

## СНОВИДЕНИЯ И ИХ ПРИРОДА: ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ИНТЕРПРЕТАЦИИ СНОВ

Сновидения человека играют важную роль во всех аспектах человеческого существования. Они есть наша внутренняя суть и отображение жизненного психического опыта, наш проводник в бессознательное, многофункциональный, многоуровневый психический феномен, отражающий итоговую работу восприятия и сознания в целом.

Первые письменные упоминания традиции толкования сновидений относятся к древнему Вавилонскому царству. В самой известной и священной книге на земле – Библии существует упоминание снотолкователей, которых называли халдеями (вавилонянами). Еще до заката вавилонской цивилизации слово "халдей" означало "сногадатель". Одновременно с этим традиция толкования сновидений широко развивалась в странах Востока, в частности в древнем Китае, Индии. Возможно, что страны треугольника Индия – Персия – Китай стали прародителями современной традиции толкования сновидений, которая через Ассирийское царство попала в древний Египет и была использована жрецами бога Солнца – Ра для своих мистерий. Случалось, что сновидения фараонов давали повод к возникновению нового религиозного культа. Так культ Сераписа в Александрии был установлен в связи с пророческим сновидением Птолемея Сотера. В Библии приводится пример толкования сновидения фараона о семи тучных и семи тощих коровах пророком Иосифом, а также содержатся сведения о существовании у финикийцев и египтян обычая советоваться с гадателями снов и ночевать в храмах для получения вестей от божества.

Изучение сновидений способно пролить свет на многие тайны, загадки сознания, психического личности, да и человеческого бытия в целом. Практическая работа (коррекционная, психотерапевтическая) со сновидениями субъекта, как показывает накопленный опыт, эффективна, лояльна, быстродейственна и перспективна.

Содержание сновидений человека отражает непосредственно его психологическое состояние, проблемы, его субъективную, психическую реальность.

Сновидения – это неотъемлемо значимое и ритмически повторяемая во время сна психическая активность человека, проявляющаяся как результат отражения совокупности ментальных, физиологических, биохимических и психологических процессов в организме [1]. Это субъективно переживаемые представления, преимущественно зрительные, связанные с активизацией коры головного мозга относительно больше в правом полушарии, что соответствует преобладанию во сне пространственно-образного мышления. При этом отражение объективной реальности и знание о себе как о субъекте познания изменено – человек не осознает себя видящим сон.

Сюжеты сна в образной символической форме отражают мотивы, установки, желания и интересы субъекта. Сновидения эмоционально стабилизируют внутренние конфликты и служат психологической защитой, восстанавливая поисковую активность. Преобладание образного мышления ведет к положительному влиянию на процессы творчества [2]. Неполноценность или ограничение проявления сновидений приводит к возникновению неврозов и психосоматических заболеваний.

В своих работах о сновидениях З. Фрейд отмечает, что в вопросе о природе сновидений "ближе к истине стоит не взгляд врачей, а взгляд профанов, наполовину окутанный ещё и предрассудками". Он пришёл к выводам относительно сновидения после того, как применил метод психологического исследования. Процесс переработки скрытого содержания сновидения в явное Фрейд называет работой сновидения [3].

Работа сновидения – процессы, благодаря которым из скрытых мыслей сновидения, соматических раздражителей во время сна, остатков дневных впечатлений формируется явное содержание сновидения. Фрейд различает четыре основных механизма работы сновидения: 1) сгущение; 2) смещение; 3) вторичная обработка; 4) наглядное (образное) изображение мыслей и высказываний.

Многообразие населяющих сны персонажей отражает многосторонность структуры внутреннего "Я". Все мы состоим из многочисленных внутренних "личностей" сосуществующих в одном разуме и в одном теле. Мы думаем о себе как об одной личности, с одним мировоззрением, но если мы вникнем в это, то вынуждены будем признать, что испытываем такое ощущение, словно внутри нас сидит несколько человек, каждый из которых тянет в свою сторону. Сны в символической форме демонстрируют нам все взаимодействующие внутри нас различные личности, из которых состоит наше полное "Я".

Превращение скрытых мыслей сновидения в явное его содержание заслуживает внимания как первый пример перехода одного способа выражения психического материала в другой: из способа выражения, понятного нам без всяких объяснений, в такой способ, который становится понятным лишь с трудом и при наличии определённых указаний. Принимая во внимание отношение скрытого содержания сновидения к явному, можно разделить сновидения на три категории. Во-первых, различаются сновидения вполне осмысленные, понятные, то есть допускающие без дальнейших затруднений объяснение их с точки зрения нормальной душевной жизни. Таких сновидений много; они по большей части кратки и, в общем, кажутся нам не заслуживающими особого внимания, так как в них отсутствует всё то, что могло бы пробудить удивление и показаться странным. Другую группу образуют сновидения, которые будучи связными и ясными по смыслу, всё-таки кажутся странными, потому что мы не можем связать их смысл с нашей душевной жизнью. Наконец, к третьей группе относятся сновидения, лишённые смысла и непонятные, то есть представляющиеся бессвязными, спутанными и бессмысленными.

Противопоставление явного и скрытого содержания сновидения имеет значение только для сновидений второй и ещё больше третьей категории. Здесь мы встречаемся с загадками, которые исчезают лишь после замещения явного сновидения скрытыми его мыслями. Между непонятным и спутанным характером сновидения, с одной стороны, и затруднениями при сообщении скрытых мыслей сновидения – с другой, имеется какая-то интимная и закономерная связь.

К сновидениям первой категории, в которых явное и скрытое содержание совпадают, относятся, прежде всего, детские

сновидения. Сновидения детей всегда имеют именно осмысленный и нестранный характер. Во всех детских сновидениях присутствует одна общая черта: все они исполняют желания, которые зародились днём и остались неудовлетворёнными; эти сновидения являются простыми и незамаскированными исполнениями желаний [4].

В своих работах Фрейд утверждал, что осуществление желаний является смыслом каждого сновидения, т.е., что нет других сновидений, кроме как "сновидений о желаниях". После этого заявления, многие исследователи поспешили указать Фрейду на ошибочность его теории. Они отмечали, что очень часто встречаются сновидения с самым неприятным содержанием, весьма далёкие от какого бы то ни было осуществления желаний. Недовольные наблюдатели заметили, что сновидение чаще изображает недовольство, чем удовлетворение. Тогда почему же сновидения с самым индифферентным содержанием, оказываются после толкования осуществлениями желаний?

Фрейд пишет, что это происходит вследствие искажающей деятельности сновидения, неприятное служит лишь для маскировки приятного и желательного. Содержание сновидения гораздо короче тех мыслей, заместителем которых он его считает, а анализ обнаруживает в качестве побудителя сновидения ничтожный случай, произошедший незадолго до сна. Следуя без критики за ассоциациями, при анализе любого сновидения, возможно, придти к ряду мыслей, связанных между собой по смыслу и правильным образом.

В рамках одной статьи невозможно охватить всю область изучения снов, рассказать в подробностях о различных подходах к толкованию сновидений и их результатах, поэтому отметим ключевые моменты и принципы толкования.

Интерпретацию сновидения к настоящему времени принято рассматривать в нескольких аспектах. Можно выделить следующие основные стили, подходы к анализу сновидений:

1. Народный стиль. Данный подход основан на многовековом наблюдении и передачи народной мудрости в виде сонников, примет, фольклора, сказок, легенд, мифов и т.д.

2. Шаманский и магический стиль. Этот стиль сформировался из соответствующих традиций. Он связан с вхождением в контакт с духами-помощниками из других миров и получении информации "оттуда".

3. Духовный, религиозный стиль. Толкование сновидений при религиозном подходе происходит в рамках той или иной религии или духовной системы. Например, в буддизме основной акцент делают на кармической, причинно-следственной связи, в соответствии с которой явилось то или иное содержание сна.

4. Психологический, психотерапевтический, психоаналитический подход. Данный стиль относится к научному. Сновидение рассматривается в контексте тех или иных направлений со своими особенностями (классический психоанализ, аналитическая психология, психодрама, гештальтпсихология, микропсихоанализ, трансперсональная психология и т.д.) [5].

Любой из данных подходов к анализу сновидений может быть правильным. Это зависит от того, какие задачи, цели ставит перед собой сотрудничество специалиста в области снов и сновидящего. А также от уровня образованности, интеллекта, установок и характера мировоззрения испытуемого. Очень важно на что ориентирован, что хочет узнать, получить сам человек. Но наиболее значительным, более высоким в толковании сна представляется такой подход, который учитывает духовную перспективу роста личности. Он ведет к возможности принятия ответственности человека за свою жизнь, поступки, намерения, активизирует осознание, духовный поиск, развитие, самопознание и трансформацию. С этой точки зрения интегральный, всеобъемлющий, лояльный стиль работы со снами, учитывающий все вышеперечисленные направления познания, станет наиболее полезным, эффективным и правильным.

Рассмотрим основные, общие принципы интерпретации сновидений. основополагающим законом такого толкования является факт наличия установки сновидения. Будучи гибким и пластичным, оно поддается одновременно многим интерпретациям. Поэтому ведущий принцип работы со сном гласит — выводы, заключительный анализ сновидения, проводит сам сновидец. Результат толкования должен прийти творчески, интуитивно, иногда как озарение, прорыв внутри самой личности испытуемого.

В процессе работы, трактовки сновидения необходимо соблюдать определенную осторожность, тактичность, деликатность. Ведь речь может идти о глубинных, психических структурах личности, выводящих на энергетически мощные, скрытые, подавленные пласты психики. Необходимо соблюдать тайну содержания чужих снов. Эта тема глубоко личная и интимная. Как никогда здесь выступает значение и роль личности самого психолога или ведущего, его духовный уровень. Возможен дружеский обмен и обсуждение сновидений с одними и теми же друзьями, коллегами при наличии доверия, общности интереса, взаимоуважения.

Не стоит толковать буквально каждый сон, даже если сновидец настроен на такую работу, это вносит лишнее напряжение, мелочность и скрупулезность. И хотя почти каждое сновидение нагружено теми или иным смыслом, трактовке подлежит наиболее характерное сновидное содержание, заряженное энергетически, эмоционально, а также те сюжеты сна, в которых некая деталь, предмет, образ отчетливо выставляется, обнаруживают себя, кажутся странными, удивляют, вызывают интерес, привлекают внимание. Немаловажным в толковании, осмыслении сна является принцип творчества.

Нужно знать, что сновидение как целое является искаженным заместителем чего-то другого, бессознательного, и задача толкования сновидения – найти это бессознательное. Следуя этому, З. Фрейд выделял три важных правила, которых необходимо придерживаться во время работы над толкованием сновидения:

1) не нужно обращать внимание на то, что являет собой сновидение, будь оно понятным или абсурдным, ясным или спутанным, так как оно все равно ни в коем случае не является искомым; 2) работу ограничивать тем, что к каждому элементу вызывать замещающие представления, не задумываясь о них, не проверяя, содержат ли они что-то подходящее, не обращать внимания, насколько они отклоняются от элемента сновидения; 3) нужно выждать, пока скрытое, искомое бессознательное возникнет само, точно так же, как забытое слово, которое как бы вертится на языке, но вспомнить его ни как не получается [3; 6].

При толковании снов не нужно жестко настраиваться на конечные выводы, результаты своего толкования, даже если они кажутся правильными и точными. Такие жесткие прогнозы вносят в текущую жизнь сновидца ненужные дополнительные ограничения, установки, беспокойства, волнения, ожидания, страхи, возбуждения, помехи. Человек тогда лишается главного – спонтанности, расслабленности, элементов игры, радости, доверия к своей судьбе и существованию в мире.

Типичным заблуждением, ошибкой становится уход в мир фантазий и воображения, когда акцент работы и внимание переносятся с дневной яви в мир ночных грез. Это — эскапизм (англ. escape — убежать, спастись), уход из мира, который становится недостаточно хорош и интересен, уход от бытия. Сновидения и явь идут рука об руку. При правильной работе со снами повышается осознание дневной, повседневной жизни.

Психоаналитический подход к трактовке сна может быть ограниченным и даже в некоторых случаях ущербным в связи с многомерностью всевозможных ассоциаций, проекций, теорий, которые будто бы подталкивают к правильной интерпретации и выглядят убедительно, а на самом деле уводят от главного, от проблемы, утонув в большом количестве различных ментальных конструкций. Одним из основных положений анализа сновидения является то, что его трактовка зачастую оказывается много проще, чем хочет придумать наяву сновидец и правильность интерпретации сновидений во многом зависит от знаний и опыта психоаналитика.

Сновидение выстраивается по своим специфическим законам. Это законы энергии-осознания, ассоциации-представления (наглядно-образного мышления). В прогнозировании будущего по материалу сновидения, режиссура сна активно использует принцип несоответствия, перевертышей. Он означает, что судить дневными мерками, критериями сновидные образы и действия нельзя. Так, например, танцевать, петь и сильно радоваться во сне означает чаще всего обратное: болезнь, неудачи и беды наяву. Если сновидец плачет или его убили во сне, то это предсказывает радость и удачу в будущем в яви дневной [6; 7].

По поводу неверия или веры в предсказания будущего во сне, а также в отражении им подлинных жизненных дневных ситуаций, дел, проблем и обстоятельств существует два крайних мнения, позиции. Первое авторитетное мнение происходит из многовекового накопленного опыта различных религиозных подвижников, адептов, старцев. Оно отражено в религиозных книгах, писаниях, дневниках. Во всех источниках подобного рода подчеркивается опасность заблуждений по отношению к восприятию и толкованию своих сновидений. В христианском учении указывается, что вера в сны есть ложью и обманом, пособничеством бесам. Для строгой науки вещи сны вообще не являются научным фактом. Современная же психология уделяет сновидениям человека значительное внимание.

Второе мнение отношения к снам противоположно первому. Сны представляют собой нераспечатанное письмо от Бога или девственное откровение. Они повествуют о прошлом, настоящем и будущем человека, в них отражается сокровенная суть жизни, судьба личности. Современный психоанализ, психотерапия и психология во многом подтверждают это положение.

Обе позиции отношения к сновидениям оказываются одновременно верными, за исключением строго научного. Непринятие во внимание первого из них может привести к неблагоприятным и печальным последствиям. Много зависит от компетентности сновидца, от его уровня духовного развития, степени подготовленности и знаний в данной области. Некоторые или большинство ночных видений слишком индивидуальны. Поэтому истина в данном случае где-то по середине. Отсюда основополагающий принцип обращения со сновидениями - принцип нейтрального наблюдения [8], т. е. закон духовной работы: беспристрастное осознание дневной жизни и сопоставление ее с материалом сна. Не верить сну, не следовать слепо за ним, а учитывать и наблюдать. Не полагаться, не опираться на него, а учиться понимать, изучать, исследовать, доверять.

Изучение и использование сновидений на практике таит в себе неисчерпаемые возможности и перспективы. Это область еще неизведанных научных путей, которые могут привести исследователя к обнаружению и открытию самых сокровенных тайн человека и всего мироздания в целом. Существует две основные взаимосвязанные сферы применения сновидений как средство использования и изучения. Одна из них – научная, исследовательская. Другая область – духовная, духовного самопознания, развития. Реализованным примером первого подхода явились ряд серьезных действующих институтов по исследованию сновидений в США. Среди них: институт Р. Монро, который ведет свои поиски вокруг влияния на сознание человека различных звуковых частот.[4] Описание опытов Монро превосходит все ожидания и слишком фантастично для современного материалистического мировоззрения. Но объективность, открытость для всех измерений с применением современных научных приборов делает такую исследовательскую работу убедительной и доказательной.

Другим подобным примером является изучение осознанных сновидений под руководством исследователя, ученого Стивена Лабержа [8]. С. Лаберж впервые научно доказал существование осознанных сновидений. Сделано это было с помощью "общения" людей, переживающих осознанные сновидения с внешним миром, благодаря движению глаз. Выяснилось, что во время сновидений движения глаз в сновидческом мире может совпадать с реальными движениями физических глаз. Разработав систему передачи информации движениями глаз, исследователи смогли передавать информацию о сновидении в реальность. За открытие и научную разработку этого уникального вида сновидений С. Лаберж получил от Стэндфордского университета звание доктора философии, а в 1988 г. создал свой институт по исследованию осознанных сновидений. В настоящее время широко известны изобретения Стивена Лабержа: аппараты для вызова осознанных сновидений "Дримлайт" (DreamLight) и "Новадример" (NovaDreamer). Специально для этих устройств есть разработанный "Курс осознанных сновидений".

Перечислим, в каких областях жизни может быть использована информация сновидений:

- прогнозирование (моделирование) вероятностного будущего человека, с высоким уровнем достоверности;
- в рамках науки, информатики, изобретательства - доступ к любому виду скрытой информации (получение разнообразной информации из коллективного бессознательного, "идеи витают в воздухе");
- в специальной работе со сновидениями как кладовой творчества, использование всего объема латентной памяти, развитие интуиции, когнитивных, креативных учебных сфер (область образования, искусства, культуры, учебные развивающие программы);
- в криминалистике, государственной безопасности;
- прогностическая диагностика физиологических и психических заболеваний человека задолго до появления конкретной симптоматики (медицина);
- диагностика и лечение (нетрадиционные способы, медицина);
- сновидения: перспективная тема в психодиагностике, на материале их изучения и использования в работе при соответствующих исследованиях могут быть созданы простые, высоковалидные и надежные методики по быстрому

выявлению и определению психологических состояний и проблем личности.

Несмотря на большое множество методик, мнений, взглядов, с которыми мы в данной работе постарались ознакомиться, не возможно однозначно, стройно и просто ответить на многие вопросы, с которыми человек сталкивается при попытке толкования снов и познания своего внутреннего мира. Так что нам еще многое предстоит узнать по мере разгадки тайн, связанных со сновидениями, их толкованием, приоткрыть дверь в удивительный, еще совсем неизведанный мир человеческого сознания, глубже познать себя.

В заключение хотелось бы отметить, что, как в древности толкование сновидений было уделом избранных и подготовленных жрецов и мудрецов, так и психоаналитику требуется подготовка и знание основ медицины, психологии на профессиональном уровне. Тем не менее, знание пусть небольшой части в вопросе толкования сновидений и процессах деятельности бессознательного не помешают желающим разобраться самостоятельно в том, что происходит в их психике.

## **ЛИТЕРАТУРА**

1. Немов Р. С. Общая психология / Р.С. Немов. – СПб.: Питер, 2005.
2. Радугин А.А. Психология и педагогика / А. А. Радугин. – М.: Центр, 2002.
3. Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции / З. Фрейд. – М.: СТД, 2006. – 608 с.
4. Фрейд З. Толкование сновидений / З.Фрейд. – Мн.: ООО "Попурри", 1997. – 576 с.
5. Смирнов Т. Психология сновидений / Т. Смирнов. – М., 2001.
6. Юнг Карл Густав Дух Меркурий / Юнг Карл Густав. – М.: Канон, 1996.
7. Юнг Карл Густав Человек и его символы (К вопросу о подсознании) / Юнг К. Г. – М.: Канон, 1997.
8. Тутушкина М. К. Практическая психология / М. К. Тутушкина. – СПб.: Дидактика Плюс, 2004.

*Подано до редакції 17.08.09*

## **РЕЗЮМЕ**

В статье рассматривается вопрос природы сновидений, основные подходы и общие принципы интерпретации снов. Изучение сновидений способно пролить свет на многие тайны и загадки сознания, психического состояния личности. Практическая работа (коррекционная, психотерапевтическая) со сновидениями субъекта, как показывает накопленный опыт, является эффективной, лояльной и перспективной. Изучение и использование сновидений на практике таит в себе неисчерпаемые возможности и перспективы. Это область еще неизведанных научных путей, которые могут привести исследователя к обнаружению и открытию самых сокровенных тайн человека.

*Л.В. Дикіна*

## **СНОВИДІННЯ ТА ЇХНЯ ПРИРОДА: ЗАГАЛЬНІ ПРИНЦИПИ ІНТЕРПРЕТАЦІЇ СНІВ**

### **РЕЗЮМЕ**

В статті розглядається питання природи сновидінь, основні підходи та загальні принципи інтерпретації снів. Вивчення сновидінь допомагає розкриттю багатьох тайн і загадок свідомості, психічного стану особистості. Практична робота (коректувальна, психотерапевтична) зі сновидіннями суб'єкта, як показує досвід, є ефективною, лояльною і перспективною. Вивчення і використання сновидінь включає в себе нескінченні можливості і перспективи. Це галузь ще незвіданих наукових шляхів, які можуть привести дослідника до виявлення та відкриття найпотаємніших таємниць людини.

*L.V. Dykina*

## **DREAMS AND THEIR NATURE: GENERAL PRINCIPLES OF INTERPRETING DREAMS**

### **SUMMARY**

The article analyzes the nature of dreams, basic approaches and general principles of interpreting dreams. The study of dreams enables revealing many secrets and mysteries of consciousness, psychic states of personality. Practical work (correction, psychotherapy) with dreams of a subject, as accumulated experience shows, is effective, loyal and perspective. Studying and using dreams in practice includes inexhaustible possibilities and prospects. It is an area of still unexplored scientific ways which can bring a researcher to a discovery and revealing personal innermost secrets.