

Сетевое научно-практическое издание

АНТОЛОГИЯ РОССИЙСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ И ПСИХОЛОГИИ

Фундаментальное издание материалов научно-практических конгрессов
Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги и Национальной
саморегулируемой организации «Союз психотерапевтов и психологов»

Издание включает: аннотированные программы, концепции конгрессов, резолюции, пресрелизы, доклады и тезисы докладов, а также иные формы: аннотации и пост-релизы круглых столов, мастер-классов, лекций и др. научных событий, научно-практические статьи.

Титульный редактор Антологии – профессор Макаров Виктор Викторович

9259036@gmail.com, 9259036@mail.ru, viktormakarov.ru +7 (917) 533-39-29, +7 (495) 925-90-36

Главный редактор выпуска Антологии – профессор Макаров Виктор Викторович

9259036@gmail.com, 9259036@mail.ru, viktormakarov.ru +7 (917) 533-39-29, +7 (495) 925-90-36

Заместитель титульного редактора Антологии – Камалова София Цихиловна

oppl.doc@gmail.com +7 (916) 062-00-26

Выпускающий редактор Антологии – Булычева Анна Евгеньевна

anna2269212@gmail.com +7 (913) 911-69-36 2

СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК

СНОВИДЕНИЯ И ТВОРЧЕСТВО

Редактор-составитель выпуска – Корабельникова Елена Александровна

МОСКВА 2023

СОДЕРЖАНИЕ:

Корабельникова Е. А. ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО.....	4
МАТЕРИАЛЫ ТРЕТЬЕЙ МЕЖДУНАРОДНОЙ ВЫСТАВКИ-КОНФЕРЕНЦИИ «ГАЛЕРЕЯ СНОВИДЕНИЙ» 6-9 АПРЕЛЯ 2021	
ТЕЗИСЫ ДОКЛАДОВ.....	5
КРАТКИЕ СООБЩЕНИЯ	
Волченко М. В. СКАЗКИ-СНОВИДЕНИЯ: ГЕОГРАФИЯ И МИФОЛОГИЯ.....	21
Ковальзон В.М. НУЖНЫ ЛИ СНОВИДЕНИЯ?.....	24
Корнилова Е.Н. СНОВИДЕЦ НОВАЛИС - ФИЛОСОФ ФРИДРИХ ФОН ГАРДЕНБЕРГ.....	26
Лазарева А.А. СЛОВА, РЕЧЬ И ДИАЛОГИ В НАРРАТИВАХ О ПРОРОЧЕСКИХ СНАХ (УКАЗАТЕЛЬ МОТИВОВ).....	28
Лисавцова Е.В. ВЛИЯНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ НА СОДЕРЖАНИЕ СНОВИДЕНИЙ.....	30
Шевелева Е.В. АРХЕТИП ЛАБИРИНТА В ИМАГИНАТИВНЫХ «СНОВИДЕНИЯХ».....	32
ТЕМАТИЧЕСКИЕ СТАТЬИ	
Авакумов С. В. Я ВИДЕЛ СОН ИЛИ СОН ВИДЕЛ МЕНЯ?.....	35
Ванюков В.В., Минхазева Э.М. АНАЛИЗ СНОВИДЕНИЙ В РУССКОЙ ПОЭЗИИ.....	43
Елантьева П.А. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ КОШМАРНЫХ СНОВИДЕНИЙ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ.....	50
Петрова Е. Ю. ПРИКОСНОВЕНИЕ К ТЕЛУ, ДИАЛОГ И ПОИСК ХОРОШЕЙ ФОРМЫ ОПЫТ СПОНТАННОЙ ФАНТАЗИИ В ЭКСПЕРИМЕНТЕ С ТЕЛОМ.....	58
Рожнов И.А., Костин Р.К., Корабельникова Е.А., Якушина И.И. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И СОМНОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СТУДЕНТОВ, СТРАДАЮЩИХ НОЧНЫМИ КОШМАРАМИ.....	65
ЭССЕ	
Соловьева М. П. СНЫ РАСКОЛЬНИКОВА: ХУДОЖЕСТВЕННОЕ, ФИЛОСОФСКОЕ И ФУТУРИСТИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ	76
АВТОБИОГРАФИЧЕСКАЯ ПРОЗА (описание собственных сновидений)	
Пресняков М. А. ГОРОД ГРЯДУЩЕГО ДОБРА.....	81

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО

Уважаемые читатели! Данный тематический выпуск «Вестника практической психологии» посвящен актуальному, сложному и интригующему вопросу – изучению сновидений. Вопрос, безусловно, является междисциплинарным, поэтому номер предназначен для профессионалов различных сфер деятельности (ученых, врачей, психологов, искусствоведов и др.) стремящихся приобрести новую информацию о сновидениях и профессиональные навыки работы с ними. Выпуск включает различные формы печатных работ: полнотекстовые статьи, краткие сообщения, тезисы, а также художественную прозу. Авторы работ, вошедших в данный тематический выпуск, в большинстве своем являются членами Российского Общества Исследователей Сновидений (РОИС), которое создано около 7 лет назад и призвано привлекать в свои ряды специалистов, проявляющих интерес к теоретическим и практическим аспектам изучения сновидений: врачей, физиологов, психологов, культурологов, антропологов, философов, деятелей искусства.

Часть работ, вошедших в тематический выпуск, являются материалами третьей международной выставки-конференции «Галерея сновидений», которая успешно прошла в Москве 4-7 апреля 2023 года. Конференция проводится регулярно каждые 2 года. Ее целью конференции является распространение научных знаний о сне и сновидении, как основе здоровья, о сновидениях, как неисчерпаемом источнике творческих идей, о сновидении в русской и зарубежной культуре.

На выставке-конференции были представлены различные аспекты исследования взаимодействия сновидений и творческого процесса. Посетители познакомились с новейшими достижениями науки и культуры по вопросу изучения сновидений и с различными по жанру произведениями современного искусства, связанными со сновидениями. Конференция была активно поддержана Международным Сообществом Исследователей Сновидений, в ее программе представлены выступления (доклады и online-презентации) зарубежных участников – ведущих исследователей сновидений Европы и Америки.

В первой части номера представлена основная информация о 4-й международной конференции «Галерея сновидений» и тезисы докладов, формирующие представление об основных направлениях изучения сновидений в России и за рубежом. Вторая часть номера включает краткие сообщения, третья часть – полнотекстовые научные статьи, представляющие наиболее интересные и актуальные вопросы исследования сновидений в рамках не только медицины и психологии, но и культурологического дискурса.

Учитывая взаимосвязь сновидений с творчеством, мы сочли возможным включить в номер не только научные статьи, но и небольшие литературные произведения (литературная проза) как авторов - членов РОИС, так и зарубежных авторов, также обращенные к теме сна и сновидений.

Таким образом, данный тематический выпуск журнала объединяет в себе материал, максимально полезный как для теоретического осмысления, так и для практической деятельности. Искренне надеемся, что это выпуск будет полезен и интересен всем нашим читателям.

Редактор-составитель номера Корабельникова Елена Александровна
Москва, ноябрь, 2023 г.

ТЕЗИСЫ ДОКЛАДОВ

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ФУНКЦИЯ СНОВИДЕНИЙ

Авакумов С.В.

Восточно-Европейский Институт Психоанализа, Россия, Санкт-Петербург
asv1004@mail.ru

PSYCHOLOGICAL FUNCTION OF DREAMS

Avakumov S.

East European Institute of Psychoanalysis, Russia, St. Petersburg
asv1004@mail.ru

Тайна нашей «второй» жизни испокон веков привлекала внимание философов и эзотериков, а последние сто с небольшим лет психологов, физиологов и психиатров. Однако несмотря на обилие созданных за это время разного рода объяснительных моделей и сегодня все еще нельзя сказать, что этиология и функциональность сновидений стали понятнее.

Целью данной работы является попытка обобщения имеющихся представлений о сновидческой активности с тем, чтобы оценить отдельные аспекты функциональности происходящих во время сновидения процессов в психике.

Ощущения и восприятие во сне. В состоянии сна имеет место почти полное отключение сенсорных систем человека от внешних раздражителей. Характер восприятия во сне радикально меняется: в бодрствовании воспринимаются сильные и субъективно важные для бодрственной деятельности раздражители, во сне – слабые и актуальные с точки зрения восстановления гомеостаза (а не решения проблем, как в бодрствовании). Соответственно, характерный для невротических расстройств акцент на собственных ощущениях в сновидениях может приводить к большей представленности этой компоненты. При психозах может наблюдаться существенное искажение перцептивной способности субъекта, что должно отражаться и в характерном искажении восприятия и в сновидениях.

Эмоции в сновидении. Сложный и малопонятный характер сновидений во многом связан с их эмоциональным фоном, который часто не соответствует привычным бодрственным эмоциональным реакциям. Эмоциональный фон сновидений характеризуется двумя особенностями – гиперболизированностью (что вполне подтверждается и прямыми наблюдениями с помощью МРТ-сканирования головного мозга) и эмоциональной неадекватностью к сновидческой ситуации. Кроме этого, в сновидениях наблюдается преобладание негативно окрашенных эмоций. Эта особенность вполне объясняется задачей восстановления психического гомеостаза, которая, в частности, может решаться переживанием ситуаций, вызвавших смещение гомеостаза днем, в другом контексте, при этом, эмоциональная окраска такого переживания будет негативной. При неврозах наблюдается усиление негативного эмоционального фона с связи с более существенными отклонениями от гомеостатического психофизиологического состояния, чем в норме. Психотический уровень расстройства часто связан со снижением представленности эмоций и в сновидениях, в частности.

Память во сне. При отсутствии сильных психологических или соматических доминант, например, отсутствии симптоматики, вызванной психотравмой, обращение к элементам памяти

при формировании сюжета сновидения может приобрести определенную упорядоченность во времени. Фактором, формирующим последовательность обращения к элементам памяти в сюжете сновидения, может стать порядок их появления в структуре памяти во время бодрствования. Таким образом, можно ожидать, что сам по себе порядок появления тех или иных воспоминаний во сне будет неслучайным, а его нарушение может иметь диагностический смысл. Напряженный внутренний конфликт, характерный для невротического страдания, диктует необходимость поиска выхода из создавшегося крайне некомфортного состояния. Такие поиски неизбежно связаны с обращением к прошлому собственному опыту. Ситуация, вызвавшая сдвиг психического гомеостаза (психотравмирующая ситуация) во сне должна быть воспроизведена в любом другом контексте с тем, чтобы вернуть оптимальное гомеостатическое состояние. Тогда, в отличие от сновидений лиц, не имеющих серьезных невротических проблем, здесь будет иметь место попытка вернуться в ситуацию, предшествующую травматическому переживанию или к самому травматическому опыту. При этом, непосредственное воспроизведение травматического опыта является само по себе психотравмирующим событием и такая ситуация будет воспроизведена в символической или иным образом измененной форме (за исключением случаев навязчивого невроза, включающего кошмарный возврат к травмировавшей ситуации во сне). Тогда (как и в последнем случае) при переключении сенсорных каналов восприятия с внешней реальности к внутрипсихическим раздражителям, будет наблюдаться переход к этому активному очагу возбуждения, а затем постепенный возврат к более поздним событиям, также возможно, связанным с психотравмирующим своим содержанием, которые также вызывали сдвиг гомеостаза. Таким образом, можно ожидать «биографического» сюжета сновидения в этих обстоятельствах с прямым временным порядком обращения к воспоминаниям (проградиентная ретроспекция вместо ретроградиентной ретроспекции в норме). В тоже время, возможен и переход к отказу от временной упорядоченности при обращении к элементам памяти и переходу к иному принципу ассоциирования фрагментов воспоминаний, например, по участию в них того или иного лица, контрастности, функциональной схожести и т.д. В этом случае будет иметь место хаотическое, с точки зрения временной упорядоченности, обращение к элементам памяти, характерное для психотически дезорганизованной психики.

Мышление во сне. Сновидческое мышление в отличие от бодрственного, не преследует цели обобщения и выделения сущностных черт предмета, а представляет собой скорее совокупность ассоциативных процессов. В сновидении преобладают наглядно-действенное (сенсомоторное) или практическое, детское (до 3-х лет) мышление и наглядно-образное, часто связанное с переводом речевых оборотов в их образные эквиваленты (особенность мышления детей 3-7 лет), которое характеризуется переходом от манипулирования непосредственно объектом исследования к манипулированию его представлением. Оба вида наглядного мышления имеют то общее свойство, что они в высшей степени ситуативны, то есть, ассоциативно связаны с текущей ситуацией. В сновидении именно ассоциативная связь лежит в основе развития сюжетной линии. Глубина сна при неврозе часто такова, что в нем возможно появление элементов и абстрактно-логического мышления, в тоже время при психозе скорее следует ожидать резкого снижения представленности всех видов когнитивной активности в силу глубокой дезорганизации высших психических функций.

Резюме. Высокая эмоциональность, чаще негативного толка, сниженная способность к логическому и целостному мышлению, активная апелляция к памяти, галлюциаторность и отключение от внешних раздражителей, включение в сюжет сновидения реакции на соматические раздражители, возвращение к психотравмирующим ситуациям с постепенной их интеграцией в психический контекст – все эти стороны происходящего в сновидении позволяют сделать следующий вывод.

Сновидение представляет собой нейропсихический и психосоматический интегративный процесс связывающий полученный актуальный опыт с имеющимся, при этом, учитывая возрастную динамику сновидческой активности. Такая интеграция может носить и более глубокий характер, то есть рассматриваться как часть процесса формирования, а иногда разрушения психических структур, в частности, Эго. Запоминание сновидения, возможно, говорит о незавершенности этих процессов и необходимости либо их остановить, либо завершить с помощью бодрственной ресурсности.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛЮЦИДНЫХ СНОВИДЕНИЙ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Ваггонер Р.

Международная ассоциация исследователей сновидений, США

USING LUCID DREAMS TO IMPROVE HEALTH

Waggoner R.

International Association of Study Dreams, USA

Осознанное сновидение определяется как 'Сновидение, в котором спящий осознает, что он или она видит сон и способен повлиять на ход повествования сновидения'. Проще говоря, осознанное сновидение – это любое сновидение, в котором вы осознаете во сне, что вы спите.

Научные доказательства осознанных сновидений получены в исследовательской работе Кита Хирна в Англии (1975) и Стивена Лабержа в США (1978). Независимо друг от друга они провели эксперимент в лаборатории сна, где человеку, видевшему осознанные сновидения, было предложено восемь раз поводить глазами слева направо, когда у него наступало осознанное сновидение. Регистраторы быстрого движения глаз (REM) записывали восемь движений глаз слева направо, чтобы доказать наличие осознанного сновидения.

Другие физиологические параметры показали бы, что человек спал во время осознанного сновидения. Эта процедура называется техникой проверки глазных сигналов, которая используется во многих экспериментах с осознанными сновидениями. Исследования показали, что осознанные сновидения могут уменьшить количество повторяющихся кошмаров, особенно у людей с посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР). Когда они учатся осознавать происходящее в кошмаре и что-то менять, кошмары, как правило, немедленно заканчиваются. Люди, видящие осознанные сновидения, сообщают, что используют их для устранения фобий (например, страха высоты, боязни летать и т.д.), уменьшения дневной тревоги и избавления от негативных привычек или навязчивостей. Исследования Стивена ЛаБержа показывают, что осознанное сновидение может менять состояние организма. В одном исследовании он попросил спящих в лаборатории сна сигнализировать о своем осознанном осознании и затем сжать кулаки поочередно слева и справа.

Датчики на предплечьях показали, что их мышцы демонстрировали соответствующую активность слева и затем справа. В другом исследовании находящихся в осознанном сновидении людей просили изменить свой паттерн дыхания в осознанном сновидении, и их физиологические параметры демонстрировали измененный паттерн дыхания. Дополнительные исследования подтвердили, что действия в осознанном сновидении часто имели физиологические корреляты. Если это верно, то доказывает, что осознанные сновидения могут

быть использованы для исцеления организма. Доктор философии Эда Келлога говорит о трех типах исцеления в осознанных сновидениях: 1) Лечебное исцеление, при котором происходят изменения в физическом теле; 2) Диагностическое исцеление, при котором человек, видящий осознанные сновидения, получает информацию о состоянии здоровья 3) Целительство по предписанию где человек, видящий осознанные сновидения, получает рецепт (например, пищу, которую следует принимать или которой следует избегать, действия, которые следует выполнять, и т.д.), которые улучшат его здоровье.

ПРОСТРАНСТВО И ЦЕПОЧКИ СНОВИДЕНИЙ

Волченко М. В.

*Российское Общество Исследователей Сновидений, Россия, Москва
dream-artist@yandex.ru*

SPACE AND CHAINS OF DREAMS

Volchenko M.

*The Russian Society of Researchers of Dreams, Moscow, Russia
dream-artist@yandex.ru*

В докладе рассматривается модель работы со сновидениями, в основе которой лежит не анализ смысла отдельных образов, составляющих описание сна, а сновидение в целом, как "блок" информации. Этот подход предполагает как можно более полное и детальное восстановление картины (декораций) сна, а также его возможной взаимосвязи с другими сновидениями, образующими цепочку.

При пробуждении запомнившиеся фрагменты разных снов могут «склеиться» в одну запутанную историю с совмещением мест действия и персонажей из разных сюжетов. Определенная пространственная логика, свойственная сновидениям, помогает выделить фрагменты, относящиеся к разным "блокам", и показывает, где именно общая картина сна не завершена. В результате более полного восстановления этой картины в разных "блоках" могут появиться одинаковые элементы, не обязательно указывающие на смысл сновидения, но связывающие сюжеты разных снов в цепочку.

В том случае, когда рассматривается цепочка сновидений, приснившихся подряд, в одну ночь, можно выделить еще одну интересную составляющую этого информационного потока, а именно, как выглядят переходы из пространства одного сновидения в другое.

Новое сновидение может стать очередным звеном цепочки снов, виденных ранее. Это следующий этап более глубокого понимания содержания каждого сна такой цепочки, как «свежего», так и давних.

Восстановление "декораций" и переходов может прямо указывать на связь с дневными событиями. Кроме того, при такой работе со своими снами развивается память. Особенности данного подхода проиллюстрированы примерами сновидений.

АЛХИМИЯ РАБОТЫ СНОВИДЕНИЙ

Донер С.
Институт Макуила, Мексика
svен@sound-imagination.org

ALCHEMICAL DREAM–WORK

Doehner S.
Macuil Institute, Mexico
svен@sound-imagination.org

ОБРАЗЫ ИЗ СНОВИДЕНИЙ — это события, которые происходят, пока наше чувство «я» — «эго» — спит. Мы не имеем права голоса или какого-либо влияния на то, что происходит. Вот почему «эго» не имеет смысла брать на себя процесс понимания сновидения, когда оно «бодрствует», обычно движимое его автоматической потребностью все контролировать.

Интерпретаций может быть много, но все они указывают на то, что «я» думает о сновидении, а не о том, что образы сновидения хотят показать сновидцу, - о вещах, невидимых нашему обычному состоянию бодрствующего сознания. Главная задача в данном контексте - не принимать во внимание то, что мы знаем, чтобы на самом деле заново пережить пространство сна в «бодрствующем» состоянии, и иметь возможность неожиданно обнаружить неизвестные элементы, которые могут иметь большое значение для нашего благополучия и гармонии.

Вдохновленные книгой Джеймса Хиллмана «Сон и загробный мир», мы рассмотрим 7 ключевых алхимических принципов работы со снами, которые позволяют образам неожиданно проявлять себя к неизбежному удивлению сновидца.

РОЛЬ ОСОЗНАННЫХ СНОВИДЕНИЙ В ТЕРАПИИ КОШМАРОВ

Карр М.
Университет Рочестера (США)
mcarr4@u.rochester.edu

LUCID DREAMING AS A TREATMENT FOR NIGHTMARES

Carr M.
University of Rochester, USA
mcarr4@u.rochester.edu

В терапии люцидных сновидений человек практикует когнитивные техники перед сном, чтобы вызвать осознанные сновидения. Среди многих подходов к улучшению здоровья и самочувствия людей, страдающих ночными кошмарами, метод работы с осознанными сновидениями уникален тем, что он влияет на изменение состояния сна.

Наша настоящая работа включает в себя лабораторные исследования, направленные на анализ корреляции нейрокогнитивных показателей сна с осознанными сновидениями и

оценку взаимосвязи между осознанными сновидениями, настроением и самочувствием после сна у людей с ночными кошмарами.

ВЛИЯНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ И НЕЛЕКАРСТВЕННЫХ МЕТОДОВ ТЕРАПИИ ИНСОМНИИ НА СНОВИДЕНИЯ

Корабельникова Е. А.
ФГАОУ ВО Первый МГМУ им. И.М.Сеченова Минздрава России, Россия, Москва
e_korabel@mail.ru

IMPACT OF DRUG AND NON-DRUG THERAPY OF INSOMNIA ON DREAMS

Korabelnikova E.
Sechenov First Moscow State Medical University, Ministry of Health of Russia, Moscow, Russia
e_korabel@mail.ru

Инсомния является серьезной медицинской и социальной проблемой, и ей посвящено большое количество исследований. Однако, лишь единичные работы затрагивают тему особенностей сновидений при инсомнии. Исследователи сновиденческой активности у больных инсомнией сообщают о повышении у них, по сравнению со здоровыми людьми, частоты неприятных сновидений и, в частности, ночных кошмаров. Сообщается также, что сновидения пациентов с инсомнией чаще характеризуются негативным эмоциональным фоном, содержат негативное самописание, например, низкую самооценку, проявление агрессии и усиление мыслительной активности в сновидениях,

Поскольку сновидения рассматриваются прежде всего как зеркало состояния человека, в нем прямо, косвенно или символически отражается не только содержание болезни или проблемы, заставившей обратиться к специалисту, но и влияние и эффективность той терапии, которую пациент получает в связи со своим заболеванием, в данном случае инсомнии. Сказанное имеет отношение как к фармакотерапии, так и нелекарственным методам лечения, применяемым для данной категории больных.

Рекомендации по терапии инсомнии предполагают применение психотерапии как ведущего метода лечения хронической инсомнии, а также фармакологических средств - не только гипнотиков, но и широкого спектра противотревожных и других препаратов, позитивно влияющих на сон (препараты мелатонина, антидепрессанты и нейролептики, антигистаминные препараты, препараты аминокислот, лекарственных трав и гомеопатические препараты). По данным ряда авторов, пациенты с инсомнией, принимавшие психотропные препараты, сообщили о более позитивно окрашенных сновидениях, чем пациенты, не получавшие лечения. Таким образом, эффективное лечение инсомнии само по себе снижает частоту кошмаров.

Однако, нельзя не принять во внимание тот факт, что большинство препаратов, как снотворных, так и неснотворных, применяющиеся для лечения инсомнии, в качестве побочного эффекта могут негативно влиять на сновидения и, в частности, вызывать или увеличивать частоту ночных кошмаров. Среди неснотворных препаратов, применяющихся для нормализации сна, негативного влияния на сновидения не отмечено для большинства фитопрепаратов, гомеопатических препаратов, препаратов доксиламина, аминокислот.

Принято считать, что начинать медикаментозное лечение инсомнии предпочтительнее с мелатонина, растительных снотворных и гомеопатических препаратов. Однако, следует понимать, что в ряде случаев, особенно при наличии сопутствующих ярко выраженных тревожных и депрессивных нарушений, показано назначение других групп препаратов (гипнотиков, нейролептиков, антидепрессантов и др.). В связи с тем, что ночные кошмары при инсомнии еще в большей степени ухудшает сон, становясь источником стресса и создавая «порочный круг», коморбидность инсомнии и кошмаров должна учитываться при выборе тактики терапии данной категории пациентов. Назначая тот или иной препарат, важно учитывать вероятность в качестве побочного эффекта повышения частоты кошмаров, что может снижать эффективность лечения, а при обнаружении данного факта - осуществить коррекцию дозы препарата или его замену.

При хронической инсомнии приоритет имеют нелекарственные методы лечения, среди которых ведущее место занимает психотерапия. Когнитивно-поведенческая терапия инсомнии не уступает фармакотерапии по эффективности в краткосрочной перспективе и имеет лучшие отсроченные результаты. Кроме того, психотерапия не вызывает привыкания или побочных эффектов, что часто наблюдается при использовании снотворных препаратов. Дополнительное преимущество психотерапии в том, что она не усиливает, а, напротив, снижает частоту ночных кошмаров, что показано в ряде работ. В процессе психотерапии сновидения могут учащаться, не приобретая при этом негативную окраску, меняется их характер и содержание, что важно для отслеживания динамики состояния пациента на фоне лечения. Среди методов психотерапии есть такие, которые влияют непосредственно на содержание сновидений (репитиционная образная терапия, работа с осознанными сновидениями).

Среди других нелекарственных методов в лечении инсомнии применяются такие способы воздействия на сон как гигиена сна, методы физиогенного и психосенсорного воздействия. Среди физических методов воздействия на мозговую активность в настоящее время активно изучают возможность применения чрескожной электростимуляции (ЧЭС) для лечения нарушений сна, в том числе инсомнии. В основе воздействия ЧЭС на организм лежит принцип синхронизации подаваемых стимулов с одним из физиологических параметров с целью устойчивого поддержания его характеристик или их направленного изменения. На этом механизме основано действие специально разработанного для лечения инсомнии прибора Соня, направленного на поддержание стабильного дельта-сна.

На сегодняшний день отсутствуют какие-либо указания на негативное влияние на сновидения психотерапии и других методов нелекарственного воздействия.

ОТРАЖЕНИЕ В СНОВИДЕНИЯХ ЖИЗНЕННЫХ КРИЗИСОВ НА ПРИМЕРЕ КРИЗИСОВ ЛИЧНЫХ И КОЛЛЕКТИВНЫХ

Костина-Ерыкалова С. В.
Клиника доктора Юнга, Москва, Россия
atlana.ru@gmail.com

REFLECTION OF THE LIFE CRISES IN DREAMS ON THE EXAMPLE OF PERSONAL AND COLLECTIVE CRISES

Kostina-Yerykalova S.
Dr. Jung's Clinic, Moscow, Russia
atlana.ru@gmail.com

По мнению Юнга, психологические кризисы являются естественными и способствуют развитию личности и прохождению пути индивидуации. А как влияют кризисы на сновидения?

Юнг выделял малые и большие сновидения. В малых сновидениях отражаются текущие аспекты жизни: телесные потребности, вытесненные чувства и эмоции, новое видение ситуаций, в больших - предвидение событий, важные для всей жизни сновидца видения.

Вероятно, что некоторые сны не являются личными, а обрабатывают нечто коллективное, влияющее на сновидца опосредованно.

В кризисные периоды часты «пророческие» сны, как бы нарушающие время и предсказывающие будущее. Сложно сказать, является ли это эффектом прогнозирования, интуиции или случайности, но вероятно — синхронистичности.

Карл Юнг под синхронистичностью понимал необычные совпадения или соответствие события из внешнего мира тому, что человек переживает. Сновидения, появляющиеся в переходные моменты, когда в душе происходят или предстоят важные изменения, дополняются синхронными событиями в жизни: увидела сон о чем-то запомнившемся, и на следующий день услышала о том же в разговоре с приятелем или по радио. Это сигнал из подсознания: тема имеет для человека особое значение.

ФЕНОМЕН «ЛОЖНОГО ПРОБУЖДЕНИЯ»

Мелентьева А. Н.

Европейская Конфедерация Психоаналитической Психотерапии, Москва, Россия
melenteva.sro@gmail.com

FALSE AWAKENING PHENOMENON

Melenteva A.

European Confederation of Psychoanalytic Psychotherapy, Moscow, Russia
melenteva.sro@gmail.com

Само по себе понятие феномена ложных пробуждений часто путают с люцидностью, осознанными сновидениями или ночным параличом. Если рассматривать этот феномен с точки зрения физиологии, то мы увидим множество совпадений. Но что же отличает ложные пробуждения, например, от состояния паралича? В параличе нет возможности произвести хоть какое-то движение, в то время как если мы говорим о ложных пробуждениях, то это бывает сложно, но возможно, не возникает так называемой мышечной атонии. Если же говорить о люцидности, то здесь сновидец понимает, что действие происходит в состоянии сна, в ложных же пробуждениях каждый раз «пробуждение» воспринимается как реальность.

Существует очень любопытная характеристика, которая присуща именно ложным пробуждениям: сновидец понимает, что это сон, видя какую-то выбивающуюся деталь, которая не может существовать в реальности. Пример: «Я просыпаюсь, иду чистить зубы и вижу, что у меня за окном зима, хотя точно знаю, что сейчас лето. Понимаю, что это сон и пытаюсь проснуться, и даже это получается... Я в своей квартире, уже проснулся, за окном и правда лето. Иду в ванную комнату и понимаю, что краны с горячей и холодной водой перепутаны. Я точно знаю, что такого быть не может, и понимаю, что опять нахожусь во сне...». Таких вложений может быть несколько, иногда они обретают все большую невероятность по

нарастанию их количества. Интересная деталь: в состоянии сна можно «включать» возможность тестировать реальность.

Острота конфликта этого феномена заключается в том, что, с одной стороны, работа сновидения направлена на то, чтобы предотвратить нежелательное пробуждение, с другой – что-то заставляет оставаться в сновидении, возможно, потому что внутрепсихическая работа не закончена.

«Ложные пробуждения» можно разделить на два типа.

Первый – пробуждения, в которых сновидения воспринимаются как сон. Например может служить классический сюжет: прозвенел будильник, я собираюсь на работу, совершаю все ритуалы, как то поход в душ, одевание, утренний кофе, внезапно просыпаюсь, с удивлением обнаруживаю себя в собственной кровати и понимаю, что я проспал. Эти сновидения, как правило, не сопровождаются высоким уровнем тревожности

А вот второй тип любопытен повышенным уровнем тревоги или даже страха. Сновидец понимает, что спит, и вроде бы ничего страшного не случится, ведь это лишь сон, но вступает в действие некий механизм, который побуждает к пробуждению любым способом.

Для сновидения характерна невозможность что-то прокричать (что очень согласуется с отключением защитных механизмов с физиологической точки зрения). Можно провести параллель с тем, как мы сталкиваемся с некой травмой. Идея рассмотреть, что же стоит за этим ужасом, не приходит в голову, все силы направлены на то, чтобы быстрее проснуться любой ценой, и таких вложений может быть несколько.

Под вложениями понимается механизм не сменяющихся сюжетов (будто серий в фильме), осознание того, что я просыпаюсь и вопрос к себе, что происходит, где поломка, почему возникает это ложное пробуждение, нагруженное такой сильной тревогой. Возможно, эта «поломка» случается в момент соприкосновения с травмой. Ведь наша психика устроена таким образом, чтобы максимально ее избежать. И чтобы избежать тот ужас, который для нас необъясним, мы бросаем все силы на то, чтобы проснуться. А конфликт, возможно, и заключается в том, что одна из главных функций сна (не сновидения) – это восстановление способности к саморегуляции, а сновидений – символическая маскировка травмирующих переживаний.

Проблема исследования данного феномена заключается в том, что он нечасто встречается, его невозможно спрогнозировать и измерить.

Хотелось бы отметить, что данный феномен находит свое отражение в художественных и кинопроизведениях, например таких, как «Рукопись, найденная в Сарагосе» Яна Потоцкого, известное произведение Михаила Булгакова «Мастер и Маргарита», фильм «Начало» Кристофера Нолана и многих других.

ОСОБЕННОСТИ АМПЛИФИКАЦИЙ СНОВИДЕНИЙ У БИЛИНГВОВ И ПОЛИГЛОТОВ

Панарина О. В.

Независимый исследователь, Россия, Липецк

vto@inbox.ru

FEATURES OF DREAM AMPLIFICATIONS IN BILINGUALS AND POLYGLOTS

Panarina O.

Independent researcher, Lipetsk, Russia

vto@inbox.ru

Основной метод анализа сновидений в юнгианском анализе – амплификация. Определить эту технику работы можно как осмысливание образов сновидений за счет свободных ассоциаций и через мифологическое их толкование, в результате чего происходит расширение значения образа и появляется возможность упорядочивания в контексте смыслов сновидения. Амплификацией также является соединение образа сновидений с идиомами и фразеологизмами. Например, образ в сновидении рыбы на льду отправляет нас к идиоме «биться как рыба о лед» и может показывать бесплодные попытки сновидца добиться результата. Или внезапный гром отсылает к «как гром среди ясного дня», указывает на внезапность.

При работе с клиентами, которые хорошо владеют несколькими языками, следует помнить, что в сновидении могут быть показаны образы идиом и фразеологизмов всех языков, которыми владеет сновидец. И проблема заключается в том, что некоторые идиомы в иностранном для аналитика языке могут выражать противоположенное значение по отношению к их буквальному толкованию.

Если некоторые идиомы логичны и понятны при символическом рассмотрении, например, «**bite the bullet**» (англ., буквально – «кусать пулю») – «пережить что-то болезненное, неприятное» или «**nest egg**» (англ., буквально – «гнездо яиц») – «заначка», то отдельные выражения более противоречивы. Например, немецкое «Hals-und Beinbruch» (буквально – «сломанная шея и нога») является пожеланием удачи, аналогом русского «ни пуха, ни пера». А английское «**Piece of cake**» («кусочек пирога») – символом простоты, элементарности – «проще простого», то, что не требует особых усилий. Музыка, которую слышит человек, хорошо владеющий английским языком, может быть символом возмездия за свои поступки, а идиома «**to face the music**» («встретиться лицом к лицу с музыкой») означает «расплачиваться за свои поступки». Образ перепутанного ботинка можно толковать как рассеянность, неуместное использование, характеристики неправильных действий сновидца. Однако в английском языке фраза «**the boot is on the other foot**» («ботинок на другой ноге») имеет другое значение – «ситуация кардинально поменялась», и тогда символ уже об изменениях в жизни сновидца.

Таким образом, при работе с билингвами или полиглотами важно учитывать, что отдельные образы могут быть связаны с иностранными идиомами и нести дополнительный смысл. В связи с этим для работы с такими клиентами полезно использовать фразеологические иностранные словари применительно к тем образам, которые продолжают повторяться, невзирая на интерпретации аналитика.

РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ФЕНОМЕНА МНОЖЕСТВЕННЫХ (ЭПИЧЕСКИХ) СНОВИДЕНИЙ: ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Румянцев М.А., Ежова А.А., Пчелина П.В.

*ФГАОУ ВО Первый МГМУ им. И. М. Сеченова Минздрава России (Сеченовский Университет),
Москва, Россия*

listorezok@gmail.com

PREVALENCE OF THE PHENOMENON OF MULTIPLE (EPIC) DREAM DISORDER: INTERIM ANALYSIS

Rumyantsev M., Ezhova A., Pchelina P.

I.M. Sechenov First Moscow State Medical University, Moscow, Russia

listorezok@gmail.com

Актуальность: В клинической практике встречаются пациенты, предъявляющие жалобы на многочисленные, либо продолжительные, сновидения, которые влияют на дневное самочувствие, вызывая повышение тревожности, плохое настроение, усталость. Эти жалобы не соответствуют критериям диагноза ночных кошмаров, так как описываемые сновидения зачастую лишены негативной эмоциональной окраски и не вызывают пробуждений. На сегодняшний день неизвестны распространенность феномена множественных сновидений, их ассоциированные симптомы и факторы риска.

Цель исследования: оценка распространенности феномена множественных (или эпических) сновидений; анализ демографических, сомнологических, психологических особенностей людей с такими жалобами.

Методы и материалы: в рамках кросс-секционного, одноцентрового, неинтервенционного исследования были проанализированы данные онлайн опроса всех, кто откликнулся на приглашение в социальных сетях, студенческих сообществах и в сообществах кафедральных сотрудников университетов. Исходя из анализа литературы по феномену множественных сновидений были сформулированы его критерии: ощущение непрекращающейся продолжительности сновидений за ночь и/или ≥ 2 сновидений за ночь; влияние сновидений на дневное самочувствие. Опросник содержал вопросы о длительности жалоб, содержании и характеристиках сновидений, наличие осознанности в сновидении, оценка качества сна по стандартизированному укороченному опроснику сна (Mini sleep questionnaire - MSQ). Пациенты заполняли шкалу депрессии Бека, шкалу тревоги Спилбергера. Распространенность феномена рассчитана как отношение участников с множественными сновидениями к общей выборке. Было проведено сравнение характеристик участников с феноменом множественных сновидений и остальных респондентов. Непрерывные переменные сравнивались помощью т-критерия Стьюдента, категориальные – с помощью Хи-квадрата и точного критерия Фишера (при количестве наблюдений в ячейке менее 5).

Результаты: на промежуточном этапе исследования в анализ были включены данные 182 участников. Медиана возраста составила 23 года, интерквартильный размах – 21-30. 81,32% (148 из 182) составили лица женского пола. Распространенность феномена множественных сновидений составила 19,23%. Участники с феноменом множественных сновидений и без него не отличались по выраженности эмоций, двигательной и сексуальной активности в сновидении. Основные дневные симптомы составили тревога – 83%, плохое настроение - 80%, ощущения, испытанные в сновидении, сохраняются во время бодрствования – 77%, усталость – 77% у участников. Среднее количество ночей с множественными сновидениями в неделю составило 2,57. Средний балл по шкале депрессии Бека среди участников с феноменом множественных сновидений составил 15,7 (стандартное отклонение 10,5), среди остальных респондентов – 12,0 (8,8), различия между группами не были значимыми ($p=0,05$). Ситуативная и личностная тревожность в группе с феноменом и без составили 49,8 (10,6) против 47,4 (8,9), $p=0,21$ и 49,9 (10,7) против 46,0 (11,4), $p=0,09$ соответственно. Средний балл MSQ значительно различался между участниками с изучаемым феноменом и остальными: 29,1 (15,0) против 19,0 (14,0), $p=0,001$. Эти различия были связаны с тем, что в группе с изучаемым феноменом были более высокие баллы по субшкалам, оценивающим частоту ощущения усталости по утрам, точный критерий Фишера $F=0,005$, трудностей засыпания, $F=0,04$, двигательную активность во сне, $F=0,001$.

Выводы: каждый пятый молодой человек в возрасте 20-30 лет испытывает множественные сновидения. Основными дневными жалобами были тревога, плохое настроение, усталость. Этот феномен требует дальнейшего изучения распространенности и влияния на здоровье и самочувствие людей разных возрастных категорий.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕОРИИ СНОВИДЕНИЙ И АНТИЧНОСТЬ

Теперик Т.Ф., Теперик Р.Ф.

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова. Москва, Россия
rimateperik@mail.ru, teperik@mail.ru

THEORIES OF DREAMS IN MODERNITY AND ANTIQUITY

Teperik T., Teperik R.

Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia
rimateperik@mail.ru, teperik@mail.ru

Интерес античности к сновидениям общеизвестен. Это касается как снов, имевших место у реальных исторических персонажей, таких как Александр Македонский или Юлий Цезарь, так и у персонажей литературных, в произведениях античных писателей и поэтов. Самый ранний и самый долговечный жанр античной литературы как раз поэтический - это эпос, то есть поэма на мифологический или исторический сюжет. Миф от истории не всегда можно отделить четко, например, остается вопрос, куда отнести поэму о Троянской войне - «Илиаду» - к эпосу мифологическому или историческому? Тем более, что и сама война, как известно, после открытий Генриха Шлимана, стало ясно, что имела место в истории. Однако изображена она в соответствии с греческой мифологией, где много фантастического, чудесного, действуют боги, и т.д. Как это касается изображения сновидений? В гомеровском эпосе две тенденции в изображении снов: сон изображаются и как чисто внешнее воздействие на спящего (богов либо умерших), и как реализация психологического состояния, чувств, страхов, сомнений, и т.д. самого сновидца [1]. В первом случае описывается, как появляется некая фигура, которая становится у изголовья спящего, произносит некий текст, в котором содержится влияние на будущие действия сновидца. Например, Агамемнону следует прервать перемирие, а Ахиллу следует заняться погребением Патрокла, и т.д. В другом случае изображено, как сновидцу снится нечто, в чем состоит его реакция на события, прежде всего, его дневной жизни. Так, Пенелопе снится, что в постели с ней находится кто-то похожий на Одиссея, в чем заключается ее страх принять за Одиссея кого-то другого.

Снов второго типа меньше, но важно отметить, что даже в таком древнем памятнике как гомеровский эпос реалистическая струя в изображении сновидений уже имела место. Собственно об этих двух тенденциях в происхождении сновидений писал Эрих Фромм, отмечая концепцию Юнга как чисто внешнюю причину для появления снов, так и концепцию Фрейда, наоборот, как результат проявления бессознательного самой личности.

Обе эти тенденции просуществовали на протяжении литературы всей античности, при этом вторая, психологическая, тенденция в изображении снов, вначале бывшая не столь заметной, впоследствии стала отчетливее проявлять себя. Так, в поэме о гражданской войне автора 1 в.н.э. Марка Лукана, изображены сны двух главных противников в этой войне, Юлия Цезаря и Гнея Помпея, предводителя республиканцев. Сон Помпея, которому явно принадлежат симпатии автора, перед решающей битвой, имеет аналоги у античных историков, прежде всего у Плутарха и Аппиана, хотя само содержание этого сна у Лукана и изменено. А вот сон Цезаря целиком является инновацией автора поэмы [2]. У Плутарха, главного нашего источника о Цезаре, тоже описывается сновидение, но только не перед фарсальской битвой, роковой для Помпея, а перед Мартовскими Идами, роковыми для Цезаря. И изображен не сон Цезаря, а сон его жены, Кальпурнии. Ей приснилось, пишет Плутарх, как она обнимает убитого мужа. Хотя он сообщает и о другой версии этого сна, где Кальпурния увидела

разрушенный фронтон дома, в любом случае такой сон не сулил Цезарю ничего хорошего. В первом случае содержание сна однозначнее, ведь жена видит не просто убитого мужа (можно быть убитым и на войне), а именно «зарезанного», что и произойдет в Иды Марта, когда против Цезаря обратятся мечи сенаторов.

В поэме Лукана изображение сновидений значительно изменилось в сравнении с предшествующей эпической традицией, где оно находится в согласии со стилевыми тенденциями александрийской поэтики, как в поэме «Аргонавтика» Аполлония Родосского, или в соответствии с поэтикой римского классицизма как в «Энеиде» Вергилия. В лукановской поэме о гражданской войне проявились черты «нового стиля», господствующего в первой половине первого века нашей эры с его сложной образностью, близкой к маньеризму, танатологическими мотивами и эстетикой ужасного. Поэтому сон Цезаря перед битвой страшен, он видит направленные против него мечи, он видит Тартар и Стикс, он видит маны, души умерших. И хотя это сон о будущем, о возмездии в день Мартовских Ид, это одновременно и сон о прошлом, поскольку в нем содержится осознание вины, а не только будущего возмездия. Удивительно, но похожий сон снится и всему войску Цезаря, то есть каждому солдату, который видит своего противника во сне, и им оказывается родственник: брат, сын или отец. Как тут не вспомнить о Юнге с его коллективным бессознательным?!

И, конечно, нельзя не вспомнить об «Онейрокритике» Артемидора, автора одного из первых в мире Сонников. Его, как правило, нередко цитируют, опираясь на его символику сновидений, а между тем, главная особенность этого сочинения состоит в близости к современным концепциям сновидений. Например, Артемидор объясняет, что сон с полетом, то есть сон, где человеку снится, как он летает, имеет совершенное разное значение для разных типов людей: для раба, торговца и путешественника. Иными словами, не сам символ имеет то или иное значение, тот или иной смысл, но сама личность сновидца наделяет символ тем или иным смыслом. Один и тот же сон может иметь различный смысл в зависимости не только от событий дневной жизни, но даже от профессии сновидца! Это было понятно уже античным писателям. Вот почему царице, жене, убившей своего мужа, снятся разные сны. У нее одно и то же имя, но это героиня разных трагедий, Эсхила и Софокла, поэтому и сны разные. В сновидении у Эсхила ей снится, как она родила змею, в сне у Софокла ей снится убитый ею супруг. В одном случае сон о ее смерти от рожденного ею же, в другом случае сон о власти, потому что в нем фигурирует скипетр как символ власти, которую царица хочет сохранить, хотя из сна ясно, что она ее не сохранит. Так, при всем традиционализме античной литературы в изображении снов, и в эпосе, и в трагедии, то есть в разных жанрах, несмотря на сохранение божественного влияния на появление снов, постепенно начинает доминировать и психологическая семантика, что можно считать одной из реалистических тенденций в их изображении.

Литература

1. Теперик Т.Ф. Поэтика сновидений в античном эпосе: диссертация доктора филологических наук: 10.02.14. – МГУ имени М.В.Ломоносова, Москва, 2008, 356 с.

2. Теперик Т.Ф., Теперик Р.Ф. Сон Юлия цезаря: филологический и психологический аспекты. // Филологические науки, МГИМО, 2008, №31(46), с.140-153.

ПОЧЕМУ МЕТОД ЦОП И СНЫ ИМЕЮТ ОДНИ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цицер Л. Н.
Независимый исследователь, Германия
ludacicer@gmail.com

WHY THE TSOP METHOD AND DREAMS HAVE THE SAME GOALS AND OBJECTIVES

Cicer L.
Independent researcher, Germany
ludacicer@gmail.com

Метод ЦОП (ценностно-ориентированная психология). Это – универсальный подход к решению психологических проблем. Модальность защищена в ОППЛ (Общероссийская Профессиональная Психотерапевтическая Лига) в 2019 году. Руководитель модальности О.Г. Гадецкий.

Метод родился на базе трансформационного тренинга, «Законы Судьбы» состоит из 10 уроков и проводится Олегом Георгиевичем с 2005 года. Написана книга. В настоящее время в ОППЛ создано духовно-нравственное направление, в составе которого метод ЦОП.

В чем универсальность метода?

1. Лежит в основе всех других психологических практик.
2. Эффективен и экологичен. (не дает побочных результатов)
3. Этому методу может обучиться любой человек.

Метод ЦОП основан на концепции духовно-ориентированной психологии. Состоит из 7 позиций. Основной принцип ЦОП: центром Личности является Душа. Она является частичкой Абсолюта и подчиняется его Законам.

У Личности в этом мире есть только две позиции: позиция Гордыни и позиция Ученика. Позиция Гордыни представлена в человеке проявлением качеств низшей природы. (зависть, гнев, обида, корысть и т.д.) Позиция Ученика представлена проявлением качеств высшей природы - природы Души (таких как прощение, благодарность, любовь, забота и т.д.).

Задача метода ЦОП – помогать человеку развивать качества высшей природы через осознания уроков, которые несет ему жизнь в состоянии проблемных ситуаций. Если эти вопросы решаются, то все остальные проблемы уходят сами собой. Консультации по методу ЦОП проходят по 9 позициям.

В процессе работы над подготовкой методического пособия «Методология ЦОП в работе со снами» мной раскрыты следующие вопросы:

1. Что такое сновидение?
2. Что могут сны?
3. Почему язык снов забытый язык?
4. Какие задачи выполняет Душа во сне?
5. Зачем нам сняться сны?
6. ЦОП И СНЫ (духовно нравственная концепция)
7. ЦОП И СНЫ (цели и задачи, чему учат сны)
8. Как работать со сновидением в методе ЦОП?

ВАРИАНТЫ ОТРАЖЕНИЯ БУДУЩИХ СОБЫТИЙ В СНОВИДЕНИИ

Чижова М.А.

*Институт перинатальной и репродуктивной психологии, Россия, Москва
Marina-chizhova@yandex.ru*

POSSIBILITY OF REFLECTION FUTURE EVENTS IN DREAMS

Chizhova M.

*Institute of Perinatal and Reproductive Psychology, Moscow, Russia
Marina-chizhova@yandex.ru*

Традиционно источником образов, возникающих в сновидениях, рассматривается прошлый опыт и актуальная деятельность сновидца. В ряде концепций высказывается идея о том, что представление о будущем может быть источником образов сновидений. Это происходит в случае, когда психика человека достраивает образ будущих событий на основе антиципации и оценивает, что у человека нет достаточной готовности действовать в надвигающейся ситуации. В таком случае, сновидение имеет «трениговую» функцию, моделирования ответа сновидца на потенциально возможную будущую ситуацию в виртуальной реальности сновидения. Источником сновидения в этом случае является не будущее событие, а имеющееся в настоящем времени представление и ожидание сновидца.

Вместе с тем, проводимые мной исследования показывают, что в сновидениях нередко отражаются именно будущие события, представленные в конкретно-ситуативной форме. Имеются в виду события, которые сновидец не мог сам смоделировать (по типу самореализующегося пророчества) или предсказать, детали которых четко и однозначно описывают ситуацию свершившегося события. Данный факт был зафиксирован при ведении дневника сновидений особой формы, в которой отдельно фиксировались сновидения и события жизни.

Были выявлены следующие факты:

- Сновидения, отражающие будущие события обычно не вызывают у сновидца каких-то особых эмоций. Обычно они воспринимаются как максимально непонятные, сумбурные, с деталями, не имеющими личностного смысла. Чаще всего, если такое сновидение записано, то сновидец о нем больше не вспоминает. После записи сновидения сновидец опять же чаще всего о нем забывает. Вместе с тем, при возникновении в реальности ситуации, увиденной в сновидении, именно эти детали в буквальном, конкретном виде присутствуют в ситуации. Эти образы не носят метафорический индивидуально-специфический характер, в отличие от образов, имеющих в своей основе антиципацию.

- Время, прошедшее от сновидения до его реализации не линейно. Выявлено, что сновидение может присниться за период от нескольких дней до нескольких месяцев. По-видимому, время за которое снится сновидение определяется индивидуальными особенностями жизни сновидца (графиком жизни, частотой запоминания им сновидений и т. д.).

- Отдельный интерес вызывают сны, не имеющие прямого отношения к личной жизни сновидца: например, сны о каких-то стихийных бедствиях в других регионах, не требующие от сновидца никаких действий и никак не затрагивающие его непосредственно. При этом образы сновидения являются примерно одинаковыми для многих сновидцев, то есть носят общепсихологический, а не индивидуально-специфический характер. Эти образы и их вербальное описание могут иметь пограничный по отношению к метафоре характер. Например,

землетрясения часто описываются словами «Я вижу, как дом складывается». Такие сновидения часто как бы передают мысль, а не наблюдаемое в собственном опыте явление.

Теоретической основой данного типа сновидений может являться теория бессознательного Д.Н. Узнадзе. Механизм возникновения таких образов на данный момент неизвестен, мы можем только констатировать факт их наличия и предположить, что данная закономерность является общепсихологической, а не уникальной особенностью конкретных людей.

КРАТКИЕ СООБЩЕНИЯ

СКАЗКИ-СНОВИДЕНИЯ: ГЕОГРАФИЯ И МИФОЛОГИЯ

Волченко М. В.

Российское Общество Исследователей Сновидений (РОИС), Россия, Москва

dream-artist@yandex.ru

FAIRY TALE DREAMS: GEOGRAPHY AND MYTHOLOGY

Volchenko M.

Russian Society of Dream Researchers (ROIS), Russia, Moscow

dream-artist@yandex.ru

Сказки давно исследуются фольклористами, как богатейший источник информации. В 18 – 19 веках огромный интерес вызывало изучение духовной культуры индоевропейских народов. На этой почве в 19 веке появилась миграционная теория, согласно которой сюжеты европейского фольклора заимствованы с Востока. Создатель этой теории немецкий лингвист Теодор Бенфей утверждал, что их источником являются индийские тексты на санскрите, кроме басен о животных, корни которых находятся в античной культуре. Эти идеи развил глава русской мифологической школы Ф.И. Буслаев. В.Я. Пропп также обратил внимание на происхождение волшебных сказок, но с другой точки зрения. Он указал на схожесть сказочного сюжета, описывающего выполнение заданий и преодоление препятствий, с древними обрядами инициации. В сказках-сновидениях есть наглядные примеры инициации героя, – переход на другой уровень, посещение царства сна и смерти и, конечно, достижение цели. При этом инициация может происходить в сновидении.

Предлагаем рассмотреть особую группу волшебных сказок, в текстах которых есть описания снов. Их тайны увлекали в равной степени и в те далекие времена, когда рассказы о странных, страшных и вещих снах передавались из уст в уста, и теперь, когда им посвящают научные статьи и книги. Вполне возможно, что сами сновидения являются одним из источников происхождения таких сюжетов. Предметом многолетнего исследования стало сравнение таких сюжетов, рассмотрение символики и особенностей описания сказочных снов. Это привело к интересным результатам.

Сказки, герои которых видят сны, встречаются у разных народов, но обычно следуют неким общим «правилам сценария». Завязкой истории чаще всего является инкубация сновидения, а именно, совершение особого обряда и (или) выбора непривычного места для сна. Затем начинаются необыкновенные приключения, в которых сон и явь переплетаются так тесно, что и не отличить одно от другого. Развитие сказочного сюжета происходит чаще всего в виде странствий героя в поисках разгадки сновидения. Развязка в конце концов раскрывает тайну сна, но стоит задуматься, нет ли в приснившихся герою чудесах еще какого-то скрытого смысла.

Помимо развития сюжетов, во многом напоминающих течение не-сказочных сновидений, интерес представляют описания царства снов и населяющих его персонажей. Они отражают мифы разных народов, но при этом встречаются любопытные совпадения. В разных частях света есть сказки-близнецы, где описание сновидений различается лишь мелкими деталями, связанными с мифами конкретного региона. Приведу несколько примеров.

В первом случае сюжет был найден в восьми сказках: русской, словацкой, немецкой, башкирской, индийской, кубинской, аварской и узбекской. Можно условно назвать этот сюжет

«спорщики». Попутчики спорят на еду, которой на всех не хватит. Тот, кто увидит более интересный сон, тому и достанется сытный завтрак. (Кстати, одна из этих сказок индийская, а в другой спорщиками являются не люди, а лиса и барсук, как в баснях). Различаются сказки выбором еды (курица, поросенок, каша, гусь и так далее), но совпадают в описании того, как внешние раздражители (звуки) проникают в утренний, уже не очень глубокий сон, вызывая вполне определенные образы.

Во втором примере удивляет географическая удаленность: Ирландия, Россия, Тибет. Сюжет довольно прост, его можно назвать «путешествие души», – один пастух спит, а другой замечает, как изо рта спящего выбирается маленькое существо и куда-то спешит. Второй пастух следует за ним до цели путешествия (старое дерево с дуплом). Когда существо возвращается и снова залезает в рот спящему, второй пастух его будит и спрашивает, что тому снилось. В сновидении это было дальнейшее путешествие в место, где зарыт клад.

Различия в этих текстах связаны с мифологическими представлениями о путешествии души во сне. Мышь – представитель подземного (нижнего) мира в русской мифологии. Иногда в образе мыши представляют души умерших. Не потому ли в русском варианте сказки душа путешествует во сне в виде мышки? В тибетской сказке она путешествует в виде кузнечика, а в ирландской – в виде бабочки. Конечно, во всех трех случаях герои в конце истории находят клад.

Здесь можно упомянуть еще некоторые мифологические совпадения. В венгерской сказке душа во сне путешествует в виде мышонка, а в японской – в виде бабочки. Но приключения уже совсем другие.

Завязкой следующего сюжета является купля-продажа сновидения. Еще до начала исследования сказок я познакомилась с интересным обрядом продажи сна силы у ирокезов (группа племен в Северной Америке). Тот, кому такие сны никогда не снятся, может его купить и в дальнейшем считать своим. Позже я обнаружила нечто подобное в туркменских, казахских, ингушских и ногайских сказках. Главным героем становится тот, кто купил удивительный сон и отправился на поиски разгадки. Но сам этот сон до конца остаётся «чужим», поэтому его новый хозяин никак не может его разгадать.

Наконец, еще один «миграционный» сюжет, в котором необходимо отправиться в дальний путь за разгадкой сна. А в итоге то, что требовалось найти, с самого начала было рядом, и надо вернуться назад. В этой сказке бедняк из захолустья видит во сне, что разбогатеет, если отправится в дальний путь в столицу и встанет там на главном мосту. Простояв там впустую три дня, он решает, что зря поверил сну и надо возвращаться домой. Рассказав о своём сновидении пожалевшему его незнакомому человеку, он в ответ слышит, что снам верить глупо. В подтверждение этого незнакомец рассказывает свой сон, в котором он видел далекую деревню, где под старым деревом зарыт клад. Но умный человек в такую даль из-за какого-то сна разве отправится? Бедняк узнает по описанию дерево, растущее возле его дома. В случае этого сюжета сказки-близнецы различаются лишь названием столиц: Лондон и Прага. Но, по-видимому, этот кочующий сюжет встречается также в сказках Средиземноморья. Эта же идея «двойного сновидения» лежит в основе известной книги Пауло Коэльо «Алхимик».

Помимо совпадений сюжетов имеется много общего в описании царства сновидений как особого пространства. Эти описания, отражающие древние представления о сне и смерти, были найдены в сказках Филиппин, Эстонии, Чукотки, у инуитов и курдов. Детали описания сильно различаются, но в одном они похожи, – там правит седобородый старец, напоминающий и Снопа, славянского духа предков, и греческого бога сновидений Асклепия.

Один из текстов, записанных Ю.А. Миролюбовым, – это рассказ о сновидении молодого парня, в котором он помогал старцу идти в гору. Миролюбов поясняет, что тяжело было парню вести старца, ведь он вёл Творца Мира, который и предсказал ему судьбу в этом сне. На Руси

последний сжатый сноп ставили в красный угол, отдавая дань уважения духам предков. Из этого снопа, хранившегося до следующего лета, брали зерна овса для обрядов настройки сновидений во время зимних Святков. Конечно, в древности именно седобородый старец был олицетворением мудрости в разных традициях. Возможно, именно поэтому так выглядит мифический персонаж, правящий в царстве сновидений, или просто мудрый волшебник, посылающий сны, как, например, в болгарской и датской сказках.

В некоторых сказках, например, в румынской, итальянской и русской, упоминаются обряды, которые совершают, чтобы получить особое сновидение. Во многих сказках из разных регионов герои получают вещие сны, когда спят под старым мощным деревом, что соотносится с мифологическими представлениями о Мировом дереве, дереве жизни, шаманском дереве души. А.В. Смоляк упоминает, что по верованиям некоторых народностей, например, нанайцев, человек мог видеть свое дерево души во сне.

Приведенные выше примеры – это лишь небольшая часть информации, которую можно найти в сказочных снах. В ограниченном объеме статьи можно лишь кратко упомянуть, почему эти фольклорные источники могут быть интересны с точки зрения исследования сновидений. Описания снов в сказочных историях, благодаря их выразительности и связи с мифами и архетипами, дали мне прекрасный материал для преподавания. На их примерах можно наглядно и с юмором иллюстрировать особенности логики сновидений и ошибки в их интерпретации, типы кошмаров и способы их преодоления, анализировать различные по структуре цепочки сновидений.

На основании собранного фольклорного материала было выделено пятьдесят сюжетов. Их сравнение проводилось на основании опыта работы автора, – более двадцати лет преподавания работы со сновидениями и консультирования, а также более сорока лет «коллекционирования» своих и чужих снов.

Литература

Буслаев Ф.И. Перехожие повести. – Мои досуги: Собр. из периода. изд. мелкие соч. Федора Буслаева: В 2 ч. – М., 1886.

Миролюбов Ю.А. Русский языческий фольклор. Очерки быта и нравов. – М., Беловодье, 1995.

Пропп В.Я. Исторические корни волшебной сказки - Л.: Изд-во ЛГУ, 1986.

Смоляк А.В. Шаман: личность, функции, мировоззрение (народы нижнего Амура). - М., Наука, 1991.

НУЖНЫ ЛИ СНОВИДЕНИЯ?

Ковальзон В.М.

Институт проблем экологии и эволюции им. А.Н. Северцова РАН, Россия, Москва
kovalzon@sevin.ru

ARE DREAMS NECESSARY?

Kovalzon V.

Severtsov Institute of Ecology and Evolution, Russian Academy of Sciences, Moscow, Russia
kovalzon@sevin.ru

Быстрый (парадоксальный, REM) сон – это особое состояние организма теплокровных животных, характеризующееся исключительно высокой активацией головного мозга на фоне "отключения" сенсорных систем и глубокого торможения спинного мозга. Нет сомнений в происходящей в быстром сне весьма интенсивной переработке информации головным мозгом. Многочисленные доказательства этому получены и на нейрональном, и на метаболическом уровне. Эта информация, образы, извлекаемые из памяти спящим, но высокоактивным головным мозгом, причудливым образом деформируются и комбинируются, реализуясь на психическом уровне в виде особого вида измененного сознания – ярко эмоционально окрашенных сновидений. В настоящее время доминирующей гипотезой является представление о том, что в процессе быстрого сна происходит интенсивная обработка информации, полученной в предшествующем бодрствовании, необходимая для формирования долговременной памяти и других когнитивных ресурсов и отражающаяся в сновидениях.

Однако в работах [1, 2] автор собрал многочисленные данные, ставящие эту общепринятую гипотезу под сомнение: (1) психологические данные – плохая фиксация сновидений в памяти, что подтверждается снижением BOLD сигнала в дорзолатеральной префронтальной коре в быстром сне, которая в нейропсихологии считается зоной, вовлеченной в процесс формирования рабочей памяти; (2) клинические данные – *case report*, описание вполне профессионально успешного человека, прожившего всю свою взрослую жизнь (почти) без быстрого сна, без малейшего нарушения когнитивных способностей; (3) генетический аргумент – создание генетически модифицированной линии мышей без быстрого сна вследствие отсутствия мускариновых рецепторов 1 и 3 типов, не демонстрирующих никаких явных нарушений поведения или физиологических процессов; (4) онтогенетический аргумент – максимальный процент активированного/быстрого сна на поздних пренатальных/ранних постнатальных стадиях индивидуального развития, который резко сокращается при созревании «высших психических функций»; (5) фармакологический аргумент – наличие в мире миллионов больных, постоянно принимающих антидепрессанты, подавляющие в разной степени быстрый сон, вплоть до его полного исчезновения, причем память у них не только не ухудшается, но, в ряде случаев, даже улучшается; (6) экологические аргументы – корреляция доли быстрой фазы в суточном сне с эволюционными и экологическими, а не какими-то иными (например, "когнитивными") характеристиками данного вида млекопитающих и птиц; отсутствие быстрого сна у дельфинов и, возможно, также у ехидны; исчезновение потребности в быстром сне у ушастых тюленей при сне в воде и ее восстановление при возвращении на сушу без демонстрации феномена "отдачи". Все эти разрозненные данные заставляют прийти к "парадоксальному" выводу о том, что интенсивная обработка информации головным мозгом в быстром сне, отражающаяся в сновидениях, вряд ли играет важную адаптивную роль (по

крайней мере, для взрослого организма) – информация обрабатывается, образно говоря, "вхолостую".

Автор вышеупомянутых работ пришел к идее механизмов генерации быстрого сна, отдельных от механизмов его реализации. Можно предположить, что многочисленные примеры значительного и продолжительного (пожизненного) сокращения ежесуточной продолжительности быстрой фазы сна без последствий у людей и животных, рассмотренные выше, связаны с ослаблением (и прекращением) активности именно гипотетических систем *генерации* быстрого сна; это не влечёт за собой заметных нарушений в деятельности головного мозга и организма в целом. В то же время длительное подавление системы *реализации* быстрого сна, в том числе инструментальное, также приводящее к резкому сокращению продолжительности и разрушению структуры сна, может иметь весьма серьезные, и даже катастрофические последствия для больных и экспериментальных животных.

Вышеприведенные факты выявили неудовлетворительность традиционной гипотезы "обработки информации мозгом в быстром сне" и привлекли внимание исследователей к разработке альтернативной парадигмы [3]. В ее основе лежит простая мысль о том, что регулярные эпизоды быстрого сна являются частью внутрисуточных периодов покоя и сна, или "адаптивной неактивности", которые сами по себе обладают эволюционным преимуществом. Можно предположить, что стратегия «жизни без суеты» является адаптивной и, с эволюционной точки зрения, неспящие животные элиминируются естественным отбором не потому, что они умирают от отсутствия сна, а потому, что дополнительное время бодрствования делает их более уязвимыми в дикой природе.

Такой подход к пониманию природы сна и сновидений приводит к ряду интересных выводов. Так, если подтвердится, что подавление системы генерации быстрого сна не вызывает негативных последствий (по крайней мере, у взрослых людей), то такой вид патологии, как кошмарные сновидения при посттравматическом стрессовом расстройстве, можно будет лечить, например, путём приёма пациентом антагонистов мускариновых рецепторов 1-го и 3-го типов.

Литература

- Ковальзон В.М. Можно ли жить без сна? В кн.: Владислав Вязовский, Марина Карлин. Сон под микроскопом. Что происходит с нами и мозгом во время сна. М.: "БОМБОРА". 2022, с. 360-371.
- Ковальзон В.М. Обработка информации головным мозгом во время сна: эволюционный и экологический подходы// Журнал эволюционной биохимии и физиологии, 2023, том 59, № 2, с. 3–13. DOI: 10.31857/S0044452923020031
- Panchin Y., Kovalzon V.M. Total wake: Natural, pathological, and experimental limits to sleep reduction// *Frontiers in Neuroscience*. 2021. V. 15. Article 643496. DOI:10.3389/fnins.2021.643496

СНОВИДЕЦ НОВАЛИС – ФИЛОСОФ ФРИДРИХ ФОН ГАРДЕНБЕРГ

Корнилова Е.Н.

Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Москва, Россия
ekornilova@mail.ru

DREAMER NOVALIS - PHILOSOPHER FRIEDRICH VON HARDENBERG

Kornilova E.

M.V. Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia
ekornilova@mail.ru

Фридрих фон Гарденберг, известный под псевдонимом Новалис, с самых первых шагов в литературе, заслужил среди своих друзей-иенцев титул «пророка иенского романтизма», «императора поэтов». Еще его величали «поэтом Голубого цветка», великим сновидцем, определившим основные тенденции литературы романтизма. Он был одним из тех, кто, откинув идолов Просветительской эпохи, разум и опытное знание, обратился к созерцанию, интуиции, мифу, то есть тем частям души, что сегодня считается продуктами коллективного бессознательного. Новалис первым открыл для друзей-поэтов средневекового немецкого философа Якоба Бёме, который в полемике с «учеными-книжниками» неоднократно заявлял, что все прочитал в себе самом, как в книге, и другая книга ему не нужна: он судит о бытии по своему телу и по своему духу, в котором открываются те же небеса.

Главный философский роман Новалиса «Генрих фон Офтердинген» можно соотнести с символическим по сути романом Средневековья, где реальность подменена хронотопом чудесного, заколдованного мира, где временные и пространственные перспективы искажены, как это случается во сне. Он посвящен поэзии и открывается картиной сна будущего поэта. Это странствие сквозь пещеру по водам, итогом которого становится видение Голубого цветка.

В последующей немецкой литературе было принято спорить о символике сна, в котором главным действующим лицом был Голубой цветок, сна, виденного и отцом, и сыном Офтердингенами. Техника лейтмотивов, излюбленная техника немецкого интеллектуального романа, тоже была введена в широкий литературный обиход романом Новалиса. В этом романе лейтмотивы наиболее блистательно использованы, разумеется, в связи с темой поэзии и созерцания, идеальной любви и олицетворявшего ее Голубого цветка – символа утопического романтического мира.

Мотив Голубого цветка должен был получить дальнейшее развитие, как утверждает Л. Тик, во второй книге романа, которая осталась недописанной по причине безвременной кончины автора. Этот трагический момент сыграл показательную роль в истории развития постромантической литературы. Все дальнейшие поклонники и последователи иенского пророка от Гофмана до Карлейля и Метерлинка увидели в истории Офтердингена предсказание поэтом собственной судьбы. Стефан Георге и Вячеслав Иванов прославили в веках «гениального создателя "храмовой легенды" романтиков о Голубом Цветке». Для Иванова Новалис – фигура полумистическая: «...создатель песен и баллад, вместе простодушных и замысловато-иносказательных, романтически-причудливых и символически-точных[...], – Новалис, мифотворец и слагатель гимнов, Новалис, орган тайного предания и вместе самостоятельный мыслитель, Новалис, мудрец-сказочник и дитя-учитель, – главнее же и переее всего, Новалис —личность, как внешний образ и образ внутренний, – все эти лики органически нераздельны, и ни одного из них нельзя уразуметь до конца, не уразумев остальных».

Для подобного мистического прочтения сам создатель символа Голубого Цветка немало потрудился. Мотивы предначертанности судьбы и сновидения – вот черты творимого Новалисом мифа, безраздельно, непререкаемо усвоенные романтической литературой. Сон предсказал любовь и Матильду как покровительницу и святую (подобно Беатриче Данте), встреча с которой есть знак свыше, подтверждающий правильность избранного пути. Утонувшая Матильда возвращается к Генриху в напугавшем его сне, как русалка народной легенды к погубленному ей же рыбаку, как воспетая романтиками Лорелей. В «сумеречной» второй части романа Матильда является в облике святой (голос и видение с небес), наставляет Генриха и дарует ему помощницу Киану. Новалис не скрывает христианской символики образа, упоминая как покровительницу центральных действующих лиц Матерь Божью. Так органично вписывается в мифопоэтическую концепцию романа Дева Мария гернгутеров, к секте которых издревле принадлежал род Гарденбергов. Мистические мотивы усиливаются к концу романа, который по времени совпадает с концом жизни автора.

Временная логика новалисовского мира мифологична, поскольку *вертикальна* (как у Данте!) – чистая одновременность всего или сосуществование всего в вечности. Все, что на земле разделено временем, в вечности сходится в чистой одновременности сосуществования. Эти разделения, эти «раньше» и «позже», вносимые временем, несущественны (искусство, поэзия – вечны!), их нужно убрать; чтобы понять мир, нужно сопоставить все в одном времени, то есть в разрезе одного момента, нужно видеть весь мир как *одновременный*. Это случается только во сне.

«Поэт воистину творит в беспамятстве...» Программный роман Новалиса и всей иенской школы вполне сознательно построен Гарденбергом-теоретиком, Гарденбергом-философом, Гарденбергом-новатором на древнейшем мифологическом архетипе поэзии и поэта как медиума, передающего тексту внушенный извне Божественный смысл, «что обуславливает тенденцию к бесконечному развитию текста уже вне авторской воли и, следовательно, потенциальную бесконечность трактовок этого текста (свойство, которому в наибольшей степени отвечают великие тексты и великие поэты).

Мифологема сна, являющаяся лейтмотивом романа Новалиса, пользовалась особой популярностью в библеистике и средневековой христианской литературе. Первое значение – сон-отдохновение, посылаемый Богом или отнятый в качестве наказания. Явление Бога во сне уже с языческих времен было формой откровения. Сновидцами были Авраам, Иаков и, разумеется, Иосиф Прекрасный, который возвеличился благодаря данному ему от Бога умению разгадывать сны. Апокалипсис, Откровение Иоанна Богослова – тоже сон-видение: Бог использует его, чтобы передать грозное предостережение людям.

Сон Генриха в романе Новалиса обладает уже почти полным комплексом романтических прочтений мифологемы сна: сон как способ отрешиться от земного и провидеть Горний мир, сон как метафора жизни («Жизнь есть сон») и сон как поэзия, как творческая фантазия, перетекающий в сон-грезу, сны наяву, мечту, неуловимую, но маняще-прекрасную (отсюда контраст — пробуждение в реальности), и, наконец, сон как смерть, вернее смерть как вечный сон, сон без пробуждения, способ перехода в лучший мир. И вновь можно наблюдать в тексте Новалиса христианские мотивы, подробно разработанные в эстетике барокко.

СЛОВА, РЕЧЬ И ДИАЛОГИ В НАРРАТИВАХ О ПРОРОЧЕСКИХ СНАХ (УКАЗАТЕЛЬ МОТИВОВ)

Лазарева А. А.
Независимый исследователь, Москва, Россия
anna-kadabra@mail.ru

WORDS, SPEECH AND DIALOGUES IN NARRATIVES ABOUT PROPHETIC DREAMS (MOTIF INDEX)

Lazareva A.
Independent researcher, Moscow, Russia
anna-kadabra@mail.ru

Целью научного проекта «Создание сюжетно-мотивного указателя фольклорных рассказов о сновидениях (на восточнославянском материале XX-XXI вв.)» было выявить устойчивые сюжеты и мотивы в устных нарративах о вещих снах, записанных этнографами и фольклористами за последнее столетие [Создание сюжетно-мотивного указателя 2020].

В качестве *материала* были использованы:

- опубликованные и архивные материалы,
- полевые записи автора,
- тексты, собранные студентами Центра социальной антропологии РГГУ, принявшими участие в проекте.

Проведя *структурно-семиотический анализ* данных текстов (учтено более 1500 записей), я пришла к выводу, что рассказы о сбывшихся снах возводятся к повествовательным схемам – набору общих «каркасов», лежащих в основе разнообразных сюжетов.

Во многих случаях шаблонность рассказа связана с наличием в нем клишированных реплик и диалогов. Например, персонаж задает сновидцу типичный вопрос, сновидец дает один из устойчивых вариантов ответа на него. Описанию и систематизации вербальных элементов, упоминаемых при описании сюжетов вещих снов, посвящен отдельный раздел разработанного мною *указателя мотивов пророческих сновидений* – Е. «Вербальные образы (высказывания, мысли, надписи, диалоги)» [Лазарева 2020: 213-216].

Рассмотрим вкратце основные примеры клишированных реплик.

“Вербальные образы”

Сказанные персонажами слова во многих случаях дополняют увиденные во сне символы, поясняя их смысл. Иначе говоря, реплики можно рассматривать как некое продолжение, “дорисовывание” сюжета сна в вербальной форме. Например, персонаж высказывает прогноз по поводу того, как будет развиваться приснившаяся ситуация (см. мотив Е.3.1.1. в указателе). *Женщине снится, что в соседском доме снесло крышу, и, находясь рядом, она слышит разговор: сосед сказал, что крышу починить не удастся, “все безнадежно”. Сон соотнесен со смертью от инсульта живущей в этом доме соседки – “врачи не смогли помочь”* [Там же: 41-42].

Разговор с персонажем

Чаще всего пророческие слова во сне произносит умерший человек, ангел, святой, старец, икона, богородица, Иисус, в некоторых текстах – греческий бог Аид, инопланетяне, цыганка и т.д. Слова в этих случаях понимаются как канал коммуникации между нашим миром и «тем светом», поэтому часто истолковываются буквально. Чаще всего персонажи сообщают о рождении или смерти людей. Так, *предок сообщает женщине о рождении ребенка, называет пол ребенка и дает ему имя* (мотив Е.1.2.). Некий *персонаж сообщает о чьей-*

то скорой смерти (мотив Е.1.1.), либо предрекает выздоровление тяжелобольного человека (мотив Е.1.3.):

Мой брат получил серьезную черепно-мозговую травму, мы не знали, выкарабкается он или нет. В больнице ему снился сон, где он видел греческого бога Аида, который сказал, что его время не пришло. Брат все ещё восстанавливается. Сон дал нам надежду [Лазарева и др. 2021: №36].

Весьма распространены рассказы, в которых **недавно умерший член семьи сообщает живым одному ему известное при жизни место, где были спрятаны деньги и иные ценные вещи** (мотив Е.1.7.).

Еще был такой сон, тоже вещий сон, у моей тети. Получилось так: также покойник, от, приснился (он вечно от тетя Нади ховал деньги, дядя мой). И приснился сон ей (она никогда в те места не заглядывала, в его нычки – никогда, ничё). И он ей приснился: «Надя! Пойди вот в тот сарай, вот там вот открой, и ты найдешь деньги». Она пошла и нашла [Лазарева 2020: 140].

Ответы сновидца

Важное место занимают клишированные диалоги с персонажами сна, толкование которых основывается на представлениях о взаимодействии человека с увиденными во сне существами из иного мира. Например, *персонаж (чаще всего – умерший) просит о чем-то сновидца (приглашает переехать к нему жить, советует срубить дерево, требует отдать обручальное кольцо), а сновидец отказывается. В реальности человек избегает какой-то беды, чаще всего – смерти* (мотив Е.3.2.1.1.). Если же сновидец выполняет просьбу покойника, в реальности кто-то умирает (сам сновидец или его родственник, см. раздел В.2.1.1.). Существует также вариация, когда сновидец отказывается исполнить требование персонажа, называя при этом другого человека, который мог бы его исполнить (переехать, построить дом, выкопать колодец). В итоге упомянутый во сне человек вскоре умирает (мотив Е.3.2.1.2.).

Анализ текстов показывает, что сновидцы запоминают, истолковывают, воспроизводят в рассказах собственные реплики и слова персонажей снов довольно часто. Произнесенные во сне слова, как и зримые образы, имеют важный символический смысл, воспринимаясь в качестве предвестников будущих событий. Клишированность диалогов с умершими и мифологическими персонажами и общая логика их интерпретации связаны с устойчивыми для восточных славян представления о взаимодействии нашего и иного мира.

Литература

- 1) Лазарева А.А. Толкование сновидений в народной культуре. М.: РГГУ, 2020.
- 2) Лазарева А.А., Мещерякова О.В., Краснова Е.А., Кишкина В.А., Ковалевская С.С. Рассказы о пророческих снах: материалы онлайн-опроса // Антропология сновидений: сборник научных статей по материалам конференции / Сост., отв. ред. А.А. Лазарева. М.: РГГУ, 2021. С. 44-67.
- 3) Создание сюжетно-мотивного указателя фольклорных рассказов о сновидениях (на восточнославянском материале XX-XXI вв.) // Научные проекты РГГУ. 2020. – URL: <https://www.rsu.ru/science/proektnye-nauchnye-kollektivy-rggu/sozdanie-syuzhetno-motivnogo-ukazatelya-folklornykh-rasskazov-o-snovideniyakh-na-vostochnoslavviansko/>

ВЛИЯНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ НА СОДЕРЖАНИЕ СНОВИДЕНИЙ

Лисавцова Е.В.
Независимый исследователь, Германия
elena.lisavtsova@gmail.com

THE INFLUENCE OF THE FEATURES OF THE EMOTIONAL SPHERE ON THE CONTENT OF DREAMS

Lisavtsova E.
Independent researcher, Germany
elena.lisavtsova@gmail.com

Различные по продолжительности, силе и валентности особенности эмоциональной сферы (здесь и далее: ОЭС) в бодрствовании могут оказывать разную степень влияния на контент сновидений. ОЭС определены как врожденно-приобретенные свойства человека, характеризующие содержание, качество и динамику его эмоций и способов их регуляции, приводящие к относительно устойчивым во времени субъективным идеаторным процессам. Эмоции (или «эмоциональные процессы»), как главная содержательная составляющая ОЭС, отражают персональное значение объектов и ситуаций, и представлены в сознании в форме переживания, сила и валентность которого зависит не только от внешних обстоятельств, но и, собственно, от ОЭС – т. е. они носят внутренний, субъективно-оценочный характер.

Сновидения отражают в т. ч. и психологические характеристики человека [1], и, как и ОЭС, описывают его субъективный внутренний мир. Сновидения имеют сходства с эмоциональными процессами: и те, и другие несут информационную, потребностную, адаптационную, коммуникационную, катарсическую, побуждающую, творческую, нейро-регуляторную и др. функции [1-3]. При этом эмоциональный фон сновидений отличается от обычного особой гиперболизированностью и неадекватностью происходящей во сне ситуации [1, 2]. Наличие общих нейробиологических оснований эмоций и сновидений [4] позволяет рассматривать сновидения как один из способов эмоциональной регуляции, что подчеркивает взаимосвязь этих феноменов. Бодрственные эмоции в рамках рассматриваемых ОЭС классифицированы на кратковременные и долговременные (а также ОЭС опосредованно – на условно нормативные и патологические) и произведена оценка их воздействия на сновидения.

Влияние, оказываемое актуально-воздействующими краткими бодрственными эмоциями на сновидения здоровых лиц, рассматривается в некоторых последних научных исследованиях, результаты которых в целом противоречивы и лишь отчасти умеренно положительны. В то время как одни исследователи обнаруживают небольшие корреляции между соответствующими эмоциями сна и предыдущими эмоциями бодрствования, другие – выявляют лишь прогностические отношения между некоторыми из них (страх, печаль и трепет), в остальном же не наблюдают явной связи [5]. Однако частота встречаемости страха и редкость чувственности в целом подтверждаются [1, 5], что наводит на мысль об универсальности проявления некоторых эмоций в сновидениях. И всё же гипотеза кратковременного «аффективного гомеостаза день/ночь» [6] у психологически здоровых людей пока находит лишь частичное научное подтверждение. Причинами неоднозначности полученных данных могут быть как «эффект социальной желательности» при самоотчётах о сновидениях и об эмоциях, так и, возможно, недостаточная эмоциональная интенсивность и осознанность переживаний наяву у здоровых испытуемых. При этом абсолютное большинство

сновидений являются эмоциональными, то есть содержат по крайней мере одну эмоцию: 90,6% лабораторных и 98,4 – 100% домашних снов соответственно [1, 5].

Что касается более длительно воздействующих на психику ОЭС, доходящих до степени клинической значимости (по итогам тестирования респондентов психодиагностическими методиками), влияние носит более убедительный характер. Хотя подобные исследования для разных психопатологических состояний нуждаются в дальнейшей дополнительной верификации, предварительно можно предполагать, что увеличение уровня психической энтропии в жизни симметрично проявляется и во сне. Например, увеличение «негативного эмоционального фона» в сновидениях замечено при таких сходных по отрицательной валентности состояниях, как синдром выгорания [7], тревожность [8] и депрессивность [9]. При первых двух во сне чаще происходят деструктивные интеракции [7, 8], а при последнем – дистантные [9]. Для сравнения можно заметить влияние и положительной эмоциональной валентности: при гипертимных ОЭС преобладают позитивные эмоции и реже снятся кошмары [9].

Данных для окончательных выводов пока недостаточно, т.к. подобные [1, 8-10] исследования всё ещё малочисленны, но их в целом обнадеживающе схожие результаты позволяют сделать осторожное предположение, что *влияние личностно-эмоциональных факторов, относительно длительных, стабильных во времени и стойких в проявлении, приводит к более эксплицитному влиянию на «настроение» сновидений, чем краткосрочные ситуативные эмоции.* Кроме того, в случае с продолжительным влиянием ОЭС наблюдается тенденция к «дублированию» эмоций бодрствования с эмоциями сна в их валентности, что говорит о роли влияния не столько конкретных ОЭС и клинически выявленных состояний, сколько *их субъективное переживание и оценка.* Также отмечено, что ОЭС влияют на идеаторный и интеракционно-поведенческий аспекты жизни и на другие психические функции: восприятие, память, мышление, внимание. На основании этих наблюдений и предпосылок была предпринята попытка составления гипотетической модели влияния ОЭС на сновидческий контент. Для лучшего понимания данного влияния также учитывались значимые для субъективно-эмоционального восприятия информации факторы: уровень возбуждения (гиперреакция воздействует сильнее умеренной или сниженной) и эмоциональная валентность («плохое сильнее хорошего» [5]). Соответственно, негативные, длительные и субъективно значимые эмоции из жизни чаще отражаются на сновидении, т. к. оставляют более заметный след на всех уровнях психического функционирования человека.

Литература

1. Авакумов С.В. Психологическая модель сновидения в норме и патологии. Автореферат дисс. / СПб.: 2009.
2. Авакумов С.В. Психология сновидения / Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта: 2008.
3. Психология мотивации и эмоций. Хрестоматия по психологии / Под ред. Ю.Б. Гипенрейтер и М.В. Фаликман / Издательство АСТ, М.: 2009.
4. Scarpelli S. et al. The Functional Role of Dreaming in Emotional Processes / Front Psychol.: 2019.
5. Conte F. et al. Relationships between Dream and Previous Wake Emotions Assessed through the Italian Modified Differential Emotions Scale /Brain Sci.: 2020.
6. Sterpenich V. et al. Fear in dreams and in wakefulness: Evidence for day/night affective homeostasis. / Hum Brain Mapp.: 2020.
7. Швецова Д.В. Особенности содержания сновидений лиц, находящихся в состоянии эмоционального выгорания / Эффективная фармакотерапия: 2022.
8. Жукова Д. Отражение в содержании сновидений психологических особенностей личности /

Самопознание.ру.: 2015.

9. Лисавцова Е.В. Специфика содержания сновидений лиц с выраженными аффективными особенностями /ВЕИП,СПб.: 2018.

10. Тихомирова И.В. Особенности сновидений у лиц с различным уровнем тревожности / Инст.псих. им. Л.С.Выготского, М.: 2018.

АРХЕТИП ЛАБИРИНТА В ИМАГИНАТИВНЫХ «СНОВИДЕНИЯХ»

Шевелева Е. В.

*Общество развития аналитической психологии, Казахстан
sandtherapist@gmail.com*

THE LABYRINTH ARCHETYPE IN IMAGINATIVE “DREAMS”

Sheveleva Y.

*Society for the Development of Analytical Psychology, Kazakhstan
sandtherapist@gmail.com*

Лабиринт (др.-греч. λαβύρινθος) – структура в двухмерном или трёхмерном пространстве, состоящая из запутанных путей к выходу или ведущих в тупик. Под лабиринтом у древних греков и римлян подразумевалось пространство, состоящее из многочисленных залов, камер, дворов и переходов, расположенных по сложному и запутанному плану. В настоящее время «лабиринт» наиболее часто употребляется в качестве метафоры сложной, неясной или тупиковой ситуации, когда сложно найти выход.

Концепция лабиринта находит свое выражение в различных формах: лабиринт как архитектурный объект; лабиринт как литературный мотив; лабиринт как определенная последовательность движений танца; лабиринт как графическое изображение.

Лабиринт во всех смыслах встречается в разных культурах: критской, кельтской, японской, европейской, у индейцев Навахо, у народов Севера, в Индии: как роковое магическое пространство; как охранный символ; дверь перехода; средство трансформации; как инициация рождения; как космологический астральный и алхимический символизм, как семь кругов лабиринта и семь чакр и др. Трактровка соборных христианских лабиринтов звучит как рисунок пасхальных танцев; как образ мира в грехе и путь освобождения (Тезей поражает Минотавра, а Христос Сатану); как «паломничество в Иерусалим» через прохождение лабиринта или символическое проведение пальцем по рисунку лабиринта; знак тайных мистических гильдий строителей соборов [1].

Лабиринт ярко представлен в современном кинематографе, например «Гарри Поттер и Кубок Огня» (2005), «Лабиринт Фавна» (2006), «Бегущий в лабиринте» (2014).

Понятие «лабиринт» в аналитической психологии тесно связано с архетипом Тени и архетипом Героя в сновидениях [2]. Юнг был убежден, что архетипы определяют психическое развитие человека точно так же, как гены обуславливают индивидуальные особенности физиологии. Он сравнивал архетип с пересохшим руслом реки, которая определяет направление психического потока, однако сам характер течения целиком и полностью зависит от самого потока [3].

Форма лабиринта как архитектурного сооружения несет в себе множество символов, проявляющихся в сновидениях. **Круглые лабиринты** можно рассматривать как констелляцию женского начала, чувственности, хитрости, интуиции, возможность найти обходные пути. **Прямоугольные и квадратные** – мужское начало, логику, целеустремленность, волю.

Закрытые лабиринты, где нет входа и выхода, могут символизировать кризис, экзистенциальную ситуацию, ощущение безвыходности, безысходности. **Открытый** лабиринт несет послание о символизме естественного развития, о жизненном пути. **Лабиринт с явным центром** стимулирует исследование задач развития, подразумевает темы констелляции Эго и Самости. **Лабиринт без центра** – отражение запутанной ситуации, потери главного, желание плыть по течению. **Светлые лабиринты** символизируют задачи развития сознания. **Темные лабиринты** символизируют бессознательные символы инициации, испытаний, подземный мир, вытесненный опыт.

Отдельного внимания заслуживает рассмотрение архетипа «агрессивного лабиринта», где нужно решить задачу, найти выход и сразиться с чудовищем. Мы часто слышим фразы: «я зашел в тупик», «я прижал его к стенке», «жизненный путь», «ложный путь», «неожиданный поворот», «тупиковая ситуация», «линия поведения», подразумевающие, что жизнь – это очень большой лабиринт. В реальной жизни, как только человек ощущает ситуацию как «лабиринтную», в его психике сразу активируется шаблон поведения в архетипе «Агрессивного Лабиринта». Информация раскладывается по компонентам «препятствие» – «чудовище» – «герой», и затем строится путь. Люди используют архетип, но редко его осознают: в сознание могут проникнуть только полученные с его помощью результаты.

Метафора лабиринта используется не только на житейском уровне, но и целенаправленно можно применяться в психологической практике и психотерапии в работе со сновидениями. На основе паттернов, проявляющихся в соприкосновении с темой лабиринта (реальный лабиринт, имагинативный лабиринт, лабиринт-рисунок) при должном внимании и профессионализме специалиста-психолога, психотерапевта, владеющего техниками архетипической, аналитической и трансперсональной психологии, есть возможность практической реализации всего потенциала мотива лабиринта в жизни человека: психодиагностика и психотерапия актуального состояния: «где человек находится» и что с ним происходит; исследование качества тревоги и паттернов поведения, стратегий совладания со стрессом; поэтапный контакт в теневым аспектом личности и множество других задач. На консультативном этапе исследуются жалобы и запрос клиента: актуальный (то, что беспокоит ситуативно, и чем клиент охотно говорит) или базовый (то, что не осознается, внутренний конфликт, устаревший паттерн поведения, препятствующий адаптации и развитию), а далее непосредственно проработка темы, состояния, которое клиент желает исследовать.

Имагинативные техники [4], на основе погружения в релаксацию, могут способствовать созданию «сновидений наяву» по мотивам архетипа Лабиринта: «*Мой лабиринт*», «*Представить конкретную проблему как лабиринт*», «*В лабиринте*», «*Встреча с существом, живущим в лабиринте*», «*Встреча с Хозяином лабиринта*», «*Выход из лабиринта*». Дополнительные техники: нарисовать лабиринт из имагинации, создать лабиринт (анализ лабиринта по форме, цвету, линиям, нарративу); написать сказку (анализ сюжета, контент-анализ, архетипический анализ) и др.

При работе в техниках активного воображения по Юнгу или направленного воображения по Дезуаю, в Кататимно-имагинативном подходе по Лейнеру, полезно держать в фокусе четырехэтапную работу с воображением по фон Франц: 1 этап – освободить Эго-сознание; 2 этап – наблюдать внутренним взором; 3 этап – придать образам форму; 4 этап – аналитическая проработка материала из образа [5]. Важно учитывать, что работать с архетипом Лабиринта можно с подросткового возраста. Такая работа противопоказана личностям в острой стадии ПТСР, в психозе, при шизофрении, в острой фазе суицидального поведения, при депрессии, эпилепсии, астме, панических атаках, ограниченном интеллекте.

Образ Лабиринта содержит в себе невербальный посыл «священной геометрии», которая создает многомерную голографическую область, соединяющую материальный мир, мир

бессознательного и сферы сознания. Прохождение по Лабиринту, дает возможность человеку познать свои внутренние ресурсы, архетипические движения души и исследовать актуальные паттерны поведения в реальных жизненных обстоятельствах.

Литература:

- Ефимов, В.А. Лабиринт и Великая Богиня. «Практическая эзотерика. XXI век (Книга 5). – СПб.: Издательство А. Голода, 2009.
- Соколов, Ю. Е. Лабиринт как архетип // «Знание, понимание, умение» // Культурология, 2009, №4.
- Юнг, К.Г. Аналитическая психология: теория и практика: Тавистокские лекции / Пер. с нем. В. Зеленского. – СПб.: Издательский дом «Азбука-классика», 2007.
- Барке У., Нор К. Кататимно-имагинативная психотерапия: Учебное пособие по работе с имагинациями в психодинамической психотерапии. Пер. с нем. – М.: Когито-Центр, 2019. – 397 с. (Современная психотерапия).
- фон Франц, М.Л. Психотерапия. – М.: Клуб Касталия, 2016. – 250 с.

ТЕМАТИЧЕСКИЕ СТАТЬИ

Я ВИДЕЛ СОН ИЛИ СОН ВИДЕЛ МЕНЯ?

Авакумов С. В.

*Восточно-Европейский Институт Психоанализа, Россия, Санкт-Петербург
asv1004@mail.ru*

Аннотация. В работе предложена концепция сновидения, в которой им отведена роль «окна», через которое сновидец становится свидетелем процессов созидания, оптимизации и коррекции не только его внутренней психологической модели внутреннего и внешнего мира, но и таких фундаментальных психических структур как Эго.

Ключевые слова: интеграция, консолидация, модель, холизм, эволюционный

DID I HAVE A DREAM OR DID THE DREAM SEE ME?

Avakumov S.

*East European Institute of Psychoanalysis, Russia, St. Petersburg
asv1004@mail.ru*

Summary. The paper proposes the concept of dreams, in which they are assigned the role of a "window" through which the dreamer witnesses the processes of creating, optimizing and correcting not only his internal psychological model of the inner and outer world, but also such fundamental mental structures as the Ego.

Keywords: integration, consolidation, model, holism, evolutionary

Психологические и психоаналитические концепции

В основе психоаналитической модели сновидения лежит идея о том, что его основная функция состоит в сохранении состояния сна [1]. Все потенциально опасные бессознательные содержания, исходящие от психической или соматической сферы и способные вызвать пробуждение, превращаются в образы сновидений, а чувство реальности происходящего удерживает субъекта в состоянии сна.

Функционально сновидения представляют собой попытку маскировки или уклонения от прямого соприкосновения сознания с этим материалом, которая становится несостоятельной в случае кошмарных сновидений с пробуждением. В целом, сновидения решают задачу сохранения состояния сна и тем самым восстановления психофизиологического гомеостаза.

Концепция У. Биона [2].

В отличие от Фрейда, для Биона работа сновидения представляется как процесс, формирующий психическую реальность, переводящий в разряд психических весь возможный материал бессознательного.

В данной концепции появление сновидений обусловлено разделением психики на сознательную и бессознательную части при том, что последняя является для сознания опасной и потенциальной одновременно, что делает необходимым контакт с ней. Функционально сновидения являются процессом первичного мышления, осмысления в символических категориях бессознательного материала. Сновидения необходимы для поддержания по крайней мере одностороннего контакта с бессознательной частью психики, что становится способом существования психики как целостного, но внутренне конфликтного образования.

Аналитическая психология К.Г. Юнга [3].

Сновидения выступают связующим звеном между самым глубоким слоем бессознательной части психики («Коллективное бессознательное») и слоем сознания. При этом сами сновидения представляют собой послания коллективного бессознательного к сознанию. Цель такого послания – попытка компенсации сознательных устремлений тогда, когда они начинают существенно расходиться с фундаментальными бессознательными установками.

Причинность сновидений здесь обусловлена активностью самого глубокого уровня бессознательной психики – коллективного бессознательного с его направленностью к сознанию. Функционально это процесс генерации галлюцинаторной реальности как результата соприкосновения архетипического (в каком-то смысле «генетического») фундамента и онтогенетического опыта бодрственной жизни. «Сверхзадача» в данном случае состоит в попытке через сновидение изменить или скорректировать бодрственные устремления человека.

Концепция К.Холла [4].

Символы сновидений представляют собой способ максимально точного отражения т.н. «концептов», сущностных элементов объектов и явлений окружающего мира. Символами психика уже способна манипулировать. Функция символа — как можно яснее выразить конкретную концепцию, которую имеет в виду сновидец. Например, сновидец, который представляет свою мать заботливым человеком, может представить ее во сне в виде коровы.

В своих работах К.Холл прямо не описывает функциональное назначение сновидений в жизни человека, однако его тексты все же позволяют сделать выводы о холизме сновидения. Холистическая цель здесь это формирование новых или коррекция имеющихся концепций и их взаимосвязей. Причинность, вероятно, сводится к потребности такого образного осмысления, а сам механизм представляет собой ассоциирование «концепций» с их образными представлениями и манипуляция ими во время сновидения.

Подход М. Солмса [5].

Причинность сновидения данная теория видит в потребности в интеграции разрозненных остатков впечатлений бодрствования, зафиксированных в различных участках коры. Однако, в отличие от подхода Hobson, здесь активность определенных участков коры обусловлена их бодрственной загрузкой впечатлениями. Сновидение выглядит как период активности психики в суточном цикле – бодрственная активность приводит к накоплению не обработанных впечатлений, сновидческая активность упорядочивает и интегрирует их в целостный психический контекст. В то же время, идея З.Фрейда о сновидении как способе поддержания состояния сна здесь не очевидна, несмотря на психоаналитическую ориентацию автора.

Концепция «Симуляции угрозы».

А. Ревунсуо [6] описывает сновидения как результат эволюционно обусловленной способности мозга симулировать потенциальные угрозы и тренировать реакции на них. Теория «симуляции угрозы», в плане причинности сновидений указывает на эволюционный признак. Функционально, сновидения выглядят как процессы симуляции сценариев такой угрозы с опорой на предыдущий опыт таких реакций. Целью здесь является улучшение качества реагирования на опасности в бодрствовании и, следовательно, повышение вероятности выживания.

Нейропсихологические концепции

Нейрокогнитивная концепция Г. Домхофа [7].

С точки зрения причинности сновидений нейро-когнитивный подход отсылает, с одной стороны, к процессам, протекающим в мозге во время сна (нейронная активность ряда его отделов), а с другой – к когнитивным процессам в психике, которые не прекращаются во сне. Потребность в сновидении вытекает из необходимости в адаптации и переработке

информации, полученной в бодрствовании, равно как и получаемой в состоянии сна. Механизмы порождения сновидений в общем виде сводятся к переработке новых впечатлений и знаний. Холизм сновидения обусловлен их участием в процессах восстановления психофизиологического гомеостаза.

Подход Дж. Хобсона [8].

В целом, теория активации-синтеза объясняет сны как результат случайной активации нейронных сетей и последующего синтеза и интерпретации этих активаций мозгом. Сны выполняют функции обработки информации, консолидации памяти и регуляции эмоций. Очевидной целью такой активности является поддержание нейропсихического гомеостаза во время сна в условиях спонтанной нейронной активности, что неявным образом тяготеет к идее З.Фрейда о том, что цель сновидения – поддержание состояния сна.

Концепция Ф.Крик, Г.Митчисон [9].

Причинность сновидений сводится к тому, что они являются необходимой составляющей процессов восстановления и оптимизации психического гомеостаза. При этом их запоминание скорее негативно для человека. Функционально сновидения отражают в психике процессы восстановления нейрофизиологического гомеостаза через уничтожение ненужных связей между нейронами, сложившихся в период бодрствования. Феномен сновидения в целом рассматривается как часть процессов восстановления и оптимизации функциональности головного мозга, однако запоминание сновидений может снизить эффективность такого восстановления.

Физиологические модели

Висцеральная теория сна Пигарев И.Н. [10].

Висцеральная теория сна предполагает, что сновидения возникают в результате активации внутренних органов и процессов, которые оказывают влияние на состояние сознания во период сна.

Во время сна со сновидениями активизируется связь висцеральных органов и различных отделов головного мозга, это позволяет последнему включиться в процесс регуляции внутренних органов, что способствует нормализации их работы и восстановлению.

Функциональность сновидений выглядит скорее как «симптом», то есть, результат ненужного подключения сознания к взаимодействию висцеральных органов и коры головного мозга во время сна. О целеполагании здесь говорить не приходится, поскольку сновидения выглядят именно как результат сбоя в функционировании сознания.

Когнитивные и информационные концепции

Когнитивная теория сновидений Л. Сайед [11].

В данном случае исходным пунктом для появления сновидений становится потребность в осмыслении полученной в бодрствовании информации и отреагировании эмоций. Функционально сновидения представляют собой процесс создания смысловых сцен и символов. По всей вероятности, именно этот процесс и рассматривается как «осмысление». Цель такой активности в работе автора явным образом не обозначена, однако из содержания работы можно сделать вывод о том, что ею является необходимость встраивания полученных впечатлений в общепсихологический контекст.

В концепция Т. Нилсен и П. Стенстрем [12] сновидения рассматриваются как процесс отражающий информационную обработку информации в мозге, включающий консолидацию памяти и обработку эмоций.

Причинность появления сновидений явным образом не поясняется, однако можно сделать вывод о том, что сновидения это неотъемлемая часть процесса обработки информации мозгом, специфическая в состоянии сна. Функционально сновидения выглядят как совокупность процессов консолидации воспоминаний, которые подразумевают их повторное

воспроизведение при перераспределении из кратковременной в долговременную память во время сна со сновидениями. Цель подобной активности – формирование устойчивых воспоминаний с учетом эмоциональной оценки события или навыка как части онтогенетического опыта.

Информационный подход Дж. Виндт и В. Норейка [13].

Данная концепция во многом совпадает с другими теориями и концепциями сновидений как процессов консолидации и интеграции памяти. То есть, причинность сновидений диктуется необходимостью организации и поддержания психической деятельности, функционально сновидения выглядят как процессы консолидации и интеграции памяти с эмоциональной составляющей. Целеполагание сводится к поддержанию и оптимизации психической деятельности в соответствии с новой информацией о внешнем мире.

Философские и семиотические модели сновидений

В качестве примера можно обратиться к идеям Н. Малкольма и И.А. Бесковой.

Н. Малкольм основной акцент делает не на самом феномене, а на попытках выработки для него точного определения и на критике известных подходов [14]. При этом пребывание в состоянии сна описывается как принципиально не верифицируемый опыт, который не может быть адекватно описан в терминах и определениях языка бодрствования. Отчасти определенные выводы, в заданной динамике от причинности к холизму, все же сделать можно. О функциональности «неверифицируемого» феномена здесь говорить не приходится, однако, связь с физиологическими явлениями не отрицается, что позволяет сделать вывод о том, что сновидение это процесс, связанный с возбуждениями в коре. Холизм можно усмотреть не в самом феномене сновидения, а в оформлении сновидческого опыта в виде пересказа, здесь это выглядит как попытка означивания такого опыта и тем самым придания ему смысла, чего, вероятно, требует сознательный рассудок. То есть, холистическая функция сновидения сводится к интеграции через нарратив в сознание неопределенного сновидческого опыта.

И.А. Бескова [15] предлагает собственную теорию сновидений, основная идея которой состоит в том, что сновидческий и бодрствующий опыт прямо не могут быть соотнесены. В бодрствовании сознание локализовано в Эго, во сне распределено между персонажами сновидения. К сожалению, ясной картины функциональной стороны сновидения, автор не дает, делая основной акцент на релятивизме и приемлемости любых теоретических построений в отношении сновидений и их символизма. Эта позиция обоснована идеей о том, что «мир объективной реальности» (а точнее, внутренняя «картина мира» субъекта) полностью обусловлен внутренней установкой субъекта, тогда сновидения сами по себе и их теории есть следствие этой «картины мира», что позволяет равноправно существовать самым различным способам понимания сновидений и их символики. Однако, апелляция к механизмам сновидения в концепции З.Фрейда, позволяет сделать осторожный вывод о том, что автору этот подход близок и таким образом, причинность, функциональность и холизм так же могут быть в концепции автора близкими психоаналитическим у З.Фрейда.

Семиотические концепции

Для Ю.М. Лотмана [16] сновидение представляет собой «чистый знак» то есть, знак без значения. Причинность феномена сновидений заключается в приобретенной в ходе эволюции способности к отложенной обработке информации, частью которой являются сновидения. Функционально они выглядят как репрезентация физиологических проявлений в психической сфере в виде знаков, которые (в силу непосредственной связи с физиологическими процессами) лишены значений, являются «чистыми» знаками. Тогда, с одной стороны сновидение привносит внепсихические (или неосознаваемые) элементы в психику, а с другой, припоминание сновидения в бодрствовании наделяет этот материал определенным смыслом и значениями.

Основатель школы французского психоанализа Ж. Лакан [17], рассматривал образы сновидений как цепочки ОЗНАЧАЮЩИХ, для которых ОЗНАЧАЕМЫМИ являются влечения и желания. Лакан говорит о лингвистической природе непонятности языка сновидений для сознательного мышления. Этот подход является несомненным продолжением идей Фрейда, однако, в семиотической плоскости. Сновидение для Лакана это не просто способ репрезентации бессознательного, но и означивания его.

Таким образом, в плане причинности Лакан делает акцент на процессе, означивания бессознательных содержаний, который выглядит императивно. Функционально сновидения представляют собой процесс такого означивания с опорой на известные в языке формы. Цель этой активности, вероятно, совпадает с той, о которой говорит Ю.М. Лотман, а именно, репрезентация и оформление влечений и желаний в психической реальности субъекта.

Обобщение полученных данных, обоснование и формулирование концепции автора

В основе предложенной ниже концепции автора лежат эволюционный, информационный и когнитивный подходы.

Причинность феномена сновидения.

Сновидения выглядят явлением, сложившимся в результате эволюционного усложнения нервной системы, основного регулятора поведения и взаимоотношений с внешней средой сложно устроенного живого существа [18, 19]. Все нарастающая в процессе эволюционного соревнования сложность выполняемых функций неизбежно вызывает рост и усложнение нервной системы с тем, что бы обеспечивать необходимые адаптационные шаги в условиях постоянно изменяющихся условий внешней среды. Наибольший выигрыш в «эволюционном соревновании» получают животные с лучшим «аппаратом прогнозирования» и высокой скоростью адаптации. В целом, эти пункты выступают как противоречащие друг другу, поскольку улучшение качества прогнозирования подразумевает большую глубину обработки информации, а это всегда увеличивает продолжительность такого процесса. Тогда хорошим решением становится использование «свободного времени», времени, когда ресурсы нервной системы освобождаются от задачи регуляции и взаимодействия с внешней средой. Таким «свободным временем» вполне естественно выступает время сна, состояния, необходимого для восстановления физиологического гомеостаза. Использование, по крайней мере, части этого времени не сможет помешать такому восстановлению, более того, решение задач глубокого прогнозирования, вполне может сочетаться с оптимизацией и восстановлением организмических функций.

Само по себе прогнозирование представляет собой скорее решение реактивной задачи, однако, для того, что бы она могла быть решена, необходимо иметь «модель внешней среды» и «модель» самого объекта, в нашем случае, человека или другого живого существа со сложной нервной системой. Время сна – это время, которое не связано с непосредственным реагированием на вызовы внешней среды, и оно может быть посвящено выстраиванию такой модели и ее оптимизации.

В качестве резюме. Филогенетическая причинность сновидения обусловлена эволюционным усложнением нервной системы и появлением способности к построению модели окружающей среды, сочетающейся с моделью себя. Онтогенетическая причинность выглядит как потребность в формировании такой модели, ее коррекции и оптимизации.

Функциональность и механизмы сновидений.

С информационной точки зрения сновидения описываются текстами, которые по своей информационной емкости (энтропия текста) достоверно выше, чем описательные тексты бытового содержания, но по этому параметру не отличаются от текстов художественных [20]. То есть, информационная емкость таких текстов высока. Это обстоятельство может интерпретироваться как тот факт, что описываемая в них сновидческая ситуация существенно

отличается от обыденной и требует для своего описания расширенного спектра выразительных средств. Таким образом, гипотеза о том, что процесс сновидения близок к процессу художественного творчества (например, [8], [19]) находит свое подтверждение. Ядерной особенностью любого художественного произведения является внутреннее напряжение, которое оно содержит. Это может быть психологический конфликт, интрига или иная ситуация, заставляющая художника искать способ избавиться от этого напряжения, репрезентируя и эстетизируя его в творческом продукте.

В тоже время, в работе [20] было показано, что сновидения часто демонстрируют определенный порядок включенных в сюжет фрагментов, ассоциирующихся с воспоминаниями. Он может быть разделен на три категории: «прямой порядок» – ассоциированные воспоминания с началом сновидения самые ранние и далее приводятся все более поздние (близкий к автобиографическому жанру); «обратный порядок» – ассоциированные воспоминания с началом сновидения это последние перед засыпанием и далее по сюжету ко все более ранним (близкий к мемуарному жанру); «хаотический порядок» – невозможно выделить основную тенденцию. В первом и во втором случае, при общении со сновидцем часто удается выяснить, что либо «стартовое» воспоминание, либо финальный фрагмент сюжета имеют тесную ассоциацию с каким-либо фрустрирующим или травматическим переживанием прошлого. Имеется ряд исследований, показавших, что сновидения с «прямым порядком» обращения к воспоминаниям достоверно чаще наблюдаются у лиц с выраженными признаками ПТСР (посттравматического расстройства). Все это позволяет сделать вывод о том, что сновидения представляют собой попытки консолидации и интеграции выборочных воспоминаний. Основным критерием выбора является значимость актуальной ситуации с точки зрения вызванного ею внутреннего напряжения (эмоции). Такое напряжение сродни т.н. «мобилизационной реакции» в терминах теории стресса Ганса Селье. Тогда процесс интеграции должен рассматриваться не изолированно, а как часть более общего информационного процесса, включающего оценку значимости ситуации, соотнесение ее с ранее имевшими место схожими с ней и закреплении нового опыта. Эта последовательность может быть описана как формирование, оптимизация и коррекция имеющейся модели внешней и внутренней среды.

Процесс интеграции воспоминаний чаще всего описывается как распределение и контекстуализация актуального воспоминания в общем массиве памяти (в дополнение к приведенному выше: [21]). Однако, изучая сновидческую активность в этом направлении, можно сделать вывод, что процесс интеграции не сводится только к распределению и размещению в долговременной памяти актуальных впечатлений. Глубокая обработка полученных впечатлений подразумевает и семантизацию их. То есть, эпизодическая память должна каким-то образом включаться в более общий семантический контекст. Хорошим «кандидатом» для этого выглядит метафора или символ, точнее сам процесс метафоризации или символизации. Как было показано в работе [4] сновидческий символ представляет собой наиболее точную репрезентацию идеи или концепции предмета или явления, в отношении которого выстраивается сюжет. То есть, символ или метафора есть способ образного представления соответствующей концепции или идеи. Например, солнце может стать репрезентацией родительской фигуры, а холодильник – ранней оральной функции матери.

Тогда семантизация эпизодической памяти в сновидении может описываться как процесс формирования и трансформации самых разнообразных символических объектов, которые репрезентируют отдельные элементы всего семантического пространства. Как было показано в работе [22] такого рода процедуры обращения с символом включают разблокирование лежащего в его основе опыта, интеграцию его с актуальным в ходе сюжета и формирование новой символической конфигурации, отражающей результат такой интеграции.

Этот процесс может оказаться и безрезультатным, что очень хорошо иллюстрируют сновидения кошмарного содержания с незавершенным сюжетом.

Резюмируя содержание этого раздела, можно сказать, что в сновидении имеет место психическое представление процессов консолидации, интеграции и семантизации полученных актуальных впечатлений. В процессе сновидения решается глобальная задача формирования, оптимизации и коррекции модели внешней и внутренней среды. Неотъемлемым элементом этого выступает метафора (символ), которая является способом представления некоторого семантического элемента из всего семантического пространства. Ход сюжета представляет собой процесс последовательного обращения к семантическим элементам через их метафоризацию, соотнесение с актуальным опытом и интеграцию его с имеющимся. Травматический опыт не позволяет успешно завершить этот процесс и требуются все новые попытки его консолидации и интеграции. В данном случае, эмоции выступают в качестве оценки сверхзначимости имевшей место ситуации, что препятствует нормальной интеграции таких травматических воспоминаний. Необходимо время, с тем, что бы эти эмоциональные следы снизили свой вес.

Зачем нужны сновидения?

Из изложенного выше можно сделать вывод о фундаментальной функции сновидений, которая состоит в формировании, оптимизации и коррекции модели внешней и внутренней среды, включая такие базовые психические структуры как Эго. С эволюционной точки зрения, ее самым глубоким слоем выступает сфера инстинктов, желаний и непосредственно физиологических процессов. Полученные в ходе онтогенеза навыки представляют собой следующий слой этой иерархии. Относительно поздние части его могут быть интегрированы в Эго. Элементы эпизодической памяти обобщаются и интегрируются в семантический уровень такой модели. Они, в большой мере, так же могут быть ассоциированы со структурой Эго.

Все новые элементы опыта через метафорическое «усвоение» и формирование связей с имеющимися становятся составными частями целостной модели. Оптимизация модели связана с устранением ненужных, устаревших или сформированных в бодрствовании паразитных связей между нейронами, а в когнитивном выражении – между отдельными элементами модели. Коррекция выступает процессом, который дополняет имеющийся, например, семантический элемент новым опытом.

Отвечая на вопрос, поставленный в заголовке статьи можно сказать, что пребывание в состоянии сна со сновидениями по большей части безсубъектно, поскольку это процесс, который не только затрагивает, но и влияет на самые фундаментальные структуры психики и Эго в частности. То есть, скорее «сны смотрят на нас, чем мы видим сны».

Литература

1. Фрейд З. Толкование сновидений / З. Фрейд. – 8-е изд., доп. – М.: ООО «Фирма СТД», 2005. – 678с.
2. Bion W. Elements of Psychoanalysis. Routledge, 1984. 118p.
3. Юнг К. О психологии бессознательного/ Пер. А.А.Чечина – М.: АСТ, 2021. – 224с.
4. Hall C. S. A cognitive theory of dream symbols. The Journal of General Psychology, 1953/04. Vol. 49; no. 2, pp.273-282.
5. M. Solms, J. Rose The Feeling Brain: Selected Papers on Neuropsychoanalysis. The Psychoanalytic Ideas Series: Karnac Books, 2015. P.240
6. Revonsuo A. The reinterpretation of dreams: An evolutionary hypothesis of the function of dreaming. Behavioral and Brain Sciences, 2000 Vol. 23, pp.877-901.

7. Domhoff G. W. *The scientific study of dreams: Neural networks, cognitive development, and content analysis*. Washington, DC: American Psychological Association, 2003, P.209
8. Hobson, J. A., McCarley, R. W. The brain as a dream state generator: An activation-synthesis hypothesis of the dream process. *The American Journal of Psychiatry*, 1977, Vol. 134, no. 12, pp. 1335-1348.
9. Crick, F., Mitchison, G. The function of dream sleep. *Nature*, 1983, Vol. 304, pp.111-114.
10. Пигарев И.Н. Висцеральная теория сна. *Журнал высшей нервной деятельности*, 2013, том 63, № 1, с. 86–104
11. Sayed L. *The Function of Dreams and Dreaming Moving towards an integrated understanding*. A thesis for the Professional Programme, The Department of Psychology UNIVERSITY OF OSLO April, 2011. Доступен по адресу: <https://www.duo.uio.no/bitstream/handle/10852/18083/sayed.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
12. Nielsen, T. A., Stenstrom, P. What are the memory sources of dreaming? *Nature*, 2005, Vol. 437, no. 7063, pp.1286-1289.
13. Windt, J. M., Noreika, V. How to integrate dreaming into a general theory of consciousness—a critical review of existing positions and suggestions for future research. *Consciousness and Cognition*, 2011, vol. 20, no.4, pp.1091-1107.
14. Малкольм Н. Состояние сна / пер. с англ. В. П. Руднева; Руднев В. П. Новая модель сновидения. М.: Академический проект, 2014, 212 с.
15. Бескова И. А. Природа сновидений (эпистемологический анализ). М.: РАН, Ин-т философии, 2005. — 239 с.
16. Лотман Ю.М. Семиосфера / Ю.М. Лотман. – СПб.: «Искусство–СПб», 2000. – 704 с.
17. Лакан Ж. Функция и поле речи и языка в психоанализе / Ж. Лакан. – М.: Гнозис, 1995. – 192 с.
18. Авакумов С.В. Информационные особенности сновидений как психотерапевтический материал / С.В. Авакумов // *Обзор психиатрии и медицинской психологии им. В. М. Бехтерева*. – 2008. – № 1. – С. 36–39.
19. Solms, M. What is consciousness? *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 1997, vol. 45, no. 3, pp.681-703.
20. Авакумов С.В. Особенности воспроизведения воспоминаний в сновидениях / С.В. Авакумов // *Обзор психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева*. – 2008. – № 3. – С. 29–32.
21. Dreaming and the brain: from phenomenology to neurophysiology Yuval Nirand Giulio Tononi¹. Author Manuscript *Trends Cogn. Sci.* Department of Psychiatry, University of Wisconsin, Madison, NIH Public Access. 2010 Jan.10 ; vol. 14, no. 2, pp.88-100.
22. Авакумов С.В. Сновидения в психологии и психотерапии /С.В.Авакумов. – СПб: Изд-во «ЭЛМОР», 2013. – 144с.

АНАЛИЗ СНОВИДЕНИЙ В РУССКОЙ ПОЭЗИИ

Ванюков В.В. , Минхазева Э.М.
ФГБОУ ВО ПГМУ им. Е. А. Вагнера Минздрава России, Москва

Аннотация. Статья представляет собой научный обзор тематической литературы, в которой содержатся попытки проанализировать сновидения на основе творчества русских поэтов. А.С. Пушкин, М.Ю. Лермонтов, И.А. Бунин, Б.Л. Пастернак, М.И. Цветаева, Ф.К. Сологуб, Я.П. Полонский, Ф.И. Тютчев, Д.С. Мережковский, З.Н. Гиппиус, которые использовали онейрические образы в лирике. Сон в произведениях русских поэтов является духовным откровением автора, в котором можно усмотреть его личные переживания и эмоции.

Ключевые слова: сновидения, творчество, поэзия, интерпретация образов, лирика, русская литература.

ANALYSIS OF DREAMS IN RUSSIAN POETRY

Vanyukov V., Minkhazeva E.
E. A. Wagner Moscow State Medical University of the Ministry of Health of Russia

Abstract. This work is a scientific review of thematic literature, which contains attempts to analyze dreams based on the work of Russian poets. A.S. Pushkin, M.Y. Lermontov, I.A. Bunin, B.L. Pasternak, M.I. Tsvetaeva, F.K. Sologub, Ya.P. Polonsky, F.I. Tyutchev, D.S. Merezhkovsky, Z.N. Gippius who willingly used oneiric images in the lyrics. The dream in the works of Russian poets is a spiritual revelation of the author, in which one can see his personal experiences and emotions.

Keywords: dreams, creativity, poetry, interpretation of images, lyrics, Russian literature.

Введение

Природа сновидений всегда вызывала интерес не только у простых людей, но и ученых, занимающихся их изучением, интерпретацией, использованием в диагностике различных заболеваний, коррекции поведения и эмоционального состояния. В настоящее время население стало более просвещенным в отношении сновидения и осознания смысла символов, продуцируемых мозгом сновидца. Тем не менее остаются и те индивиды, которые до сих пор пользуются сонниками различных псевдо-предсказателей, доверяют личным антинаучным доводам некоторых людей.

В России сомнология развивается медленно, но с каждым исследованием, с каждой новой научной работой мы приближаемся к разгадке тайны сновидений. Анализируя сновидения отдельно взятого человека, ориентируясь на параметры его личности, психотип, можно интерпретировать образы в актуальное психоэмоциональное состояние индивида. Однако, сновидения встречаются нас не только в реальности, но и в мире фантастики, идеала, прозы, поэзии. Литературные герои, персонажи различных произведений часто сталкиваются с феноменом видения снов. В русской литературе описано достаточно много примеров сновидений героев, которые предрекали их судьбу или являлись неким самоанализом совершенных деяний. Примером является сон Родиона Раскольникова о лошади в произведении Ф.М. Достоевского «Преступление и наказание». Именно в романах, рассказах, повестях, эпопеях мы наблюдаем картины снов, которые так часто поддаются описанию и интерпретации со стороны литературных критиков, философов и психологов. Меньше внимания уделяется поэзии, но и в ней лирические герои видят сны.

Цель работы – провести анализ феномена видения снов в русской поэзии и привести примеры попытки интерпретации образов сновидений в лирических произведениях.

Мотив сна в лирике А.С. Пушкина

Тексты Александра Сергеевича Пушкина содержат смысловую связь «вода – сон», где вода имеет форму адъективной метафоры (сонная вода, глубокий сон). Вот пример метафоры «сонная вода» в поэтике А.С. Пушкина: «Уж Лилу не пленяет / Веселый хоровод: / Одна у сонных вод, / В лесах она таится, / Вздыхает и томится, / И с нею там Эрот» (Фавн и пастушка) [1]. Сон в лирике А.С. Пушкина – метафора самой жизни. Он определяет ею любовь, смерть, переживания лирического героя. Большой интерес в поэзии Пушкина вызывают уподобления сну многогранных свойств души поэта, предшествующих и сопутствующих творческому гению (лени, мечтаний), а также самого процесса творчества (вдохновения, музыки). Пушкинская лирика утверждает ценность реальной земной жизни. Сон в поэтике А.С. Пушкина служит символом, отражающим смену разных миров. Сон для героя Пушкина - испытание на способность понять намек сна и изменить судьбу. В стихотворении «Сон» Александр Сергеевич пишет: «Ясон пою, бесценный дар Морфея, / И научу, как должно в тишине / Покоиться в приятном, крепком сне. / Приди, олень! приди в мою пустыню. / Тебя зовут прохлада и покой; / Водной тебе я зрю свою богиню; / Готово все для гостыи молодой». Лирический герой автора воспринимает сон как необходимость, он видит в нем главное – то, что дарует покой и наслаждение, помогает уйти в фантастический мир, избежать суровых событий реальности. Во сне персонаж блуждает, создает свой идеальный уголок, получает наслаждение от придуманных и увиденных чудесных образов [2].

Онейрическая лирика М.Ю. Лермонтова

Обратимся к циклу стихотворений М.Ю. Лермонтова «Ночь», в основе которого лежит онейрический мотив, особенно ярко воплощенный в стихотворении «Сон». Сон для лирического героя Лермонтова – «окно» в вечность, краткое освобождение и прозрение, возможность и попытка разглядеть то, чего не увидишь в реальности. Иногда в поэзии Лермонтова проявляется и мотив кошмара, ужасного пророческого сновидения, вполне характерный для творчества поэта-романтика. Особенность его толкования, в основном, характеризуется символическим, провидческим значением сна. Метафорическое значение, столь же присущее романтикам, параллель жизни и сна (жизнь есть сон, а смерть - пробуждение) в лирике Лермонтова практически не изображено [3].

В поэтических текстах Лермонтова встречаются метафоры «поэзия-сон», «вдохновение-сон» часто применяемые романтиками. Поэт использует такое сравнение на протяжении всего творчества: «Ты понимал, о мрачный гений, / Тот грустный безотчетный сон, / Порыв страстей и вдохновений, / Все то, чем удивил Байрон» (На картину Рембрандта). В ранний период Лермонтов выстраивает свою картину мира, использует мотив сновидения как универсальную единицу бытия, пытаясь с помощью сна изобразить отношения лирического героя с миром. Лирик то сравнивает жизнь со сном («Хоть наша жизнь минута сновиденья»; «Года уходят, будто сны»), то отрицает саму суть подобного сопоставления («И сном никак не может быть, / Все, в чем хоть искра есть страданья!»); «И жизнь поболее, чем сон...»); его сон соотносится, во-первых, со смертью («Сон» 1841 г.), во-вторых – утверждает полноту бытия («Выхожу один я на дорогу...»). Позже в творчестве Лермонтова сон из категории романтической метафоры мигрирует в область миропонимания. Именно в ранней лирике в большей степени встречается сравнение сна с любовью в характерно романтических метафорах. Однако наиболее примечательно для осознания мировосприятия поэта частотность применения слов мечта, мечты. Мечта у Лермонтова – основополагающее, раскрывающее специфику его поэтического мировидения.

У Лермонтова действительность и сон не противопоставлены, а, скорее, сопоставлены как сон-кошмар и сон-отдохновение: на действительный мир герой смотрит «как будто бы сквозь сон», а сама реальность представлена в ряде отрывочных образов: «При шуме музыки и пляски, / При диком шепоте затверженных речей, / Мелькают образы бездушные людей... / Когда касаются холодных рук моих / С небрежностью красавиц городских / Давно бестрепетные руки...». Изучая пространственно-временную концепцию лирики Лермонтова, можно заметить, что поэт, сопоставляя настоящее и прошлое, не выводил причинно-следственную связь, а противопоставлял одно другому. Из-за такого резкого противопоставления радостного прошлого несчастливому настоящему образуется временной «провал», который легко заполняется воспоминаниями: «И если как-нибудь на миг удастся мне / Забыться, – памятью к недавней старине / Лечу я вольной, вольной птицей...». Миропонимание лермонтовского героя расщеплено: чувствуя постоянную угрозу своей жизни со стороны внешнего мира, он испытывает страх перед утратой «я», с одной стороны, и стремится к гармоничному слиянию с миром – с другой. Поэт жестко фиксирует границу между своим личным существованием и мирозданием. Нарушение границы между внешним и внутренним, Я и не-Я ведет за собой тотальное уничтожение личного, растворение во всеобщем, что одновременно пугает и привлекает. Возможность безболезненного стирания границ он замечает в сновидении как некой пограничной сфере между бытием жизни и небытием смерти [4].

Сновидения в поэзии Ф.И. Тютчева

В творчестве Федора Ивановича Тютчева многими исследователями определяется его отношение к понятию процесса сна как к основополагающему элементу. Сам же Тютчев сообщает о глобальном смысле снов в стихотворении «Как океан объемлет шар земной...»: «Как океан объемлет шар земной, / Земная жизнь кругом объята снами...» Беспокойной жизни поэт предпочитает дымку сна в стихотворении «Сон на море»: «Над хаосом звуков носился мой сон. / Болезненно-яркий, волшебнo-немой, / Он веял легко над гремящею тьмой». Сон дает право испытать то, чего нельзя познать в реальном мире. В данном контексте, если не обратиться к Богу, то осознать себя единоличным владельцем мира, наслаждающимся своим могуществом, перед которым все затихает и замирает, практически невозможно: «И мир под мною недвижный сиял». На первый план выходит картина, звука нет: яркий тихий сон человека, уставшего от тягот жизни, которая не оставляет его надолго в покое наедине с самим собой: «И в тихую область видений и снов / Врывалася пена ревущих валов».

Противопоставление «сон-явь» находит свое отражение и в иных стихотворениях Тютчева. Оппозиция «шум – тишина» (наличие/отсутствие звуков) является главным фактором противостояния «сон – явь». Свойство сна зависит от эмоций бодрствования: бури жизни изнуряют человека, оглушают, делают сон болезненным, а цвета – более едкими; тогда как счастливая жизнь утомляет «весенней негой» и сулит здоровый сон, когда цветоощущение ослабевает: «Ходили тени по стенам / И полусонное мерцанье... / Бледное светило...» Тютчев вновь указывает на цветовые различия реального и сна: засыпая, человек попадает из пышности в царство мрака. Но цвет не является основным мотивом оппозиции «сон – явь», главный – это буйство звуков, которые наполняют этап бодрствования и утихают либо отсутствуют во сне.

В произведении «День-Ночь» сон олицетворяет развитие жизни, переход к новому. Бодрствующий остается во вчерашнем дне, над ним витают мысли прошлого. Сон – дверь в завтра. Все должно обновляться. Те, кто не прошел это обновление, превращаются в брызжащие осколки старого, которые не в состоянии вести к чему-то новому наравне с поистине новаторским. Им остается только посочувствовать: «Как грустно полусонной тенью, / С изнеможением в кости, / Навстречу солнцу и движению / За новым племенем брести!» [5]. Тютчев-поэт любил ночь за отсутствие всевозможных общественных условностей и обретение

свободы. «Ночь» подарила еще один мотив поэту – тему сна. Поэтический сон Тютчева - не только физическая потребность, но и необходимость состояния души, где герой может возродить свои силы, сгруппировать мысли и обрести гармонию. Так, сон может принести благодать, помогающую герою получить новые жизненные силы, наполнить душу смыслом и целью, помочь совершить решающий ход – вступить в бой. Благодатный сон не только пробуждает силы, но и наоборот, содержит в себе утомительно прекрасное в своем недвижимом состоянии: «И мир заснул в благоуханье / И улыбается во сне!» (Слезы). Еще один благодатный сон окутывает влюбленную девушку, упавшую без чувств: «Но скоро добрый сон, младенческо-беспечный, / Сходил на шелк твоих ресниц» (С какою негою, с какой тоской влюбленный...). В лирических контекстах Тютчева можно выделить не только сон – благодать, дарящий спокойствие и умиротворение душе, но и сон-мечту, в котором открывается для вольных мыслей человеческая душа. Например, в одном из стихотворений, где главную роль автор отдает водной стихии, сон несет покой и наслаждение: «Сны играют на просторе / Под магической луной – / И баюкает их море / Тихоструйною волной».

Важное свойство сна в поэтической мысли Тютчева – это способность находиться на границе с ирреальностью, иметь пограничное состояние с нею: «Так ты – жилища двух миров, / Твой день – болезненный и страстный, / Твой сон – пророчески - неясный, / Как откровение духов...» Сон в поэзии Тютчева, несмотря на многогранность своего восприятия, все-таки в большей мере являлся благом [6].

Онейропоэзия А.А. Блока

В одном из первых стихотворений «Я стремлюсь к роскошной воле» (1898) из сборника «*Ante Lucem*» Александр Блок упоминает сон: «Мчусь к прекрасной стороне, / Где в широком чистом поле / Хорошо, как в чудном сне». Картина сна обретает черты совершенного мира, противопоставленного земной жизни. Поэт видит две сущности человеческого бытия: жизнь как суету и сон как воплощение иного мира, обладающего спокойствием и гармонией, далекого от рутины. На ранних этапах писатель рисует сон в виде духовной сферы, куда человек стремится и как бы сбегает для обретения духовной гармонии. А. Блок, раскрывая параллель жизнь–сон, показывает, что соблазнительное состояние сна уводит от суеты, именно жизненные трудности дают почувствовать, что ты живешь, что ты человек, способный на чувства (стихотворение «За краткий сон, что нынче снится»): «За краткий сон, что нынче снится, / А завтра – нет, / Готов и смерти покориться / Младой поэт. / Я не таков: пусть буду снами / Заворожен, – / В мятежный час взмахну крылами / И сброшу сон. / Опять – тревога, опять – стремленье, / Опять готов / Все битвы жизни я слушать пенье / До новых снов!» Мотив сна в ранней лирике поэта часто связан с видением, которое ассоциируется с появлением фантастически одухотворенной для поэта Софии, Прекрасной Дамы. Это образ небесный, противопоставленный земной жизни: «Торжественно звучит на небе звездный хор. / Меня клянут людские поколения. / Я для Тебя в горах зажег костер, / Но Ты – виденье. / Ищу спасенья». В позднем же творчестве Блока образ сна, по большей степени, получает черты сна-лжи, который сильно соприкасается с веяниями смеха, сомнениями. Так, в стихотворении «Ночь на Новый год» (31 декабря 1901 г): «Душа морозная Светланы / В мечтах таинственной игры». Следовательно, иллюзии и чаяния Блока рушатся, неспособные выступить в оппозицию с земной действительностью. Светлый небесный сон приобретает черты сна-обмана, сопровождающегося сомнениями и потерями [7, 8].

Сновидения в творчестве М.И. Цветаевой

Творчество М. Цветаевой также содержит в себе мотивы сна (стихотворение «О, слезы на глазах...»). Взаимодействие с миром сновидений характеризует жизненный смысл действий, когда нет возможности сбежать от ситуации, склонность к фантастическому, а не рациональному мышлению и отказ от своей свободы. Особое значение в творчестве

Цветаевой имеют образы животных в сновидениях. Бытие против своей природы, инстинктов показывает в сновидении лев, его поведение не соответствует статусу царя зверей, он проявляет трусость и слабость, прижимаясь к земле, а в стихотворении – «волки площадей» и «акулы равнин» не находятся в своей экологической нише. Образ живота верблюда может отсылать к голоду, тоске по матери. Сновидица не взаимодействует с верблюдом, у нее нет контакта с выносливостью и способностью найти выход из ситуации. Лошадь – символ верности и неукротимой свободы, бесстрашия – пролетает над сновидицей и прокладывает ей путь «на тот свет», выполняя символическую роль проводника в загробный мир. Полет «по дороге на тот свет», движение по спирали вверх-вниз показывают склонность к суициду, также как и строчки стихотворения «отказываюсь – быть», «пора Творцу вернуть билет». В стихотворении есть интертекстуальность: фраза «пора Творцу вернуть билет» адресует нас к роману «Братья Карамазовы» Достоевского, в котором Алексей рассуждает о том, что не жаждет изменений к лучшему, если цена таких изменений – слезы ребенка. При расширении контекста выявляется и другая проблема: мать, истязавшая ребенка в воспитательных целях. Прототекст меняет акцент с политической проблематики стихотворения на раннюю травму ребенка, к отношениям с матерью, что перекликается с темой «голод по матери», отсутствие подходящей среды существования во сне и в метафорах зверей в стихотворении [9]. Тема «сна» является одной из дифференцированных в творчестве М. Цветаевой. Многие ее произведения основаны на концепции поэта-сновидца, описывающей творческие сны о себе и о мире [10].

Мотив сна в поэзии Ф.К. Сологуба

Лирика Ф. Сологуба имеет философский подтекст, отраженный в творчестве поэта Серебряного века. Так, стихотворение «Сон» Ф. Сологуба олицетворяет саму суть сна. Поэт дарит ему уста, глаза и крылья. Согласно последнему понятию, можно предположить, что сон аналогичен птице или ангелу, который обладает неким чудесным даром и связью с другими мирами. Так как птица издавна считается проводником в потусторонний мир, лирик показывает, что нет ничего в мире существеннее, чем сон. О фантастичности сна нам повествуют строки «чары есть у него». Человек, когда засыпает, попадает в некое ирреальное состояние и даже в иной мир, остояние, в котором нет счета времени, изменения в пространстве: «Не понять, как несет, / И куда, и на чем, / – Он крылом не взмахнет, / И не двинет плечом». В данном произведении Сологуба сон – это нечто воздушное, едва уловимое, которое можно назвать чудом. В состоянии сна трудно анализировать окружающий мир. Специфические качества сновидения затрагивают вопросы реальности и иллюзорности их содержания. Дифференциальная черта стихотворения «В мире нет ничего вожделеннее сна» – напевность, мелодичность и поэтичность действия. Стихотворение «Спишь ты, матушка, в могиле ...» подражает народной песне «Плачу девушки», направленную к покойной матери. Рассказ ведется от лица девушки–крестьянки. Хотя сон здесь есть смерть, она все же не несет отрицательных эмоций. Гибель воспринимается как избавление от тяжелой жизни, изнемогающей работы, злого рока, нависшего над бедной крестьянкой. Однако смерть матери является большим испытанием для ее дочери: «Без привета жить на свете / Тяжело, моя родная, / Тяжко мыкать злую долю, / Отдыха не зная. / Нет тебя, и друга нету. / Стал мне свет тюрьюмою. / Сердце бьется, словно птичка, / Нет ему покою». В произведениях Ф. Сологуба сон приравнивается к смерти и инобытию, приоткрывая при этом нечто тайно притягательное и пугающее для каждого. То, что в действительности не выявляется, но в состоянии сна подсознание выводит наружу. Сон отражает главные вопросы человечества: жизни и смерти, существование человека, бытие целой вселенной [11].

Сновидения в пастернаковской лирике

Мотив сна в творчестве Б.Л. Пастернака изображает концепцию художественной гипнологии, которая создается и действует в лирике. Природа и человек в творчестве Пастернака составляют единство и сосуществуют в гармонии. Сон можно изобразить в виде мистической связи человека с природным началом. В стихотворении «Сон» описание сна начинается с картины осени, которая символизирует гибель природы, но природа умирает, чтобы возродиться. Заканчивается сон смолканием возлюбленной: «Но время шло и старилось. / И рыхлый, / Как лед, трещал и таял кресел шелк. / Вдруг, громкая, запнулась ты и стихла, / И сон, как отзвук колокола, смолк». Утихание возлюбленной во сне можно расценить как ее смерть, отнюдь не физическую. Скорее всего, разрыв отношений показан через призму смолкания, умирания возлюбленной в сердце героя, которым он ее полюбил, отдав всего себя. Таким образом, темы сна, любви и смерти тесно переплетаются между собой и сновидение становится сложным семиотическим знаком.

Стихотворение «Бабочка-буря» пестрит детскими воспоминаниями в виде гула, приходящего к лирическому герою во сне. Ураган, буря показаны через олицетворение предметов обихода, городских строений, что свойственно фантастическому сознанию: «Напрасно в сковороды били, / И огорчалась кочерга. / Питается пальбой и пылью / Окуклившийся ураган». Сопоставление рождения бури в городе с рождением бабочки говорит о единстве стихии природы, ее обитателей и городской среды.

В стихотворении «Конец» отрицается и сама жизнь, и ирреальное пространство в состоянии сна без сновидений: «Наяву ли все? / Время ли разгуливать? / Лучше вечно спать, спать, спать, спать / И не видеть снов». Сознание для лирического героя – мучительное состояние, но и состояние сна не менее пагубно, потому что это деятельное состояние. Сон традиционно понимали как побег от реальности, от внутреннего конфликта. В состоянии сна душа лирического героя не пребывает в гармонии, а сон, лишенный сновидений представляется как бегство от тяжелой реальности.

В стихотворении «Ева» появление женщины происходит во сне: «Ты создана как бы вчерне, / Как строчка из другого цикла, / Как будто не шутя во сне / Из моего ребра возникла». Лирический герой (и сам Б.Л. Пастернак) в таком случае предстает как demiurge, создающий целостный мир вселенной в видениях и поэтическом творчестве [12].

Поэтика сновидений в творчестве Д.С. Мережковского

Важнейшие онейротопы и онейромотивы встречаются в поэзии Мережковского. Дебютный сборник («Стихотворения 1883–1887») содержит сновидческие мотивы, которые больше всего встречаются в стихотворениях о скоротечности и иллюзорности жизни. Жизнь человека аналогична сну, определяется ее суета и ничтожество помыслов. Стихотворение «Песнь баядер» (1886) раскрывает буддистское представление о смысле жизни и конце мира. Баядеры, юные девы, пляшут в ритуальном танце, прославляя в своих песнях жизнь и любовь. Для просвещенного Будды в музыке их песен слышится совершенно другой, грустный, мотив: счастье, красота и любовь, как мелькнувший призрак, исчезнет во мраке небытия: «Все, что есть, нам только снится, / Вся природа – дым и прах! / Наши радости мгновенны, / Как обманчивые сны, / Как в пучине брызги пены, / Как над морем блеск луны».

Стихотворение «Развалины» (1884), построенное по смыслу несправедливого мира, изображено как описание чудовищного видения: «То был зловецкий сон: по дебрям и лесам, / Казалось я блуждал, не находя дороги; / Ползли над головой нахмурены и строги, / Гряды свинцовых туч по бледным небесам...» Картина темного леса, в котором заплутал лирический герой, напоминает начало дантовой поэмы. Знаменитый итальянский поэт, создавший величественную картину адовых глубин, рассказал миру о неизбежном наказании за грехи. Мережковский заимствует высокий слог, архаичную патетику в своем описании гибели

цивилизации: «И ветер завывал, гуляя на просторе, / И ворон, каркая, кружился надо мной; / И нелюдимый бор, как сумрачное море / Таинственно гудел в пустыне вековой...» В тени видны очертания мрачных громад «низверженных бойниц», «анфилад разрушенных дворцов», «столбов гранитной колоннады» – все безжизненно, все – «мертвый прах покинутых развалин». В ужасе герой бежит прочь и, наконец, просыпается. Пророческий сон заставляет его ценить свои серые будни. Жизнь, кажущаяся ранее унылой и скучной, обретает новый смысл.

Особенную категорию составляют стихотворения, в которых сновидение открывает ретроспективу детских воспоминаний. Главный мотив стихотворения «Усни» (1884) – желание поэта, хотя бы во сне, вновь оказаться ребенком. Тема детского сна продолжается и в произведении «Детское сердце» (1900): «И словно незримый слетал утешитель / И с ласкою тихой склонялся ко мне; / Не знал я, то мать или ангел-хранитель, / Ему я, как ей, улыбался во сне» [13].

Онейромотивы лирики Я.П. Полонского

Тема сна – основополагающая в поэзии Я.П. Полонского. Автор использует стертые, клишированные метафоры («сон чувств», «сон души», «сон-смерть»), – при этом часто употребляя их в контексте стихотворений. Сон – это возможность для лирического героя вновь вспомнить лучшие этапы своей жизни, чаще всего связанные с детством, юностью; сновидения обычно связаны с идеальным состоянием реальности. Однако при этом в онейрических сюжетах постепенно усиливается драма, особенно при обращении к прогностическим сюжетам: герой все чаще тревожится о будущем. В цикле стихотворений «Сны» (1860) эта тенденция достигает высшей точки: цикловой сюжет оставляет гнетущее впечатление неоднородности и неоднозначности мира и человеческого сознания, ищущего выход из одиночества. Сновидения формируют особое пространство медитации лирического героя, находящегося в пограничной ситуации. Он болезненно ощущает различие сна и яви, интерьера (комнаты) и внешнего (закононого) мира, света и тьмы. Сновидческие сюжеты героя построены на поиске свободы и одновременно избавлении от одиночества. В системе цикла сны не поясняют природу мира, даже наоборот, внушают впечатление о его непостижимости. Особенно понятной и четкой оказывается онейропоэтика пейзажной лирики Полонского, в пределах которой появляются характерные для Полонского-поэта оксюморонные образы ночной, спящей, но полной внутреннего напряжения и динамики природы («сонных листьев колыханье» и пр.). При этом, однако, герой Полонского, в отличие от лермонтовской традиции («...отдохнешь и ты»), как правило, лишен надежды на будущий отдых в единении с природой [14].

Заключение

Сновидения в творчестве русских лириков играют важную роль в раскрытии душевного состояния персонажа, являются отражением происходящих вокруг него событий. У одних писателей они служат символом жизни и смерти, другие выражают через сновидения свое отношение к осознанию «Я» лирического героя, а иные указывают на мотивы сна как важный момент в интерпретации метафорических образов реальности, символов огня, воды, животных, стихийных бедствий. Тем не менее главное сходство всех поэтических произведений заключается в намерении показать читателю, что сновидения могут отражать прошлые картины человеческой жизни, служить источником самоанализа личности и показывать будущее во всех его позитивных и негативных аспектах.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ КОШМАРНЫХ СНОВИДЕНИЙ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

Елантьева П. А.
Независимый исследователь
elanteva@mail.ru

Резюме. Целью работы являлась попытка выявить влияние специфики профессиональной деятельности на содержательные особенности кошмарных сновидений. на базе оперативных (21 человек) и обеспечительных (20 человек) подразделений различных правоохранительных органов Российской Федерации: МВД (ОВД) России. В результате исследования выявлено, что степень личностной и ситуативной тревожности, уровень депрессивности и преобладание копинг-стратегий у сотрудников оперативных подразделений заметно ниже, чем у сотрудников обеспечительных подразделений. В сюжетах кошмарных сновидений сотрудников оперативных подразделений выявлены специфические особенности, выразившиеся в низких уровнях реализма, когнитивности сюжета, малоинформативности, наряду с высокой степенью тревожности эмоционального фона и негативного исхода сюжета, отражающего неизбежное поражение – в виде неминуемой гибели.

Ключевые слова: кошмар, сновидение, стресс, профессиональная деятельность, сотрудники правоохранительных органов.

FEATURES OF THE CONTENT OF NIGHTMARES OF LAW ENFORCEMENT OFFICERS

Elanteva P.
Independent researcher
elanteva@mail.ru

The aim of the work was an attempt to identify the influence of the specifics of professional activity on the content features of nightmarish dreams. on the basis of operational (21 people) and security (20 people) units of various law enforcement agencies of the Russian Federation: The Ministry of Internal Affairs (MIA) of Russia. As a result of the study, it was revealed that the degree of personal and situational anxiety, the level of depression and the predominance of coping strategies among employees of operational units is noticeably lower than among employees of security units. In the plots of nightmarish dreams of employees of operational units, specific features were revealed, expressed in low levels of realism, cognitive plot, lack of information, along with a high degree of anxiety of the emotional background and negative outcome of the plot, reflecting the inevitable defeat – in the form of imminent death.

Keywords: nightmare, dream, stress, professional activity, law enforcement officers.

Феномен сновидения представляет собой интерес на протяжении многих веков, начиная с древних времен и до наших дней выдвигаются различные гипотезы в трактовании, подходы к исследованию и механизмы образования сновидений. Все они между собой сильно различаются и одновременно имеют много общего. До настоящего времени не представляется возможным с точностью определить ни механизмы, ни подходы к исследованию содержания сновидений, и вместе с тем, очевидно, что сновидения являются неотъемлемой частью психической жизни большинства людей, а значит, их прицельное изучение представляет собой актуальность для психологических исследований.

Поскольку с точки зрения психоаналитического подхода к исследованию феномена сновидения оно отражает содержание бессознательного, в условиях современной реальности весьма полезным видится определение степени влияния специфики профессиональной деятельности, характеризующейся особой степенью психологического напряжения, на изменение уровня тревожности и особенности адаптационных механизмов психики, а также отражение данных факторов в содержательных особенностях сновидений.

Установление такой взаимосвязи могло бы оказать практическую помощь не только в психотерапевтической частной работе, но также и послужить основанием для отбора кандидатов на службу в определенные сферы деятельности, а также для дальнейшего оказания им психологической помощи во время службы.

В контексте исследуемой взаимосвязи представляется необходимым рассмотреть понятие кошмарного сновидения. С указанной целью предпринимается попытка проанализировать кошмарное сновидение, как часть продолжающегося влияния эмоционального состояния с нарастающим аффектом страха.

В психологии [1] страх считается отрицательной эмоцией, возникающей в результате реальной или воображаемой опасности, угрожающей жизни и ценностям личности. Страх является одним из основных понятий экзистенциализма и, с точки зрения М. Хайдеггера [2], открывает перед бытием его последнюю возможность – смерть. Так, с точки зрения Ж. П. Сартра [3], экзистенциальный страх понимается как страх перед самим собой, своими возможностями и свободой. В то же время с психоаналитической точки зрения было принято введенное Кьеркегором [4] различие так называемого эмпирического страха-боязни (нем. Furcht), направленного на объект, и безотчетного страха-тоски (нем. Angst), который является метафизическим страхом, безобъектным, страхом перед *ничем* или, если точнее, перед тем, что человек конечен и знает об этом. Последний вид страха психоанализ рассматривает как результат не актуализированных жизненных стремлений, подавления нереализованных желаний, что становится основным источником невроза.

Русское слово «кошмар», которое определяется [5] как тяжелое, гнетущее сновидение, заимствовано из французского языка и происходит от фр. слова «cauchemar». Также корнями словообразование уходит в латинский, голландский, древненемецкий, немецкий и английский языки: «mare»/ «мага» – ночной призрак, удушье. Переходя к психологическим аспектам переживания кошмарного сновидения, следует отметить, что кошмар – это тревожное, пугающее, страшное сновидение. Ночные кошмары принято считать неорганическим расстройством сна, возникающим во время фазы быстрого сна, длительность которой от нескольких минут до получаса. Кошмар оканчивается резким пробуждением в состоянии испуга, сопровождающимся немедленным осознанием пробуждения ото сна, что связано с возвращением ощущения пространства и времени. Согласно сомнологическим исследованиям, более половины содержательной части сновидения окрашены негативными событиями, эмоциями и переживаниями, что и приводят к прерыванию состояния сна и пробуждению. Согласно тем же исследованиям, чаще всего кошмарные сновидения встречаются у детей младшего школьного возраста, реже – у детей в возрасте до 5 лет, а также – у взрослых, при том, с возрастом частота кошмарных сновидений сокращается. Статистические данные свидетельствуют о том, что распространенность кошмаров составляет примерно 5 % среди населения на протяжении жизни. Большая предрасположенность к кошмарным сновидениям, как и к наиболее ярким и содержательным сновидениям в целом, наблюдается у более чувствительных и творческих личностей, что, в частности, усматривается из модели Э. Хартмана [6] о проницаемости границ, построенной на основе его опросника «Психологические границы».

Согласно психоаналитической теории представляется возможным дифференцировать страшные сновидения от кошмаров: первые представляют собой лишь угрозу прорыва

импульса из бессознательного в сознание, оседая в предсознательном, тогда как кошмарные сновидения являются результатом прорыва бессознательных травматических переживаний в сознание.

В аналитической психологии К. Г. Юнга [7] сновидения рассматриваются как механизм регуляции отношений бессознательного и сознания, чтобы скомпенсировать разницу между сознательными установками и бессознательными желаниями. То есть сновидения в аналитической психологии – сродни компенсаторам. При расхождении сознательного образа жизни с бессознательными желаниями сновидения позволяют проявиться бессознательным тенденциям во сне. Так, К.Г. Юнг полагал, что кошмарные сновидения являются предостережением для сновидца об отсутствии гармонии между его бессознательным и сознанием. А нарастание аффекта страха в сновидениях отражает движение сновидца в опасном направлении.

Обеспечение качественного сна представляет собой сложную функцию неспецифических структур головного мозга, не отвечающих за конкретный вид деятельности. Какие-либо нарушения в работе этих структур влекут за собой, как следствие, нарушение качества сна. Тревоги, потрясения, переживания человека, избыточность, неполнота и неопределенность получаемой информации сказываются на вегетативном тоне и состоянии «эмоционального» и «социального мозга». Так, комплексное воздействие психологических, поведенческих и физиологических факторов на неспецифические системы приводит к нарушениям сна. Как изучение восточных дыхательных практик, так и западные исследования влияния способов дыхания на качество сна, свидетельствуют о том, что в числе причин нарушения качества сна немаловажную роль играет стресс. Нарушения сна являются одним из самых распространенных триггеров заболеваний, ассоциированных с дистрессом. Исследования также свидетельствуют, что преобладание стрессогонной информации являются социологическими факторами нарушения сна. Высокие уровни агрессии, ситуации угрозы жизни и здоровью, иные пугающие, тревожные события, сопровождающие бодрственную жизнь человека, согласно исследованиям, служат фактором нарушения качества сна и приводят к образованию кошмарных сновидений как средству отреагирования аффективно заряженных переживаний.

Возможно ли прийти к более или менее однозначным выводам относительно происхождения, содержания и зависимости от соматических состояний кошмарных сновидений? Имеется ли хоть сколь-нибудь очевидная связь между появлением кошмарных сновидений и состоянием повышенной тревожности, вызванной, в частности, профессиональными факторами? Являются ли кошмарные сновидения продуктом детских травматических переживаний или в равной степени могут быть следствием повышенной тревожности во взрослом возрасте? Зависят ли наличие, частота и яркость кошмарных сновидений от профессиональных факторов или в большей степени от личностных особенностей сновидца?

Для анализа взаимосвязи особенностей сновидений и профессиональной деятельности проведено исследование, в рамках которого в качестве специфической профессиональной деятельности рассматривается служба в правоохранительных органах и анализируется содержание кошмарных сновидений их сотрудников.

Для целей данного исследования необходимо определиться с понятием «сотрудник правоохранительных органов». Поскольку в современной юридической научной литературе до сих пор идут споры об отнесении тех или иных структур к категории правоохранительных органов, а уголовным законом так и не дана юридическая оценка данного понятия, для целей настоящего исследования в категорию «правоохранительные органы» включены государственные структуры исполнительной власти: органы внутренних дел (ОВД) России,

Прокуратура РФ, Следственный комитет РФ, УФСИН России. Лица, находящиеся на службе в указанных государственных структурах в рамках проведенного исследования (что не противоречит федеральному законодательству РФ) рассматриваются как сотрудники правоохранительных органов.

Внутри любой структуры правоохранительных органов имеются различные подразделения, осуществляющие соответствующую их назначению деятельность: наряду с так называемыми оперативными подразделениями, осуществляющими непосредственное несение службы в целях обеспечения правопорядка и безопасности граждан, правосудия и исполнения наказания, существуют и своего рода обеспечительные подразделения, в чьи обязанности входит кадровая, бухгалтерская, материально-техническая и иные подобного рода деятельности, не связанные напрямую с осуществлением функций правоохранения.

Очевидно, что несмотря на формальное равенство в прохождении службы (требования к кандидатам, стаж службы, специальные звания и чины, размер жалования, единое высшее руководство и проч.), фактически сотрудники оперативного и обеспечительного подразделений осуществляют принципиально различную деятельность, характеризующуюся существенными различиями в сложности, напряженности, стрессогенности и опасности выполняемой работы.

Сотрудники оперативных подразделений правоохранительных органов несут службу, непосредственно связанную с непрерывной опасностью для собственных жизни и здоровья, а также – жизни и здоровья граждан, защита и охрана которых входит в непосредственные обязанности служащего. Они наиболее подвержены воздействию стрессовых факторов и непосредственно погружены в экстремальные ситуации, вызывающие повышенный уровень тревожности: это физическое и психологическое насилие в обществе, в том числе, по отношению к несовершеннолетним, пожилым людям и иным гражданам, относящимся к социально незащищенной категории лиц. Кроме того, специфика такой деятельности предполагает для высоко- и разносторонне образованного служащего необходимость ежедневного взаимодействия с контингентом граждан, в преобладающей массе представляющих собой асоциальный элемент общества, что не только требует необходимости взаимодействовать в некоторой степени на сниженном уровне когнитивных способностей, доступном данным процессуальным лицам, но и с течением времени формирует ложное, но устойчивое впечатление о сниженном интеллектуальном и моральном уровнях образованности населения в целом. Данные обстоятельства, очевидно, гнетущим образом сказываются на психическом и психологическом состоянии сотрудников правоохранительных органов.

Кроме вышеуказанных служащих имеется категория сотрудников правоохранительных органов, занимающаяся обеспечительной работой, связанной с отчетностью, финансированием, материально-техническим обеспечением и подобного рода задачами, что фактически мало отличается от любой офисной деятельности, никак не связанной с особенностями экстремальной и стрессогенной среды.

Таким образом, именно первая категория сотрудников правоохранительных органов представляет интерес для исследования их уровня личностной, ситуативной тревожности, а также исследования содержательных особенностей сновидений таких сотрудников на предмет обнаружения скрытого в них влияния профессиональной деятельности с высоким уровнем стресса.

Данное исследование проведено в феврале 2023 года на базе различных правоохранительных органов Российской Федерации: МВД (ОВД) России, Прокуратура РФ, СК РФ, УФСИН России под руководством кандидата психологических наук, доцента кафедры «Психотерапия» Авакумова С.В. В исследовании приняли участие сотрудники вышеуказанных органов, занимающие должности как в оперативных (21 человек), так и в обеспечительных (20 человек) подразделениях.

Целью исследования определено выявление наличия взаимосвязи специфической профессиональной деятельности и содержательных особенностей кошмарных сновидений сотрудников правоохранительных органов.

Объектом исследования выступили сотрудники правоохранительных органов РФ, состоящие на службе в оперативных и обеспечительных подразделениях, преимущественно в возрасте от 25 до 65 лет, количество испытуемых – 41 человек. (рис. 1)

Рис. 1. Состав выборки исследования по стажу.

Профессия	Стаж			
	менее 3-х лет	3-5 лет	6-10 лет	более 10 лет
Сотрудники оперативных подразделений правоохранительных органов	1	3	4	12
Сотрудники обеспечительных подразделений правоохранительных органов	4	5	3	9
Итого	5	8	7	21

Для решения поставленных в работе задач и проверки гипотезы был сформирован методический комплекс, включающий четыре методики: личностный опросник Г.Ю. Айзенка; методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина; шкала депрессии А.Т. Бека; копинг-тест Р. Лазаруса.

В ходе эмпирического исследования проведено анкетирование испытуемых по авторскому опроснику, содержащему вопросы о личностных и профессиональных особенностях, а также о характеристиках кошмарных сновидений респондентов. С целью сбора данных для сравнительного анализа испытуемые протестированы в соответствии с вышеуказанными четырьмя методиками. Полученные данные четырех методик, а также основной части авторского опросника, при помощи методов математической статистики проанализированы на предмет наличия количественных различий между референтной и контрольной группами по показателям характерологических особенностей личности, тревожности, депрессивности, стрессоустойчивости, а также показателям, связанным с кошмарными сновидениями. Заключительным этапом исследования явился качественный и количественный контент-анализ содержания сновидений референтной и контрольной групп.

В ходе исследования были получены результаты, подтвердившие гипотезу о наличии взаимосвязи специфической профессиональной деятельности и содержательных особенностей кошмарных сновидений сотрудников правоохранительных органов.

Рис. 2. Среднегрупповые значения, полученные по показателям шкалы (тест-опросника) депрессии А.Т. Бэка, копинг-теста Р. Лазаруса.

Количество испытуемых	Сотрудники оперативных подразделений		Сотрудники обеспечительных подразделений		p
	21		20		
	M	SD	M	SD	
Депрессия	7,40	7,01	10,38	5,30	0,035*
Принятие ответственности	54,17	18,44	63,10	20,51	0,043*
Бегство-избегание	48,96	13,44	58,53	12,53	0,029*

* - достоверность различий

При статистическом анализе результатов тестирования по вышеуказанным методикам получены следующие данные:

- показатели уровня депрессии, а также копинг-стратегий бегство-избегание и принятие ответственности у сотрудников оперативных подразделений достоверно ниже, чем у сотрудников обеспечительных подразделений. (рис. 2)

- по остальным показателям вышеприведенных методик значения сотрудников оперативных подразделений также ниже, однако, исходя из статистических расчетов, говорить о различии данных показателей можно только на уровне тенденции.

По результатам контент-анализа текстов сновидений получены данные, свидетельствующие о существенных различиях содержательных особенностей сновидений контрольной и референтной групп.

Среди сотрудников оперативных подразделений правоохранительных органов чаще встречаются кошмарные сновидения, содержащие:

- негативный эмоциональный фон, который включает в себя страх, тревогу;
- деструктивность, то есть кошмарные сновидения носят характер разрушительного действия со стороны объектов в отношении сновидца;
- сближение, то есть деструктивным в кошмарах сновидец воспринимает тенденцию объектов сновидения к сближению со сновидцем;
- исход-поражение, то есть кошмарные сновидения оканчиваются смертью сновидца либо несут в себе угрозу неминуемой смерти;
- неидентифицированный образ, то есть в кошмарных сновидениях преобладают некие образы, которые сновидец не фиксирует визуально либо не может идентифицировать, чаще определяет их как «нечто»;
- низкий реализм, который в сновидениях представляет собой отсутствие природных либо городских ландшафтов, помещений, определенных образов или ясно отображенных объектов, отсутствие персонажей. (рис. 3)

Рис. 3 Сводная таблица частотных различий элементов содержания сновидений

лиц с высоким и низким уровнем депрессивности			
Характеристики сновидений	χ^2 ($p \leq 0,05$)	Контрольн. Группа n=21	Эксперимент. Группа n=20
Неидентифицированный образ	8,86	0	7
Высота	4,02	6	1
Негативная эмоция	6,03	18	10
Когнитивность	15,92	15	2
Тревога, страх	8,107	19	10
Дистанцирование	16,79	14	1
Падение	4,02	6	1
Деструктивность	9,78	19	9
Исход-поражение	9,78	19	9
Высокий реализм	26,55	19	2
Низкий реализм	8,86	0	7
Фигуры женского пола	7,45	6	1

Среди сотрудников обеспечительных подразделений правоохранительных органов чаще встречаются кошмарные сновидения, содержащие:

- когнитивность, то есть сновидец часто что-то или кого-то узнает в сновидениях;
- высокий реализм – это высокий уровень осознания сновидцем происходящего сюжета в сновидениях: ясно определяются объекты и персонажи, более логичные способы воздействия объектов на сновидца и наоборот;
- дистанцирование, то есть деструктивным в кошмарах сновидец воспринимает тенденцию объектов сновидения к отдалению от сновидца;
- высота, падение – еще один частый вариант деструктивного воздействия в кошмарных сновидениях, связан с падением сновидца с объектов, характеризующихся высотой, или падение объектов с высоты на сновидца;
- в сновидениях преобладают фигуры мужского и женского пола.

Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы:

1. Выявлена взаимосвязь специфики службы в оперативных подразделениях правоохранительных органов и возникновения характерных особенностей содержания кошмарных сновидений.

2. Степень личностной и ситуативной тревожности, уровень депрессивности и преобладание копинг-стратегий у сотрудников оперативных подразделений заметно ниже, чем у сотрудников обеспечительных подразделений.

3. В сюжетах кошмарных сновидений сотрудников оперативных подразделений выявлены специфические особенности, выразившиеся в низких уровнях реализма, когнитивности сюжета, малоинформативности, наряду с высокой степенью тревожности эмоционального фона и негативного исхода сюжета, отражающего неизбежное поражение – в виде неминуемой гибели.

4. С увеличением стажа службы в правоохранительных органах представленность указанных параметров (реализм, когнитивность сюжета, а также идентифицированность и наполненность образов) снижаются, вплоть до полного отсутствия или забывания содержания кошмарных сновидений сотрудниками правоохранительных органов.

Результаты исследования представляют собой практическую значимость, поскольку позволят определить психологические особенности участников, что могло бы оказать практическую помощь не только в психотерапевтической частной работе, но также и послужить основанием для отбора кандидатов на службу в определенные сферы деятельности, а также – для дальнейшего оказания им психологической помощи во время службы.

Основываясь на выводах данного исследования можно сформулировать ряд рекомендаций:

1. Как при отборе кандидатов на службу, так и в период прохождения службы, сотрудникам необходима постоянная работа с психологом, психотерапевтом, включающая работу со сновидениями.

2. Содержательные особенности кошмарных сновидений позволяют отслеживать динамику актуального психологического и психического состояния сотрудника, а также выявить лиц, непригодных к длительному выполнению служебных обязанностей сотрудника правоохранительных органов.

Данные исследования помогут проследить динамику изменений механизмов и защитных реакций психического аппарата, а также своевременно обнаружить и принять меры к устранению перегруженности психического аппарата тревожными переживаниями.

Вопрос исследования взаимосвязи содержательных особенностей сновидений и специфики профессиональной деятельности в настоящее время недостаточно изучен и не теряет своей актуальности. В условиях текущей ситуации остается актуальным исследование данной взаимосвязи как среди сотрудников правоохранительных органов, служащих армии, так и среди педагогов, социальных работников. В целях обеспечения объективности, своевременности, необходимого разнообразия и комплексности, целесообразно продолжение поведения исследований в данной области на большей выборке, включающей респондентов из всех регионов страны, представляющих собой значительно большую численность. На этапе сбора данных необходимо включить индивидуальное личное собеседование, включающее как тестирование по методикам, так и сбор информации о содержательных особенностях сновидений с фиксацией всех необходимых характеристик, включая подробное описание эмоционального состояния сновидца во время сна и после пробуждения. Кроме того, при проведении подобного исследования необходимо выяснять все специфические обстоятельства и индивидуальных жизненный опыт каждого респондента для исключения возможности влияния иных стрессогенных факторов на сновидческую активность респондента.

Таким образом, проведенное исследование приоткрывает завесу необъятного научного пространства для изучения взаимосвязей профессиональной деятельности и содержательных особенностей сновидений и демонстрирует значимость практического применения результатов такого рода исследований.

Литература

1. Большая Советская Энциклопедия. В 30 томах. Гл. ред. А. М. Прохоров. Изд. 3-е / М., «Советская Энциклопедия», 1976 // Том 24. Собаки – Струна, 1976, 608 с.

2. Бурханов Р. А., Никулина О. В. Концепция экзистенциалов в трактате М. Хайдеггера "бытие и время" // Общество: философия, история, культура. 2018. №6. URL: [<https://cyberleninka.ru/article/n/kontseptsiya-ekzistentsialov-v-traktate-m-haydeggera-bytie-i-vremya>] (дата обращения: 10.01.2023).

3. Кузин И. В. Тревога как тело свободы в экзистенциализме Ж. -П. Сартра // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия: Философия. Филология. 2016. №1 (19). URL: [<https://cyberleninka.ru/article/n/trevoga-kak-telo-svobody-v-ekzistentsializme-zh-p-sartra>] (дата обращения: 10.01.2023).

4. Абрамович Г. Ю. Философский анализ трактата «Понятие страха» датского философа С. Кьеркегора // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. 2013. №156. URL: [https://cyberleninka.ru/article/n/filosofskiy-analiz-traktata-ponyatie-straha-datskogo-filosofa-s-kierkegora] (дата обращения: 10.01.2023).

5. Ожегов С.И. и Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка: 80 000 слов и фразеологических выражений / Российская академия наук. Институт русского языка им. В.В. Виноградова. – 4-е изд., дополненное. – М.: Азбуковник, 1999. – 944 с.

6. Hartmann E. Dreams and nightmares: the new theory on the origin and meaning of dreams. New York: Basic Books. 1998. P.328

7. Калина Н.Ф., Тимощук И.Г. Основы юнгианского толкования сновидений. – М.: К.: Рефл-бук; Ваклер, 1997.- 304с.

ПРИКОСНОВЕНИЕ К ТЕЛУ, ДИАЛОГ И ПОИСК ХОРОШЕЙ ФОРМЫ ОПЫТ СПОНТАННОЙ ФАНТАЗИИ В ЭКСПЕРИМЕНТЕ С ТЕЛОМ

Петрова Е. Ю.

*Интегративный Институт Гештальт Тренинга, Россия, Санкт-Петербург
petrova.gestaltspb@gmail.com*

Резюме. Спонтанное ночное сновидение в своих образах интегрирует и соединяет телесный и духовный опыт человека, преобразуя его в символы. Для практического психолога представляет интерес исследование психических механизмов, которые соединяют в работе спонтанного сюжета сновидений разные регистры опыта, а также роль диалога в формировании такого опыта. Мы предлагаем обсудить экспериментальное исследование спонтанных фантазий и метафор, порожденных в сочетании словесных и телесных стимулов в диалоге. Использование тактики, принятой в гештальт терапии для работы со сновидениями, помогает расширить технический репертуар психолога и открыть новый личностный опыт человека.

Ключевые слова: сновидение, гештальт терапия, диалог, метафора, телесность, образ, личностный опыт

TOUCHING THE BODY, DIALOG AND THE SEARCH FOR GOOD FORM. THE EXPERIENCE OF SPONTANEOUS FANTASY IN THE EXPERIMENT WITH THE BODY

Petrova E.

*Integrative Institute of Gestalt Training, Russia, St. Petersburg
petrova.gestaltspb@gmail.com*

Summary. Spontaneous nocturnal dreaming in its images integrates and connects the bodily and spiritual experience of a person, transforming it into symbols. It is of interest to the practical psychologist to investigate the psychic mechanisms that connect different registers of experience in the workings of the spontaneous dream story, as well as the role of dialog in shaping such experience. We propose to discuss an experiential exploring of spontaneous fantasies and metaphors generated in the combination of verbal and bodily stimuli in dialog. The use of tactics adopted in Gestalt therapy for working with dreams helps to expand the psychologist's technical repertoire and to open up new personal experiences.

Keywords: dream, Gestalt therapy, dialog, metaphor, physicality, image, personal experience

Использование в работа психологов с клиентами обращения к сюжетам сновидений обсуждено многократно. Наиболее загадочным и в то же время перспективным представляется направление работы, в котором исследуется связь визуального и телесного в спонтанных образах сновидений и фантазий. Многозначная связь телесных процессов и динамики визуальных проекций спонтанным образом проявляется в момент формирования «текста» сновидения. Мы предложим читателю обратить внимание на некоторые телесные аспекты работы с символами сновидений и спонтанных фантазий и предложим некоторые практические идеи о том, как может быть совмещена обычная «диалоговая» работа психолога и исследование телесных символов спонтанных сновидений и фантазий.

В практической психологии интерес к исследованию символики и динамики образов сновидений не может быть переоценен. Психолог как правило исследует личностные аспекты проявления человека, и соединение телесного и визуального опыта сновидения рассматривается как путь к пониманию человеком себя самого и развитие своих личностных ресурсов. Сюжеты и отдельные образы, явившиеся человеку во время спонтанного ночного сновидения, могут быть обсуждены в рамках терапевтической сессии, и эта работа клиента и психолога открывает часто новые темы и сюжеты в личностном опыте человека. Такие обсуждения делаются в разных формах, в зависимости от направления (метода) работы практического психолога. В любом из вариантов работы такие обсуждения и эксперименты с образами и сюжетными линиями сновидения дают возможность отразить глубинные и в то же время актуальные для человека психические реальности его душевного опыта. Однако в практике работы с сюжетами сновидений мы часто наблюдаем, как обсуждение образов (символов) сновидения захватывает непосредственно в ходе такого обсуждения телесность (биологические процессы) человека, и даже можем предполагать некоторые возможности непосредственного влияния (случайного или преднамеренного) работы с сюжетами сновидений не только на личностных уровнях клиента, но и на уровнях его телесности. Такая возможность не всегда представляется перспективной для клиента, потому что беседа о сновидении может (случайно) затронуть биологические процессы человеческого организма, что не слишком желательно для обычной терапевтической сессии. Поэтому мы часто встречаем рекомендации относительно осторожного обращения к сюжетам сновидения и рекомендации для психолога относительно выбора ассоциативных тактик работы с сюжетами сновидений (в таких подходах уникальность и глубина сновидения остаются не затронутыми).

Однако обращение к телесным аспектам, проявленным в сюжетах сновидений, дает большие возможности для исследования бессознательных или слабо осознаваемых (фоновых) процессов психической жизни человека, и его отношений с окружением. Обращение к телесности в работе психолога с сюжетами и символами сновидения или фантазии дает возможность использования уникальных эффектов феноменологии поля как в области отношений человека и окружения, так и в области отношений человека с самим собой.

Стоит обратить внимание на практические соображения и наблюдения относительно связи символов сна и телесности. Известно, что повторяющиеся сновидения или сновидения с сильными переживаниями без ясного сюжета могут указывать на психологическую или физическую травму (DSM-5). В практике известны сновидения, которые непосредственно отражали в символах болезненное состояние организма. Интересны эксперименты, в которых исследовалось влияние внешних телесных стимулов на сюжеты сновидения. Из литературы мы знаем, как в эксперименте физическое воздействие на тело человека (прикосновение к коже) включалось сновидцем в динамичные сюжеты сновидения [1, 2].

В последние годы в поле зрения практических психологов все больше попадает тема контакта и отношений, которые имеют место во взаимодействии человека и его окружения как на социальном уровне, так и на уровне физического переживания опыта контакта. Особое место, как нам представляется, имеет перспектива исследований сновидений и фантазий в специальной области связи телесного, визуального (символьного) полей и поля отношений, в том числе, в аспекте области опыта «отношения и контакт». Очень перспективно исследование на материале сновидений и фантазий, связей между непосредственно переживаемым сигналом тела (ощущения) и развитием диалога в контакте человека и окружения. Автор этих строк может вспомнить экспериментальную работу с сюжетом сновидения, в котором было хорошо иллюстрирована связь сюжета отношений между персонажами сновидения и физического опыта человека.

Анна видела сон, в котором ее за щиколотку левой ноги кусало странное существо, то ли крокодил, то ли леопард. Анна проснулась, и оказалось, что ее гора высунулась из-под теплого одеяла, и «место укуса» было как раз границей тепла и холода для ее тела.

В этом сюжете иллюстрируется, как непосредственное телесное переживание прообразовывается в сюжете сновидения в диалог, во взаимодействие двух персонажей. Это добавление динамики в отношения очень показательное, и может получить убедительные объяснение в рамках теории поля Курта Левина [3].

В практике гештальт метода активно используется телесность, в том числе, в работе с сюжетами сновидений. Терапевт редко используют готовые интерпретации сюжетов сновидения и, как правило, предлагает исследовать образы сновидений в процессе экспрессивного эксперимента. Терапевт просит клиента поочередно «сыграть всем телом интуитивно» небольшую роль из образа каждого предмета, которые были в сновидении.

Метод «спонтанного проигрывания частей сновидения как ролей» используется не только в гештальт подходе, проигрывание сюжета сновидения в форме групповой игры предложено еще в 1930-ые годы Якобом Морено (психодрама). В групповых экспериментах, которые предлагаются в психодраме, участники группы каждый получают роль из сновидения, и все вместе составляют сценку, внутри которой перемещается «автор» сновидения, поочередно занимая место и вживаясь в роли разных персонажей своего сна. При этом другие участники проявляются активно из своих «ролей», и все вместе получает очень выразительную форму, феноменологически отражающую актуальную душевную жизнь клиента.

В гештальт методе акцент в большей степени ставится на переживании целостного опыта, в котором движение идет от телесности через картинку к движению и, по возможности, к движению в отношениях. Такой эксперимент предлагает телесное «проигрывание» проекции каждого образа, который человек вспоминает во время рассказа сновидения. Терапевт практикует исследование сюжетов и образов сновидений непосредственно в уникальном эксперименте.

В связи с темой диалога сновидений и телесности нам кажется интересным обратиться к исследованиям середины 20 века, в которых разрабатывались гипотезы о роли тактильной чувствительности и двигательной системы человека в организации личностного опыта и мышления. Еще в конце 1950-х годов ленинградские психологи Борис Ананьев и Иосиф Палей разрабатывали гипотезы о связи стимулов, которые получает сенсорная система, и организации процессов мышления [4]. В центре внимания были размышления о том, что именно происходит при формировании ответа организма на стимулы сенсорной системы организма со стороны окружающей среды, и закреплении реакций после контакта со средой. Особое внимание они предлагали обратить на тактильный анализатор. Они предположили, что именно граница контакта физического тела (а конкретнее – кожи) и внешней среды самым значительным образом не только с помощью рецепторов поставляет информацию о событиях

окружающего мира, но некоторым образом участвует в оценке ситуации и в других процессах мышления наравне с другими "внутренними" системами переработки информации. В связи с этой гипотезой, к сожалению, мало разработанной, они предлагали максимально внимательно изучать реакции и сигналы, специфичные для границы. Конкретнее – это тактильное прикосновение, сигнал от границы контакта со средой и первый ответ на этот сигнал. Таким образом, на уровне личности ответ тактильной системы тела на стимул может быть понят как актуальный текст, с которым имеет дело личность.

Для иллюстрации связи диалога, телесности и отношений в контакте на границе я/окружение и Я/ДРУГОЙ приведем протокол исследовательского терапевтического эксперимента "символы прикосновения к телу", впервые предложенного нами для работы в терапевтической группе в 2004 году (автор эксперимента – Елена Петрова). Этот эксперимент подготовленные участники группы могли провести в парах, и потом обсудить в группе результаты. Мы приведем протокол того, как действуют в таком эксперименте терапевт и клиент.

1 этап. Клиент устраивается удобно на ковре или на удобном кресле. Он закрывает глаза, чтобы не следить за действиями терапевта, но не засыпает. Он может следовать потоку свободных ассоциаций. Терапевт будет находиться в диалоге с клиентом и далее взаимодействовать только с телом клиента, но достаточно специфическим способом: вместо словесного обращения, более привычного психологам, будут использованы прикосновения. Терапевт прикасается к телу клиента неожиданным для него способом. Это прикосновение рукой, кисточкой или эбонитовой палочкой. Более важна зона, а не тип прикосновения. Хотя возможно расширить эксперимент за счет того, что движение во время прикосновения будет меняться.

Итак, клиент получает сигнал из внешнего мира как прикосновение. На каждое прикосновение клиент отвечает метафорой, которая создается как иллюстрация из мультфильма. Это должен быть именно ДИАЛОГ, например «птичка села на ветку». Терапевт просит избегать «односторонних, половинчатых» метафор, или иллюстративных ассоциаций по типу "как будто к моей руке прикоснулось перышко". Мы предлагаем метафоры выбирать метафоры, по форме похожими на маленькие сюжетные сценки, имитируя механизм сновидения. В сновидении сновидец именно наблюдает «со стороны» действие между персонажами сновидения. Например, "прикосновение похоже на падение перышка на мокрый песок". Важно, чтобы не было прямого правдоподобия и был обозначен контекст, в котором происходит взаимодействие элементов метафоры. С точки зрения методологии гештальт подхода такая инструкция подсказывает, что в пространстве метафоры будут спроецированы и диалог (как фигура отношений), и фон.

Насколько искренним будет клиент при составлении метафоры, не имеет значения. Он может просто придумывать такие ассоциации. Всего в эксперименте должно быть 20-30 прикосновений, для успеха эксперимента стоит использовать эффект неожиданности при выборе точки прикосновения по зонам тела. Эти метафоры терапевт записывает, и далее каждый такой небольшой эпизод рассматривается как отдельный компонент целостного текста.

2 этап. Интеграция зрительных метафор. Терапевт предлагает на усмотрение клиента выбрать 6-10 метафор, которые тот запомнил и записывает их на лист бумаги. На этом этапе клиент, если хочет, может открыть глаза.

3 этап. Составление текста «фантазии/сновидения». Терапевт предлагает клиенту составить текст фантазии, похожей на сновидение. Важно, чтобы в сюжете участвовали все те элементы, которые он запомнил. Степень фантастичности сюжета может быть аналогичной причудливости сновидения.

4 этап. Клиент рассказывает «фантазию/сновидение» от первого лица, а терапевт слушает его, замечая эпизоды наиболее заметного вовлечения и возбуждения. Обычно уже на этом этапе тело и чувства клиента оживают, и он вовлекается в действие.

5 этап. Персональная проработка эмоционально заряженных образов. Терапевт на свое усмотрение выбирает два или три образа, которые были в наибольшей степени телесно проявлены (активное движение, заметные эмоции) и эмоционально заряжены. С этими образами предлагается работа в техниках, обычных для работы со сновидением. Каждый образ или диалог в метафоре понимается как проекция. Желательно, чтобы клиент активно и выразительно проиграл в экспрессивном телесном движении эти образы как роли. Этот переход от тактильной к двигательной телесной системе намечает путь от индивидуального пространства к контакту с пространством социальным.

Не обязательно, чтобы это были образы из числа тех, которые он называл как метафоры. Иногда для работы удобными оказываются вновь появившиеся при рассказе образы и фигуры. Как вариант, можно предоставить клиенту возможность самому выбрать образы или эпизоды этой новой композиции для работы.

6 этап. Возвращение в реальность. Терапевт предлагает повторить найденные в эксперименте с телом и спонтанной фантазией идеи, потребности и чувства, связать их с реальностью момента или с реальностью социального окружения человека. Именно такую технику предлагает гештальт подход на завершающем этапе экспериментирования с сюжетами сновидений. Каждый монолог, который был порожден в эксперименте с образом из спонтанного сновидения, терапевт предлагает сказать «от первого лица» в реальном пространстве/времени и найти значение этого текста в обыденной жизни клиента.

В ходе этого эксперимента глубина и тонкость работы терапевта и открытость эмоционального опыта были сравнимы с той, которую мы иногда наблюдаем в терапевтических сессиях с материалом ночных сновидений. Более того, некоторая защищенность клиента (метафоры порождались в актуальном диалоге с окружением) создавало предпосылки для более открытой и смелой личностной работы. Мы могли в терапевтическом эксперименте использовать все преимущества телесной работы с метафорой и в то же время не рисковать затрагиванием биологической части телесного опыта, которая могла бы быть связана с телесным (биологическим) здоровьем. С точки зрения контакта и отношений человека и мира в этом эксперименте мы наблюдаем, как из телесного опыта, интуиции и работы фантазии порождается естественный персональный текст, уникальным образом соединяющий текущую ситуацию контакта человека и окружения, элементы диалога и телесные процессы в ситуации.

Некоторые замечания о природе символов в эксперименте. Естественно, что опыт переживания прикосновения другого человека к вашему собственному телу имеет несколько уровней. В том числе это актуально чувственный (тепло, холод, давление) и проективный личностный (ассоциации и воспоминания) уровни. Известно, что в культурной практике имеются наборы стандартных телесных ассоциаций, которые связаны с локализацией прикосновения на поверхности тела и символическим значением, и интерпретацией типа движений, которые организованы при прикосновении. Эти ассоциации определены социальным опытом взаимодействия и спецификой физиологических процессов, которые дают отражение на эмоциональной сфере. Однако в ходе этого эксперимента (20-30 проб) клиент рано или поздно начинает добавлять к стандартным «наборам символов» кое-что из уникального опыта. Нас будут интересовать как универсальные наборы ассоциаций, так и (в первую очередь) уникальный личностный опыт телесных ответов на внешнее воздействие и развитие уникальной метафоры. В свою очередь, заметим, что именно двигательный опыт человека в его отношениях с миром дает ту самую динамику диалога (взаимодействия),

которая важна в этом эксперименте. Однако детальное исследование «двигательного разума» и его проявлений в сновидениях и фантазиях мы оставим для другого случая.

Некоторые предварительные замечания о двигательном опыте и формировании метафоры. Как мы знаем, в практике гештальт подхода для экспериментов с образами сновидения используется «телесное оживление» символа из сна. Оживление тела при ассоциировании с образом из сновидения или фантазии и выбор подходящей этому движению формы словесного текста весьма важны. Обсуждение предложенного выше эксперимента указывает на то, что последовательная корректировка и поиск хорошей формы высказывания приводят к поразительным эффектам. Наиболее заметный из этих эффектов мы обнаружим как оживление тела, мышечных чувств и реакций. "Все наши мысли и чувства отдаются одновременно и свободно в разных частях тела без всякого принуждения".

Эксперимент пробуждает и фокусирует уникальную форму выражения, которая объединяет привычные индивидуальные установки и уникальность ситуации среды. Естественно, когда к телу человека прикасается рука другого человека или предмет, то в его ответе сочетаются индивидуальная специфика эмоционального ответа тела и оперативная реакция на внешний стимул. Вместе они создают уникальность ответа. Дополнение формы ответа в диалоге за счет создания развернутого текста усиливает актуальную реакцию субъекта в поле. То есть реализуется на практике известное шуточное (или не очень шуточное) замечание: "пока рассказал другим, сам понял, о чем идет речь!" Присутствие ДРУГОГО и дает место для фокусирования своего опыта.

Отметим в связи с предложенным выше экспериментом важность слушателя. Для диалога нужен ДРУГОЙ. В эксперименте было построено как минимум два диалога. Первый диалог строится внутри метафоры, которая спонтанно порождалась клиентом из ассоциаций с телесным прикосновением или телесным действием. Второй диалог был построен в реальном пространстве и времени между клиентом и сопровождающим эксперимент терапевтом. В обыденной жизни мы редко говорим о своем теле сами с собой кроме редких ситуаций, когда переживаем сильную боль. Люди говорят о своем теле другим людям, если нужно донести медицинскую информацию или в ситуациях, когда сообщение о своем переживании в теле имеет отношения к чувствам. Отдельную область составляют ситуации, когда люди говорят о своем теле как о предмете, чтобы попросить помощи или вызвать сочувствие. На чаще всего в обыденном опыте люди не обращают внимание на то, что телесность имеет семантические проекции в области текстов.

Как и в экспериментах с сюжетами сновидений, особенный эффект создает комбинирование визуальных образов и телесного опыта. В момент, когда человек в период сна видит «картинки», он не чувствует своего тела. Когда терапевт просит «сыграть роль из сна», тело подключается, что создает специфический эффект. Этот эффект подробно обсуждается в связи с тактами работы со сновидениями в гештальт методологии. В нашем эксперименте мы предлагали человеку попеременно использовать визуальный ряд (набор зрительных образов, которые образовывали сценку-диалог) и словесный ряд (история, составленная из этих сценок и адресованная в диалоге терапевту). По двум этим планам (вербальному и образному) мы можем заметить феномен амплификации и спонтанной самонастройки формы в диалоге. Таким образом достигается интеграция и поиск хорошей формы процесса. Такая фокусировка внимания на осознании человеком своего актуального ответа тела на сигналы внешней среды, диалога тела и окружающей среды, имеет не только исследовательскую функцию, но и практическое значение для терапевтической работы, так как повышает осознанность.

В этом смысле эксперимент, который мы предлагаем, имеет не только общетерапевтическое значение за счет появления для человека новых смыслов, как это может показаться на первый взгляд. Эксперимент позволяет проникнуть в интимную область, где в

индивидуальном опыте соединяется персональный семантический (культурный) опыт и текущая телесная реакция и переживание контакта и диалога в области отношений я/другой.

Само по себе построение предложенного выше эксперимента позволяет наблюдать, какое большое значение имеет именно диалог в пробуждении телесности. И начать в перспективе более широкие варианты экспериментов в области телесности и диалога. В этом эксперименте создание нового текста делается два раза. Первый раз на пути от впечатления (прикосновения) к телу к картинке-метафоре, второй раз это сочинение мы обнаружим в связанной фантастической истории. Каждый раз субъекту приходится решать творческую задачу, которая пробуждает и фокусирует его энергию. Он создает текст по просьбе другого человека, адресованный другому человеку. Позиция второго человека – заинтересованный слушатель. Провокация телесного ответа, которая создана ситуацией прикосновения "здесь и сейчас", создает особо благоприятные условия для того, чтобы текст, созданный клиентом, был максимально спонтанным.

Важно не просто создание, а проговаривание метафоры. Это действие, направленное от говорящего к слушающему, создает специальные условия. Текст может существовать только в условиях наличия слушающего. Текст высказанный всегда адресован Другому.

Итак, завершающий текст порожден самой ситуацией диалога, который проходит в трех изменениях (визуальная метафора, телесный отклик и словесный текст). Отметим, что за счет эффекта обратной связи он усиливает и фокусирует телесные переживания, побуждает тело стать более осознанным и пробуждает спонтанные движения, выразительные движения в пространстве отношений.

Вместо заключения. Всем, кто интересуется проблемами творчества, Известно, что форма часто ведет за собой автора. И форма произведения подсказывает автору и дальнейшее развитие себя самой, и дальнейшее развитие нарратива. Это касается и литературного творчества, и пластических искусств, и устного рассказа. Если продолжить эту мысль, то нетрудно сделать вывод, что форма через законы композиции может влиять даже на содержание.

Этот удивительный феномен влияния выбранного слова, которым названо явление, на тот способ, которым человек воспринимает явление, и какие выводы он делает про свое будущее. Это заставляет с большим уважением относиться к слову высказанному. Много авторитетных авторов высказывались о проблемах композиции и формы, и не секрет, что композиция текста часто вынуждает автора делать серьезные ходы в области содержания.

Мне бы хотелось предложить несколько соображений на тему о соотношении телесных процессов и порождаемых ими словах. Точнее, о том, как человек описывает словами, адресуясь к самому себе или к другому человеку, свой телесный опыт. Композиция высказывания может быть понята нами как феномен поля. Нам кажется полезным привлечь внимание к связям и соотношениям между формой и композицией высказывания в диалоге и ситуацией его порождения, с одной стороны, и поддерживающими (порождающими) их телесными процессами. Нас интересует динамическая часть высказывания, именно последовательность слов, выбранные глаголы, реконструкция отношений между "говорящим" и "слушающим" ("адресатом").

Внимание к динамической части композиции высказывания (текста) мы хотим привлечь не случайно. По сравнению с разнообразнейшими данными об отражении телесных процессов в словесных уровнях, которые собраны, например, в НЛП (аудиалы, визуалы, кинестетики), текст как динамическая композиция исследован сравнительно меньше. Хотя практикам известно, что "тело может рассказывать истории".

Может ли тело само по себе создавать (порождать) связный, содержательный текст? Может ли форма текста сама по себе поддерживать или препятствовать формированию

динамических гештальтов тела (динамики телесных процессов)? Мы хотим привлечь внимание к композиции высказывания, форме диалога, который создает место для высказывания, вопросам, связанным с "хорошей формой высказывания" и связи композиции текста (или шире – композиции нарратива) с телесными процессами. Ответ на этот вопрос может быть или очень простым, или достаточно сложным. И требует внимательного исследования.

Практика работы со сновидениями в ходе сессии клиент-терапевт это, по сути дела, в персональном опыте клиента практика перенесения уникального телесного/визуального психического опыта в области системы знаковой коммуникации, в области межличностного диалога. А диалог, в свою очередь, это феномен не только индивидуального опыта, не только феномен присутствия ДРУГОГО, но и опыт социально-группового взаимодействия и всей культурной практики человека. И в исследовании этого перехода от телесного к диалоговому нас ждет еще много открытий и много практических возможностей в терапии.

Литература

1. Cipolli C, Fagioli I, Mazzetti M, Tuozzi G. Incorporation of presleep stimuli into dream contents: evidence for a consolidation effect on declarative knowledge during REM sleep? *J Sleep Res.* 2004 Dec;13(4):317-26.
2. Schredl M, Atanasova D, Hörmann K, Maurer JT, Hummel T, Stuck BA. Information processing during sleep: the effect of olfactory stimuli on dream content and dream emotions. *J Sleep Res.* 2009 Sep;18(3):285-90.
3. Lewin K. *Field Theory in Social Science.* The University of Chicago Press. Chicago and London, 1951. - 240 P..
4. Ананьев Б. Г. *Теория ощущений.* Издательство Ленинградского университета., 1961. - 456.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И СОМНОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СТУДЕНТОВ, СТРАДАЮЩИХ НОЧНЫМИ КОШМАРАМИ

Рожнов И.А., Костин Р.К., Корабельникова Е.А., Якушина И.И.

Первый Московский государственный медицинский университета им. И.М. Сеченова
mr.rojnow@yandex.ru, kostin_r_k@student.sechenov.ru, e_korabel@mail.ru,
yakushina_i_i@sechenov.ru

Резюме. Целью нашего исследования было определение соотношения кошмарных сновидений с качеством сна и когнитивной деятельности. Был проведен социологический опрос среди студентов 1-6 курсов пяти медицинских университетов с использованием онлайн-формы, в которую входили питтсбургский индекс качества сна, гамбургская анкета кошмарных сновидений, шкала инсомнии, госпитальная шкала тревоги и депрессии, шкала тревоги и депрессии Бека. Результаты исследования показали высокую распространенность как бессонницы, так и ночных кошмаров, среди студентов медицинских университетов. Высокая частота ночных кошмаров была связана с высоким уровнем тревоги и депрессии. Частота ночных кошмаров была ассоциирована с ухудшением качества сна, частотой и степенью его нарушений.

Ключевые слова: ночной кошмар, студенты медицинских вузов, инсомния, академическая успеваемость, тревога, депрессия.

PSYCHOLOGICAL AND SOCIOLOGICAL CHARACTERISTICS OF STUDENTS SUFFERING FROM NIGHTMARES

Rozhnov I., Kostin R., Korabelnikova E., Yakushina I.
I. M. Sechenov First Moscow State Medical University
mr.rojnow@yandex.ru, kostin_r_k@student.sechenov.ru, e_korabel@mail.ru,
yakushina_i_i@sechenov.ru

Summary. The purpose of our study was to determine the interrelation of nightmarish dreams with the quality of sleep and cognitive activity. A sociological survey was conducted among students of 1-6 courses of five medical universities using an online form which included the following questionnaires: the Pittsburgh Sleep Quality Index, the Hamburg nightmare questionnaire, the Insomnia severity scale, the hospital anxiety and depression scale, the Beck anxiety and depression scale. The results of the study showed a high prevalence of both insomnia and nightmares among medical students. The high frequency of nightmares was associated with high levels of anxiety and depression. The frequency of nightmares was associated with the deterioration of sleep quality, frequency and degree of sleep impairment. Nightmarish dreams had a negative impact on the quality of cognitive activity.

Keywords: nightmare, medical students, insomnia, academic performance, anxiety, depression.

Введение.

Ночные кошмары – один из распространенных вариантов парасомний, ассоциирующихся с низким качеством сна [1]. Они могут негативно влиять на функционирование человека в течение дня, ухудшая его работоспособность и общее самочувствие [2]. Показано, что ночные кошмары увеличивают частоту ночных пробуждений, являясь стрессогенным фактором, нарушающим засыпание, формирующим страх повторения неприятных сновидений, и могут существенно нарушать качество сна [3, 4].

Как Международная классификация расстройств сна ICSD-3 [5], так и Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам DSM-5 [6] определяют кошмар как “продолжительное, крайне дисфорическое” сновидение, которое “обычно включает в себя усилия избежать угроз выживанию, безопасности или самоуважению”. Кошмары возникают в фазу быстрого сна (REM-сон) [7] и приводят к последующему пробуждению, сопровождаются физическими и вегетативными реакциями (потливость и одышка) и высокими показателями периодических движений ног в фазу REM [8].

В ряде исследований была показана высокая частота коморбидности бессоницы и кошмарных сновидений, которые отягощают и хронизируют друг друга. Бессонница может менять характер сновидений как опосредованно через эмоциональную гиперактивацию, так и вследствие частых пробуждений. В то же время кошмары способны увеличивать частоту ночных пробуждений и ухудшать качество сна [9].

Ряд исследований показывают, что как инсомния, так и ночные кошмары значительно увеличивают риск развития соматических, психических и когнитивных расстройств, способны изменить отношение пациентов к своему сну в сторону драматизации и катастрофизации, а также снижают самооценку и самоэффективность [3, 10–14]. Есть также данные о том, что при совместном проявлении инсомния и ночные кошмары повышают риск суицидального поведения [15, 16]. Ряд исследований показывают высокую частоту коморбидности нарушений сна и кошмаров у учащихся вузов [17–19].

По оценкам различных авторов встречаемость ночных кошмаров среди студентов-медиков составляет от 13.7 до 56.2% [20–22]. Студенты зачастую не высыпаются, а также имеют неустойчивый график сна. В Гонконгском исследовании было обнаружено, что распространенность бессонницы среди обучающихся университетов составляет 68,6% [23]. Был выявлен повышенный риск возникновения проблем с соматическим и психологическим здоровьем, межличностных проблем, а также трудности в повседневной деятельности при хронической бессоннице [24]. Исследований, подтверждающих взаимосвязь между наличием - отсутствием кошмаров и качеством сна учащихся, найти не удалось. В единственной работе, где оценивалось качество сна среди школьников-подростков, было показано, что пробуждение от кошмара и проблемы со сном увеличивали трудности с концентрацией внимания учащихся и снижали успеваемость в школе [25].

Студенты медицинских университетов испытывают бóльший стресс, физические и эмоциональные нагрузки по сравнению со студентами других высших учебных учреждений. Исследования, проведенные в разных странах, показали, что у студентов-медиков более выражены симптомы депрессии и тревоги по сравнению с населением в целом в том же возрастном диапазоне [26]. Более того, у студентов-медиков бессонница встречается почти в трети случаев [27].

Сказанное выше позволяет предполагать высокую представленность нарушений сна и ночных кошмаров у студентов медицинского вуза и их корреляцию с выраженностью эмоциональных (тревожных и депрессивных) расстройств. Эта гипотеза и легла в основу настоящего исследования.

Учитывая появляющиеся доказательства того, что ночные кошмары и связанные с ними нарушения сна повышают риск развития психических заболеваний у молодых людей [28], важно разработать превентивные меры для сохранения психического здоровья [29], обращая особое внимание к группе студентов-медиков.

Цель исследования.

Оценить влияние кошмарных сновидений на различные аспекты жизни студентов-медиков.

Материалы и методы.

Был проведен социологический опрос среди студентов 1-6 курсов пяти медицинских университетов с использованием онлайн-формы, в которую входили Питтсбургский индекс качества сна (балл ≥ 5 означает «плохое качество» сна; чем выше балл по Питтсбургскому индексу сна, тем ниже качество последнего) [30], гамбургская анкета кошмарных сновидений [31], шкала инсомнии, госпитальная шкала тревоги и депрессии, шкала тревоги и депрессии Бека. Академическая успеваемость оценивалась по среднему баллу зачетной книжки студента согласно 5-балльной системе.

В нашей работе впервые в России использована адаптированная русскоязычная версия Гамбургской анкеты кошмарных сновидений. Данная анкета состоит из трех разделов.

Первый – общий, в котором уточняется информация о частоте кошмаров, их сюжете и содержании. Второй посвящен характеристике кошмарных сновидений, где оцениваются такие показатели как «эмоциональное вовлечение» (emotional involvement) – эмоциональное реагирование на сновидение, «психофизиологическое вовлечение» (psychophysiological involvement) – вегетативное реагирование на сновидения, «воспроизводимость» (replicativity) – степень воспроизведения в сновидениях событий бодрствования, «переориентация» (reorientation) – способность отвлекаться после пробуждения из сновидений, «воспоминания о сне» (dream recall) - способность пересказать сюжет кошмара.

Если балл по тому или иному показателю был более 3-х, он считался положительным.

Третий раздел позволяет оценить субъективные ощущения пациента о влиянии кошмаров на повседневную жизнь.

За каждый ответ на вопрос участникам присуждались баллы от 1 до 5. Были получены ответы от 233 респондентов. С учетом критериев включения и исключения суммарное количество человек в выборке составило 174 человека.

Критерии включения: полноценно прошедшие анкетирование студенты 1-6 курсов московских, воронежского и курского медицинских университетов лечебного, медико-профилактического, педиатрического и стоматологического факультетов.

Критерии исключения: участники, которые в ходе анкетирования предоставили недостоверные данные, прошли опросник неполноценно, неверно заполнили формы с развернутыми ответами.

Ответы были обработаны и тщательно проанализированы с использованием программы Excel Microsoft Office 2020. Статистическая обработка данных проводилась методами описательной статистики: расчёт ранговой корреляции методом Спирмена, определение достоверности различия между группами по критерию согласия Пирсона χ^2 . Уровень достоверности различий, считавшийся достаточным, составлял $p < 0.05$.

Результаты.

Оценка качества сна студентов-медиков.

Суммарная характеристика выборки испытуемых со средними значениями различных показателей приведена в таблице 1.

Оценочная шкала	Группа с жалобами на частые и очень частые кошмары (M±СКО)	Группа с отсутствием жалоб (M±СКО)
Питтсбургский индекс качества сна	10±3,84	6±3,15
Индекс тяжести инсомнии	17±6,84	10±5,58
Госпитальная шкала тревоги и депрессии (тревога)	10±4,74	5±3,91
Госпитальная шкала тревоги и депрессии (депрессия)	13±4,14	7±4,41
Шкала тревоги и депрессии Бека	24,5±13,60	12,5±8,83
Академическая успеваемость (средний балл по 5-балльной шкале)	4,54±0,64	4,5±0,51
Субъективная оценка качества сна	5±2,03	7±1,90

Таблица 1. Характеристика выборки со средними значениями. М-медиана, СКО-среднеквадратичное отклонение.

По данным Питтсбургского опросника установлено, что лишь 44 студента (25%) из 174 имеют средний балл ниже 5, что соответствует «хорошему качеству» сна. При разделении всей выборки на две группы по вопросам Гамбургской анкеты: 1-ую, в участники которой предъявляют жалобы на частые и очень частые кошмарные сновидения, и на 2-ую, где данной жалобы нет, было обнаружено, что у студентов, которые часто (16 человек) и очень часто (8 человек) жаловались на кошмары, средние баллы были максимальными в выборке: 10 и 9 соответственно. Учащиеся, которым временами снятся кошмары (41 человек), имеют в среднем балл 8, а тем, кому снятся редко (45 человек) или крайне редко (64 человека) – 6. В

результате корреляционного анализа была обнаружена прямая сильная корреляция $R=0.84$ ($p<0,05$) между частотой кошмарных сновидений и баллами Питтсбургского индекса сна.

По данным шкалы инсомнии вся выборка была разделена на группы: 1 – с отсутствием бессонницы (норма и легкие нарушения сна, 46 человек) и 2 – с наличием бессонницы (умеренные и выраженные нарушения сна, 127 человек). Оказалось, что в группе студентов, страдающих бессонницей, встречаемость кошмарных сновидений отмечалась в 30% случаев против 8% в группе, где студенты не страдают от бессонницы ($\chi^2 24.37$, $p<0.05$) (см. таблица 2). Выявлена сильная прямая корреляция между встречаемостью кошмаров и степенью выраженности бессонницы: $R=0.83$ ($p<0.05$).

Наличие бессонницы	Есть бессонница (47 человек)	Нет бессонницы (127 человек)
Наличие кошмаров		
Есть жалоба на частые и очень частые кошмары	30% (14 чел.)	8% (10 чел.)
Нет жалобы на кошмары	70% (33 чел.)	92% (117 чел.)
p-value(согласно χ^2 согласия Пирсона)	$p<0.05$ (24,37)	

Таблица 2. Представленность жалоб на кошмарные сновидения у студентов, страдающих и не страдающих инсомнией (%).

Студенты, у которых по данным Гамбургской анкеты хотя бы время от времени отмечались кошмарные сновидения (65 человек), также были разделены на две группы: 1-ая включала 24 испытуемых с частотой кошмаров 1-2 раза в неделю (часто) и 3 и более раз в неделю (очень часто) и 2-ая – 41 человека, которых кошмары беспокоили периодически (хотя бы 1 раз в 3 месяца).

По результатам Гамбургской анкеты эмоциональная вовлеченность оказалась выше в 1-ой группе (критерий оказался положительным в 50% случаев против 29% среди опрошенных 2-ой группы) ($\chi^2 2.79$, $p>0.05$).

Психофизиологическая вовлеченность (вегетативное реагирование) была более выражена в 1-ой группе (у 54% против 27% в группе, которой кошмары снятся время от времени) ($\chi^2 4.86$, $p<0.05$).

Частота положительного критерия «воспроизводимость» оказалась также выше среди опрошенных в 1-ой группе (79% против 59% во 2-ой группе) ($\chi^2 2.88$, $p>0.05$).

Доля положительного критерия «переориентации» была низкой в обеих группах, но выше среди студентов 1-ой группы (17% против 12% во 2-ой группе) ($\chi^2 0.29$, $p>0.05$).

Частота положительного критерия «воспоминание о сне» достаточно высока в обеих группах, однако респонденты с периодическими кошмарами чаще помнят свои неприятные сновидения (46% в 1-ой группе против 63% во 2-ой группе) ($\chi^2 1.91$, $p>0.05$), что, вероятно, связано с их большей частотой.

Оценка эмоционального состояния студентов-медиков.

По данным шкалы тревоги и депрессии Бека, оценивая всю выборку, встречаемость выраженной депрессии среди студентов, жалующихся на частые и очень частые кошмары (по данным гамбургской анкеты) значительно выше, чему у тех, кто таких жалоб не предъявлял (38%, 9 человек, против 7%, 2 человека) ($\chi^2 20.4$, $p<0.05$). Общий уровень тревоги и депрессии достаточно высок даже у тех, кто не жаловался на кошмары ($p>0.05$) (см. таблица 4).

Статистическая значимость была получена только при оценке χ^2 в группе респондентов с выраженной депрессией. Выявлена сильная прямая корреляция между выраженностью депрессии и частотой кошмаров: $R=0.77$, $p<0.05$.

На вопрос из шкалы тревоги и депрессии Бека о суицидальных мыслях 2.8% опрошенных ответили, что покончили бы с собой, если бы представился случай, 12.8% хотели бы это сделать, 52% иногда думают об этом, но не собираются осуществлять и 32.4% никогда об этом не думали.

Наличие жалоб на кошмары	Тревога и депрессия отсутствует	Мягкая степень тревоги или депрессии	Умеренно-мягкая степень тревоги или депрессии	Умеренно-сильная степень тревоги или депрессии	Сильная степень тревоги или депрессии
Частые или очень частые кошмарные сновидения (24 чел.)	17%	13%	25%	8%	38%
Кошмарные сновидения временами или отсутствуют (150 чел.)	33%	31%	12%	17%	7%
p-value(χ^2 согласия Пирсона)	$p>0.05$ (0.92)	$p>0.05$ (3.52)	$p>0.05$ (1.37)	$p>0.05$ (2.99)	$p<0.05$ (20.04)

Таблица 4. Уровень тревоги и депрессии по шкале Бека.

Влияние ночных кошмаров на качество жизни и когнитивной деятельности обучающихся в медицинских университетах.

Средний балл при оценке качества жизни по пятибалльной системе у студентов, жалующихся на частые и очень частые кошмары по данным гамбургской анкеты (24 человека), составляет 4.29. В группе учащихся, не имеющих данной жалобы, этот показатель оказался выше: 4.44 (150 человек). Средний балл опрошенных с «нормальным качеством» сна согласно Питтсбургскому опроснику составил 4.5, а с «низким» - 4.39.

Встречаемость и выраженность беспокойности за академическую успеваемость у студентов с жалобой на частые и очень частые кошмары намного выше, нежели у тех, кто не имеет жалоб (63%, 15 человек, против 35%, 49 человек) ($\chi^2 6.77$, $p<0.05$). Статистическая значимость получена только при оценке χ^2 в группе участников, которых успеваемость сильно беспокоила (см. таблица 5).

Степень беспокойства	Практически не волнуюсь	Периодически волнуюсь	Волнуюсь но не сильно	Сильно волнуюсь
Жалобы на кошмары				
Частые или очень				

частые кошмарные сновидения (24 чел.)	8%	8%	21%	63%
Кошмарные сновидения временами или отсутствуют (150 чел.)	11%	23%	32%	35%
p-value (χ^2 согласия Пирсона)	p>0,05 (0,12)	p>0,05 (2,59)	p>0,05 (1,22)	p<0,05 (6,77)

Таблица 5. Беспокойство за академическую успеваемость.

Влияние ночных кошмаров на академическую успеваемость обучающихся в медицинских университетах.

Средний балл по пятибалльной системе у студентов, жалующихся на частые и очень частые кошмары (24 человека), составляет 4.29. В группе учащихся, не имеющих данной жалобы, этот показатель оказался выше: 4.44 (150 человек). Средний балл опрошенных с «нормальным качеством» сна согласно Питтсбургскому опроснику составил 4.5, а с «низким» - 4.39.

Встречаемость и выраженность обеспокоенности за академическую успеваемость у студентов с жалобой на частые и очень частые кошмары намного выше, нежели у тех, кто не имеет жалоб (63%, 15 человек, против 35%, 49 человек) (χ^2 6.77, p<0.05). Статистическая значимость получена только при оценке χ^2 в группе участников, которых успеваемость сильно беспокоила (см. таблица 5).

Наличие жалоб на кошмары / Степень волнения	Практически не волнуюсь	Периодически волнуюсь	Волнуюсь но не сильно	Сильно волнуюсь
Частые или очень частые кошмарные сновидения (24 чел.)	8%	8%	21%	63%
Кошмарные сновидения временами или отсутствуют (150 чел.)	11%	23%	32%	35%
p-value согласно (χ^2 согласия Пирсона)	p>0,05 (0,12)	p>0,05 (2,59)	p>0,05 (1,22)	p<0,05 (6,77)

Таблица 5. Беспокойство за академическую успеваемость.

Анализ сюжетов ночных кошмаров.

При оценке ответов на вопрос «Отражают ли сюжеты сновидений события из повседневной жизни?» Гамбургской анкеты было обнаружено, что студенты с жалобой на частые и очень частые кошмары чаще отвечали «Да» по сравнению со студентами без таковых (67%, 16 человек из 24, против 49%, 20 человек из 41) (p>0.05).

Выявлены наиболее частые категории кошмарных сновидений в исследуемой группе: 1) угроза жизни (31,1%), 2) неловкие ситуации (опоздание на поезд, насмешки окружающих над студентом из-за его ошибок; ситуации, вызывающие чувство вины) (15,6%), 3) смерть и болезнь

близких (15,6%), 4) тяжелые ситуации (13,3%), 5) монстры, животные, необычные существа (11,1%).

Обсуждение.

В связи с тем, что студенты медицинских вузов во время обучения часто сталкиваются со стрессовыми ситуациями, уровни стресса и тревоги в этой социальной группе выше среднего [26]. Инсомния и кошмары, ведущим патогенетическим механизмом которых является гиперактивация ЦНС [9], – распространенные явления среди студентов-медиков и напрямую связаны с высоким уровнем тревоги [29], что также было убедительно подтверждено результатами нашего исследования. Так, у 30% опрошенных с бессонницей отмечались частые и очень частые кошмары; из них 93% имели как минимум умеренно-сильную степень депрессии по шкале тревоги и депрессии Бека и 79% – как минимум субклинически выраженную тревогу и депрессию по госпитальной шкале тревоги и депрессии. Вместе с тем встречаемость выраженной депрессии (по данным шкалы тревоги и депрессии Бека) среди студентов, жалующихся на частые и очень частые кошмары, значительно выше, чем у тех, кто таких жалоб не предъявлял (38% против 7%).

По оценкам авторов из таких стран, как Ирак, Саудовская Аравия и Гана, встречаемость ночных кошмаров среди студентов-медиков составляет от 13.7 до 56.2% [20–22], в нашем исследовании – 37,4%. Вероятно, такой разброс в различных исследованиях связан с социологическими, психологическими и поведенческими особенностями опрошенных, а также, вероятно, с критериями оценки по разным шкалам.

В связи с тем, что инсомния и ночные кошмары отягощают и хронизируют друг друга [9], происходит формирование так называемого порочного круга. Механизмы такого взаимовлияния могут быть связаны с высокой частотой сновидений (с устрашающими образами), которые приводят к частым пробуждениям, характерным для инсомнии [32]. В то же время инсомния, имеющая вторичный характер, возникает как следствие частых повторяющихся кошмарных сновидений. Кошмары могут сами по себе увеличивать частоту ночных пробуждений, приводя к нарушению засыпания, способствуя формированию страха повторения неприятных сновидений и значительно ухудшая качество сна и последующего бодрствования [3]. Данные нарушения приводят к ухудшению когнитивной деятельности обучающихся, что, вероятно, сказывается на их академической успеваемости и связано с повышенным уровнем беспокойства и стресса. В совокупности это приводит к формированию порочного круга «плохой сон – низкая продуктивность в течение дня – неспособность полноценно справиться с учебной нагрузкой – беспокойство – плохой сон». В нашем исследовании показано, что «низкое» качество сна отмечалось у 75% опрошенных студентов, а средний балл академической успеваемости у них был ниже по сравнению с учащимися с «нормальным качеством» сна, что сопоставимо с результатами аналогичных исследований других авторов из Испании, Пакистана и Египта [30, 33, 34]. Однако, доля студентов с «низким качеством» сна оказалась несколько выше по сравнению с представленными выше исследованием и сопоставима с результатами, полученными в Саудовской Аравии [35–37]. В исследовании, проведенном в Германии с участием 2196 студентов немедицинских университетов, было показано, что наличие ночных кошмаров являлось достоверным предиктором бессонницы и снижения самооценки, что связано с академической успеваемостью [17].

В связи с тем, что инсомния и ночные кошмары значительно увеличивают риск развития соматических, психических и когнитивных расстройств [3], необходимо рассматривать студентов (особенно студентов медицинских университетов) как уязвимую к этим состояниям группу. Более того, было показано, что бессонница и ночные кошмары связаны с повышенным риском суицидальных мыслей и поведения среди учащихся университетов. Хотя в задачи нашего исследования не вошло определение взаимосвязи данных параметров, довольно много

опрошенных студентов в нашем исследовании положительно ответили на вопрос о наличии суицидальных мыслей. В исследовании Sukrowicz et al. 222 студентов высших учебных заведений было обнаружено, что ночные кошмары, но не симптомы бессонницы, были в значительной степени связаны с суицидальными мыслями при оценке симптомов депрессии [38]. Аналогичные данные были получены в более крупном исследовании Nadorff et al. [15] с участием 583 студентов. Однако в другом исследовании 673 студентов было обнаружено, что как симптомы бессонницы, так и продолжительность кошмаров независимо связаны с риском суицида [39]. Вышесказанное диктует необходимость проведения дополнительных исследований в данной области, что важно для разработки мер по предотвращению суицидальных действий.

Выводы.

- Как бессонница, так и ночные кошмары – распространенное явление среди студентов медицинских университетов и высоко коморбидные состояния.
- Высокая частота ночных кошмаров связана с высоким уровнем тревоги и депрессии.
- Частота ночных кошмаров ассоциирована с ухудшением качества сна, частотой и степенью его нарушений.

Литература

1. Pagel JF. What physicians need to know about dreams and dreaming: *Curr Opin Pulm Med*. 2012; 18:574–579.
2. Paul F, Schredl M, Alpers GW. Nightmares affect the experience of sleep quality but not sleep architecture: an ambulatory polysomnographic study. *Borderline Personal Disord Emot Dysregulation*. 2015; 2:3.
3. Standards of Practice Committee, Aurora RN, Zak RS, et al. Best Practice Guide for the Treatment of Nightmare Disorder in Adults. *J Clin Sleep Med*. 2010; 06:389–401.
4. Wright H. How Do Dreams Affect Sleep? [Internet]. 2020. Available from: <https://www.sleepfoundation.org/dreams/how-do-dreams-affect-sleep#:~:text=Some%20researchers%20have%20theorized%20that,%2C%20stomach%2C%20and%20side%20sleepers.>
5. Sateia MJ. *International Classification of Sleep Disorders-Third Edition*. Chest. 2014; 146:1387–1394.
6. American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* [Internet]. DSM-5-TR. American Psychiatric Association Publishing; 2022 [cited 2022 Aug 20]. Available from: [https://psychiatryonline.org/doi/book/10.1176/appi.books.9780890425787.](https://psychiatryonline.org/doi/book/10.1176/appi.books.9780890425787)
7. Solms M. Dreaming and REM sleep are controlled by different brain mechanisms. *Behav Brain Sci*. 2000; 23:843–850.
8. Germain A, Nielsen TA. Sleep pathophysiology in posttraumatic stress disorder and idiopathic nightmare sufferers. *Biol Psychiatry*. 2003; 54:1092–1098.
9. Корабельникова Е.А., Ткаченко В. Д. Ночные кошмары у пациентов с бессонницей. *Журнал неврологии им. С.С. Корсакова*. 2022; 122:42.
10. Ohayon MM, Morselli PL, Guilleminault C. Prevalence of Nightmares and Their Relationship to Psychopathology and Daytime Functioning in Insomnia Subjects. *Sleep*. 1997; 20:340–348.
11. Köthe M, Pietrowsky R. Behavioral effects of nightmares and their correlations to personality patterns. *Dreaming*. 2001; 11:43–52.
12. Levin R, Raulin ML. Preliminary Evidence for The Proposed Relationship Between Frequent Nightmares and Schizotypal Symptomatology. *J Personal Disord*. 1991; 5:8–14.

13. Bouchard S, Bastien C, Morin CM. Self-Efficacy and Adherence to Cognitive-Behavioral Treatment of Insomnia. *Behav Sleep Med*. 2003; 1:187–199.
14. Hudson JI, Manoach DS, Sabo AN, et al. Recurrent Nightmares in Posttraumatic Stress Disorder: Association with Sleep Paralysis, Hypnopompic Hallucinations, and REM Sleep. *J Nerv Ment Dis*. 1991; 179:572.
15. Nadorff MR, Nazem S, Fiske A. Insomnia Symptoms, Nightmares, and Suicidal Ideation in a College Student Sample. *Sleep*. 2011; 34:93–98.
16. Liu X. Sleep and Adolescent Suicidal Behavior. *Sleep*. 2004; 27:1351–1358.
17. Schlarb AA. Nightmares and Associations with Sleep Quality and Self-Efficacy among University Students. *J Sleep Disord Manag* [Internet]. 2015 [cited 2022 Sep 19];1. Available from: <https://clinmedjournals.org/articles/jsdm/journal-of-sleep-disorders-and-management-jsdm-1-006.php?jid=jsdm>.
18. Munezawa T, Kaneita Y, Osaki Y, et al. Nightmare and sleep paralysis among Japanese adolescents: A nationwide representative survey. *Sleep Med*. 2011; 12:56–64.
19. Sweileh WM, Ali IA, Sawalha AF, et al. Sleep habits and sleep problems among Palestinian students. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health*. 2011; 5:25.
20. Faeck Jaafar I, Ahmed Mehdi S, M. Fawzi A. Isolation insult during COVID -19 pandemic on the psychological status of medical students. *J Clin Lab Anal* [Internet]. 2022 [cited 2022 Nov 26];36. Available from: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/jcla.24702>.
21. Abdelmoaty Goweda R, Hassan-Hussein A, Ali Alqahtani M, et al. Prevalence of sleep disorders among medical students of Umm Al-Qura University, Makkah, Kingdom of Saudi Arabia. *J Public Health Res* [Internet]. 2021 [cited 2022 Nov 26];9. Available from: <https://www.jphres.org/index.php/jphres/article/view/1921>.
22. Lawson HJ, Wellens-Mensah JT, Attah Nantogma S. Evaluation of Sleep Patterns and Self-Reported Academic Performance among Medical Students at the University of Ghana School of Medicine and Dentistry. *Sleep Disord*. 2019; 2019:1–8.
23. Sing CY, Wong WS. Prevalence of Insomnia and Its Psychosocial Correlates Among College Students in Hong Kong. *J Am Coll Health*. 2010; 59:174–182.
24. Roberts RE, Roberts CR, Duong HT. Chronic Insomnia and Its Negative Consequences for Health and Functioning of Adolescents: A 12-Month Prospective Study. *J Adolesc Health*. 2008; 42:294–302.
25. Muluk NB, Bulbul SF, Turğut M, et al. Sleep Problems of Adolescents: A Detailed Survey. *Ear Nose Throat J*. 2015;94: E4–E11.
26. Moreira de Sousa J, Moreira CA, Telles-Correia D. Anxiety, Depression and Academic Performance: A Study Amongst Portuguese Medical Students Versus Non-Medical Students. *Acta Médica Port*. 2018; 31:454.
27. Alsaggaf MA, Wali SO, Merdad RA, et al. Sleep quantity, quality, and insomnia symptoms of medical students during clinical years: Relationship with stress and academic performance. *Saudi Med J*. 2016; 37:173–182.
28. Sheaves B, Porcheret K, Tsanas A, et al. Insomnia, Nightmares, and Chronotype as Markers of Risk for Severe Mental Illness: Results from a Student Population. *Sleep*. 2016; 39:173–181.
29. Akram U, Gardani M, Irvine K, et al. Emotion dysregulation mediates the relationship between nightmares and psychotic experiences: results from a student population. *Npj Schizophr*. 2020; 6:15.
30. Maheshwari G, Shaukat F. Impact of Poor Sleep Quality on the Academic Performance of Medical Students. *Cureus* [Internet]. 2019 [cited 2022 Sep 28]; Available from:

- <https://www.cureus.com/articles/19016-impact-of-poor-sleep-quality-on-the-academic-performance-of-medical-students>.
31. Gorzka R-J, Rebling K, Höllmer H, et al. Psychometric evaluation of the Hamburg Nightmare Questionnaire (HNQ). *Eur J Psychotraumatology*. 2019; 10:1592393.
 32. Musse FCC, Castro L de S, Sousa KMM, et al. Mental Violence: The COVID-19 Nightmare. *Front Psychiatry*. 2020; 11:579289.
 33. Toscano-Hermoso MD, Arbinaga F, Fernández-Ozcorta EJ, et al. Influence of Sleeping Patterns in Health and Academic Performance Among University Students. *Int J Environ Res Public Health*. 2020; 17:2760.
 34. Fawzy M, Hamed SA. Prevalence of psychological stress, depression and anxiety among medical students in Egypt. *Psychiatry Res*. 2017; 255:186–194.
 35. Almojali AI, Almalki SA, Allothman AS, et al. The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students. *J Epidemiol Glob Health*. 2017; 7:169.
 36. Department of Family and Community Medicine, College of Medicine, King Khalid University, Abha, Saudi Arabia, Siddiqui AF, Al-Musa H, et al. Sleep Patterns and Predictors of Poor Sleep Quality among Medical Students in King Khalid University, Saudi Arabia. *Malays J Med Sci*. 2016; 23:94–102.
 37. Al-Khani AM, Sarhandi MI, Zaghloul MS, et al. A cross-sectional survey on sleep quality, mental health, and academic performance among medical students in Saudi Arabia. *BMC Res Notes*. 2019; 12:665.
 38. Cukrowicz KC, Otamendi A, Pinto JV, et al. The impact of insomnia and sleep disturbances on depression and suicidality. *Dreaming*. 2006; 16:1–10.
 39. R. Nadorff M, Nazem S, Fiske A. Insomnia Symptoms, Nightmares, and Suicide Risk: Duration of Sleep Disturbance Matters. *Suicide Life Threat Behav*. 2013; 43:139–149.

**СОН В РУССКОЙ ПОЭЗИИ 19-20 вв.
ТАЙНА ПОДСОЗНАНИЯ В ПОЭТИЧЕСКОЙ МЕТАФОРЕ**

Соловьева М.П.
библиотека № 33 им. Д.А. Фурманова
maramu@yandex.ru

*«Редкое произведение русской литературы обходится без сна»
Алексей Ремизов. «Огонь вещей. Сны и предсонье»*

Тема снов в русской литературе неисчерпаема. Описаний и трактовок их значения, в том числе и мистического, также великое множество. А писатель Алексей Ремизов вообще утверждал, что вся русская литература – это описание снов писателя, воплощенных в художественные образы. Он подробно анализировал наших классиков, оригинально трактуя их произведения.

Философ и филолог В.П. Руднев в статье «Культура и сон» выделяет следующие мотивировки введения сна в текст:

- возможность полной свободы героя до момента просыпания;
- эстетико-философская мотивировка, так сказать, комментарии к жизни;
- возможность путешествия во времени;
- возможность увидеть будущее человечества – создание утопии или антиутопии;
- возможность осознания прошлых поступков и реализация, таким образом, вины героя.

Поэтому, чтобы не повторять наших исследователей и не создавать своеобразный раздел по названию «Исследования исследователей», я решила ограничиться определенными рамками. Прежде всего, я обратилась к поэзии 19 и 20 веков. Но и тут есть некоторые ограничения. Я выбрала те произведения, которые, в первую очередь, поразили меня и всегда были моими любимыми в ряду других произведений. Во-вторых, в ходе моих раздумий и изысканий я позволила себе высказать мои собственные версии происходящих событий и раскрыть свои личные ассоциации, не претендуя на безусловное признание. В своих примерах я не беру такие часто используемые поэтические отрывки, например, «Сон Татьяны» А.С. Пушкина. Но хотела бы обратить ваше внимание на одно из стихотворений, которое сыграло большую роль в формировании взглядов русской интеллигенции 19 и начала 20 веков и очень часто цитировалось как в художественной литературе, так и в жизни.

Именно в нем воплотились и «возможность увидеть будущее человечества — создание утопии или антиутопии», и «эстетико-философская мотивировка», но в данном примере речь идет не о сне индивидуума, а о «сне человечества», общей мечте поколений. Это песня-стихотворение «Безумцы». Автор Пьер Жан Беранже (1780–1857), пер. В. С. Курочкин (1831–1875). Оба этих поэта были известны своими революционными взглядами. Главная же мысль произведения, часто цитируемая современниками: «Господа! Если к правде святой Мир дороги найти не умеет, Честь безумцу, который навеет Человечеству сон золотой!».

Еще одно также характерное для своего времени стихотворение Николая Огарева, друга А. Герцена. Но в нем звучит уже тема разочарования в прежних идеалах.

Это «Le cauchemar»
Мой друг! меня уж несколько ночей
Преследует какой-то сон тревожный:
Встаёт пред взором внутренним очей

Насмешливо и злобно призрак ложный...

Ложными призраками лирический герой называет персонажей, которые много лет были кумирами своих поколений-Фауст, Манфред, Гамлет. Все эти герои были охвачены чувством вины, невозможностью преодолеть мировое зло и желанием творить добро. В этом стихотворении автор словно прощается с кумирами прошлого и даже их явление во сне воспринимает, как ночной кошмар.

«И долго я ещё не мог вздохнуть,
И в тёмные углы не смел взглянуть...»

Так сновидение из мечты может воплотиться в разочарование и отказ от бесплотных мечтаний о спасении человечества. Возможно для многих авторов стихотворение, переданное как сон, являлось некоторой «подушкой безопасности», как от цензурных гонений, так и от осуждения современников за упадничество или отказ от прежних идеалов.

Теперь я бы хотела дополнить темы мотивировок Руднева своими собственными, имеющими отношение непосредственно к поэзии:

Сон – мечта о несбыточном или создание своего мира.

Сон – исповедь.

Сон – предсказание смерти или установка на нее.

Сон – метафора любви.

Сон – возможность открыть истинную суть своего поступка.

Сон – мистическая возможность соединения с высшими силами.

В ниже приведенном примере я отошла от временного отрезка, указанного в заглавии и обратилась к произведению фольклора. Но так как это произведение невероятно популярно и сегодня, я решила поделиться и своими ассоциациями. Это песня «Ой, то не вечер...» («Казачья притча», «Сон Степана Разина»).

Существует три варианта этой песни. Считается, что она была записана в середине 19 века. Но подзаголовок о том, что это «Сон Стеньки Разина» появился позднее, что и понятно. Особенно эта мысль была популярна в советское время. На ее основе ленинградским композитором Галиной Уствольской была написана и в 1949 году былина для голоса и симфонического оркестра «Сон Степана Разина».

В одном из ранних вариантов сон молодому казаку растолковывает его мать, Степану Разину – его единомышленник-есаул, который также видит в символике сна и свою смерть. В современном варианте, который часто сейчас исполняют на эстраде песня стала короче и безотносительна к историческому персонажу. Но если в старом варианте фигурирует «кунья шапка», то в дальнейшем она поменялась на черную (форменную шапку казаков). Это обстоятельство остроумно использовал писатель Виктор Пелевин в романе «Чапаев и пустота», представив данную песню как буддийскую мантру, так как черная шапка еще и атрибут буддийского монаха. Но если отвлечься от исторических и писательских изысканий, то задаешь вопрос, почему все герои песни объясняют появления «разыгравшегося коня» предвестником смерти? Ведь ни в одном соннике этого нет. Мое мнение таково: конь является олицетворением смерти согласно мистическим текстам Апокалипсиса и народного фольклора, идущего от западной традиции. Именно там мы видим Смерть-черного всадника, несущегося на коне. Именно четыре всадника Апокалипсиса, сидящие на конях различной масти, сеют мор, голод и смерть. И по сей день образ Черного рыцаря верхом на коне вызывает только зловещие ассоциации.

Говоря о включении русской поэзии в мировую канву ассоциативных видений, я не могу не сказать о стихотворении А.С. Пушкина «Пророк». В советском литературоведении это стихотворение транслировалось, как рассуждение о призвании поэта «глаголом жечь сердца

людей». В дальнейшем все-таки были ссылки на библейские корни этого произведения. Но, как мне кажется, в основе этого стихотворения лежит знаменитый сон Пророка Мухаммеда.

Как известно, Пушкин читал «Коран» в Михайловской ссылке, правда, на французском языке. Он произвел на него огромное впечатление и появилось знаменитый цикл «Подражание Корану», который по сути являлся поэтическим переводом самого Корана. История пророка Мухаммеда, которому архангел Гавриил (Джебраил) вынул из груди сердце и, очистив его от грехов и мирских забот, вложил обратно, сделав Мухаммеда Пророком Господа (Аллаха), не могла пройти мимо внимания Пушкина. Но во избежание прямых параллелей поэт заменил Джебраила «шестикрылым серафимом» и творчески обогатил преобразование героя стихотворения. Так сон лирического героя становится явью.

Разбирая лермонтовские произведения, все больше и больше чувствуешь, как одна тема доминирует в его поэзии. Это тема смерти. Если мы рассмотрим наиболее известные его стихи и переводы (выбор авторов не случаен), то в этом можно легко убедиться. «Песня странника» Гете состоит из двух стихотворений. Лермонтов легко перевел второе, ставшее и русской классикой. «Подожди немного, отдохнешь и ты» ... Возможно речь идет о об уставшем путнике, но первое стихотворение уже намекает на отдых, как воплощение смерти.

Ах, как я устал от суматохи!
Что должны все эти боль и желание?
Сладкое спокойствие
приди, приди в мою грудь!
Гете. Подстрочный перевод.

И стихотворение Лермонтова «Выхожу один я на дорогу» – это ничто иное как продолжение и вольный перевод Гете. «Я б хотел навеки так уснуть». Но навеки можно уснуть только смертным сном. А одно из самых трагических стихов поэта называется «Сон». Это стихотворение восхищало В.В. Набокова своим построением и закольцованностью, как бы «сна во сне». В нем не только сон лирического героя, его предчувствие смерти, но и сон его возлюбленной, которая увидела смерть своего любимого. Читая стихи Лермонтов, особенно последних лет жизни, я пришла к выводу, что его дуэль не была случайностью из-за нелепой ссоры, а уж тем более не заговором против поэта на высшем уровне. Это было замаскированное самоубийство. Не желая совершить его, так как это наложило тень на семью и на память о поэте, Лермонтов срежиссировал свою смерть, создав ситуацию, при которой дуэль была предрешена, а ее условия смертельны.

От этой грустной темы мы обратимся к другой, более светлой, но не менее трагичной. Это тема любви.

Есть и такие казусы, которые заставляют нас иначе воспринять некоторые стихи. Например, стихотворение Гейне, известное нам в переводе того же Лермонтова, – «На севере диком». В детстве я думала, что это стихотворение о невозможности дружбы и мечте о родственной душе. Но позже узнала, что «сосна» на немецком языке имеет мужской род. И смысл стихотворения полностью изменился. Это именно мечта о невозможной любви. Кстати, многие русские поэты делали попытки переводить это стихотворение, называя сосну кедром и даже дубом. Но их переводы не были столь красивы, как перевод Лермонтова. Так стихотворение о любви для русского читателя осталось стихотворением о дружбе.

Удивительны в этом отношении стихи Бориса Пастернак. Его знаменитое стихотворение «Мне снилась осень», конечно, о любви. Но если мы посмотрим на дату его создания, то окажется, что оно написано задолго до его больших влюбленностей, его роковых любовей, вдохновивших поэта не только на стихи, но и на роман. Но по сути своей это сон-предсказание всех его дальнейших отношений с женщинами, держащими в руках сердце поэта. Хотя

Пастернак заклинал всех поэтов не писать о смерти и не предсказывать в стихах будущее, сам он предсказал его, хотя и назвал свое предсказание сном.

И я хочу сказать о значении темы сна как инструмента воспоминания, предсказания и предчувствия.

Известное стихотворение Г. Гейне «И у меня был край родной» с рефреном «И то был сон» – одно из пронзительных сочинений о потере всего, что дорого. Это стихотворение 1844 года из цикла «На чужбине». Оно написано о потерянной родине, невозможности встречи с близкими людьми. И по прошествии времени лирическому герою кажется, что все это был сон. И читатель тоже начинает сомневаться, сон ли это или ушедшие в даль времени воспоминания. Русские читатели знакомы с этим стихотворением по прекрасному и очень точному переводу Алексея Плещеева, хотя переводов на русский язык было несколько. Для поэта Плещеева с его трагической судьбой (он прошел каторгу из-за дела Петрашевского) был как нельзя более близок смысл и мотив стихотворения Гейне. Но удивительно другое. Это произведение получило второе рождение после того как летом 1895 Сергей Рахманинов написал на него своей романс. Этот музыкальный шедевр и по сей день часто исполняют вокалисты. В тот год композитор не мог предвидеть, что эти стихи станут и для него пророческими. Далеко от Родины, возможно, и он воспринимал свою прошлую жизнь как сон, и слова «И у меня был край родной» звучали уже исповедальными и для самого Рахманинова.

Другой пример сна-предсказания относится уже к середине 20 века. Мы хорошо знаем Илью Эренбурга как пламенного публициста, оригинального прозаика. Но он был еще и талантливый поэт. В 1940 году, вернувшись из Парижа в Москву, Эренбург пишет необычное стихотворение. Так как оно не широко известно, приведу его целиком:

В городе брошенных душ и обид
Горе не спросит и ночь промолчит.
Ночь молчалива, и город уснул.
Смутный доходит до города гул:
Это под тёмной больной синевой
Мёртвому городу снится живой,
Это проходит по голой земле
Сон о весёлом большом корабле, -
Ветер попутен, и гавань тесна,
В дальнее плаванье вышла весна.
Люди считают на мачтах огни;
Где он причалит, гадают они.
В городе горе, и ночь напролёт
Люди гадают, когда он придёт.
Ветер вздувает в ночи паруса.
Мёртвые слышат живых голоса.

В это время фашистская Германия еще не напала на СССР, но Франция уже пала. И ничего не было известно о преступлениях фашистов и массовом уничтожении людей, о Холокосте и концлагерях. Но именно в этом стихотворении предстает перед нами зловещая тень мертвых городов и людей, обреченных на смерть, но не теряющих надежду услышать «живых голоса». Облеченный в сон, рассказ погружает нас в реальность, более страшную, чем ночной кошмар.

Другим значением приема рассказа о сне является возможность сказать правду, исповедаться. Таким примером может служить стихотворение Сергея Есенина «Вижу сон...». И тут мы становимся свидетелями личной драмы поэта. Он пишет о «миллой, но не любимой». Речь идет о его молодой жене, С.А. Толстой, внучке известного писателя. Есенин, по словам

его близких, очень быстро разочаровался в своем последнем браке и был из-за этого глубоко несчастен. Но знаковое имя его избранницы, ее безусловное служение ему и восхищение его творчеством (именно Софья Толстая собрала и привела в порядок архив поэта) делало в тот момент невозможным их разрыв. Да и сам Есенин в этом стихотворении признается, что настоящей любимой, возможно, для него нет на свете. И он готов примириться со своей долей ради высокого служения поэзии и Родине. А форму сна он выбрал скорее всего для того чтобы не обидеть героиню стихотворения и не обнажить свою личную жизнь.

Другой гениальный поэт Иосиф Бродский написал в 1959 году о сне шутивное стихотворение:

Я пробудился весь в поту:
мне голос был - "Не всё коту -
сказал он - масленица. Будет -
он заявил - Великий Пост.
Ужо тебе прищемят хвост".
Такое каждого разбудит.

Тут, конечно, мы видим шутивный посыл к Анне Ахматовой «Мне голос был...». Само же содержание может быть приложено к любой жизненной ситуации. Но я привела этот пример еще и потому, что именно с Бродским и сном было связано появление моего стихотворения. Бродский был и остается моим любимым поэтом. И его смерть стала для меня трагедией. Целый месяц я перебирала статьи о нем, читала его стихи и не могла успокоиться, пока не увидела Иосифа Александровича во сне. Он попросил меня не плакать и не страдать о нем, так как все сказал, что хотел и ушел вовремя. Я стала спрашивать, что сейчас происходит с ним. Он ответил: «Пока только одна пустота». Проснувшись, я написала стихотворение.

«На смерть Иосифа Бродского»
Он умер, и слова теперь мертвы.
И больше нет названья у травы,
и нет теперь избранника у моря.
И стало ясно, как бессильны мы
услышать зов небесного покоя.
А от волхвов растасканы дары.
И не оплакана ничья разлука.
Мы все сироты. Стоит горевать
о собственной судьбе и отпевать
самих себя? Иссяк источник звука.
Вот руку протяни – легко достать
до подоконника. Предметы целы,
но их названья потеряли цвет.
И, кроме пустоты, пространства нет...

28 февраля 1996 г.

Так мой сон превратился в реальность. По мнению многих специалистов, сны творческих людей являются отражением их творческой мысли, которая продолжает работать и во сне. А некоторые философы вообще считают, что нет разницы между сном и реальностью. Люди, наделенные богатым воображением способны не только видеть яркие сны, но и находить в них ответы на важные вопросы бытия. А для кого-то творческое описание сна - прекрасная возможность воплотить не только свои мечты, но и тайные желания. Но в любом случае, наш сон – это подарок от жизни и загадка бытия, которую мы будем разгадывать вечно.

АВТОБИОГРАФИЧЕСКАЯ ПРОЗА
(описание собственных сновидений)

ГОРОД ГРЯДУЩЕГО ДОБРА

Пресняков М. А.

Независимый исследователь
presnyakovmaximilian@yandex.ru

THE CITY OF THE COMING GOOD

Presnyakov M.

Independent researcher
presnyakovmaximilian@yandex.ru

Я оказался в группе людей, собиравшейся в одной комнате на первом этаже многоэтажного здания в почти пустом и почти заброшенном городе в квартале с узкими улицами среди высоких домов. Дома высотой в шесть или более этажей – я не считал. Где-то они выше, где-то ниже. Мы собираемся в этой комнате, которая служит нам убежищем. Временами на улице происходит «нечто», и людям приходится прятаться, чтобы сохранить жизнь и здоровье. Мы в этот раз собираемся в новом месте. Старое убежище уже не так безопасно. «Нечто» перемещается во времени и пространстве и постепенно может найти наше убежище, правда не с одного раза. Когда нас много, мы для неведомой силы менее заметны. Почему так, понять трудно, но это факт.

Одинокие люди во время особо опасного времени, когда это «нечто» где-то рядом, иногда пропадают без следа. Иногда их находят мёртвыми без признаков повреждения тела. В этот раз я в убежище взял небольшой цветок-дерево в горшке из своей комнаты. Думаю, если мы в этом убежище будем находиться долго или будем в нём собираться не один раз, оно хоть немного очистит воздух. Кажется, это единственное растение в округе. Других я не видел, ни в домах, ни на улице.

Среди нашей группы собравшихся есть те, которые просто стараются как-то жить и выжить в этих условиях, а есть те, кто пытается и что-то предпринять, исследовать местность, двигаться к каким-то перспективам в жизни, к каким-то целям... Хотя какие тут могут быть перспективы? Многие уже даже не помнят, как оно раньше было, что было всё по-другому. Я-то помню хотя бы, что было как-то иначе. Но воспоминания эти не столь ясные, расплывчатые какие-то, словно сны путаются с явью. Хотя могу сказать: как-то поспокойнее что ли жилось.

Прямо в убежище, прислонившись спиной к стене и завалившись на бок, на пол, здесь и сейчас на наших глазах умер последний из двоих контактёров. Он был нашей надеждой на лучшее. Время от времени наши телепаты связывались с телепатом другой группы, которая кочевала по полупустыне среди каких-то руин далеко на юге. Какие это были руины, далеко ли – сказать по кратким диалогам контактёров было непросто. И несколько реже они выходили на связь с группой на другой окраине этого города.

До того, как у нас проявили свои способности телепаты, мы вообще не знали, что существуют другие группы, кроме той, с которой встретились случайно. Короткая это была встреча. Как неожиданно встретились, так же спешно в разные стороны и разошлись, даже не переговорили. Побоялись. Через контактёров как-то надёжнее...

Способности у контактёров появились спонтанно, и сперва им никто не верил, но когда они стали давать дельные советы, к ним стали прислушиваться, и им стали доверять. А затем некоторые обычные люди из группы могли усилить свой слух настолько, что стали различать этот еле уловимый диалог между двумя контактёрами, происходивший в гвалте случайных

всплесков и вибрации эфемерных звуков и образов, возникающих в воображении на грани возможности восприятия. Все кто мог, слышали одно и то же, и это был факт. Я сам слышал фрагмент последнего сеанса телепатической связи. Там на юге тоже были периоды опасности, и группа также укрывалась в убежище, но оно требовалось не так часто, как здесь, в городе. Лидер нашей группы через одного из двух телепатов мог переговариваться с лидером там, на юге.

Вообще, лидером группы становится со временем тот, кто раньше всех и сильнее чувствует эти периоды опасности. Без него группа не выжила бы. Многие вообще ничего не чувствуют. Многие находятся в апатии постоянно, им ничего не надо, кроме как во что-то завернуться от прохлады и немного еды и воды, да чтоб рядом были свои, так не настолько страшно. Многие из тех, кто не доверял лидеру и не чувствовал опасность, погибли, остальные приняли существующие условия. Те, кто не принял, тех уже нет с нами.

Но лидер группы в то же время, как мне кажется, склонен немного к панике и даже временами истеричен. Видимо, без этих качеств он не обладал бы спасительными способностями, но эти же качества делают его непригодным для руководства по многим насущным вопросам, он может только подсказать, задать линию действия. Он ничем и никем по-настоящему не управляет, ему просто доверяют больше других, когда речь идёт о большой опасности, потому что у него, несмотря на особые свойства природы, больше какого-то самообладания, не противоречащего их большой эмоциональности, и больше особой чувствительности.

Я прислушиваюсь к тому, что происходит за стенами дома. Там, на улице, ветер распевает песни и шуршит остатками каких-то полотнищ, давно порванных и болтающихся где-то высоко, возможно на уровне верхних этажей домов, скрипят раскачиваемые порывами ветра железки, когда-то что-то державшие. На других этажах этого здания и в соседних домах никого нет, и от этого кажется, что мы не защищены ни от какой стихии. Но неведомая «стихия» или «нечто» опять проходит мимо. Запоры не помогают от неё укрыться, дело не в них. Их вообще нет уже давно, сломались, заржавели, их некому ремонтировать. Да и чужие здесь не ходят.

– Слушай, откуда до сих пор поступает электричество, ведь некоторые лампочки ещё горят, – спрашиваю я соседа.

– Не знаю, отвечает он, зевая в кулак как бы украдкой, – а какое тебе дело, ну есть пока свет и есть. Значит где-то работает до сих пор электростанция. А если это – чудо, то пусть будет чудо, тебе-то какое дело? Мы всё равно не сможем сохранить этот свет про запас, даже если бы мы узнали, что через несколько дней он погаснет.

«Это точно, – рассуждаю я про себя. – Мы мало что можем. И провода всё равно не все рабочие. Но ремонтировать их смысла нет. Не везде можно лампочку включить. Чтобы заменить изношенную вещь, нужно искать новую. Можно, конечно, что-то подшить. Шить вообще не так сложно, как ремонтировать вещи. Еду ещё можно найти на заброшенных складах. Но странно, что крыс теперь уже почти нет. Они то ли ушли, то ли подохли. И бродячих собак и кошек нет, все давно либо вымерли, либо съедены. Нет даже крыс, тем более мышей. Нет птиц. Нет даже пауков, хотя остатки паутины кое-где ещё можно обнаружить. А свет – это пока наше благословение от цивилизации. А вот бытовых нужных вещей мало, и их не сделаешь нашими усилиями.»

– Всё, – говорит лидер. – Можете идти по домам.

Люди не сразу срываются с мест, многие задремали. «По домам» – у каждого свой уютный закуток где-то недалеко. Там острее чувствуешь одиночество, но и какую-то опору, словно стены защищают, хотя ... это обманчивое чувство многих и подводило...

Только колодезный зашевелился тут же после слов лидера. Он чаще других что-то ищет и часто находит. Главное – находит воду, хорошую, пригодную для питья, если её прокипятить на костре в ржавом котелке. Котелок небольшой, за одно кипячение хватает немного попить не на всех, а на треть группы, если большинство соберется.

Мы с ним подходим к колодцу в переулке недалеко от убежища, колодезный сдвигает ржавые железные листы с отверстия. Края отверстия неровные, неправильной формы, местами бетон, местами кирпич, что-то давно обвалилось, углы стерлись, блоки потрескались и какие-то из них давно выпали. Вниз, в кажущуюся бесконечность, в темноту уходит отвесный ход. Есть ли дно у этих колодцев, никто не знает. И мне кажется, что из черноты на нас взирает сама бархатная бесконечность. Хотя я смутно припоминаю, что такое «бархат». Если что-то туда падает, никогда не слышно, как и когда оно достигает дна. Может быть, там внизу и нет никакого дна, но там, в глубинах, живёт своё «нечто». Оно огромно, таинственно и обладает немислимой силой. Оно перемещается в каких-то горизонтальных пластах на недостижимой глубине и никогда нам не досаждало. Но тревожить его нельзя, потому что оно опасно, очень опасно. Поэтому в колодцы нельзя ничего ронять. И их нельзя держать открытыми слишком долго, чтобы свободных выходов наверх и нас самих не заметило это подземное нижнее «нечто».

Колодезный бесстрашен больше других. Вот и теперь, как и раньше, он опускается, держась за искривлённые прутья, торчащие из стенок трубы, лезет вниз с большой флягой и подсумком через плечо. Там, ниже, где уже полумрак, струится по стенам хорошая вода, но бывает, что колодезный находит там, внизу, где-нибудь на сухом карнизе и что-нибудь ценное, значимое для нашей жизни. Он не просто ищет, ему интересно испытывать свою судьбу. А, может, он так демонстрирует свою лихость, и уже от этого ему становится хорошо жить?

Колодезный на этот раз опустил не так глубоко, как обычно, но темнота внизу уже ожила, и он почувствовал это поначалу своим шестым чувством. Понял это и я.

– Пора наверх, – кричу я ему громким шепотом.

– Знаю, знаю, – слышу я. – Потише там, а то оно начнёт подниматься.

Он уже цепляется за прутья, подтягиваясь и суетясь. Да, он бесстрашен, но всё же не желает встречи с этим «нечто», исполненного грозной, смертельной опасности. Снизу начинает доноситься нарастающий размеренный гул низких, но пока негромких ударов, разносящихся эхом в глубине. Оно почуяло нас или просто обнаружило открытый выход вверх? Оно всегда чует открытый верх, если подбирается случайно слишком близко.

Колодезный переваливается через край, спешно встаёт на ноги, и мы с ним надвигаем листы железа на зев колодца. Листы издают негромкий лязг. У меня мороз по коже от того лязга. Колодец закрыт, нарастающие громopodobные удары какое-то время слышатся, а потом становятся тише и постепенно смолкают. Из-под железных листов доносится теперь только обычный отдалённый подземный ровный гул.

– Фу, пронесло, – облегчённо вздыхает колодезный.

И мне тоже на душе становится полегче.

– Оно стало чувствительнее, – замечает он. – Теперь вряд ли что успеешь из этого колодца достать. – Он качает головой. – А хороший всё же был колодец.

Мне интересны эти таинственные бездонные колодцы, но я никогда не полезу в них, даже если буду мучиться от жажды.

Все теперь живут на первых этажах многоэтажных зданий. Вверху всё пусто, только ветер завывает. Хоть там и побольше света, но там холоднее. И опаснее. Можно провалиться ненароком сквозь полусгнивший пол. Может ударить раскачавшейся на ветру конструкцией. Эту новую квартиру, совсем не разгромленную, как многие другие, мы нашли легко. Здесь есть какая-то мебель, стены не слишком обшарпаны, а в шкафах можно найти даже книги. Но в

такое время не до книг. Я до сих пор чувствую себя не очень уютно в длинном коридоре, и мне спокойнее только в своей комнате, где мы частенько собираемся с братьями и сёстрами. Сколько их осталось? Я пытаюсь сосредоточиться. Нас теперь трое или четверо? Что-то я не помню. Это бывает. От постоянного ощущения опасности чувства обостряются, но хуже становится с простой памятью и с элементарным счётом. А ведь я когда-то учился... Нет, надо тренироваться, надо тренировать свой ум, надо хоть иногда читать книги, надо упражнять своё тело, чтобы... что?

Там, в последней комнате в другом конце коридора кто-то есть. Как ни странно, я никогда раньше не был в этой крайней комнате или просто не помню?

Заглядываю: справа перегородка, весь угол занимает кровать с наваленными на неё одеялами. Комнатка совсем крохотная, и света здесь немного, но достаточно. На кровати лежит бабушка. Я узнаю её, хотя её лицо сильно изменилось - несколько оплыло, что ли?

– Бабуль, это ты?

– Я, внучек, я милай.

Она, оказывается, жива, а я считал, что она давно умерла.

– Как ты здесь, бабуль?

– Хорошо мне здесь, милай. Ничего мне не надо. Лежу вот, и всё.

Неужели она здесь постоянно лежала? И кто ей приносил еду? Наверное, сестра. И ведь бабушка жива, хоть ни разу и не приходила в убежище...

Я иду по улице, она не длинна, как оказывается, и вот я уже на дороге из города. Надо разведать, есть ли здесь что. Может, это дорога пригодится при переходе нашей группы на новое место... Солнце светит вовсю. И туманное марево... А там, справа за высокими бетонными недостроенными фундаментами начинается поле, тонущее в белёсом тумане. Пыль это или туман? Простор, а горизонта не видно. Как давно я не видел простора. Скитаюсь в этих каменно-бетонных джунглях. Я забираюсь на фундамент недостроенного здания и иду к дальнему краю, поближе к простору. Нет, края поля не видно, но в белёсом мареве живёт ветер. Да, я точно ощущаю, как в нём переливается и движется светлая сила. Или то, что могу назвать «светлой силой».

Вспоминаю, что как будто бы именно эта сила может одарить следующим уровнем. И таковые одарённые встречаются. Только их нет в нашей группе. Неужели мне так повезло? Упругие потоки воздуха овевают моё тело. Думаю об «уровне»... Что это такое? Да зачем мне нужны эти каменные лабиринты, если я могу летать среди этих живых воздушных потоков, испытывая восторг свободы и полёта? И я прыгаю вперёд, и ветер подхватывает меня. И я чувствую, как светлая сила пронизывает моё сознание. Чувствую, как она готовит мне Дар. Она может одарить второй или даже третьей степенью совершенства, но для меня всё же оставляет немного. Она дарует мне бесстрашие. И на том спасибо. Благодарю тебя, вольный ветер солнечных равнин! Он бережно ставит меня на ноги на краю города, и я иду к своим. Может быть, я всё это только придумал, чтобы как-то скрасить наше однообразное существование?

Там, где наша улица выходит на площадь, колодезный открыл ещё одно отверстие. Несколько человек собралось для того, чтобы присутствовать при этом событии. Колодезный торжественно отодвигает листы жести, и мы заглядываем вниз. Опять эта бездонная глубина... Этот колодец как будто посуше других.

– И нечего туда лезть, – советуют колодезному. – Воды всё равно не найдёшь. Сорвёшься ещё вниз. Глянь, какие заржавленные здесь штыри везде из стенок торчат! Хоть сейчас сухие, но, небось, трухлявые...

– Не боись! – бодрится колодезный и начинает спускаться вниз. Здесь вверху, чуть пониже края, в колодце протянулись какие-то кабели и тросы.

– Ведь запутаешься в них, сорвёшься, – пытаюсь убеждать я колодезного, но безрезультатно.

– Опасно, ох как опасно... – снова говорит кто-то.

Но колодезный неумолим. Вот он уже весь в колодце и взялся руками за тросы. И тут происходит то, чего все опасались. Тросы неожиданно дёргаются, цепляя колодезного за шею. Неужели петля? Я нагибаюсь над краем, дотягиваюсь рукой до колодезного. Его тело висит безжизненно, случайно зацепившись одеждой за несколько штырей. Нет, петли нет. Что же произошло? Но кровь на шее есть. Глубокой раны нет, видны лишь глубокие царапины.

– Помогите же кто-нибудь! – кричу я, хватая колодезного за плечи и пытаюсь подхватить его под руки.

Но народ, напротив, опасливо отпрянул, хоть и смотрят все во все глаза. Колодезный тяжёл. Мне кажется, что он уже не живой, но всё же вытянуть его надо из этого проклятого колодца. Я стискиваю пальцы из последних сил и тяну, тяну, тяну...

Колодезный не подаёт признаков жизни. Мои пальцы соскальзывают, несмотря на усилия, со кладок старой куртки, и тело летит вниз. Я вижу, как оно ударяется о выступы, мимолётно цепляется за прутья, поворачивается в полёте и быстро удаляется. Вот оно скрывается во тьме. Проходит десять секунд, двадцать... Слышен отдалённый тихий звук падения. Значит этот колодец не бездонный... Или встретился широкий карниз?

Сразу после этого тьма оживает. Постепенно в монотонном шуме глубин начинают различаться и звучать всё громче и громче те же самые глухие мерные удары. «Оно» приближается. «Оно» обнаружило, почувствовало открытый проход наверх! Но мне теперь не страшно. Бесстрашие обретено. Я просто знаю, что мне нечего делать в этих колодцах, и нам всем просто не нужно, чтобы это «нечто» поднялось из тёмных непонятных нам глубин. Непонятных почти настолько, насколько название города, в котором мы живём, название, которое время от времени кто-то вспоминает: Город грядущего добра. А, может, это вовсе и не название, а тот девиз, без которого наша жизнь просто потеряла большую часть своего смысла? Люди, стоявшие около колодца, пьются, и я один торопливыми движениями закрываю ржавыми листьями «зев земли»...