

Л. В. Дыкина, асп.,

Одесский национальный университет имени И. И. Мечникова
кафедра клинической психологии

ФЕНОМЕН СНОВИДЕНИЯ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЛИЧНОСТЬ

В статье рассматривается природа сновидений и различные подходы в изучении сна, а также влияние сновидений на личность. Изучение сновидений способно пролить свет на многие тайны и загадки сознания, психического состояния личности. Практическая работа 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.

Ключевые слова: сон, природа сновидений, личность.

Сон до того загадочное явление, что использование мотива сна является самым распространенным сюжетом в литературе, кино и искусстве в целом после мотивов любви, смерти. Примеров тому множество, интересным является и тот факт, что сон иногда может рассказать о человеке больше, чем процесс его бодрствования.

Наш сон может поведать многие тайны, и это вполне оправдано, если взять на заметку то, что мы проводим во сне, в общем, около трети своей собственной жизни. Подсчитано, что человек в возрасте 70 лет проспал в среднем где-то 210 000 часов.

Человечество всегда придавало большое значение снам; однако представления об их источнике и значении менялось на протяжении столетий.

В древнем мире преобладала вера в то, что сны посылаются богами, что сновидения, особенно пророческие, вещи, могут предсказывать будущее и открывать способы борьбы с болезнями.

Но уже Аристотель подходил к трактовке снов с более научных позиций, выделяя в механизме возникновения сновидений роль ощущений и эмоций.

Однако только в XIX в. вера в сверхъестественную природу снов стала убывать.

Современные теории снов подчеркивают, что, в основном, сновидения являются продолжением состояния бодрствования.

К концу прошлого века, по существу, выделились несколько подходов в изучении сна: медико-биологический, адаптационный (физиологический), психологический и трансперсональный (эзотерический). Наиболее последовательное изучение функции сна было осуществлено в связи с первым (естественнонаучным) и последним (“ненаучным”) подходами, и их результаты постоянно упоминаются в соответствующей литературе. Второй и третий подходы менее разработаны и представляют существенный научный интерес и хорошие перспективы.

Существует множество определений сна. Рассмотрим некоторые из них.

Сон — это периодическое функциональное психическое состояние человека и животных со специфическими поведенческими проявлениями в сфере вегетативной и моторной, характерное значительной обездвиженностью и отключенностью от сенсорных воздействий внешнего мира, — состояние, в котором пропадает интерес к внешнему миру [1]. У человека в снах наблюдается угнетение осознаваемой психической активности. В психологии западной традиционно рассматривается как период отдыха.

Сновидения — сходное с галлюцинацией состояние, внутреннее видение, возникающее во время сна. Описания сновидений варьируют от весьма ординарных и реалистических до фантастических и сюрреалистических.

Сновидение — это реакция бессознательного на пережитое раньше. То есть сновидение всегда обращено в прошлое, а не в будущее. Почему мы видим сны? Подобным образом психика получает возможность пережить то, чего не дано пережить в реальности. Побочный эффект сновидения — мозг получает ощущения, в то время как тело отдыхает. Почему мы не понимаем смысла своих снов? Потому что над этим смыслом поработала цензура сознания. Почему мы видим сны, т. е. почему они приходят к нам именно в виде картинок? Потому что бессознательное (ИД) умеет думать именно картинками, язык образов — древнейший в истории человечества. Вербальный язык стал востребован только после того, как появилась необходимость передавать абстрактные понятия.

Изучением сновидений в основном занималась психология. Начало научного подхода к изучению сна можно датировать 1791 годом, когда появилось одно из первых более или менее серьезных сочинений по этому вопросу — “Опыт построения теории сна” доктора Г. Нудова [1]. Однако по-настоящему профессиональный интерес к сновидениям начался в начале прошлого века с появлением работы З. Фрейда “Толкование сновидений” (1900). По мнению Фрейда, исследование сновидений является ведущим направлением психоанализа.

По З. Фрейду (его теории либидо), сон — состояние, в котором все привязанности к объектам, и либидинозные и эгоистические, оставляются и возвращаются в Я. Сон — это отдых, разрыв связи с внешним миром и уход от реальности. Душевные процессы во время сна имеют совершенно иной характер, чем при бодрствовании. Изучение сна — самый надежный путь к исследованию глубоких психических процессов.

В своих работах Фрейд утверждал, что осуществление желаний является смыслом каждого сновидения, т. е. что нет других сновидений, кроме как “сновидений о желаниях” [2]. Сон — это осуществление желаний. С точки зрения исполнения желаний сновидения бывают трех родов.

Сновидения, представляющие исполнение желаний в незамаскированном виде. Таковы сновидения детского типа, реже встречающиеся у взрослых.

Сновидения, выражающие вытесненные в подсознание желания в замаскированном виде — таково, пожалуй, огромное большинство всех наших сновидений, для понимания которых необходим анализ.

Сновидения, выражающие вытесненные в бессознательное желания, но без или с недостаточной маскировкой их. Эти сновидения постоянно сопровождаются страхом, прерывающим сон; страх выступает здесь вместо искажения сновидения. Истолковав сновидение как образное представление исполнения желания и объяснив неясность его “цензурными” изменениями в вытесненном в подсознание материале, уже не трудно сделать вывод о функции сновидения — мы должны считать сновидения хранителем сна.

Природу сновидения легко понять, анализируя детские сны. Они, как правило, просты и по сюжету и по смыслу. К примеру, вы с ребенком ходили в магазин, где он увидел яркую игрушку. На следующий день ему снится, как вы эту игрушку покупаете. У взрослых все немного иначе. Их желания не столь просты и очевидны, кроме того, их образный язык сложнее. Собственно толкование сновидений упирается именно в это — необходимо понять индивидуальный образный язык человека, сны которого толкуешь. При этом надо иметь в виду, что часть ИД — это коллективное бессознательное, которое оперирует общими для всех людей образами и символами. Иначе говоря, часть образного языка любого человека — общая для всех, другая часть — индивидуальна и обусловлена личным опытом. Также надо помнить о том, что человек, видевший сон, всегда знает о нем больше, чем любой толкователь, просто цензура сознания не допускает его к истинному смыслу сновидения. Но с помощью вопросов человека можно “навести” на этот смысл.

Часто сны нам кажутся абсурдными, т. к. в них фигурируют образы, никак не связанные друг с другом. На самом деле связь есть, просто надо понять в какой точке сновидения произошли те самые “сгущения” или “смещения”.

“Разгадывая” сны, Фрейд высказал предположение, что работа сновидения — подавление нежелательного содержания — происходит в основном благодаря четырем психическим процессам: сгущению, замещению, символизации и ассоциации по противоположности [3]. Другими словами, сновидение подавляет излишне вольные мысли, сливая различные образы в один (сгущение), превращая их во что-то иное, но сходное (замещение), или заменяя на противоположные. Символизация насквозь пронизывает сновидения. Одна из наиболее важных ее функций — превращение сексуальных образов в приемлемые и обыденные, например, вместо мужских и женских гениталий — шляпы, карандаши, пистолеты, пещеры, двери и т. п. Предложенная Фрейдом теория постоянно подвергается пересмотрам и дополнениям не только в психоанализе, но и в толковании искусства и литературы, также обладающих “неосознаваемым” содержанием.

Другим не менее известным человеком, создавшим свою символику сновидений, является К. Г. Юнг (1875–1961). В своей работе “Значение, функции и анализ снов” Юнг рассказывает, что существуют некоторые события, которые мы не отмечаем в сознании; они остаются, так сказать, за порогом сознания [4]. Эти события имели место, но были восприняты подпорогово, без участия нашего сознания. Подобные события могут проявиться, например, в форме снов. Как правило, бессознательный аспект любого явления

открывается нам во снах, в которых он возникает не как рациональная мысль, а в виде символического образа.

Для Юнга сновидение — это скрытое отражение психики, смысл которого раскрывается эмпирически. Со ссылкой на Талмуд, авторы которого как люди древности обладали необыкновенно большим опытом в области сновидений, Юнг противопоставляет тезису Фрейда антитезис: “Я воспринимаю сновидение как то, чем оно является”. Оказывается, что многие сны являют образы и ассоциации, аналогичные первобытным идеям, мифам и ритуалам. Он обнаружил, что ассоциации и образы такого рода составляют неотъемлемую часть подсознания и присутствуют в сновидениях любого человека, будь он образован и безграмотен, умен или глуп. “Исторические” ассоциации связуют таким образом рациональный мир сознательного и первобытный мир инстинктивного. Символика сновидений играет роль курьера, передающего послания от инстинктивных к рациональным частям разума.

Фактически же эти образы суть “коллективные представления”, идущие из первобытных снов и творческих фантазий.

Очень важным, возможно решающим, вкладом Юнга в науку, связанным с тем пор с его именем, является открытие коллективного бессознательного.

Относительно поверхностный слой подсознания, несомненно, является личностным. Мы называем его личным бессознательным. Однако под ним находится более глубокий слой, который не основывается на личном опыте, а является врожденным. Этот более глубокий слой представляет собой так называемое “коллективное бессознательное”. Юнг выбрал это выражение для указания на всеобщую природу этого психического слоя. Мы имеем дело с неосознаваемой связью психики с богатой сокровищницей образов и символов, через которые индивидуум подключается к общечеловеческому.

Чтобы обозначить сохраняющееся в психике коллективное бессознательное по его основной характерной форме, Юнг выбрал понятие “архетип”. Он дает ему следующее определение: “Архетип в значительной мере представляет собой бессознательное содержание, которое изменяется через осознание и восприятие — и именно в духе того индивидуального сознания, в котором оно проявляется”. Энергетику архетипов можно почувствовать по особому очарованию, сопровождающему их появление. Они как будто завораживают. Эта особенность характерна и для личных комплексов, только последние проявляются в истории индивида, а общественные комплексы архетипного характера — в истории человечества.

У Альфреда Адлера (1870–1937) — австрийского психолога, представителя психоаналитического направления в психологии, сновидение имеет предвосхищающую функцию, это как бы попытка предугадать заранее ситуацию. 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 [5].

Адлер отмечает двоякого рода попытки предвосхищения во сне, решения проблемы, подготовки того, к чему стремится сновидец в определенной ситуации. И он пытается осуществить это теми способами, которые соответствуют его личности, его сущности и характеру. Сновидение может представить свершившейся одну из ожидаемых в будущем ситуаций, чтобы в бодрствующем состоянии тайно или явно произвести затем ее аранжировку. Таким образом, сновидение, подобно характеру, чувствам, аффекту, нервному симптому, аранжируется конечной целью сновидящего, отмечает Адлер.

Одна из наиболее любопытных постфрейдистских теорий сна принадлежит психологу и специалисту в области компьютерного анализа К. Эвансу [1]. Эванс переворачивает основное положение Фрейда о том, что сновидения являются стражами сна: напротив, тело нуждается во сне для того, чтобы дать мозгу время для сновидений. Мы спим не потому, что устали, а потому, что мозг для обработки огромного количества информации, накопленной за день, нуждается в том, чтобы время от времени работать в “автономном режиме”. Если мозг хоть в чем-то сходен со своим детищем, компьютером, то существует лишь один способ это сделать, сопряженный, однако, для организма с высоким риском: мозг должен перекрыть доступ всей новой информации, став беззащитным на то время, пока он просматривает и сортирует полученные за день сенсорные данные, упорядочивает работу своих “программ” (кратковременной и долговременной памяти), включая и такие, которые обеспечивают правильное поведение в обществе, навыки, манеры, разрешение существующих и назревающих конфликтов. По определению Эванса, сновидение — мгновенный перехват сознанием материала, который сортируется, просматривается, отсеивается и т. п. во время фазы “быстрого” сна; при этом те сны, что мы запоминаем, отражают лишь частицу работы, происходящей в коре головного мозга. Другими словами, если бы сновидение не “искажало” действительность, а представляло ее так, как она воспринимается бодрствующим мозгом, это вступило бы в противоречие с основными адаптивными процессами, назначение которых не повторять то, что уже известно, а подготовить организм, помочь ему выжить в многообразном и непредсказуемом мире, где трудности и опасности никогда в точности не повторяются.

Нельзя не вспомнить известного исследователя сновидений Стивена Лабержа. Как и психологи, С. Лаберж уделяет внимание изучению природы перцептивного сигнала в сновидении, принимая его полностью как внутренний. Все события в сновидении воспринимаются как некое отражение внутренней психической жизни человека. Впрочем, признается, что внешний сенсорный сигнал может быть воспринят, но сильно искажен. К примеру, внешний звуковой сигнал может трансформироваться и накладываться на сновиденный образ. Или, например, от неудобной позы физического тела могут присниться кошмары. Работа в этом направлении сводится, по сути, к некоей психопомощи самому себе, познанию внутреннего мира. Вот что пишет Лаберж о природе сновидения в своей книге: “... экспериментально подтвержденным и ясным пониманием того, что сновидения являются творением исключительно ума сновидца. Такая концеп-

ция полностью согласуется с открытиями современной медицины и психологии...” (Лаберж С., 1996). Лаберж большое внимание уделял развитию бодрствующего сознания в сновидении [6].

В основном изучением феномена сновидений и его влиянием на личность занималась психология, но в настоящее время к исследованиям снов подключились психофизиология, нейрофизиология, биофизика и биохимия. Несмотря на большое количество работ и интригующие результаты исследований сновидений, в современных словарях сновидение до сих пор определяется как “поток галлюцинаторных переживаний с определенной степенью связанности, но большей частью запутанный и причудливый, совершающийся в состоянии физиологического сна или в сходных условиях”. Такое бытующее научно-психиатрическое объяснение ни в коей мере не объясняет суть сновидения.

В XX в. изучение сновидений стало концентрироваться на двух аспектах: физиологический процесс возникновения снов и их содержание.

Исследователи выявили физиологические признаки, подтверждающие то, что человек видит сон. Основной период видения снов, характеризуемый сочетанием быстрого движения глаз (БДГ), появления мозговых волн, аналогичных тем, которые наблюдаются в состоянии бодрствования, и возросшей физиологической активности, носит название “быстрого” сна, или сна со сновидениями.

Испытуемые, разбуженные не в период “быстрого” сна, реже сообщали о наличии сновидений и испытывали большие трудности при их воспоминании.

Экстремальные поведенческие проявления, такие как ночной ужас, кошмары, энурез, хождение во сне, как было установлено, часто не связаны с обычными сновидениями [1].

Неприятные чувства во сне, по сообщениям испытуемых, имеют место в два раза чаще, чем приятные. По-видимому, содержание большинства снов напрямую связано с представлениями о людях и событиях, знакомых спящему. Очевидно, ощущение чего-то незнакомого в сновидении является результатом резких нарушений во времени и пространстве, происходящих во сне событий.

Различают следующие основные формы сновидений, наблюдаемые при достаточно глубоком сне:

1) сон-желание, основывающийся на стремлениях к самосохранению и размножению, действующих в подсознательном;

2) сон-страх, основанный на боязни боли, страданий и т. п. и на (никогда полностью не исчезающем) чувстве страха перед жизнью или перед миром;

3) сон-прошлое, воспроизводящий сцены и эпизоды детства;

4) сон-μονοειρ (от греч. *μονος* — единственный и *ονειρον* — сон) — совершенно непонятные и бессмысленные образы, не имеющие, на первый взгляд, никакого отношения к спящему; они-то и являются истинным предметом толкования снов; особый интерес эти образы вызывают у сюрреалистов;

5) сон, носящий печать “коллективности”; здесь речь идет о таких переживаниях, которые не могут быть постигнуты сознанием бодрствующего индивида; в этих снах спящий приобщается к сокровищнице опыта своих предков или всего человечества.

“Материал” сновидений носит сугубо личный характер, и возможно, что заключенная в них истина лежит на эмоциональном, а не на познавательном уровне. [7] Не исключено, что сновидения имеют и другие функции, кроме охраны сна или подавления неприятных мыслей. Сновидение в значительной степени — феномен памяти, и чем больше мы ее изучаем, тем сильнее подозреваем, что сновидение — механизм, которым мозг, словами Шекспира, “тихо сматывает нити с клубка забот”...

Сны изучаются медициной, психологией и метафизикой. Несмотря на то, что во всех трех областях ученые приложили немало усилий для познания природы и сущности сна, до сих пор никто окончательно так и не определил границ науки о сновидениях. Сны, бесспорно, реальны, поскольку их видят все, и в то же время их абсолютная субъективность является труднопреодолимым препятствием для изучения научными методами. В силах науки лишь констатировать факт наличия сновидений в нашей жизни и измерить физические параметры деятельности мозга на ранних стадиях сна.

Литература

1. Касаткин В. Н. Теория сновидений. Некоторые закономерности возникновения и структуры. — Л., 1989
2. Фрейд З. Толкование сновидений. — Мн.: ООО “Попурри”, 1997. — 576 с.
3. Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции. — М.: СТД, 2006. — 608 с.
4. Юнг К. Г. Значение, функции и анализ снов // Тайна сна. — Харьков, 1995.
5. Браун Дж. Психология Фрейда и постфрейдисты. — К., 1994.
6. Смирнов Т. Психология сновидений. — М., 2001.
7. Гарфинд П. Творческое сновидение. — М., 1996

Л. В. Дикіна, асп.,

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова,
кафедра клінічної психології

ФЕНОМЕН СНОВИДІННЯ У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ОСОБИСТІТЬ

Резюме

Вивчення сновидінь допомагає в розкритті багатьох тайн і загадок свідомості, психічного стану особистості. Практична робота (коректувальна, психотерапевтична) зі сновидіннями суб'єкта, як показує накопичений досвід, є ефективною, лояльною і перспективною. Вивчення і використання сновидінь включає в себе нескінченні можливості і перспективи. Це сфера ще незвіданих наукових шляхів, які можуть привести дослідника до виявлення та відкриття найпотаємніших таємниць людини.

Ключові слова: сон, природа сновидінь, особистість.

L. N. Dikina, postgrad. stud.,

Odessa I. I. Mechnikov National University,
clinical psychology department

PHENOMENON OF DREAM AND ITS IMPACT ON PERSONALITY

Summary

The study of dreams is able to throw light on many secrets and riddles of consciousness, mental condition of personality. Practical work (correction, psychotherapy) with the dreams of subject, as the accumulated experience shows, is effective, loyal and perspective. A study and use of dreams in practice hides in itself inexhaustible possibilities and prospects. It is an area yet unexplored scientific ways which can bring a researcher over to the discovery and opening of the most secret secrets of man.

Key words: dream, nature of dream, person.