
ИССЛЕДОВАНИЯ СНОВИДЕНИЙ

Исторические аспекты изучения сновидений: основные теории

***В. В. Ванюков, Н. С. Сединина,
И. А. Булатова, Э. М. Минхазева***

***Ванюков Владислав Витальевич** – студент 5-го курса лечебного факультета Пермского государственного медицинского университета имени академика Е. А. Вагнера, председатель Пермского регионального отделения Совета молодых ученых Российского общества психиатров, член Российского общества исследователей сновидений, член Российского общества сомнологов.*

***Сединина Наталья Степановна** – доктор медицинских наук, доцент, заведующая кафедрой психиатрии, наркологии и медицинской психологии Пермского государственного медицинского университета имени академика Е. А. Вагнера.*

***Булатова Ирина Анатольевна** – доктор медицинских наук, заведующая кафедрой нормальной физиологии, профессор кафедры факультетской терапии № 2, профпатологии и клинической лабораторной диагностики Пермского государственного медицинского университета имени академика Е. А. Вагнера.*

***Минхазева Эльвина Марселевна** – студентка 5-го курса лечебного факультета Пермского государственного медицинского университета имени академика Е. А. Вагнера.*

Сновидения – феномены человеческой психики, которые до сих пор полностью не изучены, более того, их этиология, физиология, характеристики и влияние на поведение, эмоции и психическое здоровье человека являются одной из загадок человечества. Единственное, что мы достоверно знаем о сновидениях, – это образы, которые возникают в момент активного торможения умственной деятельности и частично физической активности, то есть во сне. Они сопровождаются телесными ощущениями, эмоциональными переживаниями, появляются как у здоровых, так и у страдающих психическими и соматическими болезнями людей. Интерес вызывает и наличие сновидений у индивидов, находящихся в состоянии не только естественного сна (разлитого коркового торможения), но и у людей во время парциального сна (частичного, локального торможения умственной активности в коре

головного мозга) – гипноза. Целью данной работы являлись изучение и анализ всей возможной литературы, в которой содержится как российский, так и зарубежный опыт изучения сновидений за последние пять лет. По ключевым словам «сновидения», «сон», «толкование сновидений», «психоанализ», а также по тематическим рубрикам и кодам в свободном и опосредованном поиске научных баз данных Scopus, Web of Science, РИНЦ (eLIBRARY.RU), Google Scholar, PubMed были найдены и изучены достоверные литературные источники. Заключение: в результате анализа литературы показано, что сновидения – сложная структура человеческой психики со своими особенностями и тайнами, которые ученым еще предстоит раскрыть. Показано, что сновидения влияют на эмоции человека, его психическое и физическое состояние, но и сам сновидец может влиять на качество своих сновидений путем получения тех или иных эмоций, имея определенный темперамент и соблюдая график бодрствования и сна. Раскрыты аспекты толкования сновидений в разных школах психологии.

Ключевые слова: сновидения, сон, психоанализ, аналитическая психология, индивидуальная психология, бессонница, бессознательное, осознанные сновидения, образы сновидений, анализ сновидений.

Введение

По И. П. Павлову, сон – это разлившееся торможение, охватившее всю кору больших полушарий, а при глубоком сне – спустившееся и на некоторые нижележащие отделы мозга. Сон возникает в условиях, благоприятных для победы торможения над возбуждением.

Сон является главным фактором целостности нашей нервной системы, ведь именно в процессе разлитого торможения происходит комплектация полученной в ходе бодрствования информации, производятся систематическая модернизация и обновление биологических энергетических ресурсов организма, поддержание сохранности и улучшение стабильности таких когнитивно-познавательных функций, как память, внимание, мышление.

Во сне теряется интерес к процессам, окружающим человека, но реакция сенсомоторных анализаторов сохраняется, что может обеспечить резкое повышение психического возбуждения в момент опасности или наличия фактора цели в виде активации безусловных, а затем и условных рефлексов (Козлов, 2019).

Сон является важным фактором и неотъемлемой частью последующего бодрствования. Это связано с тем, что в процессе разлитого торможения происходит восстановление затраченных на осуществление психической и интеллектуальной деятельности ресурсов. Так, например, при длительном и полном лишении человека сна на три-пять дней произойдет резкий спад психической активности, появится интеллектуальная утомляемость и произойдет снижение скорости психических реакций

(Козлов, 2019; Гибадуллина и др., 2023). Не зря психиатры всегда говорят о том, что расстройства сна являются предвестником (признаком) психического заболевания (Губская, 2019; Гибадуллина и др., 2023).

Сон возникает в 80% случаев естественно, то есть в связи со сменой дня и ночи, циркадным ритмом. Все же существуют и другие причины, такие как психическая, эмоциональная и физическая усталость, накопленная в течение рабочего дня (15%), а также «уход из бодрствования» может быть условным рефлексом в ответ на психически травмирующую ситуацию, неблагоприятные условия среды (Гибадуллина и др., 2023).

Решающим этапом в изучении физиологии сна стало биоэлектрическое исследование деятельности мозга животных и человека, что привело к пониманию нейрофизиологических механизмов сна (Губская, 2019; Козлова и др., 2018). В физиологии принято выделять две основные фазы сна: медленный и быстрый сон. Медленный, или ортодоксальный, или NREM-сон, характеризуется постепенным торможением коры головного мозга начиная с чувства дремоты, которая затем переходит через легкий и умеренный сон в самый глубокий и крепкий. При этом происходит полное расслабление скелетно-мышечного аппарата и снижение сенсомоторных проявлений, а одним из главных его признаков является отсутствие резкой и быстрой подвижности глазных яблок. Эта фаза сна длится до 90 минут. Быстрый же сон, он же парадоксальный, или REM-сон, характеризуется полным расслаблением мускулатуры с сохранением высокой активности головного мозга. В эту фазу сна можно заметить хаотичное и быстрое движение глазных яблок. Вместе медленный и быстрый сон длятся примерно 1,5–2 часа. И именно в фазу быстрого сна человек может видеть образы, которые называются сновидениями (Козлов, 2019; Губская, 2019; Гибадуллина и др., 2023; Козлова и др., 2018).

Кроме фаз выделяют также и стадии сна, которые можно отследить на электроэнцефалографе. На первой стадии на электроэнцефалограмме уменьшается альфа-ритм и появляются низкоамплитудные медленные тета-ритмы, а также волны, превышающие амплитуду альфа-ритмов. Характеризуется эта стадия субъективно полусонным состоянием с наличием мечтаний, абсурдных мыслей и сноподобных галлюцинаций. Снижаются частота дыхания и мышечная активность, понижаются температура тела и метаболизм, глаза совершают незначительные, плавные движения (Козлов, 2019; Гибадуллина и др., 2023; Козлова и др., 2018). Вторая стадия, или легкий сон, характеризуется продолжением снижения тонической мышечной активности. Третья стадия знаменует переход организма в фазу медленного сна, дельта-колебания на электроэнцефалограмме (около 2 Гц) занимают менее 50%. Четвертая стадия – самый глубокий дельта-сон. Быстрый сон считается пятой стадией, он наступает после медленного и длится 10–15 минут, при этом на электроэнцефалограмме наблюдаются близкие по значению к бета-волнам пилообразные волны (Козлов, 2019; Губская, 2019; Гибадуллина и др., 2023; Козлова и др., 2018).

В фазу быстрого сна при бурной мозговой активности происходит синтез образов и символов с их продукций в комплексное сновидение. В эту

фазу происходит решение сложной ситуации, с которой столкнулся человек в окружающем его мире. Исследователи считают, что во время появления образов сновидения происходит закрепление путей решения трудной ситуации, некое запоминание верных решений, модели поведения. И, наконец, в период парадоксального сна блокируется входящая неприятная для человека информация (Губская, 2019; Савоткин, 2020). Кроме того, причиной сна является оптимальная недостаточность мозга для полного одновременного управления внутренними процессами и внешней деятельностью при бодрствовании (Савоткин, 2020).

Согласно психоанализу, именно сновидения способствуют анализу окружающей ситуации, помогают прийти к верным решениям и отказаться от неблагоприятным путей исхода. Сновидения, безусловно, нечто большее, чем просто фантастическое «кино», как это ошибочно предполагается. Именно научное изучение сновидений приоткрывает еще одну тайну человеческого мозга. Следует воздержаться от ненаучного метода познания сновидений через сонники, приметы, догадки, предположения, псевдотолкователей и антинаучных мистиков-экспертов. Гипотеза, теория, клиническое психиатрическое интервью, исследование – вот чем ученые должны руководствоваться при попытке понять природу и роль сновидений в жизни человека. Образы и символы сновидений при правильной попытке их интерпретации помогают психологам и психотерапевтам не только понять переживания человека, его эмоции, раздумья о своей жизни, но и изучить их индикаторную роль в клинике психических болезней, а также выстроить грамотную превентивную терапию и психокоррекцию.

Историческая справка

Согласно современному определению, сновидение – это субъективное восприятие образов (зрительных, слуховых, тактильных, вкусовых, обонятельных), возникающих в сознании у спящего человека. Исторически сновидения толковали по-разному. Сновидение – это первичное явление, не требующее связи с реальностью вне человека (М. Фуко). Оно определяется как состояние сознания, при котором отпечатки образов и фантазий временно смешиваются с внешней реальностью (Р. Л. Аткинсон, Р. К. Аткинсон, Э. Е. Смит) (Лукаш, 2022). Сновидение – отражение истинных желаний человека, которые подавляются цензурой сознания (Корсакова и др., 2023). Они являют собой результат борьбы бессознательного и сознательного (З. Фрейд) (Белоцерковец, 2022). Сновидение – «прямая манифестация бессознательного» (К. Г. Юнг) (Волкова и др., 2023). Эти феномены психики являются фантомами прошлых ощущений или скрытой стороной воображения (Т. Гоббс). Сновидения служат порождением органов чувств, отвечающих человеческим желаниям (Р. Декарт). Сновидения – всего лишь бессмысленный предрассудок и возникают вследствие расстройства пищеварения (И. Кант) (Меньшикова и др., 2022). Предполагается, что сновидение – это завуалированное стремление к господству. Одной из причин этого стремления

является комплекс превосходства, выражающийся в тенденции преувеличивать свои физические, интеллектуальные или социальные способности (А. Адлер) (Осипов, 2021). Кроме того, сновидение – иная форма существования, противоположная бодрствованию, оно связано с восприятием себя, а бодрствование – с действием (Э. Фромм) (Еремеева и др., 2019). Сновидения есть небывалое сочетание бывалых событий (И. М. Сеченов) (Курганов, 2018). Это некая сила, которая создает физическую реальность и дает возможность человеку рассмотреть что-либо до того, как он это осознает (А. Минделл) (Панчишина и др., 2018). Следующее определение гласит: «сновидение» – индивидуальное понимание образов (зрительных, слуховых, тактильных и прочих), рождающихся в сознании спящего человека (предположительно и некоторых других млекопитающих). Во время сна человек обычно не понимает, что спит, и воспринимает сновидение как реальность» (Р. Мавлютов) (Дубровина, 2018).

Много ученых-исследователей, психотерапевтов, психоаналитиков, сомнологов и неврологов высказывались о сновидениях с разных точек зрения. Утверждалось, что они спасают человека от печальных событий реальности путем создания фантастического нереального мира, также говорилось о негативном влиянии сновидений на индивида. Фактом остается то, что сновидения человека – неотъемлемая часть психической деятельности, феномен, который помогает пережить эмоции разного характера и избавляет от груза раздумий в бодрствовании.

Из всего вышеперечисленного можно составить единое определение сновидения, которое будет отражать более полно его суть. Итак, **сновидение – это продукт процесса разлитого или парциального торможения коры больших полушарий головного мозга и его нижележащих отделов, феномен психической активности центральной нервной системы, проявляющийся появлением специфических искаженных образов реальных субъективных ощущений (зрительных, обонятельных, вкусовых, тактильных, слуховых), воспринимаемых от объектов окружающей среды, выполняющий самоаналитическую, психическую функцию защиты от психотравмирующих событий реальности и являющийся фактором построения идеальной (желанной) модели поведения на пути к достижению цели** (В. Ванюков, авт.).

История изучения сна и сновидений уходит в далекие времена. В древние века считалось, что через сновидения человек получает информацию от высших сил, вступает в контакт с духами божественной или демонической природы. Одним из древнейших источников, где говорится о смысле сновидения, является миф о сотворении человека в Книге Бытия, в котором рассказывается, как Бог погрузил Адама в сон, а затем отделил от него ребро, благодаря чему и появилась на свет женщина (Шипицын, 2023). Это в какой-то степени является первой символикой сновидения, оно выступает здесь в роли посредника между реальностью и вымыслом, через которого идет путь трансформации человеческой души и тела. Уже в древней легенде замечена главная суть сновидения – человеческая реализация и трансформация вкупе с самоанализом бытия.

Считалось, что сновидения нам даны божественными силами, фантастические образы приходят извне и представляют собой предзнаменования. Много сотен лет полагалось, что сновидения имеют скрытый, таинственный смысл. Однако также считалось, что сновидения – всего лишь плод воображения (Белоцерковец, 2022). Немало людей пыталось разгадать тайну снов. Греческий историк Артемидор Далдианский, живший во II веке нашей эры, рассуждал о том, что сны являются уникальными для человека и что то, как человек проживает свою жизнь, отпечатывается в его снах. Труд Артемидора «Онейрокритика» был самой распространенной работой по объяснению снов на протяжении веков (Белоцерковец, 2022; Панчишина и др., 2018; Щеглова и др., 2022; Кривцов, 2021). Он предполагал, что сновидения контактируют с душой человека и являются сообщением о предстоящих событиях. Историк делил сны на личные, ясные, чужие, иносказательные и родственные. В личных сновидениях с самим человеком происходили хорошие или плохие события. Ясные всегда сбываются. Родственные – сновидения о родственниках. Под чужими сновидениями понималось появление других, незнакомых лиц в фантазии спящего. Иносказательные же неопределенны и неоднозначны (Меньшикова и др., 2022; Панчишина и др., 2018; Фесикова и др., 2020).

Аристотель рассматривал сон как пограничное состояние между жизнью и смертью. Он заключил, что сон является составляющей животного мира, а значит, выполняет функцию самосохранения, а антагонистом сна является бодрствование, в котором человек, как живое существо, ежеминутно подвергается угрозе возможной гибели. Состояние сна характеризуется лишенностью ощущений, обладания и бездействием, но при этом сами сновидения – это результат полученных человеком ощущений (Панчишина и др., 2018, Каяшева и др., 2022; Фесикова и др., 2020). В своих трактатах «О предсказаниях во сне» и «О сновидениях» он рассуждает, можно ли гадать по снам и верить ли в вещие сны. Основываясь на чувственном опыте из реальной жизни сновидца и природе сновидений, Аристотель утверждает: «Причина – сновидение стало результатом каких-либо действий, событий во внешнем мире. В таком случае сны представляют проекцию размышлений человека, которые возникли у человека в период его бодрствования». Появление пророческих сновидений в те времена исключительно считалось посланием высших сил и божественным провидением (Романова и др., 2021). Греческий врач Гиппократ считал, что символы сновидений указывают на диагноз и являются индикаторами наступающих или уже наступивших заболеваний (Каяшева и др., 2022). В труде «Политика» Платон говорит, что «каждый человек, кажется, знает все в каком-то мечтательном виде, а затем снова просыпается и ничего не знает». Древнегреческий философ утверждал, что сновидения отражают уровень нравственности человека, независимо от того, что он думает о самом себе. Платон говорил: «Созерцаемое подобно созерцающему», – отсюда можно понять, что сны, которые нам снятся, их сюжет, настроение зависят только от нас и нашего отношения к миру. Размышления Платона о вещих сновидениях можно найти в трактате «Тимей». Из трактата мы узнаем, что сон наступает тогда, когда

заканчивается день и наступает ночь. Мы спим, и глаза как бы «бездействуют», показывая нам сны. Человек обретает покой, когда полностью отстраняется от внешнего мира и расслабляется. Если мы спокойны, а в голову не лезут посторонние мысли, то сон не прерывается и развивается так, как должен. Если же человек чувствует тревогу или ему что-то мешает, то вероятнее всего его сон будет иметь тревожную и неприятную окраску. Следовательно, развитие сюжета сна прямо пропорционально зависит от спящего. Платон уверял, что сновидения могут подчиниться тому, кто очистил свою душу от страстей и желаний, которые негативно сказываются на нашей жизни (Фесикова и др., 2020). В своем трактате «О сне» Филон Александрийский предлагает четыре различных толкования образа лестницы в небеса, которая появляется в сне Иакова. Григорий Богослов и Иоанн Златоуст в IV веке толковали этот образ как восхождение по пути добродетелей, который человек может одолеть «не материальными шагами, но улучшением и исправлением нравов» (Кривцов, 2021). Древнегреческий философ-материалист Демокрит считал, что сущность сна заключается в автоматической работе мозга, во время которой отсутствует восприятие внешнего мира (Козлова и др., 2018). Все они полагали, что сновидение – природный, животный элемент человека, который помогает защититься от угрозы извне и спрогнозировать будущее (Панчишина и др., 2018).

В Средние века и эпоху Просвещения сновидения рассматривались с религиозной точки зрения, многие ученые разделились на два лагеря. Кто-то считал сновидения проявлениями божественной природы, иные – дьявольской (Каяшева и др., 2022). Были и те, кто сторонился религиозного мышления. Так, например, в XVI веке Теофраст Парацельс утверждал, что причина происхождения сновидений кроется в дневном утомлении (Меньшикова и др., 2022).

С развитием естественных наук начали появляться различные теории объяснения сновидений и их роли в жизни человека, теперь за их изучение взялись психологи, психиатры и нейрофизиологи. Нейрофизиологи поставили точку в теории сновидений, заявив, что они, во-первых, не являются чем-то мистическим, а во-вторых, их характер и образы строго индивидуальны, в связи с этим изучить их практически невозможно. Философия, психология и психоанализ до сих пор пытаются найти разгадку тайны сновидений. Так, например, философы считают, что сновидения являются отражением бессознательного бытия человека. Отчасти этой же идеи придерживаются и психологи, психоаналитики, лишь немного изменяя ее и добавляя свои выводы (Белоцерковец, 2022).

Современная доказательная наука о сновидениях появилась на границе XVIII–XIX веков и вплоть до наших дней медленно, но верно развивается и немного подбирается к истине. Первая разумная теория о сновидениях была высказана французским врачом А. Мори в 1867 году в книге «Сон и сновидения». Он проанализировал три тысячи людей и пришел к выводу, что сон – это всего лишь неверная интерпретация человеческим мозгом происходящих во время бодрствования событий. В конце XIX века британский философ Бертран Рассел предложил другую

концепцию сна. Он полагал, что бодрствование есть кошмар, в то время как сновидение – истинная реальность. В 1907 году была сформулирована гипнотоксическая теория сна, согласно которой сон наступает вследствие отравления мозга особыми ядовитыми веществами (гипнотоксинами), вырабатываемыми в процессе бодрствования. Во время сна организм освобождается от этих ядовитых веществ. Теория сна швейцарского физиолога Гесса утверждает, что существует особый центр сна. Он опытным путем пытался установить его месторасположение в головном мозге. Оказалось, раздражение электрическим током определенного участка мозга вызывает у животного глубокий сон. Русский ученый академик И. П. Павлов создал научную теорию сна (Лукаш, 2022). Он показал, что действительной причиной сна являются особые нервные процессы, происходящие в головном мозге. В результате было установлено, что **за цикл сна и пробуждения в нашем организме отвечает такая структура лимбической системы, как гипоталамус.** Вся высшая нервная деятельность складывается из разнообразных процессов возбуждения и торможения, являющихся как бы двумя сторонами единого процесса. При осуществлении нервной деятельности процессы возбуждения и торможения непрерывно взаимодействуют, сменяют друг друга (Козлова и др., 2018). Немецкий психолог О. Зельц написал книгу «Законы продуктивной и репродуктивной духовной деятельности». Его теория гласит о том, что в случае невозможности выбора определенной модели поведения в той или иной жизненной ситуации наша нервная система актуализирует всю имеющуюся информацию для анализа исходных и предполагаемых данных с целью поиска и открытия новых методов решения с помощью антиципационной связи, проникающей в сознание в виде абстракции (Романова и др., 2021). Проведенные Моурли Воульдом в рамках экспериментальной психологии наблюдения показали, что сновидения отражают своеобразную реакцию психики на внешний раздражитель во время сна. Похожие эксперименты проводит и Гильдебранд, где раздражителем сна является будильник (Книжник, 2019).

Отдельно стоит обозначить период, который нельзя назвать новейшим в истории учения о сновидениях, но и отрицать его величайшую значимость нельзя. Вероятно, именно в этот этап существования человечество подобралось очень близко к сути сновидений. Учения этого периода стали поистине революционными. Речь идет о рассвете психоанализа и его становлении, по-другому это время можно назвать «фрейдовским». В 1900 году великий психоаналитик Зигмунд Фрейд создает свой революционный фундаментальный труд «Толкование сновидений». Основной потребностью в продукции сновидений выступает информационная потребность, тесно связанная с эмоциональными и сенсорными переживаниями. Существование сновидений – путь к реализации потаенных желаний: эмоциональных, духовных, психологических, физиологических, сексуальных. Фрейд предположил, что даже самые страшные и неприятные сновидения после их толкования могут оказаться отражением желания сновидца. В том случае, если желание сокрыто, тайно, психика формирует обходную стратегию, чтобы так или иначе сделать тайное явным,

и искажает образы желаний в сновидении. Главным механизмом, препятствующим осознанию неосознаваемых идей и желаний является цензура, она ограждает нас от переживаний о самых неприятных желаниях в реальности, как бы ставя блок-фильтр на пути мыслей в наше сознание (Волкова и др., 2023). Основатель психоанализа предлагал освободить все спрятанные в глубине психического аппарата человека нежелательные мысли и ослабить действие цензуры – фактора, регулирующего проявления у личности общественно осуждаемых желаний и мотивов (Булатова и др., 2023).

У изначального последователя З. Фрейда, а затем его оппонента и создателя аналитической школы психологии Карла Густава Юнга нет четкой системы толкования снов. Психолог считал, что основная функция сновидений – компенсаторная. Он предполагал, что в сновидениях важны не эмоции, не общий фон, а именно символы, которые связаны напрямую с жизнью человека и уходят корнями во времена зарождения человечества. Юнг утверждал, что каждый символ является интерпретацией образов и событий, происходящих или происходивших с человеком (Осипов, 2021).

Еще один ученик Фрейда и создатель индивидуальной психологии Альфред Адлер полагал, что сновидения помогают нам предугадать ситуацию. Главной движущей силой человека в его социальной активности ученый считал комплекс неполноценности, который движет личностью в совершенствовании своих психических, духовных и физических характеристик. Соответственно, комплекс неполноценности обуславливает комплекс превосходства, который является единственным, фундаментальным мотивом к достижению авторитета в социуме. Следовательно, сновидения индивида также отражают его желание достигнуть превосходства в обществе и строятся на комплексе неполноценности (Осипов, 2021).

1930-е годы. Людвиг Бинсвангер – ученик З. Фрейда – в своей работе «Сон и существование» настаивает на том, что в анализе требуется раскрывать «априорную структуру конкретного существования (Dasein)». Бинсвангер подчеркивает, что для этой структуры «эротико-сексуальная тематизация является особой, но все же вторичной реализацией». Психоаналитик предлагает отодвинуть тему сексуального в сновидениях на второй план и меньше ее объективизировать. Бинсвангер, следуя за Гуссерлем в его теории знака сновидений, различает знак как признак и знак как выражение. Знак как признак есть нечто, что «оповещает о существовании других определенных предметов и положений дел в том смысле, что убежденность в бытии одних переживается им (сознанием) как непроявленная мотивация». Л. Бинсвангер полагает, что сновидения имеют имагинативный характер, а это значит, что сновидец способен воображать во сне. Он также заключает, что наличие фобий у индивида отражается в сновидениях в виде образов и символов самонаблюдения и борьбы со страхом (Магун и др., 2022).

Последователем теории Юнга был Дж. А. Холл, который утверждал, что сновидения являются естественной частью психической жизни клиента. Они служат процессу индивидуации посредством компенсации

искаженных моделей реальности, структурированных и удерживаемых бодрствующим Эго. Приснившийся сон следует записывать как можно скорее после пробуждения сновидца. Необходимо сдерживать интерполяции (вставки) бодрствующего Эго. Даже сны, близкие к бодрствующей реальности, зачастую содержат символические нюансы (Фатахтинова, 2019; Губская, 2019).

Дочь Фрейда Анна Фрейд всю свою жизнь изучала вопросы детских страхов и толкование сновидений. Еще в 1926 году она писала, что интерпретация сновидений (по З. Фрейду) детей ничем не отличается от таковой у взрослых, однако позже она изменила свою точку зрения в связи с наблюдением, что дети не могут свободно ассоциировать (Аджиева и др., 2021). Психолог Мелани Кляйн соотносила сновидения с игрой и считала, что и одно, и другое – средства самовыражения. Франсуаза Дольто частично согласилась с этой позицией. В своей работе «Психоанализ и педиатрия» она говорит следующее: «Символы не служат психоаналитикам ключами к ребусам, как некоторые хотели бы думать. Появление символа недостаточно само по себе, чтобы позволить заключить, что речь бессознательно идет о том или этом. Нужен контекст, аффективная ситуация субъекта на тот момент, когда он дает его; слова, которыми он его окружает; роль, которую этот символ играет в игре, рисунке, сновидении, рассказанной истории». В процессе работы с детьми она выстраивала доверительное отношение к ней путем толкования сновидений ребенка, а также использовала игру и рисунок (Шапошникова, 2019).

Основоположник гештальт-терапии Ф. С. Перлз полагал, что сновидения – незавершенные, избегаемые ситуации и отрицаемые стороны личности. Исследователь рассматривал персонажей и неодушевленные предметы сновидений как проекции. Иначе говоря, элементы сновидений суть образы отщепленных частей человеческой самости – эмоций, состояний, личностных ролей. Отождествляясь с персонажами и даже неодушевленными предметами сновидения, сновидец может присвоить проецируемые качества и интегрировать внутренние конфликты, благодаря чему преодолевается разделение самости. В контексте гештальт-терапии запомнившиеся сны являются важными фигурами, а забытые сны представляются частью фонового процесса сознания. Организм продукцией сновидений как бы сообщает человеку о незавершенных делах, остановленном процессе саморегуляции (Кузнецова, 2022; Кузнецова, 2022).

Ж. Лакан, психоаналитик, последователь идей З. Фрейда, писал, что сон не вводит нас в непостижимое переживание, не является чем-то мистическим, он строится на символах, ассоциированных пациентом и интерпретированных психоаналитиком (Мелехин, 2021).

М. Босс, К. Роджерс в середине XX века в экзистенциальном подходе особое внимание уделяли целостности человека. Сновидения обеспечивают возврат к необходимой целостности, к бытию-в-мире и позволяют увидеть человека таким, какой он есть с его неразрешенными проблемами. Сновидения – это часть человеческого бытия, необходимая для получения человеком нового опыта, при этом нет необходимости перевода, интерпретации сновидений, как в психоанализе. Сновидения раскрывают

способы присутствия человека в мире и показывают скрытые, нереализованные возможности. В когнитивно-ориентированном подходе сновидения связывают с когнитивными процессами и искажениями. Сновидное мышление имеет определенную специфику (нелогично, символично, метафорично и т. д.), описание клиентом своих сновидений является субъективным, что приводит к когнитивным искажениям. Идея об ущербоности сновидений, их когнитивной недостаточности, нерелексивности и выраженной тенденции к забыванию по сравнению с бодрствующим сознанием длительное время подчеркивалась во многих исследованиях, но вследствие развития психологической науки и появления новых исследований в этой сфере была высказана мысль о возможности существования непрерывной связи между различными уровнями сознания. В 50-х годы XX века Дж. Аделсон было сделано предположение о том, что сны являются дологическим способом репрезентации и зависят от индивидуальных особенностей человека (Каяшева и др., 2022).

Э. Берн в книге «Психиатрия и психоанализ для непосвященных» 1947 года пишет: «Сновидения – это замаскированное исполнение желаний». Психолог также заключает, что сновидения исцеляют психику от эмоциональных ран и потрясших эмоциональных переживаний (Мелехин, 2021).

После был период активного исследования сновидений с точки зрения психофизиологии. Такими исследованиями занимались Н. Винер (информационная теория), В. С. Роттенберг, А. Хобсон и Р. Маккарли (активационная теория), И. Пигарёв (висцеральная теория сна) и другие. С точки зрения психофизиологии работа Ю. Азерински и Н. Клейтмана лучше всего описывает причину того, почему мы запоминаем или забываем сновидение – из-за особенности работы нашего мозга в период сна, а конкретно все зависит от фазы, в которую человек проснется (Волкова и др., 2023).

Р. Гринсон, последователь З. Фрейда, в 1999 году указывает, что в отличие от вышеперечисленных феноменов сновидение является самым доступным способом приближения к бессознательному, так как сновидения случаются гораздо чаще, чем иные его проявления (Шендрик, 2023).

Советский физиолог Петр Кузьмич Анохин ввел понятие «акцептор результата действия». Это физиологический аппарат предвидения и оценки результатов нашего действия. Благодаря акцептору результата действия наш мозг заранее знает, что хочет получить, до того, как это случится в реальности. Есть уже готовый проект в нашем подсознании про ту или иную действительность в перспективе. Эта теория также объясняет смысл сновидений как осуществление желаний (Великанова, 2021).

В 1974 году Артур Самуэльс в статье «Транзактноаналитический подход в работе со сновидениями» развивает идею Э. Берна. Он пишет: «Сон можно представить, как динамическую, символическую репрезентацию жизненной позиции человека в пределах его жизненного сценария... сновидение похоже на чрезвычайно детализированную картину того места, где на данный момент проживает спящий. Если отстраниться от деталей, мы можем видеть широкое течение – то, откуда клиент пришел и куда

он идет в своем сценарии или вне его. Это исследование демонстрирует метод, с помощью которого эта символика может быть передана в терминах транзактного анализа». В «Транзактноаналитическом журнале» в 1987 году появилась статья «Работа со сновидениями в терапии перерешений» Джорджа Томсона. По мнению автора, «сновидения, сохраняющиеся в памяти, аналогичны нашему прошлому, которое актуально для нас на данный момент; а окончание сна аналогично нашему настоящему, которое включает в себя фрустрацию, рэкетные чувства, привычные на данном этапе жизни; создавая новое окончание для сна, мы тем самым создаем аналогию будущего и делаем необходимые для изменения перерешения». В 1989 году Уллман и Зиммерман возвращаются к идее, что все сновидения – это попытки разрешения эмоциональных проблем. Интересно мнение Хартманна, который считал, что сновидения сами по себе являются природным психотерапевтическим процессом. Согласно его концепции, сновидение позволяет войти во взрослое Эго-состояние для того, чтобы решить и изменить реальную актуальную ситуацию, создать процесс перерешения – в терминах транзактного анализа. Содержание сна, выражая эмоционально актуальный материал бессознательного, включает Эго-состояние Взрослого для возможного анализа, сопоставления и осознания, подготавливая материал для обновления, принятия нового решения и исцеления (Волкова и др., 2023).

В 1933 году Дж. Аланом Хобсоном и в 1977 году Робертом Макларли была предложена модель синтеза активации сновидения. Согласно данной теории, элементы сновидений возникают вследствие обработки и синтеза информации, которая генерируется при активизации моторной коры и сенсорных систем головного мозга. Мозг первоначально активизируется, а после синтезирует информацию как некоторое отражение, формируя при этом сновидение. Согласно этой модели, сны являются субъективным интерпретированием сигналов головного мозга, находящегося в состоянии внешнего покоя. Современную историю в изучении сновидений открыла теория американского нейробиолога Эрика Хоэла, который выдвинул гипотезу об истинном назначении сновидений. В основе его теории лежит положение о том, что сны являются своеобразным инструментом для обобщения накопленного повседневного опыта. Ученый в подтверждение своей позиции приводит аргумент, что во сне всплывают моменты, многократно повторяющиеся в реальной жизни, следовательно, в данном случае происходит анализ и мозг пытается обобщить задачу, создавая сны (Меньшикова и др., 2022).

Активно развиваются теории сновидений в последние 20 лет, особый интерес к сомнологии появился и в России. Как утверждает Д. В. Сычев, в зависимости от пережитых позитивных или негативных событий человеку снятся разные по содержанию сны. Р. Фридман, изучая групповые сновидения, считает, что сновидения могут быть наведены на человека группой или подгруппой на бессознательном уровне, он рассматривает сновидения как проективную идентификацию. С. В. Авакумов и Н. В. Уланова в свою очередь пишут о наличии связи

между индивидуально-психологическими особенностями, биосоциальными характеристиками и содержанием сновидений. Авторы обращают внимание на то, что душевный дискомфорт приводит к появлению в снах образов, выражающих центральную проблематику личности, которая к тому же, в зависимости от ее характера, соответствует и определенному психотипу (Курганов, 2020; Герасименко, 2021). За рубежом в последнее время стало появляться все больше работ, связанных с данной темой. Н. Вайнштейн, Р. Кэмпбелл, М. Ванстенкисте были первыми, кто исследовал вопрос, отражается ли у человека во сне переживание психологической потребности и происходит ли потом удовлетворение ее в бодрствовании. Они пришли к тому, что расстройство психологической потребности может играть главную роль в выявлении негативных тем сновидений, а также подчеркивают, что само переживание психологической потребности связано с возникновением негативных сновидений. Еще одна группа ученых, в число которых входят П. Сикка, А. Песонен и А. Ревонсуо, занималась изучением того, как душевное беспокойство и спокойствие связаны с аффективным содержанием сновидения. Авторы считают, что первыми провели исследование, в котором душевное спокойствие рассматривалось как отдельный аспект благополучия. Многоуровневый анализ показал, что симптомы тревоги и другие симптомы душевного беспокойства были связаны с отрицательными сновидениями, а душевное спокойствие было связано с положительными сновидениями. Таким образом, авторы пришли к выводу о том, что отчеты людей о сновидениях могут служить своеобразными маркерами их психологического здоровья. С. Гилкрист, Дж. Дэвидсон и Дж. Шекспир-Финч обнаружили, что некоторые эмоции, которые человек может испытывать наяву, вызывают определенные эмоции в сновидениях. Например, любовь в сновидениях вызвана радостью, испытываемой человеком в бодрствовании. Исследуя самочувствие в состоянии бодрствования, М. Благров, Л. Фармер и Е. Вильямс изучили связь плохого самочувствия и тяжелых снов и пришли к заключению о том, что плохое самочувствие связано с частотой неприятных снов и негативной реакцией на кошмары, то есть коррелирует с тем, как часто снятся кошмары и насколько плохое эмоциональное состояние у сновидца (Герасименко, 2021). Т. А. Свиридченкова выявила взаимосвязь вторичных образов сновидений и тревожности. А именно яркие цвета, температурные ощущения, отрицательный эмоциональный фон, кошмары в сновидениях говорят об остроте переживания страха и также часто проявляются в снах; образы матери, родственников, дома символизируют защищенность, а наблюдение со стороны – снижение остроты страха; повторяющиеся сновидения указывают на проработку конфликта (Васькова и др., 2021).

В России изучением сновидений занимается Российское общество исследователей сновидений под руководством профессора Е. А. Корабельниковой, организованное в 2014 году, есть и зарубежные подобные организации. Среди работ ученых этой организации выделяются как особое направление исследования Е. А. Корабельниковой, посвященные сновидениям при невротических расстройствах. Хочется отметить

также труды, направленные на общее изучение понимания природы сновидений. Большой вклад в изучение сновидений внесла Т. Н. Березина. Исследованием измененных состояний сознания и использованием данных, полученных в ИСС, серьезно занимается в настоящее время А. В. Россохин (Курганов, 2018).

Концепция сновидений по З. Фрейду

Новая веха в истории изучения сновидений началась в конце XIX – начале XX века, когда великий венский психоаналитик Зигмунд Фрейд в 1900 году опубликовал свой революционный труд «Толкование сновидений». Эта работа произвела фурор во всем научном мире того времени, да и сейчас остается одной из главных в науке о сновидениях. Теорию сновидений З. Фрейда порицали, опровергали, к ней прислушивались, брали за основу, и даже в наши дни исследователи сновидений отталкиваются от фундаментального труда психоаналитика и строят свои гипотезы и концепции, проводят исследования на основе этой книги.

З. Фрейд считал, что основным мотивом появления продукции сновидений выступает информационная потребность, которая напрямую связана с получением сенсорных, эмоциональных переживаний и новых впечатлений. Существование человека в пространстве сновидений открывает дорогу к реализации биологических, психологических и духовных потребностей. Психоаналитик утверждал, что сновидение имеет скрытый смысл и, чтобы выяснить подлинное содержание сна, нужно попытаться расшифровать значение символов. Толкование сновидений – ключ к скрытому содержанию, которое находится в бессознательном. При толковании фантастических образов сновидца прежде всего нужно учитывать всю его жизнь, структуру личности, эмоции, переживания, психические травмы и т. д. Обращать внимание не на все сновидение целиком, а на его отдельные образы. Будучи правильно проинтерпретированными, символы сновидения позже можно собрать в логически выстроенную цепочку общей картины душевной жизни пациента. Сновидения – полноценные психические явления. З. Фрейд полагал, что они являются галлюцинаторным осуществлением желания, таковыми являются даже самые страшные и кошмарные из них. Там, где желание скрыто, замаскировано, проявляется тенденция, противоположная желанию, и вследствие этого желание находит выход из тьмы неизвестности исключительно в искаженном виде. В создании продукции сновидения играют роль две психические силы, одна из которых образует желание, а вторая выполняют цензурирующую функцию. Именно цензура допускает все наши мысли, чувства, сексуальные возбуждения, страхи в наше сознание (то есть в сновидение), туда, где мы осознаем себя и свои чувства (Волкова и др., 2023; Меньшикова и др., 2022; Каяшева и др., 2022; Трапезников и др., 2021). *Так, например, если человек думает на протяжении дня о желании съесть большой кусок вкусной пиццы, но засыпает с приходом полночи, так и не осуществив этого, сверхценная идея трапезы попадет в бессознательное, и, следовательно, человек не будет ее*

осознавать. Он забудет о том, что когда-то хотел кусок пиццы, однако нереализованное и теперь уже неосознаваемое желание будет преследовать его в сновидениях вследствие пропускной работы цензуры. В сновидении этот человек будет с огромным удовольствием есть уже не кусок пиццы, а всю пиццу целиком. Так, сновидение дает индивиду возможность не только реализовать несбывшееся желание, но и увеличивает наслаждение от полученного в фантазии результата. Однако в случае социально осуждаемых, антиморальных желаний, таких, например, как раздумья о смерти, убийствах, развратных сексуальных действиях, сновидения будут иметь совершенно иной вид и тон. Желания будут ограничены цензурой и не будут направлены в сознательное. Таким образом, человек увидит страшные кошмары, искаженные лица людей, формы, в сновидениях будут присутствовать страх и тревожность. Это связано также с действием морально-нравственных, религиозных ограничений, скрытых в еще одной структуре – предсознательном. Основатель психоанализа предлагал освободить все спрятанные в глубине психического аппарата человека нежелательные мысли и ослабить действие цензуры – фактора, регулирующего проявления у личности общественно осуждаемых желаний и мотивов. З. Фрейд считал, что этиология сновидений сводится к восприятию человеком различных раздражений физической и психической природы. Также он обозначил основной принцип – сон есть исполнение желаний (Меньшикова и др., 2022; Каяшева и др., 2022; Булатова и др., 2023; Васькова и др., 2021; Трапезников и др., 2021).

З. Фрейд проанализировал и описал различные механизмы работы сновидения, такие как сгущение, смещение, вытеснение, вторичная обработка и т. д. Смещение, например, может быть двух видов: элемент скрытых мыслей замещается намеком (вместо исходного объекта появляется совершенно иной, однако некоторые детали первого объекта сохраняются), или эмоциональная окраска смещается с какого-то важного элемента на менее важный. При работе сгущения происходит объединение нескольких прожитых событий, испытанных эмоций и персонажей. Все элементы сновидения, имеющие общие черты, совмещаются. Получается так, что за одним элементом сновидения стоит несколько схожих в скрытых мыслях частей (Волкова и др., 2023). Например, в сновидении о близком человеке с голубыми глазами спящий видит в сновидении не только своего знакомого, но и других лиц с голубыми глазами. Другой пример. У юноши есть любимая кошка, которая всегда ассоциировалась у него с любящей матерью. Вот мать молодого человека заболевает и вынуждена передвигаться на инвалидной коляске, а он всеми силами пытается помочь ей выздороветь, давая ей прописанные врачом лекарства. По ночам ему снится любимая кошка в инвалидной коляске, он пытается накормить ее молоком, в кружке с которым плавают таблетки. Таким образом сновидение сгущает и смешивает несколько элементов в одно целое. Вытеснение – это процесс отрицания и отклонения желания, при котором изменяется объект желания, но сила эмоций сохраняется (Волкова и др., 2023). Вытеснение активнее всего проявляется в любовных и сексуальных сновидениях. Например, очень осторожная, немного невротичная

девушка с ранимой душой увлеклась юношей, и у нее завязались с ним романтические отношения. Через некоторое время она поняла, что ее чувства к юноше оказались ложными, но в связи со своим характером и патологической привязанностью она не может расстаться с ним, боясь навредить человеку. Ее любовь к нему угасла, остались лишь естественные сексуальные желания. Весь период внутреннего конфликта она видит сновидение, как испытывает интимную близость с молодым человеком, она ощущает те же эмоции, что и с уже нелюбимым ею юношей, однако лицо в сновидении у молодого человека совершенно иное, формы тела другие. Таким образом, она, испытывая то же самое сексуальное влечение, вытесняет образ уже нелюбимого человека из своей головы. Это говорит о том, что девушка искренне желает найти другого человека и испытать с ним любовные радости, но никак не может расстаться с молодым человеком, опасаясь клейма разрушителя отношений.

3. Фрейд при толковании сновидений советовал клиенту подумать над своим сновидением и предположить, что бы мог значить тот или иной символ. Таким образом, приходящие в голову пациента идеи не являлись чисто случайными, а были высоко детерминированы и отражали суть элементов сновидений. Оставалось лишь грамотно все сложить воедино и перевести на язык реальности (Волкова и др., 2023). Например, символ развалившегося дома в сновидении, по мнению клиента, может означать разбитость. И это будет верным предположением, если далее в контексте толкования и анамнеза жизни и заболевания мы узнаем, что в последнее время человек профессионально выгорел и даже дома ему приходится продолжать свою работу, а привычные домашние дела и вовсе больше не приносят ему счастья и удовлетворения. С точки зрения Фрейда, главная функция сновидения – обеспечение психологического комфорта путем осуществления в сновидной (символической) форме не осуществленных в период бодрствования желаний; сновидение – это относительно безобидный способ реализации бессознательных инстинктивных импульсов, а также разрешения внутриличностных конфликтов, их эмоционального отреагирования (Меньшикова и др., 2022; Каяшева и др., 2022; Шендрик, 2023; Васькова и др., 2021; Трапезников и др., 2021).

Согласно З. Фрейду, сновидения являются продуктом столкновения бессознательного и сознательного. Первое создает невероятные, фантастические образы, а второе пытается интерпретировать их согласно законам логики. Какие же этапы синтеза сновидения обозначил психоаналитик?

1. **Синтез отдельных элементов сновидения.** На данном этапе абстрактные понятия, мысли, эмоции, чувства, потаенные желания принимают вид конкретного образа, элемента, или объекта, сновидения. Можно условно сказать, что мы хотим из своей фантастической несообразной и нелепой выдумки создать грамотно выверенную книгу легенд по всем правилам повествования, с хорошим сюжетом. Весь процесс синтеза контролируется цензурой, которая днем фильтрует неприемлемые побуждения и желания, а ночью или в момент дневного сна их

пропускает в сознательное, при этом сильно их искажая (Белоцерковец, 2022; Панчишина и др., 2018).

2. Сгущение. Его роль заключается в воплощении нескольких элементов скрытого сновидения в одном (Белоцерковец, 2022; Панчишина и др., 2018). Так, например, ваш знакомый постоянно носит золотые часы на правой руке и очки с треснутой оправой. При работе сгущения вам может присниться совершенно другой человек, ни фигурой, ни лицом не похожий на вашего знакомого, однако вы сразу заметите те самые золотые часы на правой руке и/или очки с треснутой оправой, которые по законам логики этому человеку не принадлежат.

3. Смещение. Смысл смещения заключается в замене элемента скрытого сновидения намеком. При этом происходит смещение акцента с одних элементов сновидения на другие, таким образом, что важнейшие элементы скрытого сновидения становятся незаметными в явном сновидении, и наоборот (Белоцерковец, 2022; Панчишина и др., 2018).

4. Вторичная обработка. Этот механизм превращает явное сновидение в осмысленное (Белоцерковец, 2022; Панчишина и др., 2018). Таким образом, благодаря вторичной обработке мы видим не просто образы, а цельный логически выстроенный рассказ. Например, нам не снятся кошки с двумя головами и тремя ногами, надевшие на себя жакет и бессмысленно блуждающие в двумерном пространстве космоса, попивая молочный коктейль, при этом их ноги имеют разный размер и вообще отделены от тела. Нет, это больше похоже на бред. Благодаря вторичной обработке наше сновидение становится менее абстрактным и более логичным. Тогда мы видим, что у кошек две головы, но одна пришта в время биологического эксперимента, у них не по три ноги, а четыре, но одна поврежденная замотана бинтом, на животных не жакет, а темная шерсть, пьют они не коктейль, а молоко из миски и путешествуют не в космосе, а это просто мы смотрим на них снизу вверх и видим над ними звездное небо.

Все эти процессы идут друг за другом, и лишь изредка механизмы могут нарушаться. Тогда человек либо просыпается, либо сновидение не запоминается совершенно и определяется мозгом как бракованный продукт сна. Мыслитель разделял трансформацию реальной информации в сновидениях на три процесса:

1. Отдаленная ассоциация в процессе появления образа;
2. Сгущение образов с вероятностью наложения их друг на друга;
3. Символизация – преобразование мысли в зрительные образы (Белоцерковец, 2022).

3. Фрейд полагал, что сновидения – это регрессия (возвращение) к прошлому. Именно поэтому он рассматривал сновидения как диагностический способ в выявлении детских травм и переживаний.

Психоаналитик утверждал, что символы сновидений уникальны и личностно детерминированы. Все же если говорить об определенных образах, то разбойники, дикие животные, падающие здания, войны, конфликты, вулканы – все это искаженные символы наших настоящих фобий, страхов, переживаний. Все, что имеет негативную, тревожную

окраску в сновидении, угрожающую сновидцу внутри его сна, практически всегда является фактором жизненных беспокойств (Магун и др., 2022; Трапезников и др., 2021). Например, менеджер фирмы терпит угрозы и притеснения со стороны своего начальника, он боится увольнения больше всего на свете, это связано с тем, что он является единственным кормильцем в семье. В случае отстранения его от работы жена и дети останутся голодными. У мужчины нарастают стресс, страх быть уволенным, появляются апатия, симптомы нарастающего невроза. Рефлексируя дома в кругу семьи за обеденным столом, менеджер называет своего начальника «бешеным псом». Сам того не осознавая, он создает продуктивную ассоциацию. Тут же мужчину начинают мучить сновидения, в которых он встречается лицом к лицу со страшной собакой, которая скалит зубы и нападает на сновидца. Он пытается убежать от нее, но та все догоняет и догоняет, кусает его за ноги. Таким образом, мы видим работу смещения, сгущения и вторичной обработки. В сновидении этого человека начальник по-настоящему становится бешеным псом. А попытка убежать от собаки в сновидении отражает желание менеджера избавиться от притеснения со стороны начальника, но пока ему это не удастся, и он ощущает приближающуюся угрозу увольнения (собака кусает за ноги). Исходя из вышесказанного, мы можем заключить, что фрейдовский субъект всегда находится в тревоге и пытается застраховать самого себя через постоянное переживание тревоги (Магун и др., 2022; Трапезников и др., 2021).

Из теории З. Фрейда мы можем синтезировать несколько положений. Во-первых, сновидения представляют собой искаженную замену бессознательных желаний. Во-вторых, функция сновидения заключается в защите сна. Галлюцинаторное исполнение желаний оберегает наш сон. В-третьих, образы предметов, местностей и проч. в сновидении подвергаются сгущению, смещению, вторичной обработке. А мысли и идеи в виде желаний преобразовываются в зрительные образы (Меньшикова и др., 2021).

В статье «Метапсихологическое дополнение к учению о сновидениях» Фрейд пишет, что сновидение является одним из феноменов, которые могут быть названы «нормальными прообразами болезненных проявлений» (Великанова, 2021). Сновидения психоаналитик рассматривает наравне с парапраксиями, оговорками, описками, свободными ассоциациями и остроумием, которые также являются проявлением бессознательных стремлений. Метод Фрейда – сведение сложного к простому, примитивному и архаичному. Психоанализ представляет собой театр масок, где главным актером является желание (Осипов, 2021). Фрейд предполагает, что конечная ценность интерпретации сновидений для психоаналитика может заключаться в том, что она раскрывает понимание работы бессознательного пациента (Трапезников и др., 2021). Венский психоаналитик также описывает этиологию сновидений, он считает, что есть три основные причины наших сновидений:

1. Сновидения всегда черпают материал из нашей дневной активности: «артефакты» бодрствования и остатки дневных впечатлений остаются в

нашей памяти и являются субстратом, на котором позднее вырастают обработанные и логически выстроенные образы.

2. Содержание сновидения может быть извлечено из наших физических ощущений, то есть порождено соматическими источниками. Так, например, нам может сниться, что мы стоим голыми стопами на тонком льду реки в очень холодный зимний день. На самом же деле в этот момент с наших стоп сползло одеяло, и наш организм ощущает колебания температур (Трапезников и др., 2021; Браева, 2020).

3. Образы сновидений могут быть почерпнуты из детских страхов сновидца, которые давно забыты в бодрствовании (Трапезников и др., 2021).

Теория Фрейда относительно образов сновидений сводилась к отдельным символам, указывающим на запретные импульсы полового влечения. Такой взгляд упрощал и ставил жесткие рамки при анализе сновидений, что в свою очередь не могло не вызвать критику (Долматова и др., 2021).

3. Фрейд в своих работах освещает понятия витальности и танатальности, то есть бессознательных влечений жизни и смерти. Общая витальная ориентированность не исчезает даже в тех сновидениях, которые демонстрируют «танатальное» (картины смерти, падения в бездну, ощущения страха, тоски, безысходности и т. п.), поскольку, во-первых, пробуждение от таких снов чаще всего приносит радостное успокоение (увиденное и пережитое было не «на самом деле»), а во-вторых, может инициировать философскую рефлексию и стать источником формирования и переформирования смысложизненных установок человека и его жизненных проектов (Карпова, 2019).

Психоаналитик пришел к выводу, что все символы сновидений являются проявлением сексуальных инстинктов (эдипов комплекс, комплекс Электры, явление переноса и т. д.). Фрейд считал многие продолговатые предметы в сновидениях (ручка, зонт, нож) символом пениса, а округлые (яблоко, тарелка, чашка, кувшин) – маткой. Позже он сам сомневался в правильности толкования символов определенной формы как половых органов обоих полов (Ревазов, 2018).

Таким образом, по **З. Фрейду, сновидения – осуществление бессознательных желаний, подвергшихся искажению путем обработки цензурой и проявившихся в виде фантастических образов.**

Понятие сновидения в аналитической психологии К. Г. Юнга и индивидуальной психологии А. Адлера

В работах цюрихского врача, психолога, психотерапевта Карла Густава Юнга также прослеживается попытка анализа сновидений. Основатель аналитической школы психологии призывал сновидца не фиксироваться на свободных ассоциациях, а сосредоточиться на конкретном образе сновидения и дать ему как можно больше аналогий (Булатова и др., 2023). Он придерживался идеи о том, что сны раскрывают нам мотивы бессознательного, нежели содержат что-то тайное. К. Г. Юнг считал сновидения естественным выражением человеческого воображения, использующего

простейший язык из имеющихся у нас в распоряжении, чаще всего это мифическое представление. Он предполагал, что сновидения совершают работу по интеграции нашей сознательной и бессознательной жизни, этот процесс психолог назвал *индивидуацией*, выделением единичного и частного из чего-то общего. Ученый считал, что архетипические образы снов приносят равновесие в наше сознание. Суть сновидений по К. Г. Юнгу – сплошная алхимия. Это связано с тем, что психотерапевт брал информацию о сновидениях из средневековых текстов. Он предполагал, что архетипические образы, приходящие через сны, получены через различные органы и мыслительные центры в теле и представляют собой эволюционные двигатели. Позже Юнг ввел новые термины в свою теорию. Хотя на самом деле эта была все та же теория сновидений З. Фрейда, создатель аналитической школы психологии всего лишь немного переделал ее под себя и ввел новые, не совсем гармоничные и уместные понятия, такие как «перспективный уровень», «субъективный аспект», «компенсация», «метод усиления» (Меньшикова и др., 2022; Осипов, 2021; Васькова и др., 2021; Карпова, 2019; Еремеева и др., 2019).

По К. Г. Юнгу, сон является индикатором тех или иных изменений, которые указывают на развитие процесса индивидуации. Например, если девушка увидит во сне своего отца, то это вовсе не воспоминание о ее отце, а скорее мужская установка самой девушки. Он рассматривал сновидения как внутреннюю карту будущей психической эволюции человека к более сбалансированным отношениям между его Эго и бессознательным. Юнгианское сновидение стремится к целостности через равновесие и гармонию. Сновидение в понимании К. Г. Юнга – интеллектуальная оценка себя, не нуждающаяся в пересмотре, это сновидение подвижно. Ученый считал, что бессознательное может показывать спящему негативные аспекты его жизни, которые человек никогда не хотел бы вспоминать, поэтому образы сновидения, полученные от бессознательного, могут приниматься человеком очень болезненно (Меньшикова и др., 2022; Осипов, 2021; Васькова и др., 2021; Карпова, 2019; Гибадуллина и др., 2023).

Перспективные сновидения способствуют развитию личности, они появляются в момент, когда сознательная позиция слаба, а бессознательное пытается показать сновидцу возможные последствия его жизненного выбора. Перспективные сновидения являются неким предсказанием будущего. Их работа заключается в анализе всех полученных данных из окружающего мира, личных переживаний человека, его эмоций, страхов. Такие сновидения после должного анализа производят синтез необходимой идеальной модели поведения человека в сложившейся ситуации, взвешивают все риски и помогают просчитать ходы наперед, как в шахматной партии. **Предупреждающие сновидения** можно сравнить с планом действий на будущее. В таких снах очень часто бывают чрезвычайно абсурдные символы и знаки, но люди годами хранят память о них, им тяжело забыть такие сны, потому что в них есть живость образов, захватывающая внимание. Это архетипические сны, они богаты своей структурой, отличаются уникальностью. Такие сновидения чаще всего приходят

в самые важные и переходные моменты в жизни: во время душевного подъема или неуверенности, способствуя достижению большей целостности личности человека (Карпова, 2019; Гибадуллина и др., 2023).

К. Г. Юнг считал, что необходимо исследовать личное отношение сновидца к предметам, объектам, персонажам, которыми наполняется сновидение, немаловажно определить эмоциональный фон носителя сновидения (Романова и др., 2021; Карпова, 2019). Сам Юнг испытал «конфронтацию с бессознательным», скорее всего, это был психотический эпизод, в котором, как и мифологический герой, он отправился в бездонный подземный мир, чтобы противостоять и победить своих демонов. Там он беседовал с Саломеей, красивой женщиной, которую он считал образцом женственности, и Филимоном, стариком с белой бородой и крыльями зимородка, образцом мудрого старика. Саломея и Филимон – это не просто одноразовые видения, они обрели собственную жизнь и выразили то, о чем Юнг раньше не думал (Кривцов, 2021).

Психолог аналитической школы предлагал увидеть в сновидениях лечебное свойство психики. Он различал два типа компенсации. Одна наблюдается в индивидуальных сновидениях и компенсирует сложившиеся односторонние установки Эго, ориентируя его к всестороннему пониманию. А вторую можно увидеть в большой серии сновидений, в которых компенсация организуется в процесс индивидуации. Чтобы понять процесс компенсации, надо анализировать каждый образ, а чтобы разобраться в процессе индивидуации, необходимо знать мифологию, фольклор и историю древних народов. Первым шагом К. Г. Юнг считал личные ассоциации, связанные с образом сна, далее он выявлял культурный смысл этого образа. На более глубоком уровне трактовки определялся цельный архетип (Губская, 2019; Карпова, 2019). Например, вам приснился сон, в котором есть образ тигра. Первое, что необходимо сделать, – найти ассоциацию с собой. Вы так же быстры, свирепы, агрессивны к окружающим, чувствуете свое превосходство. Второй шаг – это поиск культурного смысла в образе тигра. Если вы живете в России, то самый ближайший в культурной оценке тигр – амурский тигр. Его почитание в культуре России достаточно велико. Народы Дальнего Востока восхищаются его великолепием, стойкостью, несгибаемым нравом. А далее вы можете проанализировать все вкуче и найти в себе целый архетип тигра, с характерным для него поведением, характером, особенностями.

Главный вывод Юнга заключался в том, что сны выражают аспекты личности, которые не полностью развиваются в бодрствующей жизни (Браева, 2020). Во сне неминуемо проявляются главные персонажи коллективного бессознательного, которые считаются архетипами: Эго – представляет собой облик Я. Во сне герой ведет себя, как правило, по схожим со сновидцем моделям. Персона (маска) – это образ человека, каким он непосредственно презентует себя в социуме. Через сон данный архетип проявляет себя в одежде, косметике, имиджевых атрибутах. Тень – архетип, связанный с особенностями Персоны, которые индивид прячет, потому что не хочет принимать их в себе или не способен отыскать в себе. Тень выражается во сне через предметы черного

цвета. Анима и Анимус – архетипы, которые воплощают в себе мужские и женские переживания. Они отображают взаимоотношения с противоположным полом в реальности. Самость – более непростой архетип, который выражает глубину духовной традиции. Во сне проявляется через атрибутику именно той духовной традиции, к которой принадлежит человек. Юнг выделял два подхода к рассмотрению сновидений: объективный и субъективный. Объективный подход означает, что любой образ и персонаж соотносятся с реалиями жизни сновидца. Субъективный подход свидетельствует о том, что любой образ считается составляющей самого сновидца, компонентом его души (Карпова, 2019; Агирбова и др., 2019).

По сравнению со своими коллегами-психологами Альфред Адлер имел совершенно другое представление о сновидениях. Он утверждал, что сновидения являются как бы «пророческими», они заставляют задуматься над жизненными трудностями будущего. В основе его теории лежало положение о том, что сновидения служат предпосылками или попытками к решению проблемы, а не указателем на их наличие в жизни индивида. Адлер полагал, что сновидения имеют стремление предсказать будущее, в котором человек прогнозирует трудности на его жизненном пути (Меньшикова и др., 2022). По А. Адлеру, жизнь человека, его поведение составляют основу целям и его желаниям, во сне человек прорабатывает планы, страхи, надежды. Он считал сновидения бессознательным приемом сосредоточения на важных деталях и целях сознательной жизни. В сновидении желания и цели акцентируются, возможно, и в преувеличенных формах, поэтому часто могут возникать не только сновидения с исполнением желаний, но и грандиозные образы исполнения самых невозможных и смелых фантазий (Романова и др., 2021). По мнению Адлера, непонятный сон – это завуалированное стремление к господству. Одной из причин этого стремления является комплекс превосходства, выражающийся в тенденции преувеличивать свои физические, интеллектуальные или социальные способности. Комплекс превосходства – единый, фундаментальный мотив; это стремление является общим для всех и в норме, и в патологии; как цель может принимать и негативное (слабая способность к адаптации), и позитивное (высокая способность к адаптации) направление. Стремление к превосходству связано с большими энергетическими затратами – уровень напряжения растет; это стремление проявляется как на уровне индивидуума, так и на уровне общества – человек стремится совершенствовать саму культуру общества (Осипов, 2021). Он также считал, что именно установки, психическое состояние и поступки могут бессознательно отражаться на процессе и результате сновидения (Агирбова и др., 2019). Так, например, если в сновидении человека присутствует командование армией, подчиненными, война, то это означает, что индивид пытается обозначить свою авторитетную позицию в обществе, с чем у него определенно имеются проблемы. Если же в сновидении вы учитесь, ведете занятие, занимаетесь исследованиями, то это означает, что вы задумываетесь над своей академической успеваемостью и осознаете проблему нехватки знаний, а значит, во сне предполагаете, как можно решить эту проблему.

Теория сновидений К. Г. Юнга и А. Адлера похожи своей направленностью на Эго и бессознательное человека, но имеют главные различия. **К. Г. Юнг предлагает обратиться к нашей культуре, человеческой памяти и коллективному бессознательному, отыскать в сновидениях смысл наших эволюционных моделей поведения, а Альфред Адлер ориентирует сновидения на осознание будущей модели поведения, поиск решения, выхода из наших личностных комплексов, согласно наличию предпосылок индивидуальных проблем.**

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Агирбова Д. М., Салпагарова М.* Научные представления по отражению психологического состояния человека в его сновидениях // *Инновационное развитие: потенциал науки и современного образования.* 2019. С. 244–252.
2. *Аджиева Г. Э., Колесникова В. И.* Анализ типологических особенностей сновидных образов в контексте аналитической психологии // *Образовательная среда организации: связь поколений в вопросах духовно-нравственного и патриотического воспитания человека и гражданина. Сборник трудов III Международной научно-практической конференции.* Ижевск. 2021. С. 84–92.
3. *Алгушаева А. Т.* Для чего нужны сновидения? // *Мавлютовские чтения. Материалы XVI Всероссийской молодежной научной конференции.* Уфа, 2022. С. 1217–1221.
4. *Белоцерковец А.* Сон как философско-антропологический феномен (на материале работ З. Фрейда) // *Переломные моменты истории: люди, события, исследования. Материалы международной научной конференции, посвященной 350-летию со дня рождения Петра Великого.* СПб., 2022. С. 151–155.
5. *Браева Д.А.* Загадки сновидений // *Аллея науки.* 2020. Т. 1. № 12(51). С. 258–260.
6. *Булатова И. А., Ванюков В. В., Тютюницкова В. Д.* Связь индивидуально-типологических особенностей личности с характером сновидений // *Пермский медицинский журнал.* 2023. Т. 40. № 1. С. 5–15. doi 10.17816/pmj4015-15.
7. *Васькова Е. В., Зыкова Е. А., Подольская И. А.* Взаимосвязь образов сновидений с личностными характеристиками у старшеклассников // *Калужский экономический вестник.* 2021. № 2. С. 42–45.
8. *Великанова Л. В.* Место сновидения в структуре мышления: психоаналитический подход // *Антропология сновидений. Сборник научных статей по материалам конференции.* М., 2021. С. 271–279.
9. *Веселкова Е. А., Бродская Е. А.* Динамика сновидений в психологическом консультировании, как фактор эффективности работы // *The Scientific Heritage.* 2020. Т. 44. № 4. С. 49–51.
10. *Волкова С. Д., Щеголева Т. М.* Сновидения как феномен бессознательного в психоанализе // *Проблемы теории и практики современной психологии. Материалы XXII Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых*

- ученых, посвященной 30-летнему юбилею факультета психологии ИГУ. Иркутск. 2023. С. 35–37.
11. *Герасименко Я.А.* Психологические характеристики сновидений и их влияние на самочувствие в состоянии бодрствования // Северо-Кавказский психологический вестник. 2021. Т. 19. № 3. С. 5–26. doi 10.21702/ncrb.2021.3.1.
 12. *Гибадуллина Ф. Б., Ахметова Э. Ф., Мусина З. Р., Чужекова В. В.* Сон и его значение // Научные исследования молодых ученых. Сборник статей XXIII Международной научно-практической конференции. Пенза, 2023. С. 335–338.
 13. *Губская С. Б.* Сон и сновидения // Путь России: экономические, социальные, культурные векторы и международный контекст. Сборник материалов XIV Международной научно-практической конференции. Ставрополь. 2019. С. 196–202.
 14. *Долматова В. Н., Григорьев В. М.* Антиципирующий характер сновидений в развитии личности с позиции психоаналитического подхода // Тенденции развития науки и образования. 2021. Т. 75. № 4. С. 50–56. doi 10.18411/lj-07-2021-126.
 15. *Дубровина И. С.* Роль анализа сновидения при описании концепта фрустрации // Язык и действительность. Научные чтения на кафедре романских языков им. В. Г. Гака. Сборник статей по итогам III международной конференции. М., 2018. С. 118–121.
 16. *Еремеева Ю. В., Бар Н. С.* Подходы к толкованию сновидений у представителей психоаналитического направления // XXIII Царскосельские чтения. Материалы международной научной конференции. СПб., 2019. С. 255–258.
 17. *Карнова Л. М.* Философские смыслы в психоаналитике сновидений // Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные исследования. 2019. Т. 23. № 2. С. 15–17.
 18. *Каяшева О. И., Доронкина Н. О.* Типы рефлексии и рефлексивные аспекты содержания сновидений у студентов-психологов // Казанский педагогический журнал. 2022. Т. 154. № 5. С. 209–217. doi 10.51379/KPJ.2022.156.6.026.
 19. *Книжник А. И.* Трактовка феномена сновидений Зигмунда Фрейда // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. 2019. Т. 5. № 2. С. 395–401.
 20. *Козлов В. К.* Сон и его физиология // Наука, образование, общество: тенденции и перспективы развития. Сборник материалов XVI Международной научно-практической конференции. Чебоксары, 2019. С. 203–205.
 21. *Козлова Д. С., Гусарова Л. В., Ромбальская А. Р.* Сон в жизни студента // Научная дискуссия современной молодежи: актуальные вопросы, достижения и инновации. Сборник статей VI Международной научно-практической конференции. Пенза, 2018. С. 282–285.
 22. *Корсакова Л. В., Оплетева О. Н.* Семиотика сна и сновидений: история вопроса // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2023. № 1. С. 76–79. doi 10.23672/HSCP.2023.53.10.001.

23. *Кривцов В. М.* Символистические значения сновидений // Весенние психолого-педагогические чтения. Материалы V Всероссийской научно-практической конференции, посвящённой памяти почетного профессора АГУ А. В. Буровой. Астрахань, 2021. С. 222–226.
24. *Кузнецова Ю. В.* Основные принципы работы со сновидениями в гештальт-терапии // Наука и техника: новые вызовы современности. Сборник статей IV Международной научно-практической конференции. М., 2022. С. 332–337.
25. *Кузнецова Ю. В.* Основные принципы работы со сновидениями в гештальт-терапии // Chronos. 2022. Т. 66. № 7. С. 88–89.
26. *Курганов С. А.* Сновидения в психологии: история и современность // Экономические, правовые и культурные аспекты реализации стратегии пространственного развития России и укрепления (раскрытия) ее человеческого потенциала. Сборник публикаций по итогам международной научно-практической конференции. М., 2018. С. 160–165.
27. *Курганов С. А.* Корреляционный анализ особенностей психической активности во сне и эффективности научно-исследовательской деятельности // Актуальные проблемы теории и практики психологических, психолого-педагогических и педагогических исследований. Сборник трудов Международной научно-практической конференции «XV Левитовские чтения». М., 2020. С. 139–146.
28. *Лукаш Д. И.* Сны в жизни человека // Наука и образование в условиях мировой нестабильности: проблемы, новые этапы развития. Сборник материалов II Международной научно-практической конференции. Ростов н/Д. 2022. С. 214–215.
29. *Магун А. В., Денисов А. А., Глуховский А. С.* Проблема экзистенциального формирования личности в психоанализе Зигмунда Фрейда и дазайн-анализе Людвиг Бинсвангера // Актуальные проблемы развития личности в условиях современных реалий. Сборник материалов III Международной научно-практической конференции. Ереван, 2022. С. 377–383.
30. *Мелехин А. И.* Лакановский подход к анализу работы сновидений // V Фрейдовские чтения: психология и психоанализ субъекта нашего времени. Сборник научных трудов по материалам международной научно-практической конференции. СПб., 2021. С. 67–79.
31. *Меньшикова К. А., Рудакова Е. С., Смирнова У. С.* Анализ теоретических подходов к изучению снов и сновидений // Наука, общество, культура: проблемы и перспективы взаимодействия в современном мире. Сборник статей VI Всероссийской научно-практической конференции. Петрозаводск, 2022. С. 77–82.
32. *Осипов Ф. М.* Толкование сновидений в различных школах // Труды международного симпозиума «Надежность и качество». 2021. № 2. С. 255–256.
33. *Панчишина К. А., Артемьев Т. М.* Теории феномена сновидений // Синергия Наук. 2018. № 30. С. 2089–2096.
34. *Ревазов В. Ч.* Сновидения как виртуальная композиция бывалых впечатлений // Актуальные проблемы развития современной науки и образования. Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции. М., 2018. С. 176–179.

35. Романова Ю. В., Григорьев В. М. Антиципирующий характер сновидений в развитии личности с позиции психоаналитического подхода // Парадоксы образования XXI века: гуманизация – цифровизация, индивидуализация – индивидуализм? Материалы Всероссийской научной конференции с международным участием. Липецк, 2021. С. 189–195.
36. Савоткин Н. А. Сон в живом мире // Научные исследования: теория, методика и практика. Сборник материалов VI Международной научно-практической конференции. Чебоксары, 2020. С. 18–34. doi: 10.21661/r-530607.
37. Трапезников М. В., Елькина С. Э., Перминова А. В. Толкование сновидений Зигмунда Фрейда: ключевые понятия // Инновации. Наука. Образование. 2021. № 45. С. 1633–1638.
38. Фатахтинова Л. Ю. Анализ сновидений детей дошкольного возраста // Психология и педагогика в Крыму: пути развития. 2019. № 3. С. 293–300.
39. Фесикова О. В., Вилисова А. О. Феномен сновидения в представлении античных философов // Тенденции развития науки и образования. 2020. Т. 62. № 11. С. 58–60. doi 10.18411/lj-06-2020-241.
40. Шапошникова Д. В. Детские сновидения и их роль в современной психоаналитической практике // Детский психоанализ: прошлое, настоящее, будущее. Сборник научных трудов по материалам международной научно-практической конференции, посвященной 110-летию со дня рождения Ф. Дольто. СПб., 2019. С. 217–225.
41. Шендрик Е. А. Взаимосвязь частоты сновидений с выраженностью использования психической защиты вытеснения // Modern Science. 2023. Т. 1. № 1. С. 253–255.
42. Шипицын Е. Ю. Сновидение – это мир нашей внутренней бессознательной реальности // Методология современной психологии. 2023. № 19. С. 248–259.
43. Щеглова А. Д., Пойда Е. Е. Психология сновидений // World science: problems and innovations. Сборник статей LXV Международной научно-практической конференции. Пенза. 2022. С. 107–108.

Historical aspects of the study of dreams: basic theories

*V. V. Vanyukov, N. S. Sedinina,
I. A. Bulatova, E. M. Minkhazeva*

Vanyukov Vladislav V., 5th year student of the Faculty of Medicine of the Perm State Medical University named after Academician E. A. Wagner, Chairman of the Perm regional branch of the Council of Young Scientists of the Russian Society of Psychiatrists, member of the Russian Society of Dream Researchers, member of the Russian Society of Somnologists.

Sedinina Natalia S., Doctor of Medical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Psychiatry, Narcology and Medical Psychology of the Perm State Medical University named after Academician E. A. Wagner.

Bulatova Irina A., Doctor of Medical Sciences, Head of the Department of Normal Physiology, Professor of the Department of Faculty Therapy No. 2, Occupational Pathology and Clinical Laboratory Diagnostics of the Perm State Medical University named after Academician E. A. Wagner.

Minkhazeva Elvina M., 5th year student of the Faculty of the Perm State Medical University named after Academician E. A. Wagner of Medicine named after Academician E. A. Wagner.

Dreams are phenomena of the human psyche that have not yet been fully studied, moreover, their etiology, physiology, characteristics and influence on human behavior, emotions and mental health are one of the mysteries of mankind. The only thing we know for sure about dreams are the images that arise at the moment of active inhibition of mental activity and partially physical activity, that is, in a dream. They are accompanied by bodily sensations, emotional experiences, and appear both in healthy and in people suffering from mental and somatic diseases. Of interest is the presence of dreams in individuals who are in a state not only of natural sleep (diffuse cortical inhibition), but also in people during partial sleep (partial, local inhibition of mental activity in the cerebral cortex) – hypnosis. The purpose of this work was to study and analyze all possible literature, which contains both Russian and foreign experience in the study of dreams over the past 5 years. Using the keywords "dreams", "sleep", "interpretation of dreams", "psychoanalysis", as well as thematic rubricators and codes in a free and indirect search of scientific databases Scopus, Web of Science, RSCI (eLibrary), Google Scholar, PubMed, reliable literary sources were found and studied.

Conclusion: as a result of the analysis of the literature, it is shown that dreams are a complex structure of the human psyche with their own characteristics and secrets that scientists have yet to uncover. It is shown that dreams affect a person's emotions, his mental and physical condition, but the dreamer himself can influence the quality of his dreams by receiving certain emotions, having a certain temperament and observing the schedule of wakefulness and sleep. Aspects of dream interpretation in different schools of psychology are revealed.

Keywords: dreams, sleep, psychoanalysis, analytical psychology, individual psychology, insomnia, the unconscious, lucid dreams, dream images, dream analysis.