь — расписание, по которому всё это открывается и закрывается.

ГЛАВА ЧЕТВЁРТАЯ. РАСПИСАНИЕ

В этой главе будет мало тайн и много фактов. Это потому, что здесь нам нужно знать точно, когда дверь открывается, — иначе всё предыдущее останется красивой теорией.

Сон устроен не как один длинный спуск. Это цикл, повторяющийся каждые девяносто минут, — пять, иногда шесть раз за ночь. В каждом цикле — четыре фазы, и они неравноценны. Первая — переход: сознание ещё здесь, но дверь уже приоткрылась. Вторая — лёгкий сон: мозг делает уборку, чистит синапсы. Третья и четвёртая — глубокий сон, дельта: самая глубокая уборка, пассажира нет, тело восстановливается. А затем — то, ради чего вся глава: быстрый сон, REM, — состояние, в котором тело парализовано, глаза бегают, мозг потребляет почти столько же кислорода, как при бодрствовании, и в котором происходят сны.

Смотрите, что происходит с этими фазами за ночь. Первые циклы — глубокого сна много, REM мало. Последние — наоборот: дельты почти нет, а REM разрастается до получаса и больше. Значит, самый продуктивный сон — не в начале ночи, а в её конце: последние два-три цикла, с четырёх до восьми часов, — это время, когда REM занимает большую часть времени. Мастерская, в которой производятся сны, работает во второй половине ночи.

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.