



тате оползня угольной породы из шахты, сошедшего с горы. Углем завалило начальную школу, погибло 128 детей и 16 взрослых, которые жили поблизости. Это была самая страшная катастрофа на шахтах в истории Великобритании; после нее в стране объявили национальный траур.

Через несколько дней после трагедии доктор Баркер попросил людей рассказать о своих предчувствиях, связанных с катастрофой. Он собрал со всей Великобритании более 200 историй о предчувствиях, но в опубликованном им исследовании представил только 35 из них. Все 35 были сновидениями, содержащими конкретные образы катастрофы. Баркер не включил в свою работу описание предчувствий во время бодрствования, потому что «они были настолько расплывчатыми и неопределенными, что их ничто не связывало с Аберфаном». Ему были нужны только те предчувствия, в которых связь стартового момента с произошедшим событием четко прослеживалась бы в глазах читателей. Но нежелание приобщить к исследованию другие предчувствия не делало их менее реальными или значимыми для испытавших их людей. Каким бы неопределенным ни было первоначальное ощущение, люди, которые его испытали, знали, что оно было связано с катастрофой.

Хотя ничего из перечисленного не доказывает, что предчувствия во время бодрствования более распространены, чем сновидения, это помогает объяснить, почему в исследованиях они освещаются так скудно. Из них не получается хороший исследовательский материал.



## ПРИЗНАКИ ПРЕДЧУВСТВИЯ НАЯВУ

Так как же отличить предчувствие от всех других мимолетных мыслей в реальной жизни? Стартовые моменты предчувствий имеют одинаковую суть независимо от того,



как они появляются и с каким событием связаны. Сопоставление возникшего ощущения с шестью перечисленными ниже признаками поможет вам распознать стартовый момент предчувствия, который отличается от всех других способов размышления о будущем.

Первый признак предчувствия наяву — внезапность его появления. В отличие от вещей сновидений, предчувствия наяву возникают внезапно, как гром среди ясного неба. Второй признак — это чувство уверенности, которое вы испытываете, или, как его называет Луиза Райн, «чувство убежденности». Третий признак — это **растерянность**, которую вы испытываете в момент его возникновения. Вас приводит в замешательство как неожиданность информации, так и собственная уверенность в ее достоверности. Четвертый признак — это **ощущение неопределенности**, даже если информация кажется достоверной. Пятый признак — это беспорядочная смесь физических ощущений, которые вызывает у вас предчувствие, — от покалывания в шее до внезапного выброса адреналина. О пятом признаке некоторые ученые упоминали лишь мимоходом, поскольку у них не было возможности убедиться в его достоверности, но, тем не менее, он остается важным. И в заключение следует отметить, что каждый человек выделяет **собственные признаки**, по которым определяет предчувствия, — так же как при работе со сновидениями.



## Признаки предчувствия

1. Внезапное появление
2. Чувство уверенности
3. Растерянность
4. Ощущение неопределенности
5. Физические ощущения
6. Персональные признаки



Этот список из шести признаков всегда примерно одинаков — независимо от того, кто переживает предчувствие, и от значимости грядущего события. В то же время перечисленные признаки изменчивы и субъективны, как и весь человеческий опыт; некоторые люди сталкиваются с ними чаще или ощущают их более интенсивно, чем другие. Сами по себе эти признаки еще не доказывают, что какое-либо переживание является предчувствием, но они могут помочь распознать вероятность предчувствия в реальной жизни. Они дают надежду, что мы сможем научиться распознавать предчувствия сразу, как только они возникнут перед связанными с ними событиями.

У моего друга Роджера было одно предчувствие, которое, возможно, спасло ему жизнь. Роджер — профессиональный научный журналист. Его друг, опытный пилот, позвонил ему однажды днем и пригласил полетать на самолете, как они уже неоднократно делали раньше. Не успел Роджер согласиться, как внезапно почувствовал озноб и дрожь, будто предупреждающие не делать этого. Роджер отмахнулся от этого ощущения и все равно согласился, уверенный, что это лишь чепуха. Но в последнюю минуту он все же нашел предлог отказаться от полета. В тот день самолет его друга разбился, погибли все находившиеся на борту, кроме человека, занявшего место Роджера. Было ли ощущение Роджера настоящим предчувствием? Роджер отдал должное своему ощущению и отменил поездку, но почти 30 лет спустя он все еще задается этим вопросом. Ощущения, подобные тем, что испытал Роджер, входят в перечень признаков предчувствий. Если внимательно проанализировать все шесть пунктов, станет понятно, насколько переживание Роджера соответствует шаблону.

### **1. Внезапное появление, как гром среди ясного неба.**

Предчувствия во время бодрствования возникают в сознании внезапно и отвлекают от обычного хода мыслей.



Они не проявляются постепенно, как результат тщательного обдумывания или рассуждений. Мы не способны вызвать предчувствие в своем сознании одной лишь силой воли. Наоборот, стартовые моменты кажутся внезапным вторжением мысли (или чувства, или озарения) в повседневную жизнь. Только что мы разговаривали с друзьями, ехали домой с работы или ждали лифта, а в следующее мгновение оказываемся поражены внезапной мыслью или ощущением. Эта внезапность и помогает отличить предчувствие (совершенно неожиданную мысль) от более тривиальных умозаключений и тревог (не таких уж неожиданных). Роджер разговаривал со своим другом по телефону о предстоящем полете, когда внезапно почувствовал, что что-то не так. Он описывает это следующим образом: «Это было внезапно, как будто повернули какой-то выключатель. Я просто почувствовал слабый голос, говорящий мне: „Нет. Что-то здесь не так. Это неправильно“».

Однако внезапность имеет отношение не только к предчувствиям. Многие истории о привидениях начинаются с описания обычного момента, который нарушает некая неведомая сила. Исследователь Робин Вуффитт даже задался вопросом, не служит ли «внезапно» словом, которое люди используют, чтобы вызвать доверие, когда делятся чем-то, что кажется невероятным. Описывая свою встречу со сверхъестественным при помощи слова «внезапно», мы убеждаем слушателей, что мы разумные люди и заслуживаем доверия. Хотя мне и понятны опасения Вуффитта, я полагаюсь на ощущение внезапности, которое помогает выявлять предчувствия наяву. Без этого чувства я бы никогда их не распознала. Мои обычные мысли, возникающие и перетекающие одна в другую, не выводят меня из привычного состояния ума и не отправляют мои размышления в будущее, как это часто происходит во время предчувствий. В таких случаях мысль или



ощущение врываются в мое сознание с неожиданными предсказаниями.

**2. Безграничная уверенность.** Роджер не верил в предчувствия, поэтому он принял свое ощущение за обычное беспокойство, но все же ему было не по себе. «Когда я подумал о [предстоящем] полете, то пришел к выводу, что на самом деле мне совсем не хочется лететь. Я собирался лететь, но мне эта идея не нравилась». Что бы мы внезапно ни поняли или ни почувствовали, мы уверены в этом даже больше, чем в собственной разумной оценке ситуации. В этот момент нас не тревожит возможное будущее, и мы не строим обоснованных умозаключений, основанных на предыдущих знаниях или опыте. Вместо этого мы знаем — просто знаем — что что-то вот-вот должно произойти, с уверенностью, которая бросает вызов всем попыткам рационализировать происходящее. Это ощущение уверенности столь весомо и отчетливо, что не обратить на него внимание невозможно.

Луиза Райн назвала этот признак чувством убежденности. Независимо от того, появлялись они во сне или наяву, многие предчувствия были столь убедительны, что буквально вынуждали людей как-либо отреагировать — например, предупредить члена семьи, проведать ребенка или изменить планы, чтобы избежать опасности.

Райн подвергла это чувство убежденности всестороннему изучению и пришла к выводу, что оно сильнее проявляется у людей, испытавших смутные предчувствия-впечатления, чем у тех, чьи предчувствия содержали конкретные детали. Почти 65 % предчувствий из коллекции Райн возникли во сне, но лишь менее половины из них вызвали чувство твердой убежденности. С другой стороны, только четверть всех предчувствий можно было отнести к неясным, интуитивным впечатлениям, но удивительно, что 84 % из них несли в себе сильную убежденность.



Во сне или наяву люди ощущали более сильную уверенность, получая расплывчатую информацию, и, наоборот, меньшую уверенность, когда в предчувствии присутствовали конкретные детали.

Сначала мне показалось, что результаты перепутаны и даны наоборот. Я привыкла, что конкретная информация дает большую определенность, а не меньшую, и большую достоверность. Но предчувствия бывают разными. Предчувствия в виде конкретных, подробных образов заставляют мой рациональный мозг взять на себя ответственность и строить обоснованные догадки и прогнозы, основанные на этих образах. Когда мне удастся подыскать образам другие толкования, то обычно я останавливаюсь на них, что снижает уверенность в их связи с моим будущим. С другой стороны, от стойкого, но смутного ощущения, не содержащего подробных образов, почти невозможно отмахнуться, что застаёт врасплох мой рациональный мозг. Я не могу отыскать никаких логических причин верить этому посланию, что заставляет меня гораздо отчетливее воспринимать его стойкость и достоверность.

Некоторые предчувствия ощущаются настолько сильно, что перевешивают все представления о том, как нам следует себя вести. Многие люди рассказывают, как они совершали что-то необычное, опираясь исключительно на силу предчувствия. Сворачивали на незнакомую улицу и не попадали в аварию, случившуюся на их привычном пути; переходили с одной стороны дороги на другую и поэтому не были сбиты автомобилем; засиживались за чашечкой кофе и опаздывали на пригородный поезд, впоследствии потерпевший крушение. Большинство этих людей не получали каких-то предупреждений, кроме внезапной уверенности в том, что они должны оказаться в другом месте.

Уверенность не всегда достаточно сильна, чтобы подтолкнуть людей к действию; Райн обнаружила, что почти



15 % предчувствий наяву недостаточно убедительны, чтобы люди меняли свое поведение. Но обычно уверенность была достаточно сильной, чтобы они обратили на это внимание.

**3. Откуда я это знаю? Растерянность.** Наряду со всей уверенностью, которую приносит предчувствие, оно также вызывает у многих людей чувство недоумения и замешательства. Когда они внезапно обнаруживают сильную уверенность в чем-то неочевидном, это сбивает с толку. Многие спорят сами с собой, ругают себя за иррациональность и настойчиво задают себе вопросы. Согласно опубликованным историям, большинство людей продолжают удивляться своей безосновательной уверенности или полностью игнорируют ее до тех пор, пока какое-то событие в будущем не подтвердит их ощущения. Роджер поспешил отмахнуться от первоначального предупреждения. «Я немедленно поставил на нем [предупреждении] крест. Я несколько раз летал на этом самолете, и мой друг был отличным пилотом. Я подумал: „Это просто паранойя. Для нее нет никаких причин“».

Как только происходит связанное с предчувствием событие, возникает новый вид растерянности, называемый когнитивным диссонансом, — так люди пытаются осмыслить свои переживания. В то время как одни с облегчением реагируют на связанное событие («Так вот почему я был так расстроен. Я просто переживал о том, что должно случиться»), другие, а их большинство, не так счастливы. Будущее событие способно помочь им разумно осмыслить свои сомнения, но только в том случае, если они поверят, что время может двигаться назад. Однако большинство людей считают, что такое решение хуже, чем исходная проблема, отчего их растерянность выходит на новый уровень. Концепция когнитивного диссонанса была определена психологом доктором Леоном



Фестингером как психологический стресс, который мы испытываем, когда наше поведение противоречит нашим представлениям о самих себе. Например, я много лет работала с людьми, вынужденными ухаживать за больными родственниками, которые часто бывают уверены, что любящий опекун никогда не чувствует усталости, разочарования или злости. Естественно, они со временем устают, разочаровываются и злятся, потому что уход за больным — невероятно тяжелая работа, и тогда начинают испытывать когнитивный диссонанс. Их эмоции в этот момент противоречат чувствам, которые, по их мнению, они должны испытывать. Люди выходят из когнитивного диссонанса, либо приводя свои действия в соответствие с убеждениями, либо меняя свои убеждения. Так нередко поступают опекуны тяжелобольных людей, опираясь на свой нелегкий опыт.

Когда предчувствие сопровождается связанным с ним событием, это ставит под сомнение устоявшееся мнение многих людей о том, что время может двигаться только вперед и никогда — в обратном направлении. Их личный опыт прямо противоречит тому, что они знают и во что верят много лет, поэтому происходит когнитивный диссонанс. Люди, поверившие в предчувствия, редко испытывают когнитивный диссонанс, но и у них случаются краткие приступы растерянности, когда стартовый момент кажется странным, нелепым или ведущим в неправильном направлении.

**4. Неопределенно и мимолетно.** Стартовый момент предчувствия может показаться внезапным, убедительным и даже весьма значимым, но конкретные детали часто остаются до безумия расплывчатыми. Вы можете увидеть во сне яркие и подробные образы, но при этом не знать, когда, где и как развернется увиденное событие (первая форма). Или можно испытывать чрезмерно интен-





сивное физическое напряжение до тех пор, пока что-то не произойдет и не обнаружится связь между событием и ощущениями. При этом в вашем распоряжении не будет ни одной конкретной детали, которая помогла бы вам заранее определить это событие (вторая форма). И, наконец (третья форма), у вас может быть внезапное озарение, благодаря которому вы сможете составить картину будущего в виде целого, конкретного и завершенного события, но без каких-либо деталей.

Казалось бы, из-за отсутствия конкретных деталей люди могут не решаться называть свое переживание предчувствием, но происходит прямо противоположное. Несмотря на катастрофическое отсутствие подробностей, а возможно, именно поэтому предчувствия кажутся значимыми и эмоционально убедительными.

Первая форма — визуальные образы без детализации — выступает в виде снов и видений. Спящий человек видит основные образы, связанные с предстоящим событием, но не его обстоятельства. Он чувствует, что находится внутри события, но не получает достаточно информации, чтобы понять его смысл. Проснувшись, он чувствует себя ошеломленным и сбитым с толку. Образы поражают своей яркостью, но лишены деталей, которые позволили бы увидевшему сон человеку предсказать, когда и где произойдет связанное событие. Ему может сниться огонь, рушащиеся здания, кричащие от боли люди, но ни одного уличного знака, карты или даты, которые дали бы понять, в каком городе или в каком году это произойдет. Человек просыпается с ощущением, будто он пережил ужасную трагедию, но не знает, когда или где она случится и произойдет ли вообще.

Одним из наиболее известных примеров — упомянутое ранее исследование Баркера о катастрофе 1966 года в Аберфане, Уэльс. Баркер опубликовал описания 35 снов и видений, содержавших яркие, эмоционально напряжен-



ные и пугающие образы. Одному человеку приснились погребенные под лавиной угля кричащие дети. Другому снилось, что дети в уэльских национальных костюмах попали в рай. Один человек проснулся с ощущением, что задыхается в «полнейшей темноте».

Эти яркие и ужасающие образы явились людям во сне еще до того, как угольный обвал похоронил под собой школу. Некоторые проснулись в слезах, и каждого из них эти образы настолько встревожили, что они рассказали о них супругу, другу или родственнику и размышляли о том, что может означать этот сон или видение. В то же время они видели событие со столь ужасающе близкого ракурса, что не могли рассмотреть общей картины, чтобы понять, где и когда может произойти эта трагедия. Ни один из снов и видений не располагал достаточным количеством подробностей, чтобы можно было точно определить, что именно должно случиться. Ни один сон не указывал на конкретную школу или конкретный день. Во снах образы были явно связаны с аварией на шахте, но не могли с такой же уверенностью предсказать обстоятельства трагедии. Как позднее заметил один исследователь: «Ни одно предсказание не дало бы воспринимающему его человеку достаточно информации, чтобы определить место трагедии и, по возможности, предупредить людей о надвигающейся опасности. Однако в совокупности все основные детали действительно присутствовали».

Иногда предчувствие проявляется как возрастающее чувство тревоги, необходимость проявлять осторожность или внутреннее предупреждение — без образов или подробностей о предстоящей беде. Наряду с ощущением дрожи Роджер услышал предупреждение, которое звучало так четко, что почти казалось реальным голосом. «Это был не голос, а мысль вслух: „Не делай этого. Что-то должно случиться“». Это вторая форма неопределенно-



сти, и она может нести в себе беспокойство, поскольку столкнувшиеся с ней люди с трудом понимают природу растущего страха в контексте своей обычной жизни. Часто связанное событие вносит некоторую ясность в чувства, которые они испытали ранее: «Я знал, что это должно было произойти!» — обычное для них утверждение, даже если еще несколько часов назад они этого не понимали. Возможно, люди заранее не знают, что именно произойдет, но как только это случается, они тут же понимают, как это связано с их тревогой.

Третья форма неопределенности более когнитивная. Люди узнают о событии в целом без каких-то конкретных образов или деталей. Они просто знают о грядущем событии, как будто оно где-то уже существует как единое целое. Они знают, что событие произойдет, и, возможно, даже кого оно коснется, но не знают, когда и при каких обстоятельствах это случится. Например, когда я думаю о своем первом годе обучения в старшей школе, то вспоминаю год в целом, свое общее впечатление от него. Я знаю, что могу вспомнить конкретные события более подробно, но чаще думаю о нем в целом. В моей памяти есть определенная конкретика, даже если я обхожусь без мелких подробностей. Может быть, именно поэтому предчувствия дают человеку такую уверенность, даже если отдельные детали окутаны туманом. Он получает доступ к картине в целом, даже не имея доступа к подробностям.

**5. Физические признаки.** Некоторые предчувствия наяву также вызывают отчетливые физические реакции. Внезапное предупреждение Роджера вызвало легкий озноб. «Это было похоже на небольшую дрожь, словно легкий [очень слабый] электрический ток, словно гудение». Оно началось в животе и прошло через руки. Беспокойство, внезапное напряжение или выброс адреналина — все это может указывать на предчувствие.



В исследовании трагедии в Аберфане Баркер отметил несколько предчувствий, связанных с физическим ощущением надвигающейся гибели, которое он назвал «синдромом предчувствия катастрофы». Он описал его как явственное ощущение опасности и невозможность сконцентрироваться на повседневных делах. Это чувство вызывало повышение уровня стресса, который закончился только тогда, когда произошло связанное с ним событие. Баркер не знал, что делать с такими расплывчатыми и тревожными физическими симптомами. В них не было конкретных образов или деталей, необходимых для проверки точности предчувствий.

Однако исключение этих физических признаков из исследований, касающихся предчувствий, может привести к непредвиденным последствиям для тех, кто хочет разобраться в своих переживаниях. Некоторые предчувствия действительно проявляются в виде выброса адреналина, усиления беспокойства, покалывания в позвоночнике и задней части шеи или зловещего урчания в кишечнике, и эти физические ощущения усиливаются по мере приближения опасности. Часто ощущения не сопровождаются какими-либо словесными предупреждениями о том, чего именно нам следует остерегаться.

**6. Персональные признаки.** Еще один набор признаков, которые следует включить в перечень, — это персональные признаки, символы и образы, связанные с личным опытом и жизненными ценностями. Это нечто большее, чем символическое изображение внутреннего страха или желания; фактически они дают нам понять, что нужно обратить внимание на определенный сон или момент бодрствования. Они помечают такие моменты и образы снов как вероятные предчувствия. Когда я была ребенком, то определяла вещие сны с помощью образов воды. Независимо от того, что мне снилось, если во сне присут-



ствовала вода в любой форме: озеро, дождливый пейзаж, лужа, океан, — я знала, что нужно обратить на это внимание. Вода предупреждала меня о вероятном появлении предчувствия. Эта система не была совершенной. В колледже значение воды в моих снах изменилось: вместо обозначения предчувствий вода стала признаком важных психологических событий.

Я бы не стала причислять воду к распространенным признакам предчувствий, потому что не нашла в исследованиях или опубликованных историях этому доказательств. Образ воды сформировался из моих личных отношений со временем и индивидуальных жизненных ритмов. Но я охотно верю, что другие люди точно так же находят свои собственные индивидуальные признаки вероятного предчувствия и используют свои собственные уникальные символы в образах снов. Эти признаки будут становиться все более явными с каждым следующим предчувствием. Они могут бросаться в глаза, вроде мигающей неоновой вывески во сне, или быть едва различимыми, как кратковременное затишье, окутавшее вас посреди напряженного дня. Чем лучше вы осознаете собственное присутствие в мире, тем проще определить персональные признаки. Даже если вы обнаружите, что предчувствия появляются без каких-либо дополнительных признаков, ваше вдумчивое отношение к процессу поможет вам сохранять взаимосвязь и настрой на собственное движение во времени.

Перечень признаков — это первый шаг, помогающий определять стартовые моменты предчувствия, но все эти признаки касаются не только лишь предчувствий. Каждый из них сам по себе — это довольно распространенное человеческое переживание. В тот или иной момент своей жизни я испытывала все эти мысли и чувства, но ни одно из них не было для меня предчувствием. Внезапно меня озарило, и я осознала какую-то проблему. Я абсо-



лотно уверена во многих вещах, большинство из которых никак не связаны с предчувствиями. Слушая великолепное музыкальное произведение, я ощущаю покалывание и дрожь в шее и руках. Иногда я чувствую себя сбитой с толку из-за противоречивых убеждений и идей, касающихся работы и семьи. У меня бывают интуитивные предчувствия, похожие на инстинкты. Я полностью доверяю шестому чувству, которое помогает мне предсказывать будущие события, но не воспринимаю это как предчувствие.

Медленно нарастающая тревога может быть признаком предчувствия, но может появляться и сама по себе, просто как обычное житейское переживание. Точно так же интуитивный взгляд в будущее может быть признаком предчувствия, но у многих людей случаются вспышки интуиции, никак не связанные с предчувствиями. Большинству людей время от времени снятся кошмары, не имеющие отношения к событиям в будущем. Так как же понять, когда следует отменять планы, а когда просто расслабиться, зная, что это был всего лишь сон? Предчувствия пересекаются и с другими формами пси, особенно с телепатией и ясновидением, что вызывает у некоторых людей сомнения: не являются ли они одним и тем же феноменом?

Но когда все эти признаки объединяются и указывают на будущее, а не на настоящее или прошлое, есть смысл спросить себя — не предчувствие ли это? В таком случае появление предчувствия становится более вероятным.

Вам может показаться, что я веду себя довольно безответственно, раздавая вам советы иметь больше предчувствий, как будто вы контролируете их появление. Дело в том, что предчувствия встречаются в обычной жизни гораздо чаще, чем мы привыкли думать, и к ним гораздо легче получить доступ, если вы готовы обратить на них внимание.