

ВЫБОР РЕДАКЦИИ AMAZON В КАТЕГОРИИ
«ЛУЧШАЯ НОН-ФИКШЕН КНИГА»

Мишель Карр

Директор Лаборатории инженерии сновидений
Монреальского университета

ТЕРАПИЯ СНОВИДЕНИЙ

Управление
ресурсами мозга
для победы
над стрессом
и ночными
кошмарами

Психофизиология

Мишель Карр

ТЕРАПИЯ СНОВИДЕНИЙ

Управление
ресурсами мозга
для победы
над стрессом
и ночными
кошмарами

Перевод с английского Влады Коваленко

Москва
МИФ
2026

УДК 159.963

ББК 88.28

K26

Оригинальное название:

**NIGHTMARE OBSCURA. A DREAM ENGINEER'S GUIDE
THROUGH THE SHADOWS OF THE SLEEPING MIND**

На русском языке публикуется впервые

Карр, Мишель

K26 Терапия сновидений. Управление ресурсами мозга для победы над стрессом и ночными кошмарами / Мишель Карр ; пер. с англ. В. Коваленко. — Москва : МИФ, 2026. — 288 с. — (Психофизиология).

ISBN 978-5-00281-139-7

Книга объясняет, почему нам снятся кошмары и как стресс, травмы и подавленные эмоции превращаются в пугающие сны. Автор показывает, что кошмар — не просто «плохой сон», а способ психики сообщить о внутреннем напряжении, с которым трудно справиться наяву. Опираясь на нейронауку, клинические исследования и практику осознанных сновидений, Мишель Карр описывает, что происходит с мозгом и телом во время сна. Но главное, она показывает, как кошмары можно научиться менять: влиять на сюжет сна, ослаблять страх и превращать сны в источник восстановления, внутренней силы и даже творчества.

УДК 159.963

ББК 88.28

Книга не пропагандирует употребление алкоголя и табака. Употребление алкоголя и табака вредит вашему здоровью.

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-00281-139-7

Copyright © Dr. Michelle Carr 2025
This edition is published by arrangement
with The Peters Fraser and Dunlop Group
Ltd and The Van Lear Agency LLC
© Издание на русском языке, перевод,
оформление. ООО «МИФ», 2026

Оглавление

Предисловие	7
-------------------	---

Часть I КАК УСТРОЕНЫ СНЫ

1. Каркас мира сновидений	16
2. Мозг видит сны	50

Часть II ПОЧЕМУ ВАЖНЫ СНОВИДЕНИЯ И КОШМАРЫ

3. Зачем вообще видеть сны?	82
4. Когда ночные кошмары становятся проблемой?	114

Часть III РАБОТА СО СНАМИ И КОШМАРАМИ

5. Лечение кошмаров и обретение осознанных сновидений ...	144
6. Создание снов	176

Часть IV
ГДЕ ЕЩЕ ВАЖНЫ СНОВИДЕНИЯ?

7. Плохие сны и здоровье	211
8. Утро вечера мудренее: навыки сна	244
Послесловие	278
Благодарности	286