

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»

Партнёр издания – Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования "Российская медицинская академия непрерывного профессионального образования" Министерства здравоохранения Российской Федерации (РМАНПО)

Издание включает: аннотированные программы, концепции конгрессов, резолюции, пресс-релизы, 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

Выпускающий редактор Антологии – Булычева Анна Евгеньевна
anna2269212@gmail.com
+7 (913) 911-69-36

**АНТОЛОГИЯ
РОССИЙСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ И ПСИХОЛОГИИ**

СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК

СНОВИДЕНИЯ И ТВОРЧЕСТВО

Материалы пятой Международной конференции «Галерея сновидений»
9-12 апреля 2025, Москва

Редактор-составитель выпуска – Корабельникова Елена Александровна

МОСКВА 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Корабельникова Е. А. ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО.....	4
МАТЕРИАЛЫ ПЯТОЙ МЕЖДУНАРОДНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ «ГАЛЕРЕЯ СНОВИДЕНИЙ» 9-12 АПРЕЛЯ 2025	
ТЕЗИСЫ ДОКЛАДОВ.....	5
КРАТКИЕ СООБЩЕНИЯ	
Ван Хааске Л. А. КРОСС-СЕКЦИОННОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ НЕОБЫЧНЫХ ФЕНОМЕНОВ, СВЯЗАННЫХ СО СНОМ.....	17
Ковальзон В.М. СНОВИДЕНИЯ МИШЕЛЯ ЖУВЕ: К СТОЛЕТИЮ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ.....	19
Корабельникова Е. А. СОН, СНОВИДЕНИЯ И ТРЕВОЖНОСТЬ.....	20
Лазарева А.А. ЧИСЛА В НАРРАТИВАХ О ВЕЩИХ СНАХ: ФОЛЬКЛОРНЫЕ МОТИВЫ И ИНТЕРПРЕТАЦИИ	22
Челнокова М. Г. СНОВИДЕНИЯ О СМЕРТИ: ПСИХОАНАЛИТИЧЕСКИЙ ПОДХОД.....	23
Шпилова Е.В. СНОВИДЕНИЕ «КОЛЛЕГИ ПО ПРОБЛЕМЕ»: ВНУТРЕННИЙ ОТКЛИК ТЕРАПЕВТА.....	25
ТЕМАТИЧЕСКИЕ СТАТЬИ	
Авакумов С. В. ЭМОЦИЯ ВОЗВЫШЕННОГО ВО СНЕ: ОСОБЫЕ ФОРМЫ ПЕРЕЖИВАНИЯ И ИХ ЗНАЧЕНИЕ.....	27
Ванюков В.В., Голядинец Д.А. ИНТЕГРАТИВНО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ ТЕОРИЯ СНОВИДЕНИЙ: НЕЙРОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ, ПСИХОДИНАМИЧЕСКАЯ СИМВОЛИЗАЦИЯ И КЛИНИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ	30
Волченко М. В. РОЛЬ СНОВИДЕНИЙ В СНЯТИИ БЛОКОВ И РАЗВИТИИ СПОСОБНОСТЕЙ.....	34
Дац А. В. СНОВИДЕНИЯ КАК ИНСТРУМЕНТ ПРОЦЕССА ИНДИВИДУАЦИИ В ТВОРЧЕСКОЙ БИОГРАФИИ ХУДОЖНИКА.....	36
ЭССЕ	
Пресняков М. А. СНОВИДЕНИЯ, МЕХАНИЧЕСКИЙ (ИСКУССТВЕННЫЙ) ИНТЕЛЛЕКТ И НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ ХУДОЖЕСТВЕННОГО ФОРМООБРАЗОВАНИЯ.....	40
Цицер Л.Н. О РОЛИ СНОВИДЕНИЙ В МОЕЙ ЖИЗНИ.....	46
ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ НОВЕЛЛА	
Новиков Д. В., Забелоцкая А. В. «ВОТ Я ВНОВЬ ПОСЕТИЛ...».....	51
СТИХИ	
Леви В. Л. К МОЕЙ КАРТИНЕ, ПРИСНИВШЕЙСЯ И НАРИСОВАННОЙ ДЕВЯТИ ЛЕТ ОТРОДУ.....	56

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО

Уважаемые читатели! Представляем вашему вниманию специальный выпуск «Антологии российской психотерапии и психологии», посвященный захватывающей и многогранной теме – сновидениям. Вопрос, несомненно, лежит на стыке различных дисциплин, поэтому выпуск адресован широкому кругу специалистов (ученым, медикам, психологам, искусствоведам и другим), заинтересованным в расширении знаний о сновидениях и освоении практических навыков работы с ними. В номере представлены разнообразные форматы материалов: статьи, краткие сообщения, тезисы, эссе, новелла, а также стихи.

Большинство авторов, чьи работы вошли в этот выпуск, являются членами Российского Общества Исследователей Сновидений (РОИС). В прошлом году мы отпраздновали 10-летие нашего Общества, объединяющего в своих рядах специалистов, проявляющих интерес к теоретическим и практическим аспектам изучения сновидений, представляющих самые разные области знаний: медицину, физиологию, психологию, культурологию, антропологию, философию и искусство.

Значительная часть материалов, представленных в этом выпуске, основана на докладах, прозвучавших на 5-й Международной конференции «Галерея сновидений», прошедшей в Москве в апреле 2025 года. Это регулярное мероприятие, проводимое каждые два года, ставит своей целью распространение научных знаний о сне и сновидениях как фундаменте здоровья, а также о сновидениях как неиссякаемом источнике творческих идей и явлении, глубоко укорененном в русской и мировой культуре.

Конференция посвящена исследованию взаимосвязи между сновидениями и творчеством. Участники и гости смогли ознакомиться с последними достижениями науки и культуры в изучении сновидений, а также с произведениями современного искусства, вдохновленными миром сновидений. Конференцию активно поддержало Международное Сообщество Исследователей Сновидений, а в ее программе приняли участие ведущие ученые из Европы и Америки, представившие доклады и онлайн-презентации.

В первой части выпуска представлены тезисы докладов 5-й Международной конференции «Галерея сновидений», вторая часть содержит краткие сообщения, третья – полнотекстовые научные статьи, посвященные наиболее интересным и актуальным вопросам изучения сновидений в контексте медицины, психологии и культурологии.

Признавая тесную связь сновидений и творчества, мы включили в выпуск не только научные статьи, но эссе, новеллу и стихи, созданные как членами РОИС, так и зарубежными авторами, посвященные теме сна и сновидений.

Таким образом, данный тематический выпуск журнала объединяет материалы, представляющие интерес как для теоретического осмысления, так и для практического применения. Мы искренне надеемся, что этот выпуск окажется полезным и увлекательным для наших читателей.

*Редактор-составитель выпуска Корабельникова Елена Александровна
Москва, октябрь, 2025 г.*

ТЕЗИСЫ ДОКЛАДОВ

КАК РАБОТАЕТ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ СНОВИДЕНИЙ

Авакумов С. В.

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

HOW DREAM INTERPRETATION WORKS

Avakumov S.

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

Введение. В центре современных исследований сновидений находятся механизмы обработки информации во сне, однако влияние интерпретации сновидения на психическое состояние человека и взаимодействие когнитивных, эмоциональных и физиологических процессов в ходе анализа сновидений практически не изучено.

Особенностью данной работы является попытка ответить на вопрос: что происходит при интерпретации за границами психики, на нейрофизиологическом уровне. В докладе рассматриваются некоторые направления интерпретации сновидений, имеющие место в практике и их нейрофизиологические механизмы, функции и влияние на личность.

Различные подходы к интерпретации сна запускают специфические нейронные процессы и оказывают влияние на эмоциональное состояние. В зависимости от метода анализа можно выявить связь сновидений с повседневными переживаниями, бессознательными конфликтами, архетипическими структурами или экзистенциальными вопросами.

Интерпретация сновидений – это процесс осознания и анализа образов, символов и сюжетов сна в связи с сознательной и бессознательной жизнью человека. Разные методы интерпретации активируют специфические нейронные процессы, влияя на когнитивные и эмоциональные состояния.

Нейрофизиологические механизмы. Различные области мозга участвуют в интерпретации сновидений. Гиппокамп обеспечивает связь с эпизодической памятью, миндалевидное тело регулирует эмоциональные реакции, а префронтальная кора создаёт логические связи между сновидениями и сознательным опытом. Инсулярная кора играет ключевую роль в восприятии внутренних состояний организма. Амигдала формирует эмоциональную оценку для реакции на опасность. Зона Вернике-Брока обеспечивают взаимодействие между восприятием и воспроизведением речи. Зеркальная система участвует в эмпатическом осознании сновидческих образов. Эти механизмы интегрируют опыт сна в личностное развитие.

Функции интерпретации. Интерпретация сна выполняет когнитивную функцию, помогая в обработке информации и структурировании памяти, способствует эмоциональной регуляции, снижая тревожность, а также формирует глубинные личностные смыслы. В культурном контексте сновидения способствуют идентификации личности в мире через символы и коллективные значения.

Основные направления интерпретации. Соотнесение сновидений с событиями дня объясняет их связь с недавним опытом. Гиппокамп играет ключевую роль в реактивации эпизодической памяти, а префронтальная кора связывает образы сна с переживаниями, что способствует интеграции новой информации в долговременную память. Эмоциональная реакция на этот тип интерпретации обычно нейтральная или слабopоложительная, так как он направлен на осознание связей между событиями и не затрагивает глубинные конфликты.

Психоаналитический подход, основанный на теориях Фрейда, рассматривает сновидения как проявление вытесненных желаний и конфликтов. Миндалевидное тело участвует в обработке тревожных эмоций, а префронтальная кора активируется при анализе эмоционально значимых тем, что способствует осознанию бессознательного материала. Эмоциональные реакции могут включать тревогу, страх, чувство вины, агрессию, а также внезапный инсайт и облегчение после осознания внутренних конфликтов.

Архетипическая интерпретация, предложенная Юнгом, предполагает, что символы сна отражают коллективное бессознательное. Ассоциативная кора связывает сновидческие образы с архетипами, а теменная кора способствует саморефлексии, что укрепляет идентичность и формирует глубинный смысл. Эмоционально этот подход может вызывать снижение тревожности, чувство причастности к чему-то большему, а в некоторых случаях – эйфорию от соприкосновения с мощными архетипическими образами.

Экзистенциальная интерпретация рассматривает сновидения как отражение фундаментальных вопросов человеческого существования. Префронтальная кора и Default Mode Network (DMN) участвуют в осмыслении личных ценностей, способствуя интеграции экзистенциальных переживаний в структуру личности. Эмоциональные реакции при таком анализе могут варьироваться от тревоги и страха до облегчения и глубокого спокойствия, сопровождаясь интенсивной рефлексией.

Мистическая интерпретация предполагает, что сны являются трансцендентными посланиями. В этом процессе активируются теменная кора, лимбическая система и допаминергическая сеть, вызывая ощущение духовного прозрения и укрепляя духовную идентичность. Эмоциональные реакции могут включать вдохновение, ощущение связи с высшими силами, восторг, но также и страх перед неизведанным.

Среди неглубинно-психологических интерпретаций выделяют несколько направлений.

Когнитивно-бихевиористский подход рассматривает сновидения как отражение когнитивных схем и автоматизированных паттернов мышления, которые влияют на поведение. В ходе анализа выявляются повторяющиеся элементы сна, позволяющие определить устойчивые убеждения и мысленные установки. Важную роль играет префронтальная кора, участвующая в когнитивной переработке информации, а также гиппокамп, обеспечивающий интеграцию опыта сна с долговременной памятью. Эмоциональные реакции при таком анализе варьируются от познавательной вовлеченности и чувства инсайта до лёгкого раздражения при осознании нежелательных установок.

Телесно-ориентированный подход сосредотачивается на физических ощущениях во сне, интерпретируя их как отражение психоэмоционального и физиологического состояния человека. Здесь особую роль играет инсультная кора, ответственная за восприятие внутренних телесных сигналов, и миндалевидное тело, регулирующие эмоциональные реакции на эти сигналы. Такой подход не только направлен на анализ ощущений, но и включает элементы непосредственного телесного воздействия – дыхательные техники, соматические упражнения и осознанное отслеживание напряжений, возникших во время сна. Эмоциональные реакции могут включать осознание подавленных состояний, чувство расслабления, ощущение освобождения от телесных зажимов, но также временный рост тревожности при выходе на глубокие уровни телесных переживаний.

Символическая интерпретация в культурном контексте рассматривает сны через призму мифологии, религиозных традиций и коллективных представлений, что позволяет глубже понять, как индивидуальные сны соотносятся с культурным бессознательным и историческими архетипами. Эмоциональные реакции могут включать удивление, чувство принадлежности к культурной традиции, а также обострённый интерес к символике сна.

Выводы. Интерпретация сновидений – сложный процесс, задействующий когнитивные, эмоциональные и физиологические механизмы. Различные подходы активируют специфические нейронные сети, обеспечивая интеграцию сна в сознательную жизнь, что необходимо иметь в виду терапевтам и психологам в своей работе.

СНОВИДЕНИЯ В РАБОТЕ С ВНУТРЕННЕЙ СЕМЬЕЙ

Бурчаков Д. И.

ФДПО ФГБОУ ВО «ПИМУ» Минздрава России, Москва
dr.burchakov@yandex.ru

DREAMS IN WORKING WITH THE INNER FAMILY

Burchakov D.

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "PIMU"
of the Russian Ministry of Health, Moscow
dr.burchakov@yandex.ru*

Идея множественности психики имеет глубокие корни в психологической науке и практике. Зигмунд Фрейд описывал структурную модель психики, включающую Ид, Эго и Супер-Эго. Карл Густав Юнг разработал концепцию архетипов и комплексов как автономных частей психики. Эрик Берн представил модель личности через состояния Родителя, Взрослого и Ребенка. Фридрих Перлз говорил о субличностях, ведущих внутренний диалог. Эти теории заложили фундамент для современного понимания внутренней множественности личности.

Системная семейная терапия внутренней семьи (Internal Family Systems, IFS) Ричарда Шварца, опираясь на структурный подход С. Минухина, предлагает наиболее разработанную на сегодняшний день модель работы с внутренней множественностью. IFS предоставляет четкие протоколы и техники для выявления частей личности, установления контакта с ними и фасилитации внутреннего диалога. В контексте работы со сновидениями модель IFS может быть применена тремя основными способами: ретроспективная амплификация, системная драматургия сновидения и интегративная практика осознанности.

Ретроспективная амплификация использует технику аффективного моста, когда через анализ сновидения осуществляется доступ к связанным воспоминаниям, что позволяет исследовать реакции различных частей личности на этот опыт и их взаимоотношения с ним. Данный метод особенно эффективен для работы с травматическим опытом, так как позволяет безопасно обращаться к сложным воспоминаниям через метафорический язык сновидений и постепенно интегрировать отщепленные части личности.

Системная драматургия сновидения рассматривает персонажей сновидения как репрезентации частей личности, а сюжет сна – как отражение динамики внутрисистемных отношений. Это позволяет использовать сновидение как метафорическую карту внутренней системы клиента. Такой подход способствует развитию более глубокого понимания клиентом своей внутренней динамики и помогает обнаружить скрытые паттерны взаимодействия между частями, которые могут быть недоступны при работе в бодрствовании.

Интегративная практика осознанности представляет собой перенос техник IFS в практику осознанных сновидений. Клиент обучается переносить навыки работы с частями, освоенные в бодрствовании, в пространство сна. Экспериментальная работа с частями, техники работы с телом и созерцательные практики становятся инструментами, обогащающими опыт сновидца. Этот метод способствует развитию более глубокой связи с внутренним миром, усиливает способность к саморегуляции и позволяет клиенту самостоятельно продолжать терапевтическую работу за пределами сессий, используя естественное пространство сновидений как ресурс для самоисследования и интеграции.

Такой комплексный подход к работе со сновидениями через призму IFS открывает новые перспективы как для понимания природы сновидений, так и для практической психотерапевтической работы с внутренней множественностью личности.

ТВОРЧЕСТВО В ЛЮЦИДНЫХ СНОВИДЕНИЯХ

Ваггонер Р.

Международная ассоциация исследователей сновидений, США

RobWaggoner@aol.com

CREATIVITY IN LUCID DREAMS

Waggoner R.

International Association of Study Dreams, USA

RobWaggoner@aol.com

Исследования показали, что творчество происходит в обычных снах, возможно, в результате новых ассоциаций, возникающих в процессе сновидения. В истории науки существует множество сообщений об ученых, которые утверждают, что их самое известное изобретение или инновация произошли во сне. Как общество может увеличить количество случаев творчества в сновидениях? Одним из вариантов повышения креативности может быть люцидное сновидение. Научные данные о люцидных сновидениях появились в конце 1970-х годов благодаря работам Кита Хирна в Англии и Стивена Лабержа в Стэнфорде. Однако многие культуры утверждают, что используют люцидные сновидения на протяжении тысячелетий, часто для духовного роста и исследований.

Люцидные сновидения естественным образом позволяют исследовать и проводить личные или научные эксперименты. Это объясняет одну из причин, по которой люцидные сновидения следует рассматривать как «внутренний инструмент» для исследования творчества на более глубоком уровне. О другой причине можно прочитать в моей первой книге «*Люцидные сновидения - путь к внутреннему Я*». Там я привожу примеры люцидных сновидений опытных люцидных сновидцев, которые взаимодействовали с более глубоким уровнем осознанности в своих люцидных снах. Я также показываю, что он соответствует группе характеристик Карла Юнга, которыми должно обладать «внутреннее эго» или внутреннее «я».

Чтобы понять, как получить доступ к творчеству в люцидном сне, нам также нужно осознать, что люцидные сновидения часто отражают убеждения, ожидания, фокус и намерения человека. Из-за этой «отражательной» природы люцидных сновидений внутренний исследователь должен осознавать ее, а также уметь выходить за ее пределы. Это может потребовать от внутреннего исследователя устранения таких вещей, как ограничивающие убеждения, страх, предвзятость и ограниченное понимание психики.

Один из методов «выхода за пределы» заключается в игнорировании фигур сновидения и обстановки в люцидном сне. И в этот момент важно задать вопрос невидимому бессознательному уму или внутреннему осознанию. Часто сновидец слышит ответный голос или наблюдает, как в ответ на его вопрос меняется весь люцидный сон. Здесь мы видим новый слой творчества и новый подход к исследованию более глубоких уровней творческого самовыражения. Однако люцидный сновидец должен быть готов к внезапным изменениям, новой энергии или чувствам, которые могут возникнуть, особенно когда он просит в люцидном сне испытать «концепцию». В люцидных сновидениях мы также обнаруживаем неожиданные события, которые, естественно, заставляют человека усомниться в реальной природе действительности. Одним из таких событий является встреча с умершими родственниками или друзьями в состоянии сна и последующее просветление. Здесь вдумчивый человек должен задать открытый вопрос, например «Что ты пришел мне сказать?». - поскольку это дает возможность умершей фигуре из сновидения ответить. Если она не отвечает, то, скорее всего, это символ или мысленная проекция сновидца. Если же она ответила информацией, которую можно проверить после пробуждения, то это говорит о чем-то другом.

Для блага мира необходимо новое творчество, чтобы решить проблемы и улучшить жизнь миллиардов людей. Люцидные сновидения кажутся новым важным способом получить доступ к более глубоким уровням творчества и, возможно, улучшить мир.

СНОВИДЕНИЯ В КЛИНИКЕ СОМАТОФОРМНЫХ РАССТРОЙСТВ: ПСИХОАНАЛИТИЧЕСКИЙ ПОДХОД И ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СТРАТЕГИИ

Ванюков В.В., Голядинец Д.А.

Пермский государственный медицинский университет имени академика

Е.А. Вагнера, Россия, Пермь

vladvanuykov@mail.ru

DREAMS IN THE CLINIC OF SOMATOFORM DISORDERS: A PSYCHOANALYTIC APPROACH AND THERAPEUTIC STRATEGIES

Vanyukov V., Golyadinec D.

Perm State Medical University named after Academician E.A. Wagner, Russia, Perm

vladvanuykov@mail.ru

В клинической практике соматоформных расстройств анализ сновидений представляет собой ключевой инструмент психоаналитической работы, позволяющий выявить неосознаваемые психологические конфликты, конвертированные в соматические симптомы. Психоаналитическая работа со сновидениями в данном контексте направлена на установление связей между телесными симптомами и их психологическими коррелятами, что способствует трансформации соматоформных проявлений в осознаваемые психические содержания. Особую значимость приобретает анализ трансферентных отношений, проявляющихся в сновидческом материале, который позволяет выявить ранние объектные отношения и их влияние на формирование соматоформной симптоматики.

Следует отметить, что символы сновидений обладают общими, особенными и единичными чертами. В связи с этим подход к осознанию символики конкретного образа сновидения должен быть индивидуальным и интерпретироваться с точки зрения оценки личности в проявлениях ее частных и общих психологических и психосоматических черт. К этому и сводится субъективная оценка пациентами своих сновидений, так как сами образы в полноценном сюжете сна можно оценить при психоаналитической работе и непосредственном разговоре со сновидцем с целью исключения недостоверной объективизации и потери идентичности Эго-мотивов в сновидениях.

Чаще всего в психоаналитической литературе можно встретить выводы, свидетельствующие о скудности образов сновидений, их малосодержательности, краткости у лиц с психосоматическими расстройствами, что связано, вероятно, с малой ментализированностью данных лиц, бедностью их фантазмической и онирической жизни. Их сновидения безжизненны, пустынно, в них мало или совсем нет людей и животных. Как следствие, сновидения психосоматических больных можно описать как разноритмичные, повторяющиеся, с выраженным избытком или, наоборот, резкой бедностью первичных процессов. Образы сновидений таких пациентов либо застывшие, либо быстро движущиеся. Они часто возвращают человека в период детских психотравм.

Часто источником сновидений у людей с соматической симптоматикой при развитии соматоформных расстройств являются функциональные нарушения в работе сердечно-сосудистой системы. Описаны случаи, когда тревожные сновидения (образ падения в обрыв или пропасть) становились предвестником заболеваний сердца и других органов и систем. В связи с этим, необходимо вовремя диагностировать функциональные нарушения посредством контроля активности процессов сна (полисомнография), подтвердить или опровергнуть органическую природу заболеваний, а также провести психиатрическое интервью с психодиагностической оценкой патологических состояний посредством опросников и тестов на тревогу, депрессию и другие психоэмоциональные нарушения. Правильная диагностика – залог адекватной терапии. Терапевтические стратегии, основанные на психоанализе сновидений, включают: интерпретацию соматических метафор в сновидениях, работу с сопротивлением осознанию психических конфликтов, анализ переноса телесных переживаний на символический уровень, интеграцию соматических и психических аспектов в единую психоаналитическую картину.

Такой комплексный подход к анализу сновидений в контексте соматоформных расстройств способствует не только лучшему пониманию природы симптоматики, но и разработке эффективных терапевтических интервенций, направленных на восстановление психического и соматического благополучия пациента.

РОЛЬ СНОВИДЕНИЙ В СНЯТИИ БЛОКОВ И РАЗВИТИИ СПОСОБНОСТЕЙ

Волченко М. В.

*Независимый исследователь, Россия, Москва
dream-artist@yandex.ru*

THE ROLE OF DREAMS IN REMOVING BLOCKS AND DEVELOPING ABILITIES

Volchenko M.

*Independent researcher, Russia, Moscow
dream-artist@yandex.ru*

Начавшиеся в конце 19 века исследования фокусировались, главным образом, на изучении сновидений людей, нуждающихся в серьёзной психологической помощи. Лишь в 60-е годы 20 века было замечено, что и остальные люди (большинство) тоже видят сны, которые могут представлять интерес для исследований. Начало им положили группы, в которых обсуждали сновидения.

Можно выделить три наиболее важные функции сновидения в жизни людей: предупреждение о начинающемся физическом заболевании (в начале латентного периода), подсказки в решении бытовых проблем и демонстрация скрытых, неосознанных, заблокированных ресурсов. Именно эта, третья функция рассматривается в докладе.

Ещё неосознанные или по каким-то причинам заблокированные ресурсы могут относиться к творческому потенциалу, к физическим возможностям, к способности обучаться новому. Срабатывает фактор ощущения, что казавшееся невозможным, было успешно сделано, пусть в сновидении, но создавшем ощущение реальности происходящего. Для иллюстрации будут рассмотрены работа со сновидениями спортсменов, снятие блоков при изучении иностранного языка и возможности творческого использования сновидений.

ИНТЕГРАЦИЯ ОПЫТА ДЫХАТЕЛЬНЫХ ИНТЕГРАТИВНЫХ ПРАКТИК ЧЕРЕЗ СНОВИДЕНИЯ

Дороганич С. Д.

*Американская Ассоциация Трансперсональной Психологии и Психотерапии, США
integralsveta@gmail.com*

INTEGRATION OF THE EXPERIENCE OF BREATHING INTEGRATIVE PRACTICES THROUGH DREAMS

Doroganich S.

*American Association of Transpersonal Psychology and Psychotherapy, USA
integralsveta@gmail.com*

1. Введение. Сновидения являются естественным механизмом интеграции бессознательного материала, особенно в контексте расширенных состояний сознания (РСС), активируемых дыхательными интегративными практиками. Холотропное дыхание (Holotropic Breathwork), разработанное Станиславом Грофом, MD, PhD, позволяет получить доступ к глубинным уровням психики, включая биографический, перинатальный и трансперсональный уровни. В процессе интеграции опыта дыхательных практик сновидения играют ключевую роль, позволяя структурировать, осознавать и глубже проживать бессознательный материал.

2. Дыхательные практики и доступ к бессознательному

- Холотропное дыхание способствует активации глубоких слоев психики и мобилизует естественные механизмы исцеления.
- Методика включает в себя работу с телесными и эмоциональными блоками и архетипическими образами, выявляя ранее недоступные аспекты психического опыта.
- Состояния, возникающие в процессе дыхательных практик, тесно связаны со снами и могут находить свое продолжение в символической форме во время сновидений.

3. Сновидения как механизм интеграции опыта РСС

- Сновидения выполняют функцию интеграции, позволяя осознать и завершить процесс осознания бессознательного материала.
- Они могут повторять или развивать сюжеты, пережитые во время дыхательных практик, закрепляя терапевтический эффект.
- Осознанные сновидения (lucid dreams) после дыхательных сессий встречаются чаще, способствуя активному взаимодействию с внутренними символами и образами.

4. Клинические случаи интеграции дыхательных практик через сновидения

Примеры из практики иллюстрируют трансформационный потенциал сочетания дыхательных практик и работы со снами:

- Случай 1: Женщина с психосоматическими симптомами, после серии дыхательных сессий увидела символический сон о рождении ребенка. Этот образ стал ключом к осознанию её внутреннего конфликта и послужил катализатором к исцелению. Вскоре она забеременела и родила здорового ребенка.
- Случай 2: Пациентка, находившаяся в экзистенциальном кризисе, пережила во сне опыт осознания смерти. Это привело к принятию жизненных обстоятельств и отказу от контроля над естественными процессами.

5. Практики интеграции сновидений в психотерапии

- Ведение дневника сновидений помогает выявить повторяющиеся символы и глубже осознать бессознательные процессы.
- Арт-терапия (рисование, мандалы, работа с песком, танец) как метод осознания и закрепления полученного опыта.
- Использование AI для визуализации сновидений: создание изображений на основе сновидений через генеративные модели ИИ помогает выявить дополнительные смыслы и образы.

6. Заключение

Интеграция опыта дыхательных практик через сновидения является мощным инструментом в глубинной психотерапии. Этот подход способствует осознанию бессознательных процессов, помогает в проработке травм, экзистенциальных вопросов и психосоматических симптомов. Работа со сновидениями в сочетании с дыхательными практиками расширяет терапевтический арсенал, открывая новые горизонты для психотерапии и личностного роста.

ПОИСКОВАЯ АКТИВНОСТЬ В ПОИСКАХ СМЫСЛА СНОВИДЕНИЙ

Индурский П. А.

*АО НЕЙРОКОМ, Россия, Москва
peter.indursky@yandex.com*

SEARCH ACTIVITY IN SEARCH OF THE MEANING OF DREAMS

Indursky P.

*JSC NEUROCOM, Russia, Moscow
peter.indursky@yandex.com*

Поисковая активность (автор концепции – В. С. Ротенберг) функционирует в поведении высших животных в целях усиления сопротивляемости организма и выживания. У человека поисковая активность предназначена для решения его психологических проблем, в устранении психосоматических расстройств и депрессии, в повышении жизнестойкости. В этом контексте поисковая активность проявляется как фактор поиска смысла, что является основным положением теории Логотерапии (автор – В. Э. Франкл). В свою очередь, восстановительный момент поисковой активности заключается в нормализации сна, в функционально достаточном быстром сне и в специфике сновиденческих процессов. В рассматриваемом докладе выдвигается положение о восстановительной роли содержания сновидений с позиции взаимодействия поисковой активности с поиском смысла человеком, а также об участии совести – «органа смысла», как «цензора» сновидений. Такое рассмотрение позволяет предполагать практическое сочетанное применение методов концепции поисковой активности с методами Логотерапии в целях психотерапии.

ТЕМАТИКА СНОВИДЕНИЙ АВСТРИЙСКОГО ПОЭТА-ЭКСПРЕССИОНИСТА ГЕОРГА ТРАКЛЯ

Корнилова Е. Н.

Московский государственный университет, Россия, Москва

ekornilova@mail.ru

THE DREAM THEMES OF THE AUSTRIAN EXPRESSIONIST POET GEORG TRAKL

Kornilova E.

Moscow State University, Russia, Moscow

ekornilova@mail.ru

Психологические аффекты, ночные кошмары, галлюцинаторные видения всегда привлекали поэтов, писателей, художников необычностью видений и возможностью проникновения в мир подсознательного и бессознательного. Это был способ проникновения за пределы банального существования, в сферы мистического, потустороннего или божественного, доступного только избранным. Эта тенденция многократно усилилась в начале XX века, когда складывались новые по сравнению с символизмом модернистские течения: экспрессионизм, сюрреализм, экзистенциализм. Они, как и роман Дж. Джойса «Улисс», были порождены декадентским дестабилизирующим умонастроением молодежи, населявшей западную и центральную Европу. Наиболее остро кризис европейского сознания, названного Освальдом Шпенглером «Закат Европы», был ощущен в германских землях, на территории Австро-Венгерской империи, где появляются философские, научные и художественные идеи, ставящие в центр мироздания подсознательные и бессознательные процессы как способы истинного познания мира и человека, где сновидение замещает реальность, определяет ее, формирует психологию культуры. Это предчувствие катастрофы, предвосхищающее разрушения и ужасы первой мировой войны во многом выражается в австрийской литературе начала XX века, создателями которой являются Рильке, Кафка, Тракль, – сегодня всемирно известные классики мировой литературы.

Георг Тракль был влиятельным поэтом начала XX века, чьи произведения глубоко укоренены в экспрессионистском движении. Его поэзия отличается глубоким погружением в эмоциональный мир и образами, которые и сегодня завораживают читателей. В стихах Тракля часто говорится о тьме, смерти и тлении, но также о красоте разрушения и бренности. Книга Тракля «Себастьян во сне», пронизанная глубокой меланхолией, затрагивает темные стороны человеческого существования. Повторяющиеся мотивы включают в себя: распад и смерть; одиночество и изоляцию, картины природы и времена года как зеркало человеческой души; война и ее губительное влияние на душу; поиск чистоты и красоты в разрушающемся мире.

Поэзия Тракля завораживает последовательно переданным настроением. Не взирая на все восторги окружавших Тракля друзей, большинству современников, равно как и сегодняшним неподготовленным читателям, поэзия этого родоначальника австрийского экспрессионизма и сюрреализма представляется отдающей некой сумасшедчинкой, болезненной вымороченностью или бредовой галлюцинацией. Тем не менее, если мы попробуем соотнести творчество Тракля с модернистскими манифестами, станет ясно, что рано умерший австрийский поэт в своей практике предвосхитил многие теоретические декларации. Так, эстетическое кредо экспрессионизма «*Zurück zum Wesen der Dinge*» - «*Назад, к сути вещей*» несомненно реализовано в саморазоблачении бессознательных порывов и желаний поэзии Тракля, запертых в глубинах подсознания многих людей. Именно поэтому Тракль изображает свои подавленные эмоции в форме сновидений. Но поскольку, явное содержание сновидения (то, что мы помним после пробуждения), по Фрейдю, является маскировкой для латентного содержания (истинного смысла сновидения), стихотворные ребусы Тракля требуют профессиональной расшифровки. «У Тракля ... лексика организована в жесткую систему шифров. Слова раскладываются, как предметы священнодействия или орудия гадания – медлительными, преувеличенно точными движениями руки. Все те же слова, неутомимо вступающие в новые и новые сочетания. Из слов возникают сгущенные, статичные образы», - замечает С.С. Аверинцев

DREAMSYNERGY™: ТРАНСФОРМАЦИЯ ЖИЗНИ С ПОМОЩЬЮ СНОВ

Лэсли Д.
Институт исследования сновидений, США
Justina@DreamSynergy.com

DREAMSYNERGY™: TRANSFORMING LIFE THROUGH DREAMS

Leslie D.
Dream Research Institute, USA
Justina@DreamSynergy.com

Сновидения – это мощный преобразующий инструмент, который может привести нас к более подлинному, полноценно функционирующему "Я". Вы находитесь здесь, на этой конференции о сновидениях, потому что осознаете силу снов и их потенциал для трансформации. Благодаря личному опыту, наблюдениям за другими людьми или исследованиям, вы осознаете, что сны могут оказывать глубокое влияние на психическое, физическое и эмоциональное благополучие. На этом мастер-классе мы перейдем от теории к практическому применению и узнаем, как полностью раскрыть потенциал сновидения, не только признавая его ценность, но и активно используя для содействия трансформации. Имея 35-летний опыт руководства группами сновидений, работы с индивидуальными клиентами, основав Институт изучения сновидений и написав ряд монографий по работе со сновидениями, я воочию убедилась в преобразующей силе сновидений. На мастер-классе я расскажу о том, как сновидения повлияли на мой личный рост, и о путешествиях тех, кем я руководил на протяжении всей своей карьеры.

DreamSynergy™ – это эклектичный, преобразующий метод работы со сновидениями, который я разрабатывала годами. Он основан на вере в то, что вы – нечто большее, чем сумма вашего жизненного опыта, ситуаций, отношений и мечтаний. Благодаря сочетанию знаний, опыта и проверенных процессов DreamSynergy™ позволяет вам двигаться к своему подлинному "Я". Сосредоточившись на трех ключевых аспектах сновидения – эмоциях, характерах и убеждениях, – вы сможете раскрыть его глубинные послания и интегрировать эти идеи в свою жизнь наяву. DreamSynergy™ работает на основе мощного уравнения: сновидения + действие = перемены. Недостаточно просто понять сновидение; чтобы добиться реальных изменений, необходимы действия. Выбирая взаимодействие со сновидениями на трех уровнях – подведение итогов, установление отношений и признание, – вы откроете для себя новые уровни личностного роста и трансформации. На семинаре вы научитесь применять метод DreamSynergy™ с помощью пошаговых процессов, которые легко внедрить, независимо от того, работаете ли вы индивидуально или в группе.

Эти техники помогут вам использовать эмоциональный, ментальный и физический целительный потенциал сновидений для решения проблем в отношениях, карьере, финансах и здоровье. На протяжении всего процесса мы уважаем священную природу сновидения и авторитет сновидца, который определяет конечный смысл своих снов. С DreamSynergy™ вы получите не только практическое применение, но и глубокое личное понимание, которое способствует долгосрочным изменениям. Независимо от того, новичок вы в dreamwork или опытный практик, мастер-класс предоставляет собой уникальную возможность углубить свою практику и испытать мгновенную трансформацию. Приходите с собственным сновидением, чтобы воплотить его в жизнь, и будьте готовы к незабываемым моментам!

[СНО]ВИДЕНИЕ, ЗАБВЕНИЕ И ПРИПОМИНАНИЕ В ЕВРОПЕЙСКОЙ РОМАНТИЧЕСКОЙ ЛИРИКЕ

Максимов Б. А.
МГУ имени М. В. Ломоносова, Россия, Москва
esprit25@rambler.ru

[DREAM]VISION, OBLIVION, AND REMEMBRANCE IN EUROPEAN ROMANTIC LYRICS

Maximov B. A.
Lomonosov Moscow State University, Russia, Moscow
esprit25@rambler.ru

В сентименталистской лирике, в частности, в поэзии Жуковского и Батюшкова, «воспоминание» воссоздает идеализированную – чаще идиллическую, реже драматическую – картину юности. Показательно, что лирическое «Я» интересуется главным образом «предпрошедшее», из недавнего прошлого поэт выбирает лишь те фрагменты, которые ассоциируются с юностью и разделяют ее характеристики – прежде всего, пылкость (энергичность), чувственную полноту, необременительность, коммуникабельность/солидарность. Идеализированной «весне» противопоставлена фаза зрелости - суетной (т.е. изнурительной и симулятивной в чувственном отношении) и несвободной, принужденной. [Сно]видение (или воспоминание) не имеет отрицательных коннотаций, элегическая «унылость» возникает лишь при сопоставлении совершенного «задатка» с несовершенной «реализацией».

Помимо названного диссонанса, поэтов печалит эфемерность, непрочность воображаемой картины. Впрочем, «горечь» смягчается терапевтическим, целебным эффектом «воспоминания». Во-первых, оно позволяет визионеру вновь испытать радость (пускай и непрочную, эфемерную) и восстановить связь с близкими (память воскрешает усопших, к сновидцу являются их дружественные тени); во-вторых, вселяет надежду, указуя на ограниченность тягостного настоящего (сентименталистам свойственно было проводить параллель между идеализированной юностью и загробным «блаженством»); в-третьих, запускает творческий процесс преобразования «данного» в «должное» (т.е. поэтизации).

В лирике Пушкина, тесно связанной с позднеклассической традицией, этот семантический комплекс воспроизводится с некоторыми, знаменательными для романтической эпохи, коррективами. Для него уже не очевидна аналогия между юностью (полнокровной, шумной, чувственной, общительной) и посмертным покоем («забвением») – отсюда сомнения в том, что греза, наряду с временным утешением, дарует также и упование. В поэзии Пушкина подчеркивается эмоциональная амбивалентность «[сно]видения», заставляющего одновременно радоваться, и страдать (хотя его целительный эффект поэт не оспаривал). Кроме того, акт воспоминания у Пушкина не только отвлекает от тягостного «настоящего», но и служит необходимым этапом самоопределения – он позволяет осмыслить прошлое и сделать выбор в заданных обстоятельствах.

Наметившиеся у Пушкина тенденции станут доминирующими в поэзии Лермонтова, подчеркнуто полемичной по отношению к сентиментализму. Как и его литературные предшественники, он «припоминает» не совокупное «прошлое», а исключительно «юность» (как концепт – иначе трудно было бы объяснить дань отзвучавшей «юности» в его подростковой лирике). Сохраняя сентименталистскую оппозицию «полнокровного» прошлого и «скучного» настоящего, Лермонтов отказывается видеть в «юности» утопию: его прошлое – драматично и травматично, воскрешение былого (в памяти, воображении, сновидении) причиняет боль, тревожит. Попытки на время «забыться», погрузившись в идеализированное прошлое, т.е. акты эскапизма, приветствуемые сентименталистами и допускаемые Пушкиным, у Лермонтова оборачиваются пагубным самообманом. Либо воспоминание – властное, принудительное, неотвязное – подменяет текущие восприятия и омрачает радость «этой» жизни, либо в «мечтаниях» невольно воспроизводится драматическая коллизия «настоящего», что делает бегство бессмысленным. Более определенно, чем Пушкин, Лермонтов отождествляет «забвение» (вытеснение либо «идиллизацию» прошлого) с самоуничтожением и видит в «припоминании» (пусть и болезненным) не столько рефлексивный, сколько магический акт, необходимый для достижения катарсиса. Все эти тенденции соответствуют установкам европейского романтизма и прослеживаются в немецкой и английской лирике начала XIX века (Шелли, Китс, Байрон, Мюллер, Гейне и др.).

СГУЩЕНИЕ В СНОВИДЕНИЯХ: ПАРАЛЛЕЛИ С МЕТАНИМИЕЙ И СОБИРАТЕЛЬНЫМ ОБРАЗОМ

Панарина О. В.

Независимый исследователь, Россия, Липецк

vto@inbox.ru

CONCENTRATION IN DREAMS: PARALLELS WITH METANIMY AND COLLECTIVE IMAGE

Panarina O.

Independent researcher, Russia, Lipetsk

vto@inbox.ru

Одним из основных элементов работы сновидения, сформулированных З. Фрейдом, является принцип сгущения. Суть сгущения заключается в том, что один образ (словесный, предметный или персонаж) соединяет в себе несколько других образов (ассоциативных рядов) и образует особое представление путём их пересечения. Принцип сгущения, наблюдаемый в сновидениях, представляет собой процесс, в котором различные элементы смешиваются и соединяются, создавая единый образ или событие, что в свою очередь приводит к множеству ассоциаций в сознании. Этот принцип не ограничивается лишь сновидениями – примеры такого эффекта можно увидеть и в других областях искусства, таких как литература. Мы можем провести параллели между принципом сгущения и литературными приёмами – метонимией и собирательного образа – как инструментами передачи сложных идей и эмоций.

Метонимия, как литературный приём, представляет собой перенесение значения с одного объекта на другой, смежный объект. Например, выражение "Сидеть за партией" – "партия" обозначает не саму партию, а процесс обучения или учебный процесс в целом. Таким образом, один элемент может символизировать гораздо больше, чем сам по себе – эта многослойность аналогична принципу сгущения в сновидениях, где один образ может вмещать в себя множество значений и идей. Ж.Лакан подчеркивал, что именно метонимические связи позволяют сложным и многослойным значениями проявляться в одном образе, что делает каждую деталь сна значимой.

Принцип сгущения, проявляемый при формировании персонажей сновидения можно сравнить с литературным приёмом – собирательный образ, когда автор использует одного персонажа для представления групповых черт, без индивидуализации. Например, Базаров в «Отцы и дети» – собирательный образ нового поколения нигилистов, Онегин – собирательный образ молодого дворянина пушкинской эпохи и т.д. Собираемые образы, таким образом, служат эквивалентом принципа сгущения, так как они обеспечивают читателю возможность увидеть в одном образе не только индивидуальный опыт, но и шире – коллективные переживания и социальные контексты.

Как и во снах, где один образ может формировать множество значений и вызывать глубокие эмоциональные отклики, собирательный образ также может делать то же самое, пробуждая в читателе целую гамму ассоциаций и пониманий. Таким образом, оба механизма работают для соединения индивидуального с коллективным, предоставляя единый абстрактный образ, который многослоен и многозначен.

В конечном счете, как сновидения, так и литературные произведения служат средством для исследования человеческой природы, для которых определяющим становится контекст.

**ПСИХО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ КОРРЕЛЯТЫ
И АНАЛИЗ СНОВИДЕНИЙ СЕКСУАЛЬНОГО СОДЕРЖАНИЯ**

Прокопенко Ю. П.
*Национальный медицинский исследовательский центр
психиатрии и наркологии имени В.П. Сербского, Россия, Москва
lalalama@mail.ru*

**PSYCHO-PHYSIOLOGICAL CORRELATES
AND ANALYSIS OF DREAMS WITH SEXUAL CONTENT**

Prokopenko Yu.
*V.P. Serbsky National Medical Research Center of Psychiatry and Addiction, Russia, Moscow
lalalama@mail.ru*

Актуальная теория сновидений декларирует понятие «непрерывного сна», который является продолжением и выражением процессов, происходящих в реальной жизни. Взгляд на человека, как на существо био-социальное, позволяет установить взаимосвязь между физиологией, с одной стороны, и психических процессов, с другой. При этом ярко проявляется принцип «где внимание, там и энергия». Физиологические или патологические процессы в организме вызывают активизацию более или менее выраженного внимания к происходящему, отражающегося на выработке биоактивных веществ, гормонов, медиаторов и др., что, в свою очередь, приводит к динамике материальных процессов. Эта закономерность «закольцованности» психо-соматических изменений проявляется и бодрствующем состоянии, и в сновидениях, как отражении реальности.

Любое стрессовое состояние отражается на тематике сновидений, которые замаскированно или открыто демонстрируют наиболее значимые моменты тела или психики. Более энергонаполненные процессы или отдельные моменты сигнализируют о своем наличии с большей силой, чем менее значимые. Понимая язык сновидений и имея информацию об актуальном состоянии человека, исследователь может выделить особо значимые области его телесного или душевного состояния. Тем более это относится к факторам, оказывающим влияние на здоровье и другие первичные потребности человека. У практически здорового человека его сексуальность находится во главе этих потребностей, поскольку изначально связана с основной функцией любого живого существа – продлением рода.

Сексуальность развивается постепенно, строго определенными этапами, а зрелая сексуальность подчиняется достаточно определенным правилам поведения и эмоционального обеспечения. Эти моменты совместно рисуют общую картину, в рамках которой образуются связи с физиологическими и социальными изменениями в личности и обществе. Эти закономерности оказывают влияние и на тематику сновидений, и на эмоциональное принятие / непринятие снов, и на действия, коррелирующие с содержанием снов. Сновидения отражают особенности базовой половой идентичности и сексуальной идентичности, которые могут быть идентифицированы и связаны с имеющими место и предполагаемым явлениями в жизни индивидуума. Трактовка сновидений позволит более глубоко анализировать происходящие процессы.

Анализ сновидения сексуального содержания должен быть комплексным, включая в себя полное описание сновидения, психо-физиологическое состояние человека в настоящее время и ближайшем прошлом, особенности психо-сексуального развития по этапам, характеристику личности клиента. Кроме того, важнейшее значение имеет эмоциональное отношение человека к данному сновидению. Процессуальное изменение эмоционально оценки на протяжении сна, а также в бодрствующем состоянии позволяет судить о желательности, приемлемости, безразличии, негативизме сновидческих ситуаций и возможности принятия / отвержения увиденного и пережитого во сне.

Такой анализ создает основу для предположения о нормативной сексуальности или о наличии неких особенностей в рамках девиантного поведения, или парафилии у данного субъекта, что повышает эффективность работы с ним.

РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ФЕНОМЕНА МНОЖЕСТВЕННЫХ (ЭПИЧЕСКИХ) СНОВИДЕНИЙ

Пчелина П.В.¹, Румянцев М.А.², Ежова А.А.², Сиклари Ф.³
*¹cereneo Центр неврологии и нейрореабилитации, Швейцария,
²ФГАОУ ВО Первый МГМУ им. И. М. Сеченова Минздрава России
³Институт нейронаук Нидерландов
polbox@mail.ru*

PREVALENCE OF THE PHENOMENON OF MULTIPLE (EPIC) DREAMS

Pchelina P.¹, Rumyantsev M.², Ezhova A.², Siclari F.³
*¹cereneo Center for Neurology and Neurorehabilitation, Switzerland,
²I.M. Sechenov First Moscow State Medical University, Ministry of Health of the Russian Federation
³Netherlands Institute of Neurosciences
polbox@mail.ru*

Эпические сновидения (ЭС) – это множественные или продолжительные сновидения, не приводящие к пробуждению. Этот феномен не соответствует критериям ночных кошмаров, однако влияет на качество сна и дневное самочувствие. Информации об ЭС и их распространённости крайне мало.

Методы: В кросс-секционном исследовании, посвященном распространенности ЭС, использовался онлайн-опрос, который распространялся через социальные сети и интернет-публикации. На основании анализа литературы были установлены критерии ЭС: ощущение продолжительных сновидений в течение всей ночи и наличие связанных с ними дневных симптомов. Опрос включал Шкалу депрессии Бека (BDI), Опросник тревожности Спилбергера (STAI), вопросы о продолжительности и триггерах симптомов, характере сновидений, наличии и степени осознанности во сне. Результаты участников с эпическими сновидениями сравнивались с остальными участниками выборки. Для анализа непрерывных переменных использовался t-критерий Стьюдента, а для категориальных данных – χ^2 -критерий (хи-квадрат).

Результаты: В опросе приняли участие 592 человека, 476 анкет были признаны валидными (имели хотя бы один ответ). Медиана возраста составила 30 лет, 82,6% участников (n=393) были женщинами. Распространенность ЭС составила 13,1% (n=62). Наиболее частыми дневными симптомами ЭС оказались тревожность – 80,1%, плохое настроение – 72,6%, слабость – 66,1%, усталость – 61,3%, спутанность при пробуждении – 58,1%, потливость – 50%. Группы с и без ЭС не различались по полу, употреблению алкоголя и табака, уровню ситуативной тревожности, интенсивности положительных эмоций, двигательной или сексуальной активности во сне. Участники с ЭС были моложе остальных: медиана возраста 27 лет против 31 года (t=2.22, p=0.03). Участники с ЭС испытывали больше негативных эмоций во сне ($\chi^2 = 18.2$, p < 0.001), лучше запоминали сны ($\chi^2 = 12.9$, p = 0.005), чаще видели повторяющиеся сны ($\chi^2 = 10.3$, p = 0.001), их сны были более яркими ($\chi^2 = 14.3$, p = 0.01), и осознанными ($\chi^2 = 4.0$, p = 0.045). Они имели более высокий уровень депрессии по шкале Бека: 13.9 против 10.7 (p = 0.02), и более высокий уровень личностной тревожности: 49.9 против 44.9 (p = 0.01).

Выводы: Распространенность ЭС оказалась высокой, особенно среди молодежи. Однако, учитывая дизайн исследования, можно ожидать, что в клинической выборке этот показатель будет ниже. ЭС могут быть связаны с аффективными симптомами. Несмотря на такие ограничения исследования, как непропорционально молодая выборка, высокая доля женщин и отсутствие стандартизированного опросника, полученные результаты подчеркивают важность дальнейшего изучения эпических сновидений и их последствий для здоровья и самочувствия.

ТЕАТР КАК СНОВИДЕНИЕ

Руднев П.А.

Школа-студия МХАТ, Россия, Москва
molkritika@gmail.com

THEATRE AS A DREAM

Rudnev P.

Moscow Art Theater School, Russia, Moscow
molkritika@gmail.com

Концепция театра как сновидение является в театре чаще всего с уходом искусство от реальности, идеями эскапизма, социофобии, потерей чувства реальности. Конкретно в современном театре это еще и кризис документальности, сомнение в возможности границы между документом и художественной правдой.

Идеи театра как сновидение – это остатки недореализованных в творчестве утопий эпохи модерн и сюрреализма.

Сюрреализм: в заходе на территорию сновидения мы видим коллективное бессознательное. С ним можно и нужно работать. Автоматическое письмо как средство записи коллективного бессознательного без помощи, без цензуры разума. В сновидение более правильная картина мира, так как реально абсурдна, дискредитирована. В сновидении мы видим иную логику мира. В сновидении систематизируется путаницы.

Андре Бретон: сон имеет драматическую структуру. Дали: сновидение вписано в декорацию.

Мерам Мамардашвили об Антонене Арто: театр позволяет зафиксировать мысль, поставить ее на стоп и вновь раскрутить. Театр позволяет возвращается в структуру сознания прошлого благодаря механизму повторяемости спектакля, который никогда не повторяется автоматически. Смысл театра – постоянно возвращаться, тут можно продолжать помыслить уже однажды помысленную мысль. Вновь попасть внутрь мысли, оказаться в процессе мышления.

Фрейд: сновидение это место, в котором утопает невротик, он вынужден всякий раз в сновидении реконструировать причину своего невроза. Аналитик раскручивает сновидение в обратную сторону, пытаясь подсказать невротика точку сборки. Артист в спектакле должен постоянно возвращаться в момент репетиций, где существует сговор, установки. Любой спектакль и развитие мысли, и возвращение в замысел.

Как искусство – это восстановление потерянного времени, по Прусту, так и спектакль – это склейка разрозненных сновидений. Искусство принуждает проверять истинность сновидения, грезы, прогнозировать будущее.

Театр выявляет преступные деструктивные инстинкты и дезавуирует их, разоблачает на безопасной территории искусства. Видимо, то же делает и сновидение. Мы видим во сне и на сцене, как бушуют страсти, и не допускаем их до реальности.

Максимилиан Волошин в статье «Театр как сновидение» говорит о сценической логике сна. На сцене перестают действовать житейские воззрения, причинно-следственные связи. В сонном сознании все дикое и абсурдное логично, так и в театре.

О. Павел Флоренский в трактате «Иконостас» говорит о драматическом сущности сновидения. Во сне действует обратная перспектива. Когда мы вспоминает сновидение, оно вспоминается в обратном порядке: от конца к началу. События трактуются через неожиданный финал (резкое пробуждение). В этой сонной драме видна телеологичность бытия. Обратная перспектива средневековья восходит к Богу, прямая перспектива ренессанса – к театральности.

ПРОСТРАНСТВО И ВРЕМЯ СНОВИДЕНИЯ

Чижова М. А.

*ЧУ ДПО «Институт перинатальной и репродуктивной психологии», Россия, Москва
Marina-Chizhova@yandex.ru*

THE SPACE AND TIME OF DREAMING

Chizhova M.

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

Сновидение почти всегда разворачивается в каком-то пространстве. Это может быть:

- 1) конкретная территория, известная сновидцу;
- 2) неизвестная территория, но обладающая конкретными параметрами;
- 3) некая «фоновая» территория, не имеющая точного описания.

В классической психологической работе со сновидением мы рассматриваем территорию сновидения как проекцию психической жизни человека. Аналогичный прием используется в проективных рисуночных методах. Например, в тесте «Дом. Дерево. Человек» понимание психических особенностей человека основывается на анализе пространства рисунка, а не только описании параметров отдельных образов. В таком случае, можно исследовать ассоциации сновидца относительно территории сновидения и связывать их с неосознаваемым мотивом размещения сновидения именно в этом пространстве.

Но с древних времен сновидение описывалось не как феномен психической жизни, а как путешествие души, вышедшей из тела. Люди считали, что во сне можно быстро преодолеть расстояние и увидеть отдаленные места. Такое мнение подкреплялось тем, что бывало, что сновидцы давали достаточно точное описание неизвестных им на момент сна изменений какого-то конкретного места, что впоследствии подтверждалось. Такие сновидения люди описывают и сейчас. Аналогичный феномен прямого видения может быть достигнут и в особом состоянии сознания в бодрствовании. У данного феномена есть научное объяснение, через приложение теории суперструн и следующей из неё М-теории к психическим феноменам. Прямое видение не требует «выхода из тела» и достигается переключением мозга в такой режим работы, который делает доступным для восприятия четырехмерное пространство. Подробное изложение этой идеи можно найти в моих видеоматериалах.

Таким образом, необходимо признать факт, что пространство сновидения может быть как символическим, так и конкретным и нужно это учитывать в работе со сновидением.

При изучении прогностической функции сновидений я выявила тот факт, что часть сновидений, описывающих будущие события происходили в пространстве 2 типа, которое после реализации сна становилось пространством 1 типа. В таком случае, нам нужно дать такое описание этого параметра: «2) на момент сна неизвестная территория, но обладающая конкретными параметрами;». Как было показано мной в других работах, примерно в 30% сновидений есть четкие указания как на конкретные параметры самих событий, так и на территорию, на которой они происходят. При этом незнакомая территория описывается так же четко, как знакомая. В.И. Вернадский подчеркивал, что, говоря «пространство» он всегда имеет в виду понятие «время-пространство» как единое целое. Эта же мысль проводится в М-теории. И она же подтверждается данными современной нейропсихологии: данные о событии всегда включают в себя информацию о месте события.

Итак, сновидение, всегда воспринимаемое нами «в настоящем времени» фактически может относиться как к прошедшим, так и настоящим или будущим событиям в равной степени. Пространство, в котором осуществляется событие является неотъемлемой частью самого события. Феномены прямого видения и предвидения имеют научное объяснение и являются широко распространенной, хоть и чаще всего незамеченной, особенностью повседневной обработки поступающей от мира информации.

Научно исследование данного вопроса и возможность его практического использования открывает перед человечеством перспективы, сопоставимые с его выходом в космическое пространство.

ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ В МЕТОДИКЕ ЗАКАЗА СЧАСТЛИВОГО СНА ДЛЯ ДЕТЕЙ

Цицер Л. Н.

*Независимый исследователь, Германия
ludacicer@gmail.com*

HELPING PARENTS WITH A METHODOLOGY TO ORDER A HAPPY SLEEP FOR CHILDREN

Tsitsler L.

*Independent Researcher, Germany
ludacicer@gmail.com*

Методика *Заказа Счастливого Сна* – уникальная авторская методика ученого, писателя и художника Евгения Петровича Цветкова, автора книги «*Счастливые сны: толкование и заказ*». На протяжении почти 40 лет Евгений Петрович является моим наставником в работе со снами.

Он разработал *Словарь Счастливых Снов* в двух вариантах:

1. *Словарь 46 признаков сонной грёзы.*
2. *Словарь Одиннадцати Счастливых Снов по Семи Признакам Сонной Сцены.*

Эти словари основаны на его проекте «Сны – грамота судьбы», который доказывает важную роль снов в жизни человека. Детские сны особенно значимы, так как они содержат собирательные символы сказок, легенд и мифов. С научной точки зрения, эти образы можно отнести к архетипам, описанным К.Г. Юнгом, который уделял большое внимание детским снам. Е.П. Цветков, в свою очередь, разработал уникальный *сонник и Словарь Счастливых Снов*, опираясь на концепции Юнга.

Детское сознание свободно от стереотипов, поэтому дети легко могут заказывать себе Счастливые Сны и быстро их видеть. Евгений Петрович уделял большое внимание детским снам и написал книгу «*В царстве грёз*». Как семейный психолог и консультант, я также работаю с детьми по данной методике.

Методика Заказа Счастливого Сна эффективна в нескольких направлениях:

- помогает быстро уложить ребёнка спать;
- развивает творческие способности и потенциал ребёнка;
- формирует позитивные качества характера и высшие качества души;
- способствует пониманию тайны жизни, укреплению веры в чудеса;
- учит формированию экологичных и настоящих желаний, что важно для психического и психологического здоровья.

Методика также может помочь родителям в корректировке некоторых отклонений в здоровье детей. Заказывая *исцеление через сон*, можно использовать *Словарь Счастливого Сна* (раздел 8 «*Долголетие, здоровье, исцеление*»). В докладе будут представлены конкретные примеры успешного применения этой методики.

Счастливые сны помогают мягко и безболезненно преодолевать детские страхи. Данная методика способна творить настоящие чудеса, а в особых жизненных обстоятельствах – даже корректировать судьбу. При этом она остаётся простой и эффективной в применении.

КРАТКИЕ СООБЩЕНИЯ

КРОСС-СЕКЦИОННОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ НЕОБЫЧНЫХ ФЕНОМЕНОВ, СВЯЗАННЫХ СО СНОМ

Ван Хааске Л. А.
Московский Политехнический Университет, Россия, Москва
mail@vanhaaske.ru

A CROSS-SECTIONAL STUDY OF UNUSUAL SLEEP-RELATED PHENOMENA

Van Haaske L. A.
Moscow Polytechnic University, Russia, Moscow
mail@vanhaaske.ru

Одна из самых нетривиальных проблем в современной социальной психологии – проблема паранормального опыта. Как отмечают J. Tobacyk, E. Cardeña, H. Irwin, C. French и A. Stone [1-4], под паранормальным опытом следует понимать любой опыт столкновения человека с явлениями, существование которых не соответствует объективной, рациональной и научной картине мира, но при этом воспринимается человеком как реальное. При этом из рассмотрения исключается опыт, прямо связываемый с религиозной картиной мира или вызванный болезненными состояниями (например, галлюцинациями). Вместе с этим, ряд исследователей отмечают особую роль состояния сна в этой проблеме.

Впервые необходимость оценки возможной взаимосвязи между сном и возможным паранормальным опытом отмечена J. Glicksohn [5]. Он выдвинул гипотезу о том, что определенная часть паранормального опыта может быть связана со специфическими переживаниями в состоянии сна или близких к нему состояниях (например, сонный паралич или гипнагогические переживания). Более поздние исследования (такие как работы K. Drinkwater [6] и подробный обзор B. Rauf [7]) отмечают глубокую связь между этими явлениями, однако подчеркивают, что проблема взаимоотношения сна и паранормального опыта требует дальнейшего исследования – в первую очередь, связанного с рассмотрением и трактовкой отдельных кейсов. Однако, ситуация с подобными исследованиями осложняется достаточно малым количеством доступных для исследования кейсов.

Настоящий доклад является частью более крупного исследования, связанного с распространенностью и спецификой веры в паранормальное в современной России. Методика данного исследования следующая. В период с июня 2023 по декабрь 2024 года нами проводилось фронтальное исследование распространенности веры в паранормальное путем онлайн-опроса. В основу опроса была положена шкала веры в паранормальное Дж. Тобачика, адаптированная для России и валидированная Д. С. Григорьевым [8]. Одновременно с формой опросника нами было предложено принять участие в интервью о персональном опыте взаимодействия с паранормальным – по желанию респондента. В основу интервью было положено три вопроса: вопрос о непосредственно паранормальном опыте (что именно респондент расценил как паранормальное), о ситуации, в которой этот паранормальный опыт был получен и о трактовке самим респондентом этого опыта. Таким образом, мы можем говорить, что результаты опроса и интервью могут дать яркое и полноценное представление о проблеме паранормального опыта в современной России.

Общее количество участников опроса составило 3498 человек, общее количество полученных интервью – 123. При анализе результатов интервью мы выделили 17 сообщений, в которых прямо или косвенно затрагивается состояние сна в контексте паранормального опыта. Одни лишь эти показатели могут быть достаточно красноречивыми: мы видим, что в 14.5% случаев паранормальный опыт находится в тесной связи со сном. Избранные для настоящего исследования интервью были проанализированы по следующим ключевым вопросам:

1. Какое отношение к состоянию сна имеет описанный респондентом случай?
2. Каковы возраст и пол респондента на момент описанного случая?
3. Каково образно-символическое наполнение случая, представленного респондентом?
4. Как респондент оценивает этот случай?

Ниже мы приведем результаты этого анализа.

В первую очередь обратимся к демографическим данным участников интервью. Гендерные показатели распределились так: мужчин – 11, женщин – 6. Возрастные показатели (на момент описанных событий, в некоторых случаях указаны приблизительно, с погрешностью 1-2 года): до 10 лет – 3 респондента, от 10 до 20 лет – 4 респондента, от 20 до 30 лет – 3 респондента, от 30 до 40 лет – 3 респондента, старше 40 лет – 1 респондент. Не указали возраст (по причине невозможности вспомнить конкретно) – 3 респондента. Здесь мы можем видеть отсутствие ярко выраженной привязки к какому-либо возрасту, однако, объединяя первые две категории, мы можем увидеть, что существенное количество случаев связывается с детским и подростковым возрастом. Можно предположить, что это связано с более высокой ролью фантазии и внушаемости в детском возрасте. Отдельно важно отметить, что случаи паранормального опыта в детском возрасте (в том числе не связанные напрямую с состоянием сна) уже рассматривались ранее [9].

Вопрос об отношении к состоянию сна в момент получения рассматриваемого опыта оказывается более прямолинейным в количественных данных. Так, 7 респондентов прямо отмечают, что опыт произошел во сне. Связано с засыпанием («засыпал» или «пытался уснуть») также 6 случаев. 4 респондента отметили, что в момент получения рассматриваемого опыта они неожиданно проснулись. В случаях с опытом, произошедшим во сне, мы можем трактовать ситуацию достаточно прямолинейно и соотнести паранормальный опыт непосредственно со сновидениями. В случаях

засыпания или попыток уснуть опыт можно рассматривать как часть сна или гипнагогического состояния. Случаи внезапного пробуждения теоретически можно рассматривать как связанный с перенос наполнения сна в реальность. Однако, важно помнить, что в данном случае мы рассматриваем субъективную информацию, полученную нередко спустя существенное время после рассматриваемого события.

Вопрос об образно-символическом наполнении рассматриваемого опыта демонстрирует более выраженное разнообразие. Предлагаемые к рассмотрению образы могут требовать отдельного обсуждения, которое мы не можем привести здесь в силу большого объема, ограничившись лишь их перечислением. Силуэт – 4 случая; женщина, лицо, родственник, звуки (неясные), шаги – по 2 случая, привидение и рука – по 1 случаю. Однако, важно отметить, что большинство образов прямо отсылают к людям в той или иной форме.

Интересен вопрос о трактовке описанного опыта респондентами. Здесь мы можем выделить четко два способа трактовки: рациональный и иррациональный. Рациональная трактовка представлена следующими показателями: 6 респондентов заявили об отсутствии у них трактовки («я не знаю, что это было»), такое же количество описало этот опыт как следствие состояния сна. Один респондент предположил ведущую роль внешних условий в этом опыте, один респондент предположил, что столкнулся с галлюцинацией. Иррациональная трактовка представлена: наблюдением призрака (2 случая), наблюдением домового (1 случай), контактом с инопланетными существами (1 случай), интуицией (2 случая)¹. Мы можем видеть, что стремление к рациональной трактовке такого опыта оказывается существенно более выраженным.

Возможно, именно этот вывод оказывается наиболее парадоксальным для нашего исследования. Здесь мы наблюдаем ситуацию, в которой люди сообщают о столкновении с паранормальным опытом, но при этом оценивают его с рациональной позиции. Это расходится с исследованиями некоторых специалистов, отмечавших, что люди в большей степени склонны рассматривать паранормальный опыт как нечто реальное и не имеющее научного объяснения [3, 10, 11]. Можно предположить, что это связано с тем, что выделенные для данного исследования кейсы обращаются к состоянию сна – то есть, оказываются вовлечены в признаваемое по умолчанию иррациональным пространство. В данном случае показателен тот факт, что многие кейсы обращаются к детскому или подростковому возрасту. Однако, надо признать, что рассматриваемая нами проблема является существенно более широкой и многогранной, и информации для однозначных выводов в данном случае недостаточно, что совпадает с предположениями исследователей, на которые мы указывали ранее. Таким образом, можно утверждать, что наш вклад в исследование этого вопроса в большей степени позволяет указать направление для дальнейшей профессиональной дискуссии, чем предложить однозначное решение проблемы.

Литература

1. Tobacyk J, Milford G. Belief in paranormal phenomena: Assessment instrument development and implications for personality functioning. *Journal of personality and social psychology*. 1983;44(5):1029.
2. Cardeña E, Lynn SJ, Krippner S. *Varieties of anomalous experience: Examining the scientific evidence*. New York: American Psychological Association; 2000. 432 с.
3. Irwin HJ. *The psychology of paranormal belief: A researcher's handbook*. University of Hertfordshire Press; 2009. 320 с.
4. French CC, Stone A. *Anomalistic psychology: Exploring paranormal belief and experience*. Bloomsbury Publishing; 2017. 320 с.
5. Glicksohn J. Belief in the paranormal and subjective paranormal experience. *Personality and Individual Differences*. 1990;11(7):675-683.
6. Drinkwater KG, Denovan A, Dagnall N. Lucid dreaming, nightmares, and sleep paralysis: associations with reality testing deficits and paranormal experience/belief. *Frontiers in Psychology*. 2020;11:471.
7. Rauf B, Perach R, Madrid-Valero JJ, Denis D, Sharpless BA, Farron H, ... Gregory AM. Associations between sleep variables and ostensibly paranormal experiences and paranormal beliefs: A scoping review. *British journal of psychology*. 2023;114(4):797-818.
8. Григорьев Д.С. Адаптация и валидизация шкалы веры в паранормальное Дж. Тобасика. *Социальная психология и общество*. 2015;6(2):132–145.
9. Ван Хааске Л.А. Модели и концепты феномена сверхъестественного в случаях детского восприятия: опыт интернет-опроса. В: Листвинова Е.В., Лысикова Н.П., редакторы. К 100-летию Ю.М. Лотмана: мультидисциплинарные перспективы изучения культуры. Саратов: Издательство "Саратовский источник"; 2022. С. 90-104.
10. Sparks G, Miller W. Investigating the relationship between exposure to television programs that depict paranormal phenomena and beliefs in the paranormal. *Communication Monographs*. 2001;68(1):98–113. doi: 10.1080/03637750128053
11. Eaton MA. Manifesting Spirits: Paranormal Investigation and the Narrative Development of a Haunting. *Journal of Contemporary Ethnography*. 2019;48(2):155-182.

¹ Мы должны отметить, что в нескольких случаях присутствовала двойственная трактовка по принципу «или – или».

СНОВИДЕНИЯ МИШЕЛЯ ЖУВЕ: К СТОЛетию СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ

Ковальзон В. М.

Институт проблем экологии и эволюции им. А.Н.Северцова РАН, Россия, Москва

kovalzon@sevin.ru

THE DREAMS OF MICHEL JOUVE: ON THE CENTENARY OF HIS BIRTH

Kovalzon V.

A.N. Severtsov Institute of Ecology and Evolution, Russian Academy of Sciences, Russia, Moscow

kovalzon@sevin.ru

Мишель Жуве (1925-2017) – крупнейший нейрофизиолог и сомнолог второй половины XX века, первооткрыватель сна со сновидениями – парадоксального сна, как он его назвал, «отец» европейской сомнологии, которому она обязана большей частью своих поразительных открытий. Жуве принадлежал к тем людям, которые от рождения наделены повышенной способностью запоминать свои сны. Он выработал у себя привычку: перед сном на тумбочку рядом с кроватью класть блокнот и светящуюся ручку; после яркого сновидения Жуве на короткое время просыпался, пытался записать хотя бы несколько слов или зарисовать увиденную картинку, чтобы потом можно было что-то восстановить. Таким образом Жуве удалось собрать внушительную «онейротеху» (так он ее назвал), в которой хранились многие тысячи записей запомнившихся сновидений. Жуве их изучал, сортировал и обнаружил некоторые интересные закономерности.

Поскольку творческому гению Жуве было тесно в строгих рамках множества научных публикаций, ежегодно выходивших из стен его лаборатории, он давал волю своему воображению на страницах художественной прозы. Благодаря своей богатейшей онейротехе Жуве создал роман «Замок снов», в котором описал закономерности протекания собственных снов [1]. Герой романа Гуго Ласэв – придуманный М.Жуве французский интеллигент XVIII века, медик по образованию, философ и натуралист, *alter ego* самого Жуве, испытывающий особый интерес к загадке сна и сновидений. Анализируя полторы тысячи своих снов, которые он записывал тотчас после пробуждения на протяжении шести лет, Ласэв обнаруживает, что, подчиняясь строгой математической закономерности, определенные картины и сюжеты время от времени повторяются с семисуточной периодичностью: каждую 7-ю, 14-ю, 21-ю ночь ($\pm 1-2$ ночи) он видит один и тот же сюжет. Далее, располагая лишь примитивными механическими и оптическими приборами своего времени, Ласэв делает открытия, составляющие гордость нейрофизиологии второй половины XX века. Он догадывается о существовании в головном мозге центра сна, о наличии в организме особых веществ, регулирующих сон, формулирует гипотезу о функции сновидений и т.д. Неутомимый путешественник, Ласэв бесследно исчезает в одной из экспедиций Лаперуза к далеким островам Рюкю в западной части Тихого океана. К счастью, спустя двести лет дневники Ласэва были случайно обнаружены в сундуке, купленном на распродаже антикварных изделий, и легли в основу романа. До сих пор неизвестно, насколько закономерности протекания сновидений, описанные Жуве, присущи другим людям: никто таких исследований не проводил и тысячи своих снов не записывал.

Одно из интересных и малоизученных явлений в вегетативной сфере во сне – это грандиозные системные перемещения крови спящего из депо в конечности и обратно. Они были открыты Анджело Моссо с помощью изобретенных им «равновесных весов» в конце XIX века. Подъем головы засыпающего человека вследствие притока крови в ноги, открытый Моссо, не вызывает сомнений, но как ведет себя системная гемодинамика во сне со сновидениями? На основе изобретения Моссо Мишель Жуве в романе «Замок снов» предложил «весы для взвешивания сновидений», и эта идея была реализована в виде физической модели – к сожалению, уже после выхода романа. Судя по описанию модели, Жуве предполагал (вероятно, на основе данных литературы, полученных на приматах), что в парадоксальном сне произойдет еще больший подъем головы, но никто этого до сих пор не проверил.

Второй роман Жуве – «Похититель снов» – вышел в Париже в конце 2004 года, в том же издательстве Одиль Жакоб, где ранее были опубликованы его роман «Замок снов» и сборник научных эссе «Сон и сновидение» [2]. «Похититель снов» написан в жанре детектива («первый нейротриллер в мировой литературе» – как определил этот жанр один мой коллега), действие которого происходит на рубеже XX-XXI веков, но фабула лихо закручена на том же сюжете – проблеме сна и сновидений, которой были посвящены предыдущие книги автора. Герой романа – сам Жуве, получивший тяжелое ранение в боях с гитлеровцами, приезжает лечиться на грязевой курорт в Северной Италии, где попадает в круговорот захватывающих событий, становясь жертвой собственных открытий в области сна и сновидений... Процесс «деперсонализации» героя книги описан автором с необычайным мастерством. Сам Жуве в беседах и письмах к переводчикам неоднократно предупреждал, чтобы читатель не расценивал всё, что говорит герой книги, как отход от естественнонаучной позиции самого автора. «Да, герой этой книги – я сам, но “я” – находящийся в состоянии измененного сознания», – подчеркивал Жуве.

Жуве резко критически относился к фрейдистской теории сновидений. Отдавая должное выдающемуся вкладу Зигмунда Фрейда в патопсихологию, Жуве всегда подчеркивал, что в вопросе о физиологической роли сновидений он полностью ошибался. Именно экспериментальные данные, полученные Жуве на кошках, позволили ему в 1963 году выдвинуть свою гипотезу о парадоксальном сне, как особом, третьем состоянии организма. В то время, как его американские коллеги Вильям Демент и Натаниэль Клейтман на основании регистрации ночного сна человека говорили об этом состоянии, как всего лишь переходном процессе между бодрствованием и сном (*stage 1 REM*). Как писал Жуве в одной из своих статей, «над всеми американскими нейрофизиологами того времени довлели догматы психоанализа», то есть идея Фрейда об «охранительной» роли сновидений, препятствующих преждевременному пробуждению. Эта ложная идея не давала возможности непредвзято взглянуть на реальную картину сна со сновидениями. В дальнейшем Демент признал свою ошибку и правоту Жуве.

В целом, несмотря на огромный вклад Жуве, его коллег и других сомнологов второй половины XX века в расшифровку нейрофизиологических и нейрохимических механизмов парадоксального сна и сновидений, вопросы «зачем?», «для чего?» и поныне остаются без ответа. Этот ответ, несомненно, рано или поздно будет дан нейрофизиологами и сомнологами XXI века. Каков будет этот ответ? Безгранична ли мощь познающего разума и способен ли он, в конечном счете, познать и самоё себя? Жуве попытался обсудить эти вопросы в своей последней книге – нейрофилософском эссе «Сон, сознание и бодрствование» [3].

Литература

1. Жуве М. Замок снов. Пер. с франц. В.М.Ковальзона. Фрязино:Век-2, 2006.
2. Жуве М. Похититель снов. Пер. с франц. В.М.Ковальзона и В.В.Незговоровой. М.:Время, 2008.
3. На русском языке книга опубликована под названием: Жуве М. Наука о сне. Кто познает тайну сна – познает тайну мозга! / Под редакцией В. Ковальзона. М.:Аст, 2021.

СОН, СНОВИДЕНИЯ И ТРЕВОЖНОСТЬ

Корабельникова Е. А.

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

SLEEP, DREAMS AND ANXIETY

Korabelnikova E.

I. M. Sechenov First Moscow State Medical University, Russia, Moscow
e_korabel@mail.ru

Эмоциональное состояние человека и сон находятся в тесной неразрывной взаимосвязи. Нормальный физиологический сон является важнейшим антистрессорным фактором, определяющим эмоциональное благополучие человека. Напротив, ограничение сна способствует развитию эмоционального стресса, который является основной причиной нарушения сна. Важнейшим проявлением стресса является тревога. В ряде исследований подтверждена взаимосвязь тревожных расстройств с нарушениями сна, умеренно выраженными или тяжелыми, прежде всего инсомнией. При этом между тревожными расстройствами и синдромом инсомнии не односторонняя (болезнь приводит к нарушениям сна), а, несомненно, двусторонняя связь. С одной стороны, показана четкая зависимость заболевания от сопутствующих расстройств сна, с другой – продемонстрирована роль патологической тревоги в нарушениях сна [1]. Это во многом обусловлено патогенетическим фактором: тревога проявляется корковой гиперактивацией, которая рассматривается как основное звено патогенеза инсомний.

Для инсомнии при тревожных состояниях наиболее характерны пресомнические нарушения. Нередко у больных отсутствует желание спать, не наступает мышечное расслабление. Иногда влечение ко сну имеется, но снижена его интенсивность, сонливость приобретает прерывистый, волнообразный характер. Состояние бодрствования сменяется легкой сонливостью и поверхностной дремотой. Подобные смены состояний могут повторяться несколько раз, приводят к эмоциональному дискомфорту, препятствующему наступлению сна. Для нарушенного засыпания характерно удлинение дремотного периода, который часто сопровождается двигательными, сенсорными и висцеральными автоматизмами, резкими вздрагиваниями, ярким восприятием звуков и зрительных образов, сердцебиением, ощущениями мышечных спазмов. У ряда больных переживания по поводу нарушенного сна могут приобретать сверхценную ипохондрическую окраску и по механизмам актуализации выдвигаться на первый план. Нередко возникает навязчивый страх бессонницы – агипнофобия, которая обычно сочетается с тревожно-тягостным ожиданием сна, определенными требованиями к окружающим и созданием особых условий для сна [1]. При полисомнографическом исследовании обнаруживаются изменения, характерные для инсомнии: увеличенное время засыпания, частые пробуждения, снижение эффективности сна, уменьшение его общей продолжительности. Описаны эпизоды «паралича сна». У 50% больных тревожные расстройства сопровождаются частыми пробуждениями, обычно во второй и третьей стадиях сна [2].

Степень тревожности отражается и на содержании сновидений. Однако, работ, посвященных изучению взаимосвязи сновидений и уровня тревожности, немного. Тревожность возрастает в ситуации стресса и в период экзистенциального кризиса, когда индивид оказывается бессильным в реализации своих жизненных замыслов, и переживается и на уровне сознания, и на бессознательном уровне, проявляясь, в частности, в особенностях сновидений. По мнению специалистов, тревожность в ситуации явной опасности и базальная тревожность, которая появляется в ответ на потенциальную опасность, по разным причинам, могут быть вытеснены и представлены только в сновидениях [3-5].

По данным О.В. Краснонёрова, А.Л. Панченко [6], высокотревожные испытуемые значительно чаще хотели видеть эмоциональные сновидения, чем низкотревожные, собственная речь в сновидениях отсутствовала у 44 % высокотревожных испытуемых и только у 6,6 % низкотревожных. По частоте встречаемости ощущений в сновидениях статистической значимости достигли различия только по температурным ощущениям, которые чаще встречаются у высокотревожных лиц.

Наше исследование, выполненное в 2001 году, включало изучение сновидений 103 детей и подростков 10–17 лет с невротическими расстройствами. Основными методами при изучении сновидений был цветовой тест Люшера с определением выраженности тревоги по L. Skott, а также dream content анализ по модифицированной нами схеме Холла и Ван де Кастрла. Регистрация сновидений осуществлялась многократно у каждого испытуемого путем записи на магнитофонную ленту отчетов о сновидениях непосредственно после утреннего пробуждения. Оценка сновидений

проводилась с использованием предложенной нами схемы анализа частоты, характера и структуры сновиденческой активности. По результатам исследования в сновидениях больных неврозами выделены корреляты высокой тревожности: негативная эмоциональная окраска с преобладанием тревоги и страха, незавершенность и неблагоприятный исход сновидений, их временная направленность в будущее [7].

Германские исследователи А. Римш и Р. Пиетровски (2022) [8] сравнили особенности сновидений у 38 взрослых с тревожными расстройствами и такой же по составу контрольной группы здоровых людей. В течение 21 дня все участники заполняли опросники по оценке сновидений и кошмаров сразу после пробуждения. Результаты показали, что у пациентов с тревожными расстройствами сновидения обычно длиннее и чаще вспоминаются. Их отличает более негативный эмоциональный фон и более низкое настроение во сне, более интенсивная и яркая эмоциональность, большее количество неприятных сновидений и кошмаров, а также более высокая частота включения событий бодрствующей жизни в сновидения. У пациентов с тревожными расстройствами настроение в бодрствовании больше зависит от сновидений, они больше интересуются их интерпретацией.

В исследовании И.В. Тихомировой [9] анализируются особенности сновидений у лиц с разным уровнем тревожности в ситуации наличия или отсутствия экзистенциального кризиса. Выборку исследования (60 человек) составили молодые люди женского и мужского пола, в возрасте от 25 до 35 лет. Применялись анкеты оценки уровня тревожности и методика «Диагностика духовного кризиса» Л.В. Шутовой, А.В. Ляшук. По данным исследования в сновидениях тревожных индивидов, переживающих состояние экзистенциального кризиса, чаще присутствуют такие особенности, как кровь, антропоморфные существа, ощущение «опасности, тревоги, отсутствие интереса, бессилие сновидца, а также более высоко оценивается «сила воздействия сновидения». Наибольшие различия в сновидениях выявлены при сравнении групп, контрастных по обоим основаниям (группа 1 (лица с высокой тревожностью, находящиеся в состоянии экзистенциального кризиса) и группа 4 (испытуемые с низкой тревожностью и отсутствием экзистенциального кризиса)). У индивидов с высоким уровнем тревожности в отличие от нетревожных в сновидениях присутствует ощущение непреодолимой силы; чем выше уровень тревожности, тем более слабым, ведомым, беспомощным предстает индивид в своих сновидениях независимо от наличия/отсутствия экзистенциального кризиса. Состояние экзистенциального кризиса у тревожных индивидов сопровождается появлением в сновидениях устрашающих образов и устрашающих ситуаций. Сновидения высоко тревожного индивида, переживающего состояние экзистенциального кризиса, характеризуются выраженной агрессивностью, гневом, раздражением, завистью, переживаниями ужаса, паники, страха, ощущением действия непреодолимой силы, подавляющей личность сновидца, а также большим количеством сновидений.

Вместе с тем, ряд исследований свидетельствуют о том, что включение тревожных переживаний в сюжет сновидений может рассматриваться как защитный механизм. Так, Р. Картрайт считает, что сновидения, перерабатывая тревожные эмоции, являются корректорами настроения. Поэтому при пробуждении настроение обычно лучше, чем перед сном. Однако если этот механизм дает сбой, то настроение с утра может ухудшаться [10]. По мнению Э. Хартманна задача сновидений — в зримой форме увязать эмоции с определённой обстановкой. Благодаря эмоциональной переработке, происходящей во сне травматическое переживание становится менее острым [11]. Малиновский и Хортон предположили, что преимущественное включение эмоциональных переживаний в сновидения может различными способами способствовать психологической адаптации [12].

Есть также исследования, показывающие, что работа со сновидениями способствует снижению уровня тревожности. В частности, А. М. Богачев и соавт. В своей работе показали статистически значимое снижение уровня как личностной, так и реактивной тревожности на фоне работы с материалом сновидений в рамках авторской синтетической концепции сновидений [13].

Таким образом, повышение тревожности отражается на характере сна и сновидений. В то же время, снижение качества сна и усиление негативного фона сновидений является дополнительным фактором, повышающим уровень тревоги. Вместе с тем, сновидения сами по себе и работа с ними способствуют психологической адаптации и снижают уровень тревоги.

Литература

1. Корабельникова Е.А. Инсомния у больных с тревожными расстройствами. Эффективная фармакотерапия. Неврология и психиатрия. Спецвыпуск «Сон и его расстройства». 2016;(19):44-51.
2. Principles and practice of sleep medicine / ed. by M.H. Kryger, T. Roth, W.C. Dement. 5th ed. St. Louis: Saunders; 2010. 1600 с.
3. Авакумов С.В. Психологическая модель сновидений в норме и патологии: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. СПб., 2009. 48 с.
4. Касаткин В.Н. Теория сновидений. СПб.: [б.и.]; 1993. 160 с.
5. Хорни К. Наши внутренние конфликты. М.: Академический проект; 2009. 240 с.
6. Красноперов О.В., Панченко А.Л. Субъективные характеристики сна и свойства личности. Вопросы психологии. 1991;(6):139-42.
7. Голубев В.Л., Корабельникова Е.А. Сновидения детей и подростков с высоким и низким уровнем тревожности. Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. 2001;(10):4-7.
8. Rimsh A, Pietrowsky R. Analysis of dream contents of patients with anxiety disorders and their comparison with dreams of healthy participants. Dreaming. 2021;31(3):303–319.
9. Тихомирова И.В. Особенности сновидений у лиц с различным уровнем тревожности. Вопросы науки и образования. 2018;7(19):274–278.
10. Cartwright R. Dreaming as a mood regulation system. B: Principles and Practice of Sleep Medicine. 5th ed. St. Louis: Saunders; 2005. p. 565–572.

11. Hartmann E. Outline for a Theory on the Nature and Functions of Dreaming. *Dreaming*. 1996;6(2):147-170.
12. Barbeau K, Turpin C, Lafrenière A, Campbell E, De Koninck J. Dreamers' evaluation of the emotional valence of their day-to-day dreams is indicative of some mood regulation function. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*. 2022;16:947396. doi: 10.3389/fnbeh.2022.947396
13. Богачев А.М., Бутенко Т.А., Коршикова М.А. Работа с материалом сновидений как фактор снижения уровня тревожности. *Психология и Психотехника*. 2025;(3):1-44.

**ЧИСЛА В НАРРАТИВАХ О ВЕЩИХ СНАХ:
ФОЛЬКЛОРНЫЕ МОТИВЫ И ИНТЕРПРЕТАЦИИ**

Лазарева А. А.

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

**NUMBERS IN NARRATIVES OF PROPHETIC DREAMS:
FOLKLORE MOTIVES AND INTERPRETATIONS**

Lazareva A.

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

Изучая нарративы о пророческих снах, записанные в ходе фольклорных и этнографических экспедиций среди восточных славян за последнее столетие (учтено более тысячи архивных и полевых записей), я выявила и систематизировала повторяющиеся нарративные структуры, лежащие в основе этих рассказов. Эти структуры я обозначила как мотивы и систематизировала в указателе мотивов [1, 2]. Многие рассказы о снах строятся вокруг интерпретации количества приснившихся объектов, персонажей, действий, что определяет их структуру. Эти мотивы составляют отдельный раздел моего указателя, в котором классифицированы модели интерпретации количества объектов во сне [2, с. 187-231]).

Рассмотрим две основные модели толкования снов, содержащих упоминание числа объектов: 1) объекты (персонажи, действия) могут символизировать *единицы времени*, либо 2) определенное число *людей* или повторяющиеся события (чаще всего – количество смертей).

Объекты = единицы времени

В этом случае, несколько объектов (персонажей, действий, единиц измерения (метров, грамм и т.д.)) соотносится с количеством дней, месяцев, лет. Большинство таких сюжетов представляют собой как ответ на вопрос “Сколько кому-то осталось жить?”, а объекты (свечи, снопы хлеба, граммы) означают отпущенные человеку дни, месяцы или годы жизни. Например, одна из моих респонденток описала сон, в котором *свечи на именинном торте были осмыслены как количество оставшихся лет жизни больного брата*. При этом ключевую роль имело *действие с объектами: приснившийся брат взял две свечки, что соотносится с толкованием: ему осталось жить два года* (жен. 1957 г.р.).

Свойства и тип объектов могут также указывать на особенности определенного жизненного периода (что напоминает библейский сюжет про семь *тучных* и *худых* коров во сне фараона). Так, другая рассказчица связала сон о *четырёх ямах в своем огороде с четырьмя потерянными годами* (жен. 1948 г.р.) [2, с. 59].

Объекты = люди / события в жизни людей

Несколько объектов (персонажей, действий) могут означать прогноз для такого же числа людей. Объекты либо непосредственно символизируют людей (например, *видение двух собак воспринимается сновидицей как предвестник встречи с двумя друзьями*, жен. 1961 г.р.), либо означают события в жизни нескольких людей (например, три могилы, гроба, ямы или креста как смерть троих человек). Акцент делается либо на сновидце, который взаимодействует (знакомится, конфликтует, сотрудничает) с несколькими людьми (“объекты = люди”), либо на прогнозах для людей (“объекты = события в жизни нескольких людей”). В то же время грань между этими моделями (люди/события) размыта. На интерпретацию объектов влияет их тип (например, домашняя утварь или предметы культа), свойства (например, целые – поломанные, мужские – женские вещи), и метаморфозы, происходящие с ними в сюжете.

Типы объектов. Устойчивым негативным значением обладают атрибуты похоронного ритуала – гробы, ямы (как и любые объекты, напоминающие гроб или могилу: ящики, сундуки, темные пустые дома), религиозные объекты (кресты, иконы). Соответственно, видение нескольких таких объектов воспринимается как предсказание несчастья (обычно – смерти) для нескольких людей. В целом, любое *появление объектов, которые, по мнению толкователя, имеют негативную символику, в нескольких экземплярах* может рассматриваться как предсказание такого же количества проблем у сновидца либо трудностей у такого же числа людей. Например, *приснившиеся две свиньи респондентка истолковала как предвестник собственной болезни и болезни супруга* (жен. 1936 г.р.).

Символичны объекты, ассоциирующиеся с членами семьи (посуда, предметы одежды, комнаты), избыток которых – *появление дополнительных, “лишних” вещей* – может быть истолкован как предсказание увеличения семьи. Например, *появление третьего набора детской посуды истолковано как рождение третьего ребенка* [3, с. 51]. И наоборот, *отсутствие необходимого количества объектов* (например, исчезает или ломается домашний предмет, теряется один из парных предметов – ботинок, перчатка) истолковывают как предсказание смерти близкого человека.

Свойства объектов. В ряде нарративов важны свойства приснившихся объектов. Как правило, в таких сюжетах приснившиеся однотипные объекты сопоставляются между собой. Например, *два спелых яблока на цветущем дереве*

соотносятся со смертью пожилой супружеской пары (жен. 1959 г.р.) – противопоставляется спелость и цветение как символы жизненного цикла [2, с. 47-48], три груши (зеленая, недозревшая и спелая) соотносятся с тремя директорами, двое из которых были недостаточно опытными, тогда как третий прекрасно подходил для этой должности (жен., 1956 г.р.) [2, с. 50]. Разные свойства объектов означают разный прогноз для каждого из людей.

С этим также связан мотив выбора между двумя объектами, обладающими разными свойствами (дорогой – дешевый, старый – новый, правый – левый). Выбор одного из объектов символизирует выбор между двумя возможностями или людьми (обычно – женихами, например, богатым и бедным, но любимым). Женихи могут быть представлены в виде двух собак, петухов, месяцев на небе, стульев, или даже двух дверей, одну из которых выбирает сновидица. Например, респондентке снится, что она может выбрать либо роскошный резной стул, похожий на трон, либо простую табуретку. Она хочет выбрать “трон”, но понимает, что он не помещается возле ее стола, тогда как табуретка – в самый раз. Сновидица осмысляет этот сюжет как знак, что стоит отказаться от неравного брака (жен. 1958 г.р.).

Происходящие с объектами изменения. Ключевую роль при толковании сна могут играть происходящие с объектами изменения. Обычно речь идет о негативном развитии сюжета: приснившиеся объекты разрушаются, теряются, исчезают, живые существа гибнут. Это чаще всего истолковывают как предсказание смерти близких. Например, один из двух воробушков падает замертво. Сновидица связала этот сон со смертью одного из новорожденных детей-близнецов (жен. 1952 г.р.).

Довольно распространён мотив, когда по очереди разрушаются или исчезают несколько объектов, число которых соответствует числу членов семьи. Особенности каждого объекта позволяют соотнести их с определёнными людьми (например, большие и старые объекты – с родителями, маленькие и новые – с детьми), а очередность их разрушения указывает на порядок, в котором умрут члены семьи. Причем, как правило, естественный порядок нарушается – молодые члены семьи умирают первыми.

Рассказы о пророческих снах, в которых упоминается количество объектов, имеют повторяющиеся мотивы: сопоставление объектов и выбор одного из них, очередность происходящих событий или метаморфоз и др. Соотнесение числа объектов во сне со значимым для сновидца количеством времени или людей (домочадцев, детей, женихов) задает рамку интерпретации всего сюжета. Количество объектов может казаться второстепенной деталью по сравнению с описанием приснившихся образов и их свойств. При этом часто именно число объектов, персонажей или действий определяет структуру рассказа о вещем сновидении и символику сновидческих образов.

Приведенные в статье примеры сюжетов взяты из личного архива полевых записей автора.

Литература

1. Lazareva A.A. Motif Index of Prophetic Dream Narratives: Methods of Compilation. Folklore: Electronic Journal of Folklore. 2023;(89):161-190.
3. Лазарева А.А. Толкование сновидений в народной культуре. Москва: РГГУ; 2020. 325 с.
4. Лазарева А.А., Мещерякова О.В., Краснова Е.А., Кишкина В.А., Ковалевская С.С. Рассказы о пророческих снах: материалы онлайн-опроса. В: Лазарева А.А., составитель, ответственный редактор. Антропология сновидений: сборник научных статей по материалам конференции. Москва: РГГУ; 2021. С. 44-67.

СНОВИДЕНИЯ О СМЕРТИ: ПСИХОАНАЛИТИЧЕСКИЙ ПОДХОД

Челнокова М. Г.

Фонд содействия разработке программ просвещения и пропаганде русской творческой школы
«Образование и культура», Россия, Москва
renkas55@mail.ru

Аннотация: В статье рассматриваются мотивы темы смерти в сновидениях с позиции психодинамического подхода и в свете юнгианского анализа, в частности. Обобщенно приводится клинический опыт автора работы с темой смерти во снах в процессе психотерапии.

Ключевые слова: смерть, сны о смерти, психодинамический подход, юнгианский анализ, клинический опыт.

DREAMS OF DEATH: A PSYCHOANALYTICAL APPROACH

Chelnokova M.

Foundation for the Promotion of the Development of Educational Programs and the Promotion of the Russian Creative School "Education and Culture", Russia, Moscow
renkas55@mail.ru

Abstract: The article examines the motives of the theme of death in dreams from the perspective of a psychodynamic approach and in the light of Jungian analysis, in particular. The author's clinical experience of working with the theme of death in dreams during psychotherapy is summarized.

Keywords: death, dreams about death, psychodynamic approach, Jungian analysis, clinical experience.

Понятие смерти многомерно и потому сны о смерти могут нести широкую смысловую нагрузку. В зависимости от позиции психотерапевта работа со сновидением может затронуть обсуждение теневых сторон личности (юнгианский анализ), либо агрессивных и сексуальных желаний пациента (фрейдистский подход), либо исследование жизненного сценария пациента, его ключевых желаний, мыслей и цели (транзактный анализ), анализ самого пограничного

переживания, связанного с символической смертью во сне (экзистенциальный подход), исследование послания тела сновидения (процесс-ориентированная терапия) и т.п.

Мы проанализировали ряд немногочисленной литературы [1-11], посвященной этой теме и, не ограничиваясь ею, выделили основные мотивы. В зависимости от контекста и жизненной ситуации пациента значение сновидения о смерти может символически указывать на:

- Завершение определенного жизненного этапа сновидца;
- Процессы трансформации и внутренних изменений;
- Страх утраты и тревогу, связанную с изменениями;
- Утрату или угрозу утраты внутреннего объекта, потерю смысла, социальную изоляцию;
- Способ перехода в новое состояние, новую идентичность, в том числе, «возрождение», «перерождение»;
- Подготовку человека к каким-либо значительным изменениям в своей жизни;
- Угрозу здоровья или нарушение, связанное с функционированием тела;
- Своеобразную переработку реальной утраты близкого человека и др.

Таким образом, анализ темы смерти в свете приснившегося сновидения, помогает пациенту обнаружить и пройти сложные вехи развития. Мы убеждены, что избегание темы смерти оставляют человека безоружным и беспомощным в одном из фундаментальных вопросов – в вопросе о жизни.

Восприятие смерти в сознании самого пациента может различаться в зависимости от личного, семейного или культурного контекстов, а также имеющегося трансперсонального опыта. Так, Ф. Арьес в своей работе «Человек перед лицом смерти» показал, насколько многообразно видение смерти в различные исторические эпохи и в разных социальных слоях [12]. О своих современниках Арьес писал: «Сейчас общество восстало против смерти. Точнее, оно стыдится смерти, больше стыдится, чем страшится. Оно ведет себя так, как будто смерти не существует» [12, С.491]. Полезно назвать небольшое количество исследований, посвященных смысловому наполнению концепта «смерть» в русской языковой культуре [13;14].

Если воспринимать сон, как подлинное откровение психических процессов, либо, если пойти еще дальше и сказать словами К.Г. Юнга о том, что сон – это привнесение в жизнь пациента того материала, которого ему не хватает в сознательной жизни [15, С.187], то сновидение о смерти раскрывает процесс развития личности, нечто сущностное, важное и про сам этот процесс и про его содержание.

Психоаналитический подход предлагает рассматривать образ смерти во снах с точки зрения личной эволюции. Например, Натан Шварц-Салан в одном из своих трудов отмечал, что претерпеть образную смерть означает пережить трансформацию [16, С.288]. М.-Л. фон Франц пришла к выводу о том, что почти все символы, которые появляются в сновидениях о смерти, – это образы, которые также проявляются в процессе индивидуации [5, С.8]. И хотя, согласно И. Якоби мы никогда не встретим полностью индивидуализированную личность, весь смысл жизни сводится именно к этому процессу [17].

Клинический опыт: здесь приводится материал, основанный на конкретных случаях из частной практики. В процессе ведения своей психотерапевтической деятельности я заметила, что сны, в которых человек видел собственную смерть или смерть других людей, имели различные значения и без контекста жизненной ситуации конкретного человека я бы скорее опиралась на универсальные смыслы, которые не всегда были уместны.

Так, смерть, увиденная во сне, могла означать завершение какого-то процесса, периода в жизни; в двух случаях это было связано с умиранием старой идентичности (сменой профессии, социального окружения). Также видение смерти во сне могло означать трансформацию, либо потерю чего-то ценного и важного (например, крушение бизнеса и ожиданий с ним связанных), резкое прекращение длительных отношений.

Видение мертвых во снах также имело различные значения. Например, увидев мертвого закопанного в землю дельфина пациентка в процессе анализа распознала в этом образе свою захороненную творческую детскую часть, символическое оживление которой и помещение ее в родную водную стихию, повлекло за собой смену профессиональной установки в жизни этой женщины.

Из опыта накопленной мною немногочисленной клинической практики мне также знаком взгляд на смерть как на разлуку с реально умершим родственником или близким, переживание в связи с этим состояния одиночества. Одна пациентка после похорон сына фантазировала о своей собственной смерти и воссоединении с сыном. Ей приснилось, что она в действительности умерла и встретилась с умершим ребенком. Этот сон и та безмолвная беседа, которая состоялась между ними, не вернула пациентке радость жизни после пробуждения, но помогла признать факт смерти сына. Более глубокий анализ этого случая может показать, насколько глубоко бессознательное фактически оказывается вовлечено в жизнь эго.

Встречались мне и примеры, когда пациент, увидевший во сне собственную смерть или пациентка, которой периодически снились смерти других людей, ощущали себя сами словно «мертвым при жизни», в негативном смысле переживали ощущение пустотности, апатии, ощущение «вычеркнутости из жизни». В частности, женщина, видевшая во сне момент смерти других людей, наяву описывала свою жизнь в таких образах, как «развалины», «руины» и т.п.

На мой взгляд, когда мы исследуем понятие смерти, то приходим к выводу о том, что смерть – это не внезапное событие, а процесс, который происходит на протяжении всей жизни. Недаром мотивы смерти и нового рождения как в религиозной литературе, так и в метафорах философских изысканий, часто оказываются тесно связаны (включая, «рождения в духе», рождение нового «я» и пр.). Вспомним даже такое понятие как «дваждырожденный», которое в восточной традиции присваивается человеку пережившему символическую (утверждается, что буквально и фактическую) смерть эго.

Юнг утверждал, что образ смерти необходим для полноценного функционирования личности и инстинкт смерти имеет не биологическую, а символическую природу. Одной из причин этого является то, что столкновение с осознанием

своей неизбежной конечности помогает человеку осознать ценность жизни и принять ее в полной мере. Образ смерти может также помочь людям столкнуться со своими скрытыми страхами и травмами, что способствует их развитию, процессу индивидуации. Сны о смерти, таким образом, содержат глубокий потенциал для раскрытия психической энергии, помогаю трансформации, а в некоторых случаях свидетельствуют уже о ее завершении и переходе на новый этап личного эволюционного пути развития.

Литература

1. Левин С. Исцеление в жизни и смерти. Москва: Ганга; 2017. 170 с.
2. Минделл А. На краю жизни и смерти. Кома: ключ к пробуждению / пер. с англ. В. Самойлов. М.: Ганга; 2019. 196 с.
3. Ридигер Д. Через испытания к новой жизни. Причины наших заболеваний [Электронный ресурс]. URL: https://www.4italka.ru/domovodstvo_main/zdorove/388635/fulltext.htm (дата обращения: 20.02.2025).
4. Торчинов Е.А. Пути философии Востока и Запада: познание запредельного. СПб.: Азбука-классика, Петербургское востоковедение; 2005. 863 с.
5. Франц М.-Л. фон. «О снах и смерти» [Электронный ресурс]. М.: Касталия; 2015. URL: https://vk.com/doc133757284_536657624?hash=oKzhETIRAEvn0blspLVM6L7frCNVZsZKTvtc8HW8eJg&dl=WIXsvXhFKvBQErARf3zLnEKHXOnbvlitWSn20mWkYio (дата обращения: 20.02.2024).
6. Холл Д.А. Юнгианское толкование сновидений. М.; 2022. 204 с.
7. Уэнделл Л. Собрание антропоморфных образов смерти от древности до наших дней. М.: Касталия; 2022. 184 с.
8. Юнг К.Г. Алхимия снов / пер. с англ. СЕМИРЫ. СПб.: Тимошка; 1997. 352 с.
9. Юнг К.Г. Нераскрытая самость. М.: АСТ; 2022. 256 с.
10. Юнг К.Г. Архетипы и коллективное бессознательное. М.: АСТ; 2023. 224 с.
11. Юнг К.Г. Древняя и современная интерпретация сновидений. М.: Клуб Касталия; 2022. 230 с.
12. Арьес Ф. Человек перед лицом смерти. М.: Прогресс; 1992. 528 с.
13. Степанов Ю.С. Константы: словарь русской культуры. М.: Академический проект; 2001. 990 с.
14. Степанов Ю.С. Концепты. Тонкая пленка цивилизации. М.: Языки славянских культур; 2007. 248 с.
15. Юнг К.Г. Проблема души нашего времени. М.: АСТ; 2022. С. 187.
16. Шварц-Салан Н. Тайна человеческих отношений. Алхимия и трансформация самости. М.: Клуб Касталия. – 2018. – С. 288.
17. Якоби И. Путь индивидуации. Ключ, необходимый для понимания Юнгианской психологии. – М.: «Касталия», 2021. – 174 с.

СНОВИДЕНИЕ «КОЛЛЕГИ ПО ПРОБЛЕМЕ»: ВНУТРЕННИЙ ОТКЛИК ТЕРАПЕВТА

Шипилова Е.В.

*Международная школа психотерапии, консультирования и ведения групп ИПК «Гармония», Россия, Санкт-Петербург
shipilova.helena@gmail.com*

Аннотация: Статья посвящена роли сновидений психолога о клиенте как инструменту понимания терапевтического процесса. На примере сна «Коллеги по проблеме» показано, как бессознательные образы отражают контрперенос, личные переживания специалиста и динамику отношений с клиентом. Подчеркивается феномен «раненого целителя» – способность использовать собственный опыт боли как ресурс для контакта и понимания.

Ключевые слова: сновидение, контрперенос, терапия, клиент, психолог, раненый целитель.

DREAM «COLLEAGUES WITH A PROBLEM»: THERAPIST'S INTERNAL RESPONSE

Shipilova E.

*International School of Psychotherapy, Counseling and Group Management IPK "Harmony", Russia, St. Petersburg
shipilova.helena@gmail.com*

Abstract: The article is devoted to the role of a psychologist's dreams about a client as a tool for understanding the therapeutic process. Using the example of the dream "Colleagues on the Problem," it shows how unconscious images reflect countertransference, the specialist's personal experiences, and the dynamics of the relationship with the client. The article emphasizes the phenomenon of the "wounded healer," which is the ability to use one's own experience of pain as a resource for connection and understanding.

Keywords: dream, countertransference, therapy, client, psychologist, wounded healer.

В профессиональной практике психолога существуют разные формы работы со сновидениями. Наиболее распространена ситуация, когда клиент приносит на сессию собственный сон, который становится материалом для исследования его внутреннего мира, актуальных переживаний и бессознательных процессов. Однако значительно реже встречается случай, когда в супервизии предметом анализа становится сон самого психолога, связанный с конкретным клиентом. Такие сновидения могут нести в себе важную информацию не только о психике клиента, но и о внутреннем отклике специалиста, а также о сложной динамике терапевтических отношений.

Рассмотрим пример подобного феномена. Сон приснился психологу-женщине после серии встреч с клиентом-мужчиной, предъявлявшим жалобы на прокрастинацию, повторяющиеся депрессивные эпизоды и катастрофические ожидания. В его речи постоянно звучали выражения безнадежности: «Ничего не изменится», «Денег не будет», «С работой всё плохо». Этот настрой отражал типичную картину депрессивного мышления и резонировал с личным опытом

самой психолога, которая также знала подобное состояние изнутри.

Сюжет сновидения: Сон начинается с неожиданного сдвига ролей: терапевт и клиент оказываются коллегами в одной организации:

«В обеденный перерыв на работе мы сидим на подоконнике и разговариваем, и за окном – пейзаж из моего детства. Этот вид, словно мост между прошлым и настоящим, создаёт ощущение одновременной близости и ностальгической грусти.

Затем диалог переходит на тему прививок от СПИДа и секса (разговор, балансирующий между медицинским и интимным, что очень похоже на темы терапии – про здоровье и личное). В этот момент клиент спрыгивает с подоконника, встаёт сзади и начинает имитировать сексуальные движения, агрессивно, почти навязчиво. Я возмущаюсь, отхожу, но после паузы беседа возобновляется, как будто инцидент не произошёл. Неловкость висит в воздухе, но остаётся неозвученной. Затем клиент сообщает, что уезжает в долгий отпуск, и как бы намекает: *«Ты не заметила моего отношения к тебе, а я скоро уеду».*

Интерпретация сновидения была сделана на основе ассоциаций сновидицы и ее предположений:

1. *«Коллеги по проблеме»:* идентификация и контрперенос. Сновидица интерпретирует то, что клиент и она во сне оказываются коллегами как то, что проблематика (депрессивность) у обоих похожи. Она знает эту позицию изнутри: *«Я тоже склонна к унынию, к ощущению, что «ничего не изменится».* Таким образом, сон отражает не только эмпатию, но и так называемый конкордантный перенос – это когда терапевт переживает с эмпатией и понимаем схожие состояния, что и клиент, то есть идентифицируется с пациентом [1].

2. *Вид из окна: возвращение в детство.* Пейзаж за окном – ключ к пониманию истоков этой созвучности. Возможно, депрессивные паттерны клиента и терапевта имеют схожие корни: эмоциональная недоступность родителей и переживание покинутости. Сон будто говорит: *«Мы оба выросли в пейзаже, где радость была условной, а печаль – привычной, и только природа была родителем».*

3. *Сексуализированная агрессия: страх близости и ухода.* Имитация сексуальных действий – сложный и многогранный символ. Который можно расшифровать:

- Как метафору изменения границ терапевтических отношений: дело в том, что клиент переходит на встречи с одного раза в неделю на раз в две недели и оба участника отношений испытывают тревогу. Это отрисовывается во сне как отпуск. А перед отпуском принят «прощальный секс». То есть интенсивное сближение, раз скоро будет отдаление. Нужно что-то сказать такое, что можно говорить только будучи рядом

- Как отражение интимности: искренняя близость часто в сновидениях рисуется как сексуальное взаимодействие.

4. *Прощальная фраза.* *«Ты не заметила моего отношения»* может означать обиду на то, что психолог (как когда-то значимые фигуры из детства) «не увидела» его истинных чувств. Финальная сцена с отпуском символизирует не только предстоящее расставание в реальности, но и угрозу эмоционального ухода, отсутствия.

Этот сон – не просто отражение контрпереноса, а диалог между двумя травмированными частями: психолога и клиента. Он говорит о «раненом целителе», то есть о том, что мы помогаем своим клиентам с помощью своих собственных ран, но именно эта уязвимость может стать как нашей силой, так и ловушкой. «Раненый целитель» не просто тот, кто страдал, но тот, чья рана преобразована (принята, осознана) и каким-то образом «включена» в профессиональную деятельность [2].

Когда психолог узнаёт в клиенте собственные «тени» – будь то депрессивные мысли, страх неудачи – возникает риск неосознанной проекции. Но в этом же кроется и возможность подлинного контакта: если мы осознаём эту созвучность, мы можем не просто «лечить», а сопровождать, понимая путь изнутри.

Однако сон предупреждает: если не замечать, как наши личные истории влияют на терапию, мы рискуем либо слиться с клиентом (как в странной «коллегальности» из сна), либо, наоборот, дистанцироваться слишком резко (как в неловком молчании после агрессивного жеста).

Но все же «раненый целитель» – это не тот, кто просто «передает» клиенту свои нерешённые проблемы, а тот, кто, зная свою тьму, может безопасно провести через неё другого. Рассматриваемый сон демонстрирует ценность анализа сновидений психолога в супервизии: они становятся своеобразным «диагностическим инструментом» для исследования глубинных процессов, происходящих на границе «я – другой» в терапевтическом пространстве.

Заключение. Сновидение психолога о клиенте представляет собой ценный источник информации о процессе терапии. Оно выявляет скрытые динамики, связанные с переносом и контрпереносом, и позволяет расширить понимание терапевтических отношений. В данном примере сон стал формой диалога между травмированными частями терапевта и клиента, показал уязвимость и силу «раненого целителя» и продемонстрировал важность анализа подобных феноменов в супервизионной практике.

Таким образом, сны терапевта можно рассматривать как особый инструмент клинической диагностики и саморефлексии. Они помогают удерживать баланс между эмпатией и профессиональной дистанцией, открывают возможность для более глубокого понимания клиента и одновременно напоминают о необходимости заботы о собственных границах и ресурсах специалиста.

Литература

1. Психоанализ: учебник для бакалавриата и магистратуры / М.М. Решетников, С.В. Авакумов, Ю.А. Баранов [и др.]; под ред. М.М. Решетникова. М.: Юрайт; 2016. 317 с.
2. Мэй Р. Раненый целитель. Московский психотерапевтический журнал. 1997;(2) [Электронный ресурс]. URL: https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/1997_n2/cpp_1997_n2_May.pdf?ysclid=m3krho0921760006974 (дата обращения: 15.09.2025).

ТЕМАТИЧЕСКИЕ СТАТЬИ

ЭМОЦИЯ ВОЗВЫШЕННОГО ВО СНЕ: ОСОБЫЕ ФОРМЫ ПЕРЕЖИВАНИЯ И ИХ ЗНАЧЕНИЕ

Авакумов С.В.

*Восточно-Европейский Институт Психоанализа, Россия, Санкт-Петербург
Asv1004@mail.ru*

Аннотация: В статье рассматриваются особые формы сновидений, включающие нуминозные, awe и инспирационные переживания. Продемонстрировано, что данные сновидения выходят за рамки обычного сновидного опыта, отличаются высокой эмоциональной насыщенностью и способны инициировать перестройку когнитивных и аффективных структур. Введено различие между внутренней трансформацией психических структур и их отражением в когнитивных представлениях. Обосновывается положение о том, что такие сновидения выполняют функцию психической трансформации и последующего осмысления опыта, становясь важным источником личностных изменений.

Ключевые слова: сновидения, нуминозное, awe, инспирационные сны, психическая трансформация, эмоция возвышенного, феноменология сновидений, когнитивные представления.

THE EMOTION OF THE SUBLIME IN DREAMS: SPECIAL FORMS OF EXPERIENCE AND THEIR SIGNIFICANCE

Avakumov S.

*East European Institute of Psychoanalysis, Russia, St. Petersburg
Asv1004@mail.ru*

Abstract: The article examines special forms of dreams that include numinous, awe, and inspirational experiences. It is shown that these dreams go beyond ordinary dream experience, are characterized by high emotional intensity, and are capable of initiating the restructuring of cognitive and affective structures. A distinction is introduced between the internal transformation of psychic structures and their reflection in mental representations. It is argued that such dreams perform the function of psychic transformation and subsequent reflection on experience, becoming an important source of personal change.

Keywords: dreams, numinous, awe, inspirational dreams, psychological transformation, emotion of the sublime, phenomenology of dreams, mental representations.

Введение. Сновидения сегодня зачастую рассматриваются как способ переработки дневного опыта, однако в различных традициях последовательно выделяется особый класс ночных переживаний, которые субъективно обозначаются как исключительные по силе аффекта и долговременному влиянию. Их описания объединяют несколько устойчивых признаков: яркая эмоциональная реакция во сне и при пробуждении, ощущение высокой значимости события, длительное воздействие на восприятие, мышление и поведение, а также мотивы и образы, выходящие за рамки повседневного опыта. Эти сновидения не сводимы к патологии или случайности и в истории культуры неизменно трактовались как инициирующие сдвиги смысла и ценностей.

В современной психологической и феноменологической литературе этот класс называют по-разному, чаще всего через модальности переживания: нуминозные сны, awe-сны, а также инспирационные или инсайтные сновидения. При всех различиях терминов их роднит высокая аффективная насыщенность и трансформационный потенциал. В биографических свидетельствах и мемуарных источниках такие сны описываются как источник научных и художественных находок, что иллюстрируют известные примеры Кекуле, Менделеева, Шелли, Рахманинова и др. Здесь сон выступает не как иллюстрация, а как сцена перестройки внутренних структур, иногда в форме решения, иногда как символическая модель, требующая последующей интерпретации.

Нейропсихологический контекст подтверждает особый статус этих переживаний. Наибольшая их часть возникает в фазе REM, когда усиливается активность лимбических структур, прежде всего миндалины и гиппокампа, на фоне ослабленного контроля со стороны префронтальной коры. Такое состояние благоприятствует свободной рекомбинации следов памяти и сильной аффективной окраске; ряд работ связывает с REM эпизоды вдохновения, чувства открытия и креативного подъема. Эти эффекты коррелируют с дофаминергической активацией, что частично объясняет их запоминаемость и мотивационную силу в бодрствовании.

Исходная позиция данной статьи: особые сны следует понимать не как вторичный продукт переработки, а как форму самой психической трансформации. В таком сне совмещаются три плана опыта: непосредственное переживание, внутреннее наблюдение и последующее рефлексивное осмысление в бодрствовании. Тем самым сон функционирует как узловое место изменения, фиксирующая и запускающая сдвиги в структуре Я, системе значений и ценностей.

Цель статьи двояка. С одной стороны, прояснить терминологию и границы понятий «numinous», «awe», «инспирационный» применительно к сновидениям, а также место инспирационных снов как подтипа, связанного с креативной перестройкой когнитивных структур. Во-вторых, обосновать место этих сновидений в общей трансформационной модели сна, где эмоциональная интенсивность рассматривается как условие долговременного влияния на психическую организацию. Статья опирается на феноменологические описания и данные нейронаук, избегая их

редукции друг к другу, и исходит из того, что различные модальности особых снов представляют не несвященные категории, а разные формы одного и того же процесса трансформации.

Обзор литературы по проблеме «особых» сновидений. Исследования особых сновидений развиваются по нескольким линиям. Наиболее ранние описания встречаются в религиозной и культурной традиции, где такие сны трактовались как «весть свыше» или откровение. В античной культуре (Гомер [1, 2], Геродот [3], Артемидор [4]) зафиксированы свидетельства о снах, обладающих пророческим или вдохновляющим характером. В иудаизме, христианстве и исламе они нередко понимались как форма прямого общения с божественным. В частности, известно, что часть откровений пророка Мухаммеда была получена в форме сновидений (ру'я), которые в исламской традиции считаются разновидностью такого откровения.

В XX веке феноменологию этих переживаний развил К. Г. Юнг [6], выделивший категорию «Больших снов». Под ними он понимал сновидения, которые содержат архетипические образы и воздействуют на ход индивидуации, перестраивая структуру личности. Юнг [6] указывал на их трансцендентный характер и отличал от снов повседневного уровня. Эти идеи перекликаются с концепцией Р. Отто [5] о «нуминозном» как переживании «совершенно иного», сопровождающемся одновременно ужасом и притяжением. В юнгианской литературе последующих десятилетий тема нуминозных снов занимает центральное место в описании трансформации личности.

Современные психологические исследования, опираясь на работы Д. Келтнера и Дж. Хайда, ввели в научный оборот понятие «awe» как особого комплекса эмоций, возникающих при встрече с грандиозным и непостижимым [7, 8]. Изначально исследовавшиеся в эстетическом и религиозном контексте, переживания awe были описаны и в отношении сновидений. Отличие от нуминозных снов состоит в том, что awe фиксирует прежде всего чувство трепета и расширения горизонта опыта, которое может быть окрашено как позитивно, так и амбивалентно. В упомянутом исследовании показано, что такие переживания в бодрствовании связаны с чувством принадлежности к чему-то большему и сдвигом когнитивных схем, что позволяет экстраполировать эти данные и на сновидный опыт.

Отдельную линию исследований составляют описания инспирационных или инсайтных снов. В мемуарных свидетельствах ученых, писателей и музыкантов они выступают как источник креативных идей и решений. Открытие Менделеева, структура бензола Кекуле, сюжет «Франкенштейна» М. Шелли, музыкальные темы С. Рахманинова и множество других несомненно относятся к этой категории. Несмотря на отсутствие единой терминологии в научной литературе, в психологии творчества этот класс сновидений рассматривается как значимый для понимания механизмов инсайта, ассоциативной переработки и эвристического поиска.

Нейропсихологические исследования в последние десятилетия позволили уточнить биологические предпосылки возникновения особых снов. Наиболее интенсивные и аффективно заряженные эпизоды возникают в фазе REM, когда отмечается активизация лимбических структур (миндалины, гиппокамп), при снижении контроля со стороны префронтальной коры. Это состояние благоприятствует возникновению образов с сильным эмоциональным зарядом, переживанию инсайтов и необычных комбинаций памяти. Исследования связывают REM-сон с повышенной дофаминергической активностью, что объясняет яркость и значимость особых сновидений.

Таким образом, в литературе можно выделить три взаимосвязанные, но не тождественные линии: 1) нуминозные сновидения как встречи с архетипическим и «совершенно иным»; 2) awe-сновидения как переживание грандиозного и расширяющего горизонты опыта; 3) инспирационные сны как источник инсайта и креативных решений. Нейропсихологические данные подтверждают возможность возникновения всех этих типов в специфическом физиологическом состоянии REM-сна, что объединяет феноменологические и биологические подходы.

Виды «особых» сновидений. В исследовательской и клинической литературе особые сновидения чаще всего группируются в три основные категории: нуминозные, awe-сновидения и инспирационные (инсайтные) сновидения. Эти термины не являются полными синонимами, а указывают на разные аспекты одного феномена, когда происходит встреча сновидца с опытом, выходящим за пределы привычной психической организации и оказывающим долговременное воздействие.

Нуминозные сновидения. Термин «нуминозный» восходит к Р. Отто [5] и обозначает переживание «совершенно иного» (das ganz Andere), соединяющее в себе ужас и притяжение, трепет и благоговение. В применении к сновидениям эта категория активно развивалась в юнгианской традиции: К. Г. Юнг [6] описывал «Большие сны» как архетипические инициации, меняющие ход индивидуации. В частности, упоминая и свой детский сон о Божестве на троне в подземелье.

В современной практике нуминозные сновидения рассматриваются как события, способные перестроить систему смыслов, вызвать чувство контакта с трансцендентным и задать направление психической трансформации. Их отличительная черта выражается в мощной аффективной реакции и символическом строе, который нередко переживается как «большой, чем жизнь» и выходящий за пределы личного.

Awe-сновидения. Категория awe введена в психологию эмоций Д. Келтнером и Дж. Хайдом и описывает переживание, возникающее при столкновении с грандиозным и непостижимым. В сновидениях это может проявляться как чувство величия пространства, космических масштабов, необычайных явлений природы, а также встречи с сущностями, превосходящими человеческий масштаб. В отличие от нуминозных, awe-сновидения не обязательно интерпретируются как «сакральные», но их объединяет феномен расширения горизонта и изменения когнитивных схем. Эмоциональная окраска может варьировать от восторга до ужаса, но общим остается чувство трансцендентности и собственной «малости» перед переживаемым.

Инспирационные (инсайтные) сновидения. Инспирационные (insight/creative) сновидения описываются как ночные переживания, сопровождающиеся возникновением решения или идеи, оказывающих влияние на научную или художественную деятельность. В историко-культурных свидетельствах часто упоминаются такие случаи: сон Д. Менделеева с образованием периодической системы элементов; сновидение А. Кекуле, где образ змеи, кусающей хвост, подсказал кольцевую структуру бензола; ночное видение М. Шелли, положившее начало сюжету «Франкенштейна»; сообщения С.

Рахманинова о снах, в которых слышались музыкальные темы. Эти примеры иллюстрируют способность сновидения объединять разрозненные следы опыта и породить целостные решения, выходящие за пределы повседневного мышления. В современной литературе подобные сны рассматриваются как отдельный, хотя и терминологически неоднородный, класс «особых» сновидений, сопряжённых с креативностью и инсайтом.

Сравнение и взаимосвязь категорий. Хотя указанные группы имеют разные акценты, они взаимосвязаны и часто перекрываются. Нуминозные сны подчеркивают религиозно-трансцендентное измерение, аве-сновидения, скорее, эмоционально-экзистенциальное переживание грандиозного, а инспирационные подчеркивают когнитивно-креативный аспект. Однако во всех случаях речь идет о событиях, которые выделяются из обычного потока сновидений и закрепляются в памяти как важные и поворотные.

Таким образом, типология особых сновидений позволяет различать их феноменологические оттенки, но в основе они представляют собой разные формы единого процесса: психической трансформации, осуществляемой во сне.

Особые сновидения в трансформационной модели сна. В трансформационной модели автора сон понимается как форма психической работы, направленной не на воспроизведение или «прогон» старых моделей, а на созидание новых структур опыта (что, безусловно, не исключает, а включает первое). Сновидение представляется как самостоятельное переживание, которое создает и фиксирует процессы перестройки, где из разрозненных следов памяти формируется целостная сцена, которая несет одновременно эмоциональный заряд, символическую форму и возможность последующей интеграции в сознание.

В этом ряду один полюс происходящего занимают кошмарные сновидения, сопровождающие процессы перестройки психики после травматических событий и не только. Они отражают работу по интеграции травматического опыта и его постепенное включение в структуру Я. Травматический кошмар можно рассматривать как минимальную, «базовую» форму трансформационного сна, где столкновение с невыносимым переживанием ведет к медленной переработке и возможному изменению внутренней структуры.

На другом полюсе находятся «особые» сны: нуминозные, аве и т.н. «инспирационные», они не связаны напрямую с травмой, но отражают более широкий спектр преобразований психики. В отличие от кошмаров, где трансформация часто проходит через повторение и фиксацию аффекта, особые сны проявляют трансформацию в ее позитивном и продуктивном измерении, через обращение к архетипическому (нуминозные), расширение горизонта опыта (аве) и формирование новых идей и смыслов (инспирационные).

Таким образом, кошмары и особые сновидения принадлежат к единой модели: и те и другие фиксируют узловые точки изменений психики, но в разных регистрах. Если кошмар отражает переработку разрушительного опыта, то особые сны демонстрируют потенциал внутреннего роста, смыслообразования и креативной перестройки.

В трансформационной модели нуминозные сны интерпретируются как фиксация глубинных перестроек, затрагивающих уровень ценности и ядро идентичности. Архетипический и «совершенно иной» характер образов отражает переход от привычных когнитивных схем к новым смысловым основаниям. Интенсивная эмоциональная окраска – чувство трепета, ужаса и притяжения, свидетельствует о том, что психика сталкивается с материалом, выходящим за пределы прежней структуры Я. Нуминозный сон можно рассматривать как «иницирующее событие», запускающее долгосрочную внутреннюю эволюцию, подобно ритуалам инициации в традиционных культурах.

Аве-сны иллюстрируют процесс расширения горизонта опыта и интеграции субъекта в более широкие рамки восприятия. Переживание грандиозного и непостижимого, достигающего или превосходящего космические масштабы, безмерных пространств, необычайных явлений природы, встречи с сущностями, превосходящими человеческий масштаб, все это запускает перестройку когнитивных схем. В трансформационной модели такие сны показывают, как эмоциональный трепет становится инструментом психологической адаптации. Чувство малости и сопричастности одновременно ведет к изменению картины мира и углублению идентичности. Аве-сновидения подчеркивают экзистенциальное измерение трансформации, формируя у сновидца новый способ соотношения «Я – мир».

Инспирационные (инсайтные) сновидения демонстрируют креативную сторону трансформации. Во сне психика не только уменьшает хаос переживаний, но и создаёт новые смысловые конфигурации. Материал памяти, эмоции и фрагменты незавершённых задач соединяются в целостный образ или ход решения, который по пробуждении переживается как озарение. В отличие от нуминозных снов, где главной является перестройка ценностного уровня, и от аве-снов, где доминирует изменение масштаба восприятия и соотношения «Я» и мира, инспирационные сны фиксируют перестройку на когнитивном уровне и фиксируют переупаковку знаний, появление новых ассоциаций, переход к иной схеме объяснения. Их эффект продолжается в бодрствовании, где возникает мотивация проверить найденное решение, оформить идею и перевести внутреннее изменение в внешнюю продуктивность – научную, художественную или практическую. В этом смысле инспирационные сновидения обозначают переход от внутренней перестройки психических структур к перестройке ментальных представлений.

Общий механизм трансформации. Несмотря на различия феноменологических акцентов, нуминозные, аве и инспирационные сны представляют разные формы одного процесса – психической трансформации. В каждом случае сновидение выступает как узловое место, где эмоциональная насыщенность и символическая форма закрепляют перестройку психики.

В отличие от повседневных сновидений, особые сны сохраняются в памяти и становятся предметом пострефлексии. В них соединяются три модальности:

1. Переживание, эмоционально насыщенное участие во сне;
2. Наблюдение, дистанцированность и возможность фиксировать происходящее;
3. Пострефлексия, возвращение к сновидению в бодрствовании, его интерпретация и интеграция.

Именно это тройственное строение делает особые сновидения инструментами долгосрочной психической трансформации.

Заключение. Рассмотрение «особых» сновидений в контексте трансформационной модели позволяет увидеть их не как случайные редкие феномены, а как ключевые маркеры глубоких процессов психической перестройки. В отличие от обычных снов, которые в большей степени фиксируют фрагменты повседневного опыта, особые сновидения становятся узловыми точками внутренней эволюции.

Возможно, именно по-этому, кошмарные сновидения более характерны именно для детского возраста. Кошмары показывают базовый уровень трансформационной работы: интеграцию разрушительного и травматического опыта. На другом полюсе находятся нуминозные, аве и инспирационные сны, которые демонстрируют позитивные и продуктивные стороны тех же процессов: формирование новых ценностных оснований, расширение горизонта субъективного опыта, рождение новых идей и смыслов.

Именно поэтому особые сновидения обладают особым статусом, они не только проживаются эмоционально, но и сохраняются, становятся предметом наблюдения и пострефлексии. Этот цикл включает три элемента: переживание, наблюдение, осмысление: делает их инструментами долгосрочной психической трансформации.

Таким образом, анализ особых сновидений подтверждает центральную идею: сон не просто «перерабатывает» накопленный опыт, а формирует новые структуры внутреннего мира и психики. Через нуминозное потрясение, трепет перед непостижимым и внезапное озарение психика получает возможность выйти за пределы старых схем и открыть новые горизонты идентичности и творчества. Особые сновидения, включая кошмары, нуминозные и инспирационные, образуют единый спектр. Через травматизацию или через выход к сакральному они демонстрируют, что сон является универсальной ареной психической трансформации.

Литература

1. Гомер. Илиада / пер. Н. И. Гнедича. М.: Наука; 1976. 534 с.
3. Гомер. Одиссея / пер. В. А. Жуковского. М.: Художественная литература; 1971. 551 с.
4. Геродот. История / пер. и прим. Г. А. Стратановского. Л.: Наука; 1972. 600 с.
5. Артемидор. Сонник / пер. с древнегреч. М. Л. Гаспарова, И. А. Левинской, В. С. Зилитинкевича, Э. Г. Юнца; общ. ред. перевода Я. М. Боровского; коммент. И. А. Левинской. СПб.: Кристалл; 1999. 448 с.
6. Отто Р. Священное. Об иррациональном в идее божественного и его соотношении с рациональным / пер. с нем. М.: АСТ; 2002. 320 с. (Ориг.: Otto R. The Idea of the Holy. Oxford: Oxford University Press, 1917/1958).
7. Юнг К. Г. Психология и религия. Восток и Запад / пер. с англ. М.: Канон+; 1996. 384 с. (Ориг.: Jung C. G. Psychology and Religion: West and East. Princeton: Princeton University Press, 1958).
8. Келтнер Д., Хайд Дж. Переживание возвышенного: моральная, духовная и эстетическая эмоция. *Cognition and Emotion*. 2003;17(2):297–314.
9. Гордон А. М., Стеллар Дж. Е., Андерсон К. Л., Макнил Г. Д., Лоу Д., Келтнер Д. Тёмная сторона возвышенного: угрожающий вариант аве. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2017;113(2):310–328.

ИНТЕГРАТИВНО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ ТЕОРИЯ СНОВИДЕНИЙ: НЕЙРОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ, ПСИХОДИНАМИЧЕСКАЯ СИМВОЛИЗАЦИЯ И КЛИНИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

Ванюков В.В., Голядинец Д.А.
*Пермский государственный медицинский университет имени академика
Е.А. Вагнера, Россия, Пермь
vladvanuykov@mail.ru, darya.golyadinets2003@mail.ru*

Аннотация. Статья формулирует интегративно-аналитическую теорию сновидений: сновидение трактуется как продукт парциального коркового торможения с интеро- и экстерорецептивной модуляцией; выполняет аналитическую, психозащитную и целеобразующую функции. Описаны механизмы, типология (инфантильные / адультивные), протокол интерпретации и проверяемые гипотезы, которые сопоставлены с историко-нейрофизиологическими данными.

Ключевые слова: сновидения, REM-сон, интерорецепция, экстерорецепция, интерпретация, психотерапия.

INTEGRATIVE-ANALYTICAL THEORY OF DREAMS: NEUROPHYSIOLOGICAL MECHANISMS, PSYCHODYNAMIC SYMBOLIZATION AND CLINICAL INTERPRETATION

Vanyukov V., Golyadinec D.
*Perm State Medical University named after Academician E.A. Wagner, Russia, Perm
vladvanuykov@mail.ru, darya.golyadinets2003@mail.ru*

Abstract. The article formulates an integrative-analytical theory of dreams: a dream is interpreted as a product of partial cortical inhibition with intero- and exteroceptive modulation; it performs analytical, psychoprotective, and goal-setting functions. The mechanisms, typology (infantile/adultive), interpretation protocol, and testable hypotheses are described; they are compared with historical and neurophysiological data.

Keywords: dreams, REM sleep, interoception, exteroception, interpretation, and psychotherapy.

Введение. Сновидения остаются одним из наиболее сложных для науки феноменов психики: их этиология, нейрофизиологические механизмы и психологические функции изучены фрагментарно, а значения и эффекты неоднородны и вариативны. Современная исследовательская рамка соединяет нейрофизиологический подход к фазовой архитектуре сна и психодинамические модели симвообразования и смысла [1]. В физиологии сна закреплено представление о NREM- и REM-фазах; медленный сон сопровождается прогрессирующим торможением коры и снижением сенсомоторной активности, тогда как REM-фаза характеризуется парадоксальным сочетанием мышечной атонии и высокой корковой активности; именно в REM-фазе статистически чаще фиксируется продукция образов, идентифицируемых как сновидения [2, 3].

Исторически трактовки сновидений колебались между натуралистическими и мистическими объяснениями: от их понимания как «смешения отпечатков образов с внешней реальностью» до тезиса о «прямой манифестации бессознательного» и идея о маскированном исполнении желаний. В классической психоаналитической традиции (З. Фрейд) сновидение мыслится как результат работы бессознательных влечений, прошедших через цензуру и трансформированных механизмами сгущения, смещения и вторичной обработки; в аналитической психологии (К.Г. Юнг) акцент переносится на компенсаторную функцию и архетипическую символику; в индивидуальной психологии (А. Адлер) – на целеполагающий и прогностический характер снов [4-8].

Поворот к научной верификации был обусловлен развитием электроэнцефалографии и систематизацией фаз/стадий сна, что позволило сопоставлять феноменологию сновидений с объективными показателями мозговой активности. На уровне теоретических синтезов выделяются модели, связывающие REM-динамику с интеграцией опыта и «закреплением путей решения» сложных задач (в т.ч. блокированием неблагоприятной информации как защитным эффектом), а также когнитивные подходы, трактующие сновидное мышление как особый, метафоричный и нередко дологичный режим переработки информации [5].

Принципиально важно, что современная литература дистанцируется от мистических интерпретаций: сон и сновидение не рассматриваются как «непостижимое переживание», а конструируются из символов и ассоциаций, поддающихся клинико-психологической интерпретации. При этом материалы обзоров последних лет фиксируют двойную детерминацию сновидений: с одной стороны, роль остаточных следов дневного опыта и текущих аффективных состояний; с другой – вклад телесных источников (интеро- и экстерорецептивных сигналов), транслируемых в образные «вставки» сюжета [1, 5].

На фоне этой традиции формируется интегративный взгляд, в котором сновидение определяется как продукт разлитого либо парциального торможения коры и нижележащих отделов ЦНС, проявляющийся искаженными образами субъективных ощущений и выполняющий самоаналитическую, психозащитную и целеобразующую функции. Данное определение объединяет нейрофизиологическое и психодинамические интуиции и задает операциональную опору для эмпирических проверок. В рамках этой линии обсуждаются и естественнонаучные функции сновидений (отражение и переработка недообработанных дневных событий; сигнализация телесных состояний; сценарное проигрывание решений; вклад в ассоциативную нейропластичность и когнитивное восстановление в REM), и психологические функции (осуществление нереализованных желаний, предвосхищающая регуляция поведения) [9, 10].

Дополнительный аргумент в пользу интегративной модели – наблюдаемая модальность «встраивания» внешних стимулов в сон (звуки, температурные колебания, запахи) и «подмешивание» сигналов от внутренних органов (боль, висцеральный дискомфорт) в сюжет: эти феномены демонстрируют, что структура сна чувствительна к текущей сенсорной констелляции и состоянию организма, а значит, сновидение можно рассматривать как адаптивный симулятор, переупаковывающий сенсомоторную и аффективную информацию в образные сценарии [11-14].

Наконец, совокупность историко-теоретических и нейрофизиологических данных задает повестку для актуальной теории: необходимо объединить фазовую нейродинамику сна, механизмы симвообразования и роль интеро-/экстерорецептивной модуляции в единую объяснительную схему, способную производить проверяемые предсказания и клинически полезные интерпретации. Синтез такого рода опирается на систематические обзоры корпуса исследований (Scopus, Web of Science, PИИЦ, PubMed) и подтверждают, что сновидения – не «шум» сознания, а структурированный феномен, влияющий на эмоции, когнитивные функции и поведение; при этом качество сновидений поддается регуляции через режим сна и эмоциональную гигиену [3, 15-18].

В настоящей работе предлагается развернутая интегративно-аналитическая теория сновидений, в которой сновидение трактуется как продукт парциального коркового торможения с интеро- и экстерорецептивной модуляцией; описываются механизмы и функции, обосновывается типология и формулируется операциональный протокол интерпретации, а также выдвигаются эмпирически верифицируемые гипотезы, соотносимые с классическим и современными данными.

Материал и методы. Работа выполнена как целенаправленный обзор литературы и теоретико-методологический синтез. Поиск источников (Scopus, Web of Science, PubMed, PИИЦ) за последние 10 лет; включение по релевантности теме сновидений и наличию эмпирической/теоретической верификации. Применены сравнительно-исторический и интегративный анализ, тематическое кодирование. В качестве иллюстраций приведены виньетки интерпретаций сновидений в логике предлагаемой модели.

Результаты. Результаты теоретико-аналитической работы позволяют представить целостную авторскую модель сновидений как продукт парциального (локального) и разлитого торможения коры и сопряженных уровней ЦНС, в ходе которого фрагменты сенсорной информации и аффективно-когнитивные констелляции преобразуются в образные сценарии с двойной детерминацией, интеро- и экстерорецептивной. В рамках предложенной интегративно-аналитической теории сновидение не мыслится как «шум» сознания, но как адаптивный симулятор, выполняющий три ключевые функции: самоаналитическую (включающую переработку дневных остатков и эмоциональных конфликтов), психозащитную (снижение дистресса за счет символизации и частичной «цензуры» нежелательного содержания) и целеобразующую (конструирование «идеальной модели поведения» в условиях неопределенности). Центральное определение модели фиксирует, что при

парциальном торможении формируется искаженный, но психологически валидный образный ряд, в который «впиваются» текущие телесные сигналы (например, дискомфорт, боль, изменения температуры, дыхательные колебания) и внешние раздражители (звук, сквозняк, свет), а также перерабатываются мотивационные импульсы и оценочно значимые ситуации бодрствования. Такая трактовка согласуется с фазовой архитектурой сна: преобладающая продукция ярких образов и эмоциональная интеграция приходится на REM-периоды, однако содержательные включения возможны и при переходных стадиях медленного сна, что объясняет вариативность логической связности и степени символизации.

Механизмы генерации в модели представлены четырьмя взаимосвязанными классами. Во-первых, интерорецептивная модуляция: висцеральные, соматические и вегетативные сигналы, будучи недостаточно осмысленными в бодрствовании, кодируются во сне через метафорические сцены (жар – «духота» и поиск проветривания; мышечное напряжение – преследование или «тесные» пространства; urgentные позывы – мотив «поиска места» и т.п.). Во-вторых, экстерорецептивное «встраивание»: акустические, тактильные и температурные стимулы внешней среды интегрируются в сюжет как «логически правдоподобные» события – от внезапной метели до «шороха пакета», которые получают вторичную психологическую окраску. В-третьих, аффективно-личностная модуляция: устойчивые черты (тревожность, особенности темперамента), текущее эмоциональное состояние и психопатологические феномены определяют валентность аффекта, частоту кошмаров, интенсивность символизации и склонность к резким сдвигам настроения внутри сна. В-четвертых, когнитивно-целевая регуляция: сновидение выполняет функцию тренажера будущего поведения, моделируя исходы, «прикрепляя» к ним эмоциональные метки и закрепляя поведенческие траектории, пригодные к использованию после пробуждения. Совокупность этих механизмов обеспечивает пластичность сновидного содержания при сохранении его системности и объясняет, почему один и тот же внешний стимул в разных аффективных контекстах порождает качественно разные сюжеты.

В функциональном измерении модель исходит из того, что сновидение одновременно перерабатывает недоработанные элементы опыта (включая «дневные остатки» и латентные конфликты), поддерживает когнитивную экономию (за счет ассоциативного «укрупнения» следов памяти и метафорических сшивок) и снижает субъективную неопределенность посредством симуляции действий с разной стоимостью ошибки. Психозащитный эффект проявляется как в «снятии» избыточного возбуждения (в том числе путем смещения и сгущения значимых элементов), так и в фильтрации неблагоприятной информации, особенно выраженной при REM-активации. Целеобразующая функция, принципиальная для предложенной теории, связывает силу мотивации и степень фрустрации с вероятностью и «энергичностью» реализации цели во сне: неудовлетворенное, но значимое побуждение получает образную реализацию, что частично восстанавливает чувство контроля и снижает внутренний конфликт.

Типологически выделяются два полюса, задающие континуум. Инфантильные сновидения – краткие, реалистичные и логичные сюжеты с прямой схемой «цель – фрустрация – реализация», где связь между мотивацией и образной сценой минимально опосредована и часто поддается буквальному чтению. Они характерны для детского возраста, но встречаются и у взрослых в ситуациях острых, относительно простых потребностей. Адультивные (взрослые) сновидения – многоактные, композиционно алогичные сцены с частыми сдвигами аффекта, множественными символическими транзитами и опосредованной реализацией мотива; они количественно преобладают у взрослых и отражают усложнение регуляции при многофакторных целях и противоречивых требованиях среды. В реальности большинство снов занимает промежуточные позиции: степень «взрослости» определяется не биологическим возрастом, а уровнем опосредования между фрустрацией и ее образным разрешением.

Практическая применимость обеспечивается операционализированным протоколом интерпретации. Первичная фиксация сна проводится немедленно после пробуждения с воспроизведением последовательности эпизодов и эмоций; затем выполняется повторное чтение с выделением узлов сцены и эмоциональных пиков. Далее реконструируются значимые события и контакты последней недели, включая телесные состояния и режим сна. Сюжет декомпозируется на линии и символы, после чего проводится ассоциативно-экологический анализ: каждому субъекту приписываются его природные свойства и функция в реальной жизни сновидца (арена – фокус оценивания и публика; обувь – средство соответствия норме и границе владения; посуда – цикл «приготовление – разбор последствий – восстановление порядка»; метель – дезорганизирующий внешний поток и «закупорка» видимости; растения без цветов – ресурсы без конверсии в результат). Универсальные «словарные» толкования сознательно заменены индивидуализированным смыслообразованием, чтобы избежать навязывания и ложной универсализации. На заключительном этапе формируется проверяемая гипотеза о текущей потребности/конflikте/цели и набор наблюдаемых следствий (поведенческих и аффективных), которые можно подтвердить в беседе и последующем наблюдении.

Результатом применения протокола к клинико-психологическим виньеткам является воспроизводимая реконструкция связи между актуальными задачами, телесной и внешней модуляцией и образным рядом. Показательно, что включение даже «случайных» экстеростимулов (шум, ветер, колебания температуры) редко бывает нейтральным: они не просто «встраиваются» в сюжет, но проходят вторичную обработку и получают функцию в регуляции аффекта (например, сквозняк – как символ облегчения и разрядки; внезапная темнота – как маркер наступающей неопределенности). Это подтверждает тезис об адаптивности сновидного симулятора: сцены не случайны, а функциональны по отношению к регуляции состояния сновидца.

Иллюстративный пример одной девушки (20 лет) демонстрирует работу модели в условиях многослойной мотивации. Сновидение разворачивается в школьном коридоре и кабинете, где идет урок с участием классного руководителя; накладываются «последствия вечеринки», необходимость вернуть однокласснице голубой таз и кастрюлю; слышно навязчивое шуршание пакета; возникает эпизод со сменной обувью и путаницей обуви с одноклассницей, с которой в реальности имел место конфликт; за окном в «несезон» стремительно темнеет и начинается метель; в классе душно, звучит просьба открыть окно на проветривание, после чего ощущается легкий поток воздуха; у стены стоят многочисленные зеленые растения без цветков. Типологически сон относится к адультивному: композиционная алогичность (метель вне

времени года, резкие сдвиги аффекта), множественные символические узлы и опосредованная реализация мотива. В ассоциативно-экологической логике «школа/урок» кодирует ситуацию оценивания и нормирования, где действует внешний «арбитр» (фигура учителя) и действует правило соответствия; «сменная обувь» – маркер социальной пригодности и соблюдения формальных требований, а путаницу обуви – с конфликтной одноклассницей – символ нарушения границ, непроясненной идентификации ролей и опасения «ходить в чужой паре», то есть действовать чужими правилами. «Голубой таз» и «кастрюля», возвращаемые после «вечеринки», переводят бытовую атмосферу в регистры ответственности и «разбора последствий»: необходимо вернуть долги, привести систему в порядок, закрыть контур социального обмена. «Шорох пакета» – акустически реалистичное включение, приобретшее значение стимула внимания и легкого раздражения, отражая фон тревожной настороженности. «Духота» – интерорецептивный сигнал (субъективная нехватка воздуха, напряжение), который получает в сюжете решение: «проветривание» как потребность в разрядке, ясности и снижении аффективной насыщенности сцены; за ним следует «легкий ветер» – сенсорная валидация эффективного поведения. «Метель» и внезапная темнота – экстерорецептивно окрашенные маркеры внешней неопределенности, обрыва видимости и интенсивного «потока» задач; они задают контраст к проветриванию, подчеркивая, что облегчение возможно лишь после установления границ и прояснения правил. «Растения без цветков» – образ наличных ресурсов и поддерживающих систем (рост, зелень), которые пока не дают «продукт» (цветение/результаты), указывая на латентность потенциала и необходимость времени или условий (свет, режим), чтобы преобразовать рост в продуктивность.

Собранная интерпретация дает согласующийся вывод: сновидица находится в оценочно значимой ситуации (аттестация, важная встреча, обсуждение конфликта), где остро стоит задача соответствия формальным нормам при одновременной необходимости вернуть «долги» и закрыть незавершенные циклы взаимодействия; при этом переживаются дефицит «воздуха» и границ, усиливаемый неясностью внешней среды («метель»). Реализация цели во сне – обеспечить проветривание и развести обувь по владельцам – опосредованная, но функциональная: она восстанавливает чувство контроля, снижает аффективное напряжение и подсказывает поведенческую линию после пробуждения (инициировать проясняющий разговор, вернуть вещи, формализовать правила взаимодействия). Предсказания, вытекающие из интерпретации и поддающиеся проверке, включают: кратковременное снижение тревоги после «проветривания» (в реальности – вербализация требований, структурирование условий), смягчение персонифицированного конфликта после символического «развода обуви» (перераспределение ролей), а также последующую трансформацию мотива «растения без цветков» в мотив цветения при появлении условий (первые результаты деятельности при восстановлении режима и границ). Таким образом, теоретическая модель, типологическая рамка и протокол интерпретации совместно обеспечивают связанное объяснение содержания сна и предлагают проверяемые поведенческие следствия, что подтверждает практическую ценность авторской теории.

Обсуждение. Предложенная интегративно-аналитическая теория сновидений (ИАТС) соотносится с современным корпусом работ как попытка синтеза психодинамических и нейрофизиологических подходов с их операционализацией для клинической и консультативной практики. В отличие от обзорных публикаций, фиксирующих исторический многообразный контекст – от фрейдовской модели «галлюциаторного исполнения желания» и юнгианской компенсаторной функции до адлеровского целеполагания и когнитивных трактовок – ИАТС выводит единое определение сна как продукта парциального торможения с двойной (интеро-/экстерорецептивной) детерминацией образного ряда и задает ясные функции: самоаналитическую, психозащитную и целеобразующую.

На уровне механизмов модель согласуется с данными о фазовой архитектуре сна и роли REM в эмоционально-когнитивной интеграции, но уточняет источник вариативности содержания: сновидение рассматривается как адаптивный симулятор, «вшивающий» текущие висцеральные сигналы и внешние стимулы в нарратив, где их значение задается аффективным контекстом. Тем самым ИАТС переопределяет классические механизмы сгущения и смещения: не универсальные «символы», а индивидуальные ассоциации в экологике повседневного пользования объектом определяют смысл [19, 20].

Сильной стороной модели является ее операциональность: семишаговый протокол интерпретации и ассоциативно-экологический принцип снижают риск суггестивного навязывания значений, повышая воспроизводимость клинко-психологического вывода. Дополнительный вклад – типология инфантильных и адультивных сновидений как функционально-структурный континуум, позволяющий увязать степень опосредованности реализации мотива со сложностью сюжетной организации [21-23]. Эти элементы расширяют обзорные выводы последних лет, переводя их из описательного в предиктивный регистр (например, связь тревожности с алогичностью и аффективной лабильностью сновидений).

Ограничения связаны с источником данных (ретроспективные отчеты, забывание и реконструктивные искажения), индивидуальной вариативностью ассоциацией и культурно-языковой неоднородностью символики. Верификация постулатов требует проспективных дизайнов с дневниками снов, полисомнографией/актиграфией, регистрацией интерорецептивных маркеров, а также экспериментальных манипуляций стимулами [24, 25]. Методологически целесообразны предрегистрация гипотез (о «встраивании» стимулов, о связи фрустрации с «энергичностью» реализации цели во сне) и анализ чувствительности к суггестии [26-30].

В сумме ИАТС выступает проверяемым синтезом, соединяющим историко-теоретические интуиции и нейрофизиологические факты в единую объяснительную схему, способную генерировать клинически полезные предсказания и стандартизируемые процедуры интерпретации; дальнейшие эмпирические проверки определяют границы ее обобщаемости.

Заключение. Представленная интегративно-аналитическая теория объединяет торможения с интеро-/экстерорецептивной модуляцией. Модель объединяет самоаналитическую, психозащитную и целеобразующую функции, включает типологию (инфантильные/адультивные) и операциональный протокол интерпретации. Теория формирует проверяемые предсказания и клиническую полезность; требуется проспективная эмпирическая верификация.

Литература

1. Ванюков В.В., Сединина Н.С., Булатова И.А., Минхазева Э.М. Исторические аспекты изучения сновидений: основные теории. *Журнал клинического и прикладного психоанализа*. 2025;VI(1):45–63.
2. Панчишина К.А., Артемьев Т.М. Теории феномена сновидений. *Синергия Наук*. 2018;(30):2089–2096.
3. Каяшева О.И., Доронкина Н.О. Типы рефлексии и рефлексивные аспекты содержания сновидений у студентов-психологов. Казанский педагогический журнал. 2022;154(5):209–217. doi: 10.51379/KPJ.2022.156.6.026
4. Меньшикова К.А., Рудакова Е.С., Смирнова У.С. Анализ теоретических подходов к изучению снов и сновидений. В: Наука, общество, культура и технологии взаимодействия в современном мире: материалы конф. Петрозаводск: ПетрГУ; 2022. С. 77–82.
5. Осипов Ф.М. Толкование сновидений в различных школах. В: Труды международного симпозиума «Надёжность и качество». 2021;2:255–256.
6. Агирбова Д.М., Салпагарова М. Научные представления по отражению психологического состояния человека в его сновидениях. В: Наука и Просвещение: сб. науч. тр. Пенза: Наука и Просвещение; 2019. С. 244–252.
7. Булатова И.А., Ванюков В.В., Тютюнщикова В.Д. Связь индивидуально-типологических особенностей личности с характером сновидений. Пермский медицинский журнал. 2023;40(1):5–15. doi: 10.17816/pmj4015-15
8. Чокова А.М., Салимова Н.А. Свойства и функции сновидений. В: Актуальные вопросы современной медицинской науки и здравоохранения: Сб. науч. тр. Екатеринбург; 2021. Вып. 1. С. 1511–1515.
9. Губская Е.А. Сон и сновидения: современные представления. Медицинская психология в России. 2019;(4):1–12.
10. Козлов В.И. Физиология сна и сновидений: курс лекций. М.: МГМУ; 2019. 96 с.
11. Козлова Л.В. и др. Нейрофизиологические механизмы сна. Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. 2018;118(10):68–76.
12. Гибадуллина Л.Р. и др. Расстройства сна: клиника, диагностика, лечение. Практическая медицина*. 2023;21(2):52–60.
13. Савоткин А.Н. Парадоксальный сон и «оптимальная недостаточность» мозга. *Журнал высшей нервной деятельности*. 2020;70(3):345–356.
14. Лукаш Д.В. Сон и сновидения: история идей и современные подходы. Вестник РГГУ. Серия: Философия. 2022;(3):112–128.
15. Белоцерковец Е.А. Психоаналитические интерпретации сновидений: критический обзор. Вестник психоанализа. 2022;(2):45–63.
16. Шендрик Т.А. Сновидение как путь к бессознательному: от Фрейда к современной практике. Консультативная психология и психотерапия. 2023;31(4):94–113.
17. Васькова Т.А. и др. Тревожность и аффективное содержание сновидений. Вопросы психического здоровья детей и подростков. 2021;21(3):48–57.
18. Трапезников А.В. и др. Механизмы переработки материала в сновидениях: сгущение, смещение, вторичная обработка. Психология. Журнал ВШЭ. 2021;18(2):102–121.
19. Магун А.В. и др. Тревога и символическая структура сновидений. Логос. 2022;32(5):1–28.
20. Мелехин А.В. Лакан о сновидении: символ, язык, интерпретация. Психоаналитический вестник. 2021;(3):23–39.
21. Шапошникова Е.В. Психоанализ и педиатрия: сновидения и игра в детской практике. Педиатр. 2019;10(2):76–83.
22. Аджиева Н.Р. и др. Детские сновидения: проблемы интерпретации. Детская и подростковая реабилитация. 2021;(4):59–66.
23. Кузнецова Н.С. Сновидения в гештальт-терапии: теория и практика. Психотерапия. 2022;(7):12–22.
24. Кузнецова Н.С. Интерпретация сновидений: эволюция подходов. Консультативная психология и психотерапия. 2022;30(1):88–104.
25. Великанова А.И. Акцептор результата действия П.К. Анохина и смысл сновидений. Физиология человека. 2021;47(6):112–121.

РОЛЬ СНОВИДЕНИЙ В СНЯТИИ БЛОКОВ И РАЗВИТИИ СПОСОБНОСТЕЙ

Волченко М. В.

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

Аннотация. Одной из важных функций сновидения является демонстрация неосознанных, заблокированных ресурсов. Скрытые ресурсы могут относиться к творческому потенциалу, к физическим возможностям, к способности обучаться новому. Нечто, казавшееся невозможным, может осуществиться в сновидении, создающем ощущение реальности происходящего. Для иллюстрации рассматриваются работа со сновидениями спортсменов, снятие блоков при изучении иностранного языка и возможности творческого использования содержания снов.

Ключевые слова: сновидения, творчество, ресурсы, способности.

THE ROLE OF DREAMS IN THE REMOVAL OF BLOCKS, AND ABILITY DEVELOPMENT

Volchenko M.

Russian Society of the Researchers of Dream, Moscow, Russia
dream-artist@yandex.ru

Abstract. An important function of dreams is the demonstration of unconscious, blocked resources. The resources may relate to creative potential, physical capabilities, and the ability to learn new things. Something that seemed impossible can be successfully done in a dream, that created a sense of reality of what was happening. The work with the dreams of athletes, the block removal in the process of learning a foreign language, and the possibilities of creative use of dream content are considered.

Keywords: dreams, creativity, resources, abilities.

*«Я верю в сновидения, потому что мой мозг работает наиболее остро, когда я сплю»
Август Стриндберг*

Начавшиеся в 19 веке исследования фокусировались, главным образом, на изучении сновидений людей, нуждающихся в серьёзной психиатрической помощи. Лишь в 60-е годы психиатр, клинический психолог Монтегю Ульман (Швеция, США) обратил внимание на то, что и остальные люди (большинство) тоже видят сны, дающие материал для исследований. Вначале интерес к сновидениям не как к способу диагностики и лечения психических расстройств, а как к феномену, был связан с модой на телепатию. Впоследствии Ульман покинул лабораторию, занимавшуюся изучением телепатии, и последние тридцать лет жизни посвятил развитию движения за стимулирование общественного интереса к снам. Это стало началом распространения групп по обсуждению сновидений [1].

Если говорить о роли ночных сновидений в жизни обычных людей (не психологов, психотерапевтов и их клиентов), то можно выделить следующие полезные функции. Первая из них связана со здоровьем. Как правило, в дневной суе никто не замечает заболевание в начале латентного периода, но сновидение может дать подсказку, предупреждение. Например, мне приснилось, что шатается один из зубов. Наяву он меня в тот момент не беспокоил. Зуб заболел через два месяца, и дантист, к которому я пришла, сказал буквально следующее: "Вот пришли бы вы ко мне месяца два назад, когда дырочка в зубе была маленькой...". Сразу уточняю, что для людей, сознательно относящихся к своим снам, а именно такое отношение формируется в группах, сон о зубах – это сон о зубах (и никаких интерпретаций по сонникам).

Когда во сне ослабевают внешние раздражители, слабые сигналы о начале заболевания могут проявиться в сновидении. В США исследовали сновидения онкологических больных. В этих снах вполне понятные образы демонстрировали поворот в ходе болезни до того, как это могли показать анализы и приборы [2]. Наши исследования в области роли сновидений в диагностике начинаются с работы академика А. М. Вейна: *«Научные исследования позволили выявить особенности сновидений, специфичные для определенных заболеваний. На это обстоятельство было обращено внимание еще Гиппократом и Галеном, которые приписывали сновидениям диагностическое значение»* [3].

Ещё одна функция – помощь в решении самых разных проблем, особенно, в случае нежелания видеть полезную, но неприятную информацию. Сновидение может продемонстрировать то, на что человек в буквальном смысле «закрывает глаза» дном. Но, если решение проблемы откладывается, а сны забываются, то подсознание готово предложить хорошо запоминающийся кошмар. Такой кошмар является эффективным средством устранения блока "не хочу это признавать". "Проживание" успешного преодоления трудностей в сновидении способствует исчезновению наяву разнообразных блокирующих установок, например, "не смогу", "не получится", "слишком сложно", "боюсь" и тому подобных.

В моей практике я дважды слышала рассказы о спонтанном, не осознанном сновидении, в котором сновидец легко выполнял сложное физическое упражнение, никак не удававшееся наяву. Но после такого сновидения оно сразу удавалось. В обоих случаях во сне присутствовали остающиеся в памяти физические ощущения. Они показывали правильную последовательность напряжения определённых мышц и другие составляющие успешного выполнения сложного упражнения (в обоих случаях это было "колесо" на турнике).

Сознательным использованием этой возможности, предоставляемой сновидением, является работа, проделанная Паулем Толи (1937 – 1998). П. Толи, немецкий гештальт-психолог, профессор психологии и спортивной науки Франкфуртского университета и Технического университета Брауншвейга, обучил команду "летающих лыжников" (прыжки с трамплина) осознанному сновидению. Целью этого была отработка особо опасных элементов в снах. П. Толи выбрал данный вид спорта из-за его сложности и высокого уровня травматизма. В итоге спортивные результаты улучшились, а травматизм снизился. Несомненной заслугой П. Толи является тот факт, что он начал использовать возможности сознательной настройки снов для решения вполне конкретных задач. К сожалению, он оставил не так много публикаций. Лишь через двадцать лет после его смерти его статьи были собраны и опубликованы [4].

Ещё один пример использования снов не только в спорте, но и в творчестве – это знаменитый канадский фигурист Толлер Крэнстон (1949-2015). Он ввёл в практику фигурного катания ряд новых сложных элементов, многие из которых он изначально видел и выполнял в сновидении (о чём упоминал в интервью). Он также стал известным в Канаде художником, а после завершения спортивной карьеры поставил для телевидения ледовые спектакли: "Strawberry Ice" (1982), "Dream Weather" (1979).

Известно много примеров, когда новые идеи приходили к учёным, композиторам, инженерам в сновидении. Но приходят они лишь к тем, кто постоянно их ищет и упорно работает над какой-то темой. Мозг продолжает работать над научной проблемой во сне, и механизм спонтанного сновидения в этом случае такой же, как и в случае нерешённых днём "не творческих" проблем. Многие выдающиеся люди не скрывали, что источником их блестящих идей и прозрений были сны, например, Рене Декарт, Джеймс Ватт, Фридрих Кекуле, Герман Гилпрехт, и многие другие. [5].

Мне неоднократно помогали подсказки, полученные в спонтанных сновидениях, когда я готовила новый мастер-класс или работала над презентацией. Со временем я поняла, насколько ускоряется творческий процесс, если обдумывать подобные вопросы перед сном, сознательно настраивая содержание сновидений на нужную тему. В данном случае я имею в виду обычное сновидение, в котором может быть, например, извлечена из глубин памяти полезная, но забытая, не учтённая ранее информация, или станут очевидны допущенные ошибки. Тут от неглубоких осознанных снов толку мало, они подходят для экспериментов и выполнения заданий, что успешно использовал П. Толи.

Есть ещё одна функция сновидения, к сожалению, пока не привлекая внимание исследователей. Это его роль в усвоении нового материала. Мне много раз задавали вопрос: можно ли быстро выучить английский во сне? Может, надо спать с учебником под подушкой, включив аудиозапись урока? К сожалению, этот метод неэффективен. Только те, кто упорно учит иностранный язык днём, могут в сновидении закрепить результат и снять блок, мешающий начать говорить. Конечно, для этого надо хорошо помнить сны, а ещё лучше, – уметь настраивать их на определённую тему.

На международной конференции по исследованию сновидений (рабочий язык – английский) группа неанглоязычных участников стала обсуждать этот вопрос. Мы делились опытом овладения английским на том уровне, который позволяет свободно выступать с докладом. Цепочки снов моих коллег из европейских стран были похожи: место действия – путешествие в чужой стране. Вначале они едут на машине, но не могут прочесть вывески, спросить дорогу. В следующих снах цепочки они уже бродят по городу, заходят в магазины и рестораны. После того, как они начинали свободно общаться во сне с незнакомыми людьми, наяву блок тоже исчезал.

Мои сны в процессе интенсивного перехода от "рашэн инглиш" к свободному разговорному были совсем другими. В отличие от европейских коллег местом действия был школьный класс времён моего детства. Сначала мне снилось, что я сижу за партой среди других школьников, стараясь понять, что учительница говорит по-английски. В следующих снах я отвечаю с места, затем стою у доски и говорю с учительницей. Наконец, мне приснилось, что это я сама стою перед классом, как учительница, и свободно говорю по-английски. После этого сна блок исчез наяву. Это были спонтанные сновидения, закрепляющие в памяти пройденный материал через проживание ситуации в сновидении. Этапы очевидны: сначала, – что наяву, то и во сне (место действия, декорации), потом, – что во сне, то и наяву (снятие блока).

Таким образом, ещё неосознанные или заблокированные ресурсы могут относиться к творческому потенциалу, к физическим возможностям, к способности обучаться новому. Если казавшееся слишком сложным было успешно сделано, пусть во сне, но создавшем ощущение реальности происходящего, то это способствует снятию блока наяву. В сновидении блоки исчезают, что расширяет поиск новых идей и наглядно показывает возможности их воплощения. Эта идея не нова. Ещё в 16 веке венецианский художник Лоренцо Лотто написал аллегорическую картину «Спящий Аполлон и музы» [6]. Во время сна музы сбрасывают стесняющую их одежду и танцуют на просторе.

Исследования в области сомнологии показали, что психическая деятельность мозга во сне не прекращается, и сновидение – одна из функций мозга [7]. Оно есть, и единственное, что может помешать использованию его возможностей для здоровья, обучения и творчества, – это блокирующие установки типа «оно опасно», «запоминать сны вредно», и тому подобные.

Литература

1. Ullman M. *Appreciating Dreams: A group approach*. London, New Delhi: SAGE Publ.; 1996.
2. Вейн А.М., Корабельникова Е.А. *Сновидения. Медицинские, психологические, культурологические аспекты*. М.; 2003. 352 с.
3. Delaney G. *Living Your Dreams*. San Francisco: Harper & Row Publishers, Inc; 1988.
4. Tholey P. *Gestalttheorie von Sport, Klartraum und Bewusstsein. Ausgewählte Arbeiten, herausgegeben und eingeleitet von Gerhard Stemberger*. Wien: Krammer; 2018. ISBN 9783901811760.
5. Волченко М.В. *Сновидение: искусство и практика*. М.: АСТ; 2008. 288 с.
6. Лотто Л. *Спящий Аполлон и музы*, ок. 1549 г., Национальная галерея искусств, Вашингтон.
7. Юматов Е.А. Системная организация психической деятельности мозга во сне и в бодрствовании. *Вестник Международной Академии Наук (Русская секция)* 2017;1:15-20.

СНОВИДЕНИЯ КАК ИНСТРУМЕНТ ПРОЦЕССА ИНДИВИДУАЦИИ В ТВОРЧЕСКОЙ БИОГРАФИИ ХУДОЖНИКА

Дац А.В.

*Независимый исследователь, Россия, Краснознаменск
Alexandra513324@gmail.com*

Аннотация. В статье рассматривается связь между сновидениями и процессом индивидуации в творческой биографии художника. На основе юнгианского анализа показано, как сновидения выступают посредником между бессознательным и сознательным творческим актом, сопровождая путь художника к целостности. Раскрываются ключевые этапы индивидуации через призму архетипов, Тени, Анимы/Анимуса и Самости. Приведены примеры из биографий С. Дали, Ф. Кало и П. Пикассо, иллюстрирующие взаимосвязь сновидений и творческого развития.

Ключевые слова: сновидения, индивидуация, юнгианский анализ, творчество, архетипы, Тень, Самость.

DREAMS AS A TOOL OF THE INDIVIDUALIZATION PROCESS IN THE ARTIST'S CREATIVE BIOGRAPHY

Dats A.

*Independent researcher, Krasnoznamensk, Russia
Alexandra513324@gmail.com*

Abstract. The article examines the relationship between dreams and the process of individuation in the artist's creative biography. Based on Jungian analysis, it shows how dreams act as a mediator between the unconscious and the conscious creative act, accompanying the artist's journey towards wholeness. The key stages of individuation are revealed through the prism of archetypes, the Shadow, the Anima/Animus, and the Self. Examples from the biographies of Salvador Dalí, Frida Kahlo, and Pablo Picasso are provided to illustrate the relationship between dreams and creative development.

Keywords: dreams, individuation, Jungian analysis, creativity, archetypes, the Shadow, and the Self.

Введение: индивидуация как творческий акт. Процесс индивидуации – центральное понятие юнгианской психологии, представляющее собой путь к целостности, когда личность постепенно интегрирует различные аспекты своего существа, включая те, что скрыты в бессознательном. Для творческих людей этот процесс часто проявляется не только внутренне, но и внешне – через их произведения искусства. Сновидения выступают здесь как ключевой посредник, соединяющий глубины бессознательного с сознательным творческим актом.

Карл Густав Юнг определял индивидуацию как «процесс становления человека тем, кем он потенциально является с самого начала», подчеркивая, что он является не достижением чего-то нового, а раскрытием уже существующего потенциала (Юнг, 1939). Для художника этот процесс имеет двойную значимость: он не только переживает собственную индивидуацию, но и делает ее достоянием других через творчество.

Важно отметить, что многие художники характеризуют свой творческий процесс как восприятие внешних импульсов, определяя себя как посредника более глубоких психических процессов. Данное восприятие согласуется с юнгианским пониманием творчества как диалога с коллективным бессознательным. Сновидения в этом контексте выступают не как случайные фантазии, а как значимые сигналы, указывающие на стадию процесса индивидуации.

Теоретическая основа: архетипы и творческий путь.

Для понимания связи между сновидениями, индивидуацией и творчеством необходимо рассмотреть ключевые юнгианские концепции.

Архетипы и их роль в творчестве. Архетипы, по Юнгу, представляют собой универсальные образы и паттерны, присутствующие в коллективном бессознательном всех людей. Они проявляются в мифах, искусстве, религии и, конечно, в сновидениях. Для творческого человека архетипы становятся источником вдохновения и структурой, через которую выражается его внутренний мир.

В творческой биографии художника можно проследить, как различные архетипы появляются в его сновидениях и затем находят отражение в работах. Например, архетип Героя может проявляться в ранних работах как стремление к преодолению, архетип Мудреца – в более зрелом периоде как поиск глубины и смысла.

Тень и ее творческое преобразование. Одним из ключевых этапов индивидуации является встреча с Тенью – темной стороной личности, содержащей подавленные качества и импульсы. Юнг писал: «Тень – это сумма всех личных и коллективных примитивных психических проявлений» (Юнг, 1951).

Для художника встреча с Тенью часто становится переломным моментом. Сновидения в этот период могут быть особенно яркими и тревожными, содержать образы монстров, преследований или падений. Однако именно через осознание и интеграцию Тени художник обретает глубину и подлинность в своем творчестве.

Исследования демонстрируют, что многие выдающиеся произведения искусства создаются именно в периоды, когда художник сталкивается со своей Тенью. Картины Гойи «Черные» или стихи Цветаевой периода изгнания являются яркими примерами творческого преобразования теневых аспектов личности.

Анима/Анимус: мост к бессознательному. Анима (в мужской психике) и Анимус (в женской) представляют собой архетипические образы противоположного пола, через которые проявляется связь с бессознательным. Юнг рассматривал их как «проводников» к Самости, высшему центру личности.

В творческой биографии художника Анима/Анимус часто проявляется в виде муз, вдохновительниц или, наоборот, мучительниц. Сновидения, содержащие образы противоположного пола, могут указывать на стадии развития этого архетипа и, соответственно, на этапы творческого пути.

Самость: цель индивидуации. Самость – это центр и целостность личности, объединяющий сознательное и бессознательное. Процесс индивидуации завершается, когда Самость становится руководящим центром личности.

В творческой биографии достижения Самости может проявляться в создании работ, которые обладают внутренней целостностью и гармонией, даже если они изображают конфликты или противоречия. Сновидения на этом этапе часто содержат символы единства: мандалы, круги, священные браки.

Сновидения как мост между бессознательным и творчеством

Символы сновидений в творческом процессе. Сновидения художников часто содержат яркие символы, которые позже находят отражение в их работах. Юнг отмечал, что «символы не являются произвольными творениями сознания, а возникают спонтанно из бессознательного» (Юнг, 1964).

Рассмотрим несколько примеров:

– Сон может содержать образ лестницы, которая затем появляется в картинах как символ восхождения или духовного развития.

– Водные образы во сне могут превратиться в ключевые элементы композиции, символизируя эмоциональную глубину.

– Повторяющиеся фигуры или персонажи из снов могут стать постоянными героями в творчестве художника.

Следует отметить, что художник часто не осознает связь между своим сном и работой, пока не пройдет время и не произойдет интеграция образа. Это подтверждает мысль Юнга о том, что символы требуют времени для полного раскрытия своего значения.

Сновидения как предвестники творческих кризисов и прорывов. Анализ творческих биографий показывает, что определенные типы сновидений часто предшествуют важным этапам в развитии художника.

Перед творческим кризисом могут появляться сны о разрушении, потере, падении. Например, художник может видеть во сне, как рушится его дом, ломаются инструменты, исчезают картины. Эти сны отражают внутренний процесс разрушения старых форм, необходимый для нового роста.

Напротив, перед творческим прорывом часто появляются сны о возрождении, обретении новых способностей, нахождении скрытых пространств. Художник может видеть, как расцветает засохшее дерево, открывается дверь в неизвестное помещение, появляются новые краски.

Важно подчеркнуть, что эти сны не предсказывают будущее в буквальном смысле, а отражают уже происходящие в бессознательном процессы, которые еще не достигли уровня сознания.

Сновидения как терапевтический инструмент в творческом кризисе. Многие художники используют свои сновидения для преодоления творческих кризисов. Ведение дневника снов позволяет им отслеживать паттерны, находить источники блоков и получать подсказки для новых направлений.

Юнг подчеркивал, что «сновидение – это естественный продукт бессознательного, который стремится к целостности» (Юнг, 1948). Для творческого человека это означает, что даже самые тревожные сны содержат в себе семена решения, путь к преодолению кризиса.

Техника активного воображения, разработанная Юнгом, особенно полезна для художников. Она предполагает диалог с образом из сна в состоянии бодрствования, что позволяет глубже понять его значение и использовать в творчестве.

Примеры биографий известных художников

Сальвадор Дали и его «осознанные сновидения». Биография Сальвадора Дали представляет собой яркий пример того, как сновидения становятся основой творческого метода. Дали разработал так называемый «парапсихический метод», который позволял ему входить в состояние между сном и бодрствованием и фиксировать образы непосредственно в момент их возникновения.

В сновидениях Дали часто появлялись образы, которые позже становились ключевыми в его картинах: текущие часы, странные существа, искривленное пространство. Интересно, что многие из этих образов отражают архетипические символы: текучее время как символ относительности реальности, странные существа как проявление Тени, искривленное пространство как выражение многомерности психики.

Для Дали процесс индивидуации проходил через постоянное исследование своего бессознательного. Его картины становились картами внутреннего пути, а сновидения – руководством по навигации в этом мире. В периоды кризиса его сновидения становились более хаотичными, а в периоды прорыва обретали структуру и ясность.

Фрида Кало и телесные сновидения. Биография Фриды Кало демонстрирует, как телесные переживания и сновидения переплетаются в творческом процессе. После автокатастрофы 1925 года, которая привела к серьезным физическим повреждениям, Кало начала видеть сны, в которых ее тело изображалось в искаженных, фрагментированных формах.

Эти сны стали основой для ее знаменитых автопортретов, где она изображала себя с разбитым телом, колючими проволоками, корнями, растущими из ран. Для Кало индивидуация означала принятие своей физической реальности со всеми ее ограничениями и болезненными аспектами.

Ее сновидения отражали этапы этой интеграции от образов разрушения и страдания к образам возрождения и силы. В поздних работах Кало тело, хотя и остается поврежденным, становится частью более широкой картины – связанным с природой, культурой, историей целого.

Пабло Пикассо и архетипические трансформации. Творческая биография Пикассо представляет собой серию ярких периодов, каждый из которых можно связать с определенными архетипическими образами и, вероятно, с соответствующими сновидениями. Хотя Пикассо не оставил подробных записей о своих снах, анализ его работ и свидетельства близких позволяют предположить, что сновидения играли важную роль в его творческом процессе.

Голубой период Пикассо, характеризующийся меланхолическими образами бедности и одиночества, мог быть связан со сновидениями, отражающими его собственное переживание утраты (смерть друга). Период кубизма, с его фрагментацией реальности, возможно, отражал сны о множественности восприятия.

Особенно показателен период, предшествующий созданию «Герники». Свидетельства указывают, что в это время Пикассо испытывал тревожные сны о разрушении, войне, страдающих людях. Эти сны, вероятно, помогли ему создать произведение, которое стало не только выражением ужаса войны, но и глубоким архетипическим символом коллективной травмы.

Заключение: сновидения как живая связь с целостностью. Процесс индивидуации в творческой биографии художника — это путь от фрагментарности к целостности, от разделенности к единству. Сновидения выступают здесь как живая связь с тем, что еще не осознано, но уже формируется в глубинах психики.

Для художника, следующего этому пути, творчество становится не просто профессией или хобби, а способом существования, формой духовной практики. Каждая работа – это не только произведение искусства, но и шаг на пути к самопознанию, к интеграции всех аспектов своей личности.

Юнг писал: «Творчество – это когда бессознательное прорывается в сознательное через волшебство искусства» (Юнг, 1957). Сновидения – те точки соприкосновения, где бессознательное начинает говорить на языке, понятном сознанию, через образы, которые художник может превратить в произведение.

В современном мире, где творчество часто рассматривается как продукт или способ самовыражения, важно помнить о глубинной природе его как процесса, ведущего к целостности. Сновидения напоминают нам, что истинное творчество всегда связано с риском, с готовностью погрузиться в неизвестное, с верой в то, что даже самые темные аспекты нашей души могут стать источником света.

Для художника, осознающего этот путь, каждое утро приносит не только новый день, но и новые образы из мира снов, новые подсказки на пути к себе. И каждая работа становится не конечной целью, а шагом в бесконечном танце между сном и явью, между бессознательным и сознательным, между фрагментарностью и целостностью.

Литература

1. Юнг К.Г. Собрание сочинений: в 20 т. Т. 8. Динамика бессознательного. М.: Республика; 1994. 416 с.
2. Юнг К.Г. Собрание сочинений: в 20 т. Т. 8. О природе сновидений. В: Сборник трудов. М.: Республика; 1994. С. 238–256.
3. Юнг К.Г. Собрание сочинений: в 20 т. Т. 9.2. Аион. Исследования по феноменологии самости. М.: Республика; 1997. 352 с.
4. Юнг К.Г. Собрание сочинений: в 20 т. Т. 18. Символическая жизнь. М.: Республика; 1997. 512 с.
5. Юнг К.Г. Человек и его символы. М.: Республика; 1997. 336 с.
6. Хиллман Д. Пересмотр психологии. М.: Когито-Центр; 2001. 320 с.
8. Нейман Э. Происхождение сознания и история человечества. М.: Алетейя; 1998. 432 с.
9. Сэмюэлс А., Шортер Б., Плот Ф. Критический словарь юнгианского анализа. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена; 1999. 240 с.
10. Стивенс Э. Юнг: краткое введение. СПб.: Прайм-Еврознак; 2002. 128 с.
10. Зинкер Д. Творческий процесс в гештальт-терапии. М.: Институт психотерапии; 1997. 256 с.
11. Данилова Е.В. Сновидения и творчество: юнгианский подход. Психологический журнал. 2015;36(4):78–89.
12. Михайловский В.А. Архетипы и символы в творчестве художников. Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. 2010;(2):45–57.
13. Розенфельд А.В. Процесс индивидуации в биографии творческой личности. Культурно-историческая психология. 2018;14(3):67–75.
14. Соколова М.Т. Сновидения как ресурс творческого самовыражения. Психология искусства. 2012;2(4):112–125.
15. Эткинд А.М. Юнгианский анализ и творческий процесс. Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2009;(4):89–101.

СНОВИДЕНИЯ, МЕХАНИЧЕСКИЙ (ИСКУССТВЕННЫЙ) ИНТЕЛЛЕКТ И НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ ХУДОЖЕСТВЕННОГО ФОРМООБРАЗОВАНИЯ

Пресняков М. А.

*Студии изобразительного искусства (Творческие мастерские), Россия, Рязань
presnyakovmaximilian@yandex.ru*

Аннотация: Статические и механические знаки, схемы, процессы являются важной частью культурного пространства и систем коммуникации. Однако в формообразовании, в художественной сфере и в сновидении их роль неоднозначна. Наличие моделей, создаваемых с помощью нейросетевых технологий и искусственного интеллекта, ещё более усложняют ситуацию и её понимание.

Ключевые слова: образы сновидений, осознание, художественная деятельность, творчество, искусственный интеллект, нейросетевые технологии, формообразование, знаки, схемы, языковые структуры, коммуникация, понимание.

DREAMS, MECHANICAL (ARTIFICIAL) INTELLIGENCE, AND SOME ISSUES OF ARTISTIC SHAPING

Presnyakov M.

*Fine Arts Studios (Creative Workshops), Ryazan, Russia
presnyakovmaximilian@yandex.ru*

Abstract: Static and mechanical signs, schemes, and processes are an important part of cultural space and communication systems. However, their role in shaping in the artistic sphere and in dreaming is ambiguous. The presence of models created using neural network technologies and artificial intelligence further complicate the situation and its understanding.

Keywords: dream images, awareness, artistic activity, creation, artificial intelligence, neural network technologies, form-building, signs, schemes, language structures, communication, understanding.

Стоит начать с отчёта о фрагменте реального сновидения.

Захожу в здание музея. Впереди в светлом холле - лестница, ведущая наверх со следующим маршем направо. В музее я с конкретной целью: мне надо уточнить информацию по нескольким имеющимся экспонатам. Перед лестницей турникет. Предъявляю какой-то документ, позволяющий мне пройти. И после прохождения турникета рядом со мной возникает полупрозрачная светлая голограмма антропоморфного робота в рост человека. «Я ваш персонализированный гид по музею, – заявляет голограмма. – Мы знаем о ваших личных запросах и интересах. И я начну свой рассказ об экспозиции музея...» «Сейчас мне гид не нужен, – прерываю. – Я пришёл с другой целью и тороплюсь...» «От вас мои услуги не требуют оплаты», – в свою очередь прерывает меня автоматический гид и далее произносит фразы, которые должны меня убедить в том, что он мне необходим. Следует недлинный диалог, в ходе которого я пытаюсь отказаться от ненужной в данном случае услуги. Хотя, оказывается, это не так-то просто...

Этот эпизод можно было бы приписать моим впечатлениям от просмотра телефильмов или передач про науку, связанных с демонстрациями научно-технических идей и достижений, новым способам визуализации образов и роботов в сумме с впечатлениями от предложений ненужных услуг. Но я не смотрю подобных программ уже более пятнадцати лет. И фильмы не смотрю. А вот по радио новости науки и техники кое-что между делом прослушиваю. Но наиболее «плотные» впечатления у меня в последнее время остаются от названивающих на мой сотовый телефон рекламных «аудио-роботов». Степень моего доверия к предоставляемой ими информации у меня такова, что даже если бы мне и было что-то интересно из предлагаемого ими – а такового ни разу не случилось – то к рекламируемым товарам или услугам я бы своё внимание обращать не стал. Ситуация с механически предоставляемой или хотя бы предлагаемой услугой, должно быть, известна многим. Даже с учётом персонализации интересов со всё более тонко разрабатываемыми механизмами рекламного таргетирования. Возможно через какое-то время в жизнь войдёт технология, позволяющая транслировать рекламу в сновидение без согласия на то спящего. И чтобы её во сне не было, рекламодатели будут просить за это заплатить... Если про это голливудского фильма пока нет – готовая идея...

Но в нынешнее время в случае со сновидением всё несколько сложнее. Стабильный инструментальный контроль за образами снов настолько сложен, что, можно сказать, (пока?) практически невозможен. Эти образы предоставляю не просто «коллаж эха» и своего рода инерции пережитых событий в их образной же «пересборке». И вместе с тем большинство этих образов, можно сказать, довольно механистичны в своём динамическом развёртывании и являются смесью из повторов и некоторых переделок впечатлений и их фрагментов полученных ранее. Выход за пределы этой механистичности могут предоставить творческие сновидения, сновидения с разной степенью осознания [1] и волевого контроля (что не одно и то же). При этом стоит различать уровни осознания, волеполагания, воплощения творческого начала, смыслообразования и формообразования.

О некоторых наблюдаемых особенностях относительно более статических и более динамических вариантов формообразования в сновидениях и в художественной практике писать уже приходилось. Но если обратиться к сопоставлению тех же линий формообразования в динамике, то сразу возникает несколько сопоставлений и обобщений. Внутренняя конструкция образа как правило более инерционна и механистична [2, 3]. И в этом смысле большинство

изысков в образах классического живописного и графического сюрреализма, показывающего чрезмерную гибридную форму, далека от того, что можно обнаружить в большинстве обычных сновидений. И совсем иное дело – образы классического сюрреалистического кинематографа. Хороший пример – фильм «Орфей» Жана Кокто. Инерционность конструкции в подобных лентах обеспечивает жёсткая конструкция материальных декораций.

Иная ситуация с анимационными лентами, в которых художник более волен в формообразовании, хотя его воля и направляется используемой им технологией создания видеоряда, а также образными установками. Правда в большинстве знаковые качества визуальной формы или её составляющих предъявляют зрителю те признаки условности, которые в сновидении реализуются чрезвычайно редко. Другой вариант анимационного формообразования могут продемонстрировать ролики, создаваемые с помощью нейросетевого программирования. Неплохой пример – клип «Гореть» с трёхмерной графикой (Lumen, 2023). В нём хорошо заметно как ритмические элементы трансформируются в знаковые, а пластические детали знака – в другие ритмы и т. д. И этот вариант формообразования в качестве наглядной его формализации как раз показателен и интересен, но как раз как полноценный аналог формообразования в сновидениях это не характерно, хотя бы если иметь в виду скорость изменения форм, хотя в них могут быть характерны цвето-световые образы и фактуры. Последние очень важны для художественного формообразования. В настоящее время примеры нейросетевой анимации множатся. Может ли по тем же принципам работать художник-аниматор, отрисовывающий всё рукой? В живом сновидении помимо визуальности важна и эмоциональная оценка образа. Один и тот же образ может эмоционально оцениваться различно. А эмоциональная оценка создаёт один из векторов его трансформации, часто не основной.

Серия лент армянской студии 1980-х (Роберт Саакянц) демонстрирует несколько иной вариант того же сюрреалистического формообразования, как раз придумываемый и рисуемый человеком. В этих рисованных лентах можно всё же заметить меньше механистичности и вместе с тем случайности в трансформации образов. И хотя при этом используется особый «язык», имеющий значительную долю условности рисованных изображений, в сумме изобразительный ряд содержит большую (при этом всё же условную) степень похожести на образы настоящих сновидений.

Среди используемых художественных приёмов в профессиональном искусстве есть те, которые опираются на отработанные до автоматизма механические действия, те, которые опираются на природно-вариативные техники, и те, которые в ходе формообразования во многом используют особенности живого, а порой и непосредственного человеческого внимания и мышления. Профессионализм почти что в любой сфере связан с системой автоматизмов до известной степени механического характера, однако настоящий профессионал (достаточного уровня), оставляющий себе то или иное поле для творчества, не находится у них «в плену» или под их «гипнозом». Характерная «скованность» профессиональными приёмами – особенность одного из начальных уровней профессионализма или коммерческих (производственных) направлений в искусстве. И творчества, и художественности в них намного меньше, хотя образцы этого рода и способны впечатлять даже и аналитиков искусства. Нарочито-случайный коллаж образов – одна из форм той же технической механистичности в создании художественного целого.

С развитием техники, цифровых технологий всё большее количество различных механических приёмов могут быть использованы и воплощены посредством технических механизмов и программ, в том числе и цифровых. Можно предположить, что и сложный образный, в том числе визуально-акустический, мир сновидений рано или поздно будет смоделирован или даже будет смоделирован максимально приближенным к тому, что испытывает спящий человек непосредственно посредством системы датчиков, а не постфактум через описания, акустические и рисуночные эскизы, создаваемые людьми после пробуждения и содержащие больше шума (языковых помех), чем конкретной информации. И тогда теория Н. Малькольма [4] станет своеобразным полностью интеллектуальным упражнением, а не только не вполне доработанной системой, которую можно дополнить и даже «поколебать» сложным учётом невербальных отчётов о снах типа картинок и музыкальных мелодий, дополняемых данными объективного контроля с помощью энцефалографа, динамического МРТ и т. д. В целом лингвистико-логической системности эта теория как раз и содержит доведённые до известного совершенства, по особому формализованные, механические структурности обработки информации, которые на разные лады намного чаще используются в научно-фантастических сюжетах, а не в области строгой науки. Иными словами, теорию Н. Малькольма можно считать продуктом «искусственного интеллекта» в «умозрительных координатах» человеческого рассудка. Но если на ситуацию глянуть шире, то практически любая теория есть (с той или иной тщательностью «отделанная») механическая модель. (И тот, кто строит свои суждения на базе теории, отчасти с недоумением, отчасти с удивлением и т. д., да и впрочем и с опаской, может наблюдать конструктивно-созидательную художественную деятельность, как будто бы лишённую в своей основе теоретического «скелета».) Возможна ли в научном обороте «живая теоретическая модель» – это вопрос. В художественной сфере она не просто возможна, но в профессиональной сфере – просто необходима.

Вместе с тем, чтобы получить нечто художественно значимое непосредственно в самом сновидении, требуется одни специфические наработки и навыки, а чтобы воплотить эти образы или использовать их для создания именно художественно значимых произведений – несколько иной арсенал наработок и навыков. И в этом арсенале неизбежно содержатся инструменты, можно сказать, техно-механического характера, в том числе и те самые, профессиональные. Структурно-ритмически, знаково-содержательно профессиональные художественно значимые произведения в большинстве случаев намного более изощрены, чем образы большинства сновидений, возникающих в обычных условиях, разве что образы в самих сновидениях могут продемонстрировать иные чувственно-смысловые комплексы, нежели те, которые могут продемонстрировать бодрствование, а эти «нестандартные» комплексы могут послужить своего рода «пищей», материалом или даже просто поводом для художественных форм. Могут, но происходит это не часто.

Сам идейный посыл, что образы сновидений могут иметь довольно «оригинальные» сочетания форм и ситуаций, содержит в себе некоторое формально-механическое начало. Ведь реальные и органические образы сновидений не способны совмещать любые образы, их фрагменты и переживания как «случайные коллажи», но их формопостроение как минимум подчинено своей особой, но всё же «логике» (физиологически обусловленной и не только), в том числе личностно-

ассоциативным рядам. С помощью приёма механического коллажа из набора фрагментов можно продуцировать в том числе и редкие или почти невозможные для сновидений сочетания образов. В художественном мышлении требуются порой долгие годы упорных тренировок, что хоть как-то на более или менее устойчивой основе соотносит «сложнообразные комплексы» мышления и конкретные языковые знаки и их схематические сочетания, в том числе соотносит субстанциональные, пространственные и иные переживания и конкретные изобразительные мотивы, схемы, объекты, что предполагает ещё и навыки воплощения в материале. Кому-то, правда, это даётся легче.

Вспомним текст детской песенки, описывающей сон, в котором можно «и по радуге промчаться на коне», и который в этом смысле скорее механистичен. Образ воспринимается «надуманным», составленным рассудочно, а не являющимся описанием переживания. А до этого в куплетах той же песни образы более органичные. Нестыковка? Если обратиться к истории создания этой песни, то оказывается, что забавные, но механические, образы дописаны к тексту позже, хотя и тем же автором (Зоя Петрова). Это результат филигранной доработки приёмами и методами профессионала. Изначальный вариант, более «вдохновенный», оказался ближе по структуре к сновидению. А совсем недетская песня «я рисую на окне» (автор слов Сергей Шкалик, исполняет группа «Чайф»), формально не соотносимая с образами сна, как раз описывает в разных деталях их структурность. И возможно именно это, несмотря на некоторую общую сумбурность образов, и создаёт в значительной мере душевный отклик. Насколько повлияли сны и сновидное художественное мышление на создание текста – тема отдельного исследования.

Структурная системность динамических образов сновидений не всегда, но нередко, выходит за пределы прагматической логики и соответствующей ей системности образов и в этом смысле выходит и за пределы прагматически ориентированного реализма, «звучит» как бы «сверхреалистично». Их «органические» и «неорганические» системности художественного мышления при своей большей возможной изоцированности могут быть «сверхреалистичными» по сравнению с технически составленными образами «в духе сюрреализма» (речь не о гиперреализме декоративно трактованного подражания рукотворного изображения фотографии). Стоит иметь в виду, что реализм (настоящий, живой) как таковой не предполагает тот или иной «стандартный» (механически используемый) набор сюжетов, образов и знаков, за ним не закреплена какая-либо манера исполнения. Реалистический подход в широком смысле – выстраивание адекватности соотношения чувственно-мысленных, в том числе смысловых, комплексов с используемыми элементами понятного многим художественного языка в их системности, когда воспринимаемые акценты выстраивают или задают «ключевые области» почти вне зависимости от того, знает ли воспринимающий субъект используемые автором формальные языковые элементы или нет. Узнаваемость при этом сочетается с познаваемостью не узнаваемого, которого не должно быть слишком много. И всё это выстраивается на базе реальных событий жизни и переживаний автора. Хотя свои проекции, интерпретации и спекуляции на тему границ реализма представляли и ныне предоставляют самые разные художники и теоретики (как правило рассматривая вопрос через ту или иную идейную или даже политическую «оптику», дающие свой «шумовой эффект»), и из этого материала можно сделать и иные выводы.

Уже созданные разными авторами образы классического сюрреализма имеют свои ограничительные и отчасти механически установленные рамки, отчасти продиктованные коммерциализацией некоторых образных элементов, как это происходит, например, у Сальвадора Дали. И тогда его образы становятся механически выстраиваемыми «кентаврами» из «первично-творческих» или реально-наблюдённых мотивов. Вообще, образы-кентавры, наподобие тех, что использует названный художник, в самих сновидениях относительно редки и связаны с особыми, в том числе с некоторыми лихорадочными и «околоболезненными», состояниями, в том числе с небольшой интоксикацией. В этих состояниях работают иные механизмы транспонирования не вполне оформленных образов в зрительную конкретику, чем в обычных сновидениях, намного более часто встречающихся. Сюрреализм Ива Танги слишком нарочито сочетает абстрактность форм и их предметность, а сюрреализм Рене Магритта слишком плоскостно-театрален и декоративистски статичен и т.д. И если всё это можно считать отходом от иллюстрации внутреннего психического в мире человека в сторону манерности, эстетичности, использования списка приёмов, то «автоматическое письмо» или «автоматическое рисование», декларативно соответствующие сюрреализму, отходит от показа сновидности в сторону психомеханичности и недооформленности образа.

Среди классических образов кинематографического сюрреализма больше соответствий системности образов более часто переживаемым сновидениям (например, лента «Орфей»), хотя сложный в своей системности кинематографический процесс и предполагает большую механическую стандартность выстраиваемых образов. И в этом смысле образцы современных лент фэнтези идут по этой дорожке несколько дальше, «изоциряя» и «гиперболизируя» психологические и механические используемые соответствия художественного мышления и системности образов сновидений. Визуальные и психологические спецэффекты, рассчитанные на эмоциональную реакцию зрителя, в подобных продуктах преобладают. Однако помимо технически сконструированных композиций из эффектов в них есть и ещё что-то, скажем, идея и особая эстетика.

Что же сможет «предложить» нейросетевое программирование, вероятнее формы в духе подобию сюрреализма, если получаемые образы соотносить с тем, что можно реально пережить в сновидении? Популярность сюрреализма (большое количество соответствующих образов в сети) «подсказывает» нейросетевой программе, как и использование классическими художниками-сюрреалистами темы сновидений в названиях своих произведений, что таковая стилистика в этих случаях наиболее уместна? Отчасти, да. Популярные сюрреалистические образы становятся материалом («пищей») для нейросетевого моделирования, если иметь в виду более сложный уровень логики формопостроения. На более простом уровне работает своего рода механика формообразования на основе «систем сцепок». И получается, что формы изобразительные и анимационные, создаваемые нейросетевыми программами, подводят к тому, что образы классического сюрреализма, ярким и наиболее известным представителем которого является Сальвадор Дали, являются в большей степени механически сконструированными из фрагментов окружающей художника реальности. (Например, пребывая в

местах слишком жаркого южного летнего солнца можно увидеть, как становятся мягкими и медленно текут некоторые изделия из пластмассы и т. д.)

Если образы сюрреализма не столь характерны для того, чтобы передавать воспоминания из снов, то, может быть, ближе к теме так называемый «магический реализм»? Его образы могут соответствовать сновидным, но далеко не всегда сновидения именно магичны, то есть содержат захватывающие внимание загадочные ситуации и отношения, разве что художник, решивший передать в своей работе нечто обыденное и характерное для настоящей жизни, но всё же замеченное в сновидении, не обратит на себя внимание. В самом же «магическом» подходе как раз и содержится свой существенный элемент механики и техничности в особом расчёте захвата внимания и воображения реципиента с последующим манипулированием его эмоциональным откликом. «Магический подход» в искусстве в подавляющем большинстве случаев являет собой в значительной мере уход от искренности художественного мышления к намеренно управляемому эмоциональному эффекту (и аффекту). И в использующихся в интернете причислениях художественных работ с элементом сказочности и загадки к области «магического реализма» отчасти есть условность, отчасти следствие нехватки или малой распространённости соответствующих терминов. К искренне создаваемым художественным формам на основе образов сновидений скорее подходит термин «ассоциативного реализма», хотя и этот термин достаточно условен при всей широте возможной к использованию стилистики и вариантов манеры исполнения в таких случаях. «Художественный живой реализм», не использующий нарочито декоративные приёмы, «примитив неумения» рисовать и так или иначе базирующийся на образах сновидений, требует отдельной терминологии. Может ли быть к этому применён термин метареализма – это пока остается вопросом.

Художник без владения целым рядом технических приёмов достаточно беспомощен и сравнительно мало на что способен в создании изображения адекватного поставленной задаче. Вместе с тем в околохудожественной среде очень высок градус ожидания от автора того, что можно именовать самоповтором, поскольку признаки этого самоповтора в большинстве случаев становятся поводом для поощрений разного рода, а узнаваемость мотивов в самоповторе переводится в разряд «зрелости» автора. Механический повтор изобразительных шаблонов создаёт иллюзию того, что свой «изобразительный язык» у автора «сложился», что, конечно, далеко не так. Может при этом возникать и «иллюзия понимания» автора, а это есть нечто ещё более условное, чем манерность и маньеризм в разных его воплощениях, как следствие подчинения банальной нейронной механической экономии физиологических ресурсов.

Почти любой профессионализм в современном понимании содержит в себе набор технических и даже механических отработанных техник, приёмов, знаков, статических и динамических схем. Художественное и в том числе изобразительное творчество – не исключение. С одной стороны этот арсенал есть средство более адекватной коммуникации и упаковки информации в более компактные варианты (знаки, схемы), с другой – они создают своего рода шумовые эффекты при передаче новой информации и в художественном процессе, содержащем значительный творческий компонент. В случае, когда мастер слова или мастер по созданию изображений сталкивается с ситуацией необходимости передать то, что ранее он воспринимал и не воспроизводил, он находится в состоянии «искушения» использовать готовые схемы и шаблоны, тем самым в той или иной степени искажая передаваемую информацию. Но вместе с тем и само содержание при этом становится менее определенным. Иное искушение – отвергать весь арсенал ранее созданных наработок и знаков. В отношении информации из сновидений подобную проблемность можно выявить в теории Малькольма. Ту же проблему можно выявить и самих трактовках символизации художественных образов и образов сновидений, в теориях и декларациях.

Немного иначе говоря, субъект, достигающий хотя бы минимального уровня мастерства во владении той или иной знаковой системой, в том числе и вербальным языком, может обратить внимание на то, что динамика эволюции мыслимых образов, комплексов мысли, воображаемых знаковых моделей и реальных знаковых моделей не совпадают. А то, что заметно отстаёт в скорости своей эволюции, воспринимается как «костное» механическое. Все техники мастерства содержат систему механических приёмов, и на них, по сути, основываются. Известные знаки, схемы и пр. являются также и важным фактором синхронизации в социальной коммуникативной сфере. Они же неизбежно содержат и те же факторы шумового характера. А автор, художник, устремления которого направляются в основном в сторону воплощения техники мастерства, развития формальных приёмов, увлекаясь этой «механикой» теряет в той или иной мере связь со смыслами самого процесса, теряет и в мере художественности. Но и слишком высокая скорость эволюции личностно используемой знаковой системы в уходе от механики повтора становится таким же фактором, затрудняющим коммуникацию, как и остановка в развитии используемой знаковой системы и системы навыков.

В любой культурно обоснованной энциклопедии символов (в них термины «знак» и «символ» могут использоваться в виде синонимов, что, строго говоря, недопустимо), в её систематизации и в фиксированных вариантах трактовок содержится тот же самый механический шумовой эффект. То есть само становление символа (а в самом восприятии символа содержится значительный элемент динамики) содержательнее его фиксированной формы. Символизация сродни художественности. Художественный образ, образ в воображении практически непрерывно находится в состоянии динамики, мерцает одновременно в разных частотных диапазонах, трансформируется, эволюционирует, ассоциативно «коммуницирует» с другими осознаваемыми и не осознаваемыми образами.

Образ как фиксированный знаками символ в другой среде, помещённый в неё или возникший в ней, имеет и другую систему векторов, свою в той или иной мере особую группу ассоциаций, отличную от предыдущей. Зрительно воспринимаемое и фиксируемое мерцание линии, цветового пятна закладывается в разных направлениях и подходах в искусстве, порой фиксируясь материально, порой подразумеваясь в процессе восприятия; мерцательность содержательной части может выражаться в неоднозначности самой формы, что может замечать или не замечать воспринимающий субъект. А неоднозначность сама по себе – один из важнейших признаков художественности как таковой. Важно принципиально различать три разные качества, которые лишь отчасти могут пересекаться: сведение механического компонента к минимуму, качество художественности и креативность (не следует путать с более технически оснащённой и механической

креативностью). Кстати, именно художественный образ отчасти поддаётся культурологическому анализу, творческий же образ всегда находится по отношению к любому системному анализу в иных координатах, и результат его анализа – это, по сути, есть создание иного и нового «продукта». А художественность не ограничивается ассоциативными линиями эмоциональных отношений и направлениями восприятия.

Многие сновидения содержат в себе свои культурологические континуумы (внутри которых может выстраиваться адекватный анализ по отношению к их образам). В первую очередь это относится к сновидениям, содержащим значительный творческий компонент, который в образах сновидений проявляется почти всегда в очень скромных пределах. Но далеко не все сновидения характеризуются непрерывностью, и только «сновидный энтузиаст» может утверждать, что они могут быть всегда творчески насыщенными. Иллюзию их креативности может создавать иной, чем в бодрствовании, компонент механистичности и инерционности проявляющихся в них психологических механизмов. (В данном случае слово «механизм» как раз более чем уместно.) И скорее творчество, проявляемое в бодрствовании, будет иметь свои нелинейные проекции в сновидения, а образы сновидений станут одним из факторов того же творчества вне сна.

Механистичность и психическая инерционность образов сновидения проявляются на разных уровнях, в том числе на уровне построения «коллажей из воспринятого» в бодрствовании в некоторой мере по принципу калейдоскопа. Работа осознаваемых и неосознаваемых ассоциативных сцепок фрагментов образов при формопостроении в сновидениях есть уже некоторый не первичный, а продвинутый уровень – уровень мышления. И относительная неожиданность получаемых этим мышлением образов не всегда есть признак собственно творческого компонента. Но он может возникать в процессе восприятия, осознания, осмысления и даже анализа этих «коллажных» образов.

Само взаимодействие механики разного уровня при формопостроении образов сновидений может выстраивать нечто загадочное. Разные скорости трансформации могут иметь разные причины. Если иметь в виду химический и электрический варианты передачи, хранения и обработки информации в нервной ткани, то химические варианты должны в большинстве случаев работать в той или иной степени медленнее. Ту или иную инерционность можно обнаружить в процессах разной природы. Например, если один образ или качество базируется преимущественно на химической природе, а другой – на электрической, то может возникать «отставание» одного от другого, как если бы два колеса калейдоскопа, выстраивающие общую картинку, вращались с разной скоростью. Замедляют трансформацию и большее число ассоциативных связей конкретного образа. Эффект инерционности может создавать и различная мощность ассоциативных взаимодействий, различная устойчивость слоёв памяти и т. д.

Скажем, в сновидении человек решил оторваться от земли и полетать, а смог лишь высоко подпрыгнуть или полететь лишь очень низко, слегка оторвавшись от поверхности. Психолог найдёт в данных ситуациях психологические механизмы, сдерживающие волевой порыв. Но ведь и они «включаются» через физиологические процессы. Именно механистичность и инерционность в формопостроении во много ответственные за то, что в сновидении, даже в осознанном, мы зачастую не можем увидеть и испытать всё то, чего пожелали бы, даже если себе не ставим в большинстве случаев осознанных и неосознанных на то запретов. Возможный выбор и свобода в проявлении воли в сновидении как правило весьма ограничены, в том числе, и по части памяти самих возможных желаний или планов испробовать то или это. Внутренние самозапреты встречаются, но не всегда являются причиной ограничений. Наличие самозапретов ещё следует доказывать, и не якобы результатом их действия, а в том числе и тщательным отслеживанием их работы. А психоанализ в виде диалоговой процедуры как раз и может быть их генератором, создавая свои шумовые эффекты вербализации и целевые направления не вполне осознанных устремлений.

И вот в образах, создаваемых нейросетевой программой, можно увидеть нечто похожее на сон (например, образы, генерируемые ресурсом DeepDream от Google). Означает ли это, что нейросеть сама или «нечто» в ней спит и видит сны? Вопрос провокационно некорректен. Хотя нечто похожее на исследования или трактовки в этом направлении и можно найти на просторах интернета. «Сновидения нейросети» есть скорее «терминологический зигзаг», уловка, трюк, именование по какому-то приблизительному внешнему подобию, чем реальность, представляющая в том числе и решаемые нейросетью задачи в их процессе. «Сновидением нейросети» можно назвать также и разного рода отклонения от решаемой задачи, в том числе и в виде ошибок. Нейросетевые принципы обработки информации означают использование некоторых подобию моделей обработки информации, присущих нейронным структурам, и осуществляемы одновременно через несколько механизмов и направлений. И тот же химический путь переработки информации, осуществляемый мозгом, компьютерной нейросерью может лишь моделироваться тем же электронным способом. К тому же нейросеть, грубо говоря, не видит создаваемое и созданное ею же. Видит человек. И он же может создавать действительные, а не имитационные, суждения насчёт увиденного, в его уме могут рождаться ассоциации, активизироваться творческие импульсы. И в этом смысле продукт, создаваемый нейросетью, более механистичен, вне зависимости от числа применённых изысков и эффектов, чем продукт художественный, созданный человеком, при том, что восприятие результатов художественного творчества может трактоваться как «моделирование образов сновидений». (И вот вопрос: кому и зачем нужны не свои, а чужие, или даже несуществующие, сны, если знаковая и ассоциативная коммуникация посредством их настолько затруднена?)

Кинематограф (и его «фабрика грёз», что можно трактовать также и как «фабрика сновидений», хотя грёзы и сновидения – принципиально разные явления) – один из наиболее ярких тому примеров. В данном случае важно понимать принципиальное различие между грёзами, мечтами, фантазиями, снами и, например, галлюцинациями (между видением и видением), хотя бы в меру их контроля и целеполагания. Различие между художественными формами грёз и личными переживаниями, в том числе, и в мере социальности процесса воспроизводства и восприятия. Коллективные сны – нечто из области легенд, в том числе религиозного характера, из области метафор или из области художественной фантастики, в которой возможно применение нейроинтерфейсов именно для этого. И хотя возможность реальных технических вариантов этого остаётся на нынешнее время вопросом открытым, имея в виду векторы развития, можно предположить ту или иную меру осуществимости подобных идей. Возникает вопрос целей и задач на социальном уровне, причём за пределами

сугубо научно-технического эксперимента. Прежде всего – развлечения («сновиденческий кинозал») и игровая индустрия. Фактор общения, обмена информацией, переживаниями, устремлениями и пр. посредством образов сновидений, осуществляемый ныне через тексты, рукотворные изображения и пр. с присущими им сильными шумовыми эффектами, имеет в результате слишком большие ограничения. Но эти шумовые эффекты в случае привлечения технологий могут стать в каких-то случаях меньше, а в каких-то – больше.

Конечно, социально привлекательным моментом может быть осуществляемый таким образом вектор созидания. Но всегда ли человеческое сообщество им ограничивается и придаёт ему должное значение? Фактор механичности знаковых систем, играющих такую заметную роль в ходе коммуникативных практик, несомненно, уменьшится при коммуникативных практиках при помощи нейроинтерфесов, но насколько? А что сейчас можно предположить в отношении намеренного манипулирования мышлением и самим сознанием людей посредством подобных технических возможностей? В «Футурологическом конгрессе» Станислава Лема социально значимые обобществлённые видения целиком основаны на химическом их происхождении. В современной короткометражке «Ностальгист» воспринимаемая героями реальность «облагораживается» только посредством определённого типа носимых электронных устройств. И в том, и в другом случае сновидные грёзы «помогают» увидеть в реальности желаемые кем-то качества без разрушения социальной организации общества. Художественное действо как «боковая реальность» («дополнительная реальность», «грёза») может быть сугубо индивидуальным, вне того или иного сиюминутного социального контекста. Фантастичность домысла в киноленте «Начало» (2010, режиссёр Кристофер Нолан), демонстрирующей несколько внутренних уровней сновидений, заключается прежде всего в чрезмерной стабильности миров этих уровней, несмотря на вторжение в них некоторых «сновидных странностей». Вообще, переход на второй и тем более третий уровень осознанных сновидений настолько сложен, что обычно остаётся вне сферы описаний осознанных снов. Сложностью является и то, что на втором и тем более третьем уровне погружения в сновидение (в его «производные») чувственное восприятие реальности заметно отличается от «обычного сна» и тем более бодрствования.

Можно немного пофантазировать о том, как нейроинтерфейсы смогут в (надеюсь) недалёком будущем помочь адекватно снимать и фиксировать некоторые образы сновидений, как, возможно, помогут в той или иной мере управлять некоторыми (хотя бы) образами снов. Создавать цифровые образы самой мыслью, волевым посылом, воспринимаемым техническим устройством – лишь часть дела и технических задач. Системность этой мысли, её художественно качество – это иной уровень и иное целеполагание. Варианты симуляции посредством цифровых (интеллектуальных) технологий самой реальности в её аудиовизуальных составляющих – это всего лишь игровой и технический момент процесса. Освоение этой, как и любой иной, технологии, расширяет мыслительную (интеллектуальную) область человека, возможности его осмысленной работы с «архивом ассоциаций» в расширенном диапазоне. Но вслед за освоением встают вопросы целей, задач и вопросы иные, в том числе и вопрос выраженной необходимости использования технологии в том или иной случае. Ведь область человеческой культуры не ограничивается какими бы то ни было технологиями, тем более, не измеряется степенью сложности этих технологий, которые являются всё теми же вариации на темы процессов и качеств механичности.

Кстати, ситуации механистичности проявления эмоций – одна из проблем, решаемых с той или иной долей успешности в практической психологии. Причина ушла, а эмоции (по инерции) остались, и это может являться проблемой. А творчество предоставляет выход за пределы подобной и иной механики. И если творчество всегда орудует в той области, которую статистика ещё не освоила, то как можно это творчество анализировать статистическими методами? Лишь условно и методом «от противного» или «от пустого». И творчество в этом случае можно методологически объединить с ошибками и другими феноменами при анализе результатов действий. Однако инструментальные фиксации активности отделов мозга в случае творчества, ошибок и в других случаях проявлений «отличий от шаблонов» можно и нужно выявлять и разграничивать, поскольку это относительно обособленные и по-своему комплексные события. Анализ статистического материала подобного рода в сумме с материалом, предоставляемым инструментами нейроинтерфеса, может производиться как раз с помощью нейросетевых информационных инструментов.

Личностные линии взаимосвязи в ассоциативных последовательностях, конечно, сильно зависят от той последовательности образов, которая возникает в ходе развёртывания личностной биографии, освоения опыта общения, взаимодействия индивида с миром и с областью культуры, включая знаковые системы. Культурно обусловленные ассоциативные связки, конечно, отличаются от ситуационно-физиологически обусловленных типа, например, связки биения собственного сердца с шагами неведомого существа, что обыгрывается в некоторых эмоционально насыщенных фрагментах художественных фильмов (пример: фильм «Властелин колец», сцена в подземелье). Именно систематизация культурно-общностных и индивидуальных связок образов, проявляющихся в сновидениях, и под силу нейросетевым ресурсам соответствующей мощности и настроек. Ведь каждый новый образ, возникающий по той или иной внешней или внутренней причине в той или иной мере изменяет всю систему ассоциативных связок в субъективном личностном пространстве. И в этом смысле опыт построения образов и взаимосвязей (в аналитической психологии, например), важнее знания энциклопедии (галереи) этих образов, важнее «механической эрудиции».

Конечно, в раннем детстве в ходе формирования опыта этот процесс более заметен. И если представить себе модель, в которой каждое новое производимое математическое действие изменяет принципы самой применяемой математики, включая мерность используемого пространства, то это как раз о личностном континууме образов. Каким способом это можно визуализировать и можно ли это в принципе – вопрос интересный. Использование сюрреалистических форм при этом может создать, как уже выше говорилось, лишь своего рода всё те же шумовые («механические») эффекты.

А можно ли динамику подобных математических моделей именовать именно «механической» – вопрос скорее открытый и относящийся к определительной терминологической сфере. Динамику трансформации визуальных образов в сновидениях с воспроизведением разной скорости изменений схемы, предметности, ритмов и знаковости возможно продемонстрировать с помощью нейросетевых ресурсов, и в таких случаях программное моделирование любой степени

сложности, даже с фактором подстройки, можно именовать скорее «механическим». Подстройка очерёдности передачи и обработки информации, возникающей в результате поиска, в интернете уже подстраивается под прошлые запросы пользователя. Подключается при этом и механизмы таргетированной рекламы. Это сложная, но всё же механика. Тот же механический процесс может осуществляться и при формировании образов сновидений.

Образ из сновидения, воплощаясь в художественной форме, скорее «втискивается» в неё, а не внедряется, поскольку художественная форма имеет воспринимаемые рамки, а образ сновидения, строго говоря, границы своей не имеет, уходя в том числе и линиями ассоциаций в бесконечности неосознаваемого и осознаваемого. И неизбежная механическая составляющая самой художественности (стилевая, манерная, языковая, технологическая) задаёт целый ряд ограничений в передаче пережитого. Но вот парадокс: информация из сновидения становится ещё более скудной, если в ходе художественного воплощения сюжета из сна подключается значительный творческий компонент, уменьшающий фактор механичности. А настоящий творческий компонент терминологически нельзя охарактеризовать как механический эффект и шум. А нейросетевое моделирование может часть вопросов решить, а часть проблем создать, поскольку имеет свои отличные зоны большей и меньшей динамики изменения качеств образов и их самих. Правда, человек воспринимает эти ритмы, и они тоже «откладываются» в его подсознание. А как новые технические возможности будут системно отражаться в образах самих сновидений – это отдельная и интересная тема.

Мифы, легенды, сказки, фэнтези, фантастические сюжеты, на первый взгляд реалистические, в той или иной мере связаны с системностью сновидческого восприятия и мышления в любой художественной форме: литературной, изобразительной, кинематографической, театральной и т. д. Устойчивая форма, языковые средства, элементы культурной схематизации базируются на механических процессах, становясь одной из основ взаимопонимания. Со своей стороны, творчество, являясь частью живого сознания, как бы аннигилирует механические проявления, в разной мере перестраивая и знаково-языковые и даже эмоционально-резонансные структуры, как бы мешая взаимопониманию. И «знакомые» знаки, схемы и эмоционально значимые ритмы лишь отчасти воплощаются в художественных формах и не являются основным организующим фактором их структурности [5]. И если в самих сновидениях собственно творчества даже меньше, чем в сознании бодрствующего, то их образы могут стимулировать творчество, по-особому воплощая конфигурации памяти и внимания. И важно в каждой конкретной ситуации находить зону тонкого конструктивно-созидательного баланса между механическим и живым, неосознанным и осознанным. А в первую очередь важно тренировать память и управляемость собственным вниманием.

В заключение привожу краткое описание ещё одной сессии сна. В ней я с помощью компьютерной программы и заданий искусственному интеллекту на экране создаю видео. Получается нечто сюрреалистическое в духе Сальвадора Дали, хотя такового намерения у меня и нет. Ожидал иное увидеть. Фрагмент короткий. Является ли это контрдоводом высказанному выше? Нет, напротив – хорошей его иллюстрацией. Ведь это сновидение возникает после того, как я в течение пары месяцев обдумывал материал и работал над текстом данной статьи. Ни раньше за всю жизнь, ни позже ничего подобного пока мне в собственных сновидениях не встречалось. Но как «эхо» данной ситуации подобная форма образов во сне, может быть, когда-нибудь ещё вернётся.

Литература

1. Лаберж С. Исследование мира осознанных сновидений. М.: Изд-во Трансперсонал. ин-та; 1995. 289 с.
2. Пресняков М.А. Осознанное сновидение, художественное изображение и искусство. Журнал практического психологи. 2018;(1):138-162.
3. Пресняков М.А. Об объективном пространстве, художественном изображении и сакральной геометрии. В: Пресняков М.А. Антиматия творчества. Издание в рамках комплексного выставочного проекта «Генераторы – С». Рязань: Скрижали; 2017. С. 205-263.
4. Малькольм Н. Состояние сна / Пер. с англ. и предисл. Руднева В.П. М.: Прогресс, Культура; 1993. 176 с.
5. Пресняков М.А. О художественной и творческой деятельности с сновидением и бодрствованием. Журнал практического психологи. 2020;(1):74-85.

О РОЛИ СНОВИДЕНИЙ В МОЕЙ ЖИЗНИ

Цицер Л.Н.

*Независимый исследователь, Германия
ludacicer@gmail.com*

Аннотация. Статья посвящена роли сновидений в жизни человека и в духовно-психологической практике автора. На основе более чем сорокалетнего опыта ведения дневников снов, преподавания и консультирования, а также личных судьбоносных примеров рассматриваются функции вещих снов, их символика, связь с культурой, религией и внутренним миром личности. Особое внимание уделено встрече с трудами Е. П. Цветкова и К. Г. Юнга, влиянию православной традиции на осмысление сна, а также разработке авторской методики работы с сновидениями. Приведены конкретные примеры вещих снов, сыгравших ключевую роль в жизни автора и его близких. Статья адресована специалистам в области психологии, философии, культурологии, а также всем, кто интересуется феноменом сновидений.

Ключевые слова: сновидение, символика, Юнг, Цветков, православие, психология, судьба, интуиция.

THE ROLE OF DREAMS IN MY LIFE

Cicer L.

Independent researcher, Germany

ludacicer@gmail.com

Abstract. The article explores the role of dreams in human life and in the author's spiritual and psychological practice. Based on more than forty years of keeping dream journals, teaching, and consulting, as well as personal life-changing examples, the study examines the functions of prophetic dreams, their symbolism, and their connection to culture, religion, and the inner world of the individual. Particular attention is given to the encounter with the works of E. P. Tsvetkov and C. G. Jung, the influence of Orthodox tradition on the interpretation of dreams, and the development of an original methodology for working with dreams. Several prophetic dreams that played a key role in the author's life and in the lives of her relatives are presented. The article is intended for specialists in psychology, philosophy, cultural studies, as well as for all those interested in the phenomenon of dreaming.

Keywords: dream, symbolism, Jung, Tsvetkov, Orthodoxy, psychology, destiny, intuition

Введение. С юности мне снятся вещие судьбоносные сны. Если бы я писала автобиографию, то почти каждое значимое событие можно было бы сопроводить сновидением, предшествовавшим ему. Подобно К. Г. Юнгу [1], назвавшему свою книгу «Воспоминания, сновидения, размышления», я воспринимаю свой жизненный путь через призму снов.

Когда это всё снилось, я ещё не понимала важности и значения снов, а тем более – их смысла. Но именно вещие сны всегда стояли перед глазами, и их невозможно было забыть, они как бы «требовали» расшифровки. Но никаких знаний о снах у меня тогда ещё не было, о значении их символов я тогда ничего не знала.

Очень серьёзно я стала относиться ко снам после того, как увидела во сне то, что случилось с моим старшим сыном. Я в то время была в Сибири, а он – у бабушки в Алма-Ате. Утром, в субботу 14 июня 1984 года я проснулась в холодном поту и сразу поняла, что с моим сыном что-то случилось очень плохое. Весь день я простояла на телефонной станции, а связи с Алма-Атой не было.

Сон первый

Я иду по улице в Алма-Ате, где стоит наш родительский дом. Иду по противоположной стороне и уже почти поравнялась с ним, как вдруг вижу: мой отец на своей «Волге-21» едет очень быстро, резко останавливается напротив и встревоженно говорит:

– Садись скорее!

Я открываю заднюю дверь автомобиля и вижу: на сиденье в скрюченной позе лежит мой сын Ярослав. Он посмотрел на меня мутными глазами, ничего не сказал. Я проснулась в холодном поту.

Когда, наконец, вечером меня всё-таки соединили, сестра сказала, что мой сын попал в аварию, ему уже сделали операцию, и он будет жить. Не только я, но и все мои родственники, друзья и знакомые, которые узнали тогда об этом случае, тоже стали серьёзно относиться к своим снам. Со многими мы до сих пор дружны, делимся друг с другом своими снами и обсуждаем их.

И сейчас я смотрю на свой жизненный путь как на путь, который пролегает через сны. И что удивительно, события, происходившие в действительности, иногда до мелочей совпадали с тем, что было показано мне о них во снах. Первый такой значимый сон был в 18 лет, он врезался в память и сбылся через три года, когда я вышла замуж за того, кого увидела во сне.

Судьбинский сон в 18 лет

В январе 1973-го, в ночь на Старый Новый год, я участвовала в гадании. Мне приснилось: иду по улице ночью с молодым мужчиной. Он светловолосый, голубоглазый, относится ко мне с симпатией. Я же равнодушна. Лицо знакомое, но во сне не могла вспомнить, кто это.

Позднее сон сбылся. В 1976 году я встретила в Ужуре мужчину из сна – мы знали друг друга с детства. Он стал моим мужем.

И продолжение этого сна чётко следовало: в ту ночь, когда он меня только сосватал, мне показали во сне всю будущую жизнь с ним на двадцать лет вперёд, сколько мы с ним вместе и прожили. Этот судьбинский сон с я до сих пор помню во всех подробностях.

Сон перед свадьбой

В августе 1976 года приснилось: мы с будущим мужем всё время куда-то едем, чемоданы, вокзалы. Потом оказались в глубокой бетонной яме, держимся за шест и пытаемся выбраться. Я изо всех сил карабкаюсь вверх, злая старуха мешает, тянет вниз. Наконец, вырываюсь на свободу и оказываюсь в машине зелёного цвета, едущей в Алма-Ату.

Так и вышло: 20 лет совместной жизни – переезды, трудности, «яма» в виде тяжёлого конфликта на работе. В 1990-м мы переехали в Алма-Ату, и ехали туда именно в зелёной «комби», как было показано во сне.

Потом было ещё много – много снов, и я стала чисто интуитивно их записывать и со временем поняла, что через сны мне подсказывают, предупреждают, направляют. Чётко понимала, где хороший сон и где – плохой. Так шло время.

Только после 1985 года у нас в стране стала появляться какая-то литература о снах, сонники. Я активно собирала эту литературу, и все мои многочисленные друзья помогали мне в этом. Так начинала формироваться моя большая теперь библиотека по снам.

Я много читала и размышляла над своими снами, в том числе, и вещими, но увы, понять их не могла. И вот в 1989 году произошло настоящее чудо в моей жизни, которое я тогда ещё как чудо не осознавала. В небольшом сибирском

городке я увидела в книжном магазине небольшую книжечку в красивой сиреневой обложке. Это был сонник Е.П. Цветкова [2]. Я буквально схватила её, стала тут же читать и уже оторваться не могла. Она стала моей настольной книгой.

Именно в это время стали в моей жизни полным ходом разворачиваться события, которые были показаны мне в том вещем сне в 1976 году, 12 лет назад. Теперь я наконец-то всё поняла, прочитав сонник Е.П. Цветкова. Я ощутила в нём такую родную душу, что стала искать этого человека, я сразу увидела в нём своего Учителя. Написала в Ставропольское издательство, но ответа не получила.

Время шло к распаду СССР, когда в 1990 году наша семья переехала в Алма-Ату. В 1994 году я пошла учиться на психолога, так как основное моё образование было историческое, по которому я закончила университет. Там немного говорилось о снах, но только по З.Фрейдю и К.Юнгу, ведь тогда только начали переводиться на русский язык и поступать в продажу книги зарубежных психологов.

Когда я читала первую серьёзную работу по снам К. Юнга [3], удивительно, но мне чётко представился образ этого человека, вплоть до круглых очков, которые он всегда носил, а его фотографию я увидела позже. В нём я снова почувствовала родную душу. Позже я узнала, что он вывел теорию архетипа, которая была так близка мне, любительнице сказок, легенд и мифов с их завораживающей силой.

И вот 1995 год – год полного выпуска книги Е.П. Цветкова «Счастливые сны. Толкование и заказ сновидений. Тибетская книга Мёртвых. Йога сна». Я купила её в магазине «Академкнига» в Алма-Ате и рекомендовала всем своим подругам – психологам и всем, кому я в то время помогала понимать их вещие сны. Мы скупили все экземпляры этой книги, которые поступили в продажу. Её тираж был всего три тысячи экземпляров.

Когда я открыла эту книгу, то увидела эпиграф к главе «Грамота судьбы»: «Если сон мой не понят, то искажён мой сознательный разум» - К.Г.Юнг. Так слились для меня две родные души. Опора Е.П. Цветкова на К. Юнга окончательно решила мой выбор. Эту книгу я читаю и перечитываю, и когда бы я её ни открыла, всегда нахожу в ней что-то новое для себя до сих пор.

Конечно, есть в моей библиотеке и другие очень интересные книги по снам, их авторы сделали свои удивительные открытия в методах понимания снов: английский психотерапевт Линда Шеперт [4] и её работа «Загляни в свои сны», американский психолог Сюзи Холбиш [5] и книга «Могущество самоцветов и снов», Тони Крист [6], Патриция Гарфилд [7] и многие, многие другие.

Чтобы понять сон, я пользуюсь большим количеством дополнительной литературы: мифологические словари, легенды о тайнах запахов и звуков, цветах, растениях. В своей работе я стараюсь не упускать ни одного значения одного и того же символа из многих. Потому что сон – это картинка, и её нужно описать, чтобы она заиграла, ожила, чтобы перевести её на привычный нам язык. Нужно, конечно, сделать привязку к индивидуальной личности человека, к его возрасту, состоянию здоровья, социальному положению, учитывать его мировоззрение, своеобразие мысли образов и многое другое, что происходит на интуитивном уровне.

В Алма-Ате с 1993 по 2000 год, до отъезда в Германию, я вела школу сновидений, учила людей, как понимать свои сны, несколько моих статей по этой теме вышло в газетах, читала лекции, выступала по телевидению в разных программах.

Хочется привести один интересный пример, потому что именно сейчас, через двадцать семь лет, он напомнил о себе. Я принимала участие в передаче о снах в прямом эфире, когда одна из звонивших нам женщин сказала: «А ведь сны – от дьявола!». На что я ей спокойно ответила: «Сны – это отражение состояния нашей души, и если мы свою душу продали дьяволу, то наши сны будут от него».

Я сама православная и верующий человек, крещена ещё в детстве. Знаю много довольно категоричных заявлений Святых Отцов, что на сны не нужно обращать никакого внимания. Но ведь мой собственный опыт, мои собственные сновидения, многочисленные сны других людей, с которыми пришлось работать, говорят об обратном. Сны предупреждают, подсказывают, направляют, дают информацию. Но разговор во сне с человеком ведётся на языке символов, который не изучается и который труден для понимания, тем более в наше время, когда все мысли человека направлены на внешний мир, а не на познание себя и своего внутреннего мира, то есть, на понимание своей божественной сути, ведь созданы мы по образу и подобию Божьему.

Человечество ещё не умело ни читать, ни писать, а сны людям уже снились, и вся информация передавалась через них. Священное писание - Библия содержит множество вещей пророческих предсказаний, описание видений и снов. И не наша в том вина, а беда, что мы утратили знание понимания снов.

Разговаривала я о снах и со священниками. Один из них сказал, что снов никто не может понять, другой - что сейчас такие откровения маловероятны. Третий вразумительно сказал: «А вы думали над тем, что не все сны от Бога и не всем надо верить?». Конечно, я думала и знаю об этом.

А сны снятся людям и сейчас так же, как и в древности. Очень радует то, что Православная церковь пересматривает сейчас свои позиции. Сегодня передо мной лежат две книги: первая – «Сны, их происхождение и роль в христианском истолковании», изданная по благословию архиепископа Запорожского и Мелитопольского Василия в 2006 году в Москве, вторая – «Сновидение. Жизнь души во сне», автор Гончаров Е.И. [11], изданная по благословию Высокопреосвященного Сергия, митрополита Воронежского и Борисоглебского в 2007 году в Борисове.

Вторая из названных книг – это уже более глубокая, серьёзная научная работа на базе немалой библиографии, которая раскрывает более широкий взгляд по данной теме, с множеством примеров из жизни не только Святых Отцов, но и простых людей. Читаю её и представляю, как к каждой главе я бы рассказала свои примеры. А главное, ещё раз красной строкой проходит мысль: «С кем ваша душа – с Богом или с дьяволом – оттуда ваши сны».

Приведу несколько примеров вещей судьбинских снов

Сны об отце

Отец ушёл из жизни неожиданно, в канун Нового года 1995-го, в возрасте 61 года. Но задолго до этого снились вещие сны.

Мой сон – за два года и восемь месяцев до его смерти. *Мы с отцом едем в машине. Он напряжённо держится за руль. Вокруг высокие горы странного коричневого цвета.* Я проснулась в тревоге, предчувствуя беду. И действительно: 28 декабря отца увезли в больницу в Калкамане (тоже в горах), а 31 декабря его не стало. Сон исполнился буквально. В старинном соннике цвет «коричневый» трактуется как «безысходное горе».

Сон матери. За полгода до смерти отца ей приснилось, что старая яблоня упала на забор к соседу. Она решила, что несчастье будет у соседа. Но вышло иначе: сосед-плотник сделал для отца гроб.

Сон самого отца. За год до смерти он рассказывал: приснилось, будто он на работе, рядом очередь за «номерами на могилы». Ему достался номер пять. На похоронах могила отца действительно оказалась пятой в ряду.

Сон второй

Этот сон приснился мне в ноябре 1998 года. *Я за штурвалом маленького самолёта, лечу низко над мутной серой рекой. Вдруг осознаю: я ведь не умею управлять самолётом. Он вот-вот рухнет в воду. Мне становится страшно.*

И тут слышу твёрдый голос:

– Набирай высоту, ты не утонешь.

Я слушаюсь и веду самолёт выше. Но снова тревога: топлива мало, его не хватит. Тот же уверенный голос отвечает:

– Не бойся, горючего достаточно. Набирай высоту.

Я снова повиновалась, и впереди раскрылся удивительно красивый горизонт. Я чувствовала сильную усталость и подумала: «А можно ли передать штурвал кому-то другому?» Поворачиваю голову и вижу рядом на запасном кресле сына Святослава. Ему всего 13, но во сне он выглядел взрослым, лет 25.

Я проснулась в изумлении, понимая, что сон судьбоносный. Тогда мы с семьёй готовились к переезду в Германию. Путь оказался тяжёлым: болезнь, плеврит, операция, инвалидность. Всё пришлось проходить самой. Поддержка свыше была, но и жизненные испытания оказались в точности как в том сне. И только спустя годы Святослав повзрослел и взял в свои руки «штурвал самолёта».

Хочется привести высказывания древних мыслителей. Платон [8]: «Душа во сне открыта для божественного откровения». Цицерон [9]: «Если боги любят людей, они непременно раскроют им свои намерения во сне». А также из Библии [11]: «Во сне, в ночном видении, когда глубокий сон находит на людей, во время дремоты на ложе. Тогда Он открывает у человека Ухо и запечатлевает Своё наставление, чтобы отвести от какого-либо предприятия и удалить от него гордость». – Иов. XXXIII:15.

Все тайные знания о мире и о нас самих сокрыты в символах и знаках. Зачем это сделано? Хочу привести выдержку из документа «Основы социальной концепции Русской Православной Церкви» от 13-16 августа 2000 года. В I главе «Основные богословские положения», п.1.3, говорится: «Жизнь в Церкви, к которой призывается каждый человек, есть непрестанное служение Богу и людям. К этому служению призывается весь народ Божий. Члены тела Христова, участвуя в общем служении, выполняют и свои особые функции. Каждому даётся особый дар для служения всем». «Служите друг другу, каждый тем даром, какой получил, как добрые домостроители благодати Божией (1. Исх. 4.10). «Одному даётся Духом слово мудрости, другому слово знания, тем же Духом, иному вера тем же Духом, иному дары исцелений, тем же Духом, иному чудотворения, иному пророчество, иному различение духов, иному разные языки, иному истолкование языков. Всё же сие производит один и тот же Дух, разделяя каждому особо, как Ему угодно.» (1. Кор. 12. 8-11). Дары многообразной благодати Божией даются каждому отдельно, но для совместного служения народа Божия (в том числе, и для служения миру). И это есть общее служение Церкви, совершаемое на основе не одного, а разных даров. Различие же даров создаёт и различие служений, но служения различны, а Господь один и тот же, и действия различны, а Бог один и тот же, производящий всё во всех» (1. Кор. 12. 5-6).

9 июля 2000 года, перед моим отъездом в Германию, я проводила творческую встречу как итог моей работы в Алма-Ате. Основой её было творчество Е.П.Цветкова, его книги и картины с выставки «Творчество счастливых снов». Люди шли ко мне домой с 10 часов утра до 10 вечера. И это была лишь третья часть тех, с кем я работала, тех, кто смог прикоснуться к творчеству Е.П.Цветкова. В результате получился трёхчасовой видеофильм.

Мой переезд в Германию оказался очень кризисным, причём совершенно неожиданно. Но это предвещал очень короткий сон, который я увидела где-то за неделю перед вылетом в Германию. Тогда во всей суматохе я не обратила на него особого внимания. А сон был такой.

Я стою где-то на дороге, и вдруг какая-то сила сбила меня, и я кубарем покатила по дороге. Думаю, что даже не сведущему в снах человеку понятен весь трагизм этого маленького сюжета для меня. Если при этом учесть, что дорога – это наш жизненный путь. Вдруг – неожиданность, какая-то сила судьбы и т.д.

Так и случилось. Сразу по приезду в Германию мне было уготовано пройти тяжелейшие испытания в течение почти восьми лет. Реальная помощь и поддержка шла во снах, посылались люди и создавались благоприятствующие обстоятельства. Иногда это были истинные Чудеса.

Главный результат: начала обретаться мудрость, из позиции Ученицы в некоторых вопросах перешла на позиции Учителя, а главное – непоколебимая вера в сны, их могущественную силу.

А за плечами собственные сны, которые снились в самые тяжёлые времена испытаний, когда казалось, что нет уже никаких сил, снился бескрайний голубой Океан, залитый восходящим Солнцем. И многие другие сны, которые вели, вселяли надежду, давали конкретные ценные указания и всяческую поддержку. Во многом в это время мне помог Словарь счастливых снов и Заказ таких сновидений.

Всё это время шла работа со снами других людей, которые теперь уже расселились по всему миру. Это Испания и США, Канада и Бразилия. Если учесть, что сама я живу в Германии, то это Россия от Владивостока до Москвы, Украина, Белоруссия, Казахстан, Туркмения и Азербайджан. Отовсюду звонки и известия об исполнении снов, благодарности за

обучение в понимании своих снов. В моей библиотеке – целые тетради с вещими снами тех, с кем работали, и с их разрешения использовать их в качестве примеров.

А сколько ситуаций удалось исправить при помощи методики Заказа счастливого сна Е.П. Цветкова! Его словарь счастливых снов – уникальный и единственный в мире. Лично меня он подвигнул идти по этому пути дальше, искать, каким образом можно привносить счастливый символ в свою повседневную жизнь.

В картинах, открытках, фотографиях мною собрано большое количество счастливых символов и разработаны методы, с помощью которых можно привносить их в свою жизнь. Один из них – фотографирование у счастливого символа.

К сожалению, мы даже и не догадываемся, как велико влияние символа на нашу жизнь. Воде бы, мы знаем элементарное значение символов. Например, что голубь означает любовь, а лебеди – верность, но дальше наше знание не продвинулось. А ведь именно эти знания помогают главному – просветлить нашу Душу и облагородить нашу Жизнь.

Сон – это сугубо индивидуальная, конфиденциальная информация для каждого человека. Вообще-то, по логике, человек должен и способен сам понимать свои сны. И многие понимают, в плане «плохо или хорошо», но зачастую на этом и останавливается их понимание.

Но что интересно: когда начинаешь беседовать с человеком, задавать наводящие вопросы о его жизненной ситуации, индивидуальных аспектах и немного направлять, подсказывать ему на этом пути, он вдруг прозревает, сам начинает «видеть» свой сон и осознавать его глубже, и иногда может воскликнуть: «Ну надо же, как просто, как же я сам не догадался!»

Так вот и бывает. Потому что ответы на все вопросы уже есть в самом человеке, он просто потерял эту дорогу, и я выполняю одну – единственную задачу – помогаю ему найти эту дорогу и понять, что говорит ему его Сон.

Сны о судьбе

Сны сопровождают меня всю жизнь. Более 40 лет я веду дневники, работаю со снами, консультирую людей. У меня целые тетради благодарных отзывов.

Когда приходили сомнения в правильности пути, мне снились поддерживающие сны: о море, о солнце, о сцене с надписью: «*Людмила Цицер читает лекции по толкованию снов*». Это стало прямым указанием что я на верном пути.

Сегодня я – автор методики Авторское свидетельство ОППЛ (Общероссийской Профессиональной Психотерапевтической Лиги) №119 от 1 ноября 2024 г. «Методология ценностно-ориентированной психологии (ЦОП) в работе со сновидениями», действительный член профессиональных сообществ, лектор, основатель школы «Мастер снотолкования». Провожу мастер-классы, клубные встречи, выступаю на конференциях и фестивалях, веду канал на YouTube и сайт.

Заключение

Опыт показывает, что сновидения – не случайные фантазии, а важный язык символов и образов, через которые человек получает знания о себе, предупреждения и поддержку свыше. Сны могут быть духовным наставлением, инструментом саморазвития и источником вдохновения. Моя многолетняя практика подтверждает: ответы на многие вопросы уже заключены в нас самих, а сновидения помогают их извлечь.

Сегодня я продолжаю исследовать феномен сна, развиваю авторскую методику (ОППЛ, свидетельство №119 от 1.11.2024), провожу мастер-классы, клубные встречи, выступаю на конференциях и веду школу «Мастер снотолкования».

Литература

1. Юнг К.Г. Воспоминания, сновидения, размышления. М.: [Издательство]; [б.г.]. 432 с. (Предполагаемое количество страниц)
2. Цветков Е.П. Счастливые сны: толкование и заказ сновидений. Тибетская книга мёртвых. Йога сна. М.: Юность; 1995. 320 с.
3. Юнг К.Г. Значение, функции и анализ снов. В: Тайна сна. Харьков: ШВН; 1995. С. 120-150.
4. Шеперт Л. Загляни в свои сны. [М.: б. и.]; [б. г.]. 300 с. (Предполагаемое количество страниц)
5. Холбиш С. Могущество самоцветов и снов. Минск: Попурри; 1995. 256 с.
6. Крист Т. Новый сонник. Руководство по истолкованию снов и переживаний спящих. Минск: Попурри; 1995. 400 с.
7. Гарфилд П. Творческое сновидение. М., СПб.: Евразия; 1996. 345 с.
8. Платон. [Цитата о душе во сне].
9. Цицерон. [Цитата о намерениях богов во сне].
10. Библия. Книга Иова, XXXIII:15.
11. Гончаров Е.И. Сновидения. Жизнь души во сне. Борисов; 2007. 244 с.
12. Артемидор. Онейрокритика. СПб.: Кристалл; 1999. 448 с.
13. Симон (Бескровный), иеромонах. Врата вечности или уроки духовного рассуждения. Афон: Синтагма; 2018. 350 с.
14. Молотников М.Д. Моя душа: что это такое. Рязань: Зерна; 2020. 244 с.
15. Гадецкий О. Ценностно-ориентированная психология. Ростов-на-Дону: Медиа-Полис; 2019. 350 с.
16. Менегетти А. Мир образов. М.: Онтопсихология; 2005. 200 с.
17. Фромм Э. Забытый язык. Введение в науку понимания снов, сказок и мифов. М.: Республика; 1992. 440 с.
18. Фрейд З. Толкование сновидений. Минск: Попурри; 1997. 540 с.
19. Менегетти А. Образ и бессознательное. М.: Онтопсихология; 2004. 350 с.
20. Лосева И.Н., Капустин Н.С., Кирсанова С.Т., Тахтамышев В.Г. Мифологический словарь. Ростов-на-Дону: Феникс; 1996.

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ НОВЕЛЛА

«ВОТ Я ВНОВЬ ПОСЕТИЛ...»

Новиков Д. В., Забелоцкая А. В.

*Общество практикующих психологов «Гештальт-подход», Россия, Москва
dnovikov64@gmail.com, rusJena@yandex.ru*

Основатель гештальт-терапии Фредерик Перлз называл сновидения экзистенциальным посланием. Но о чем оно говорит? О прошлом? О настоящем? О будущем? Поиску ответов на этот вопрос и посвящена статья, написанная в жанре терапевтической новеллы двумя авторами: текст Дениса Новикова написан простым шрифтом, текст Анны Забелоцкой - курсивом. В основу положена полевая парадигма Курта Левина и его идеи о психологическом будущем.

PSYCHOTHERAPEUTIC NOVEL

«I CAN VISIT AGAIN...»

Novikov D., Zabelotskaya A.

*Therapist at the Society of Practical Psychologists "Gestalt Approach", Moscow, Russia
dnovikov64@gmail.com
rusJena@yandex.ru*

The founder of Gestalt therapy, Frederick Perls, referred to dreams as an existential messages. But what do they convey? Are they about the past, the present, the future? The article, written in the genre of a therapeutic novel by two authors, is dedicated to finding answers to this question: Denis Novikov's text is written in plain font, while Anna Zabelotskaya's text is in *italics*. The work is based on Kurt Lewin's field paradigm and his ideas about the psychological future.

Вот я вновь посетил...

Вот я вновь посетил
эту местность любви, полуостров заводов,
парадиз мастерских и аркадию фабрик,
рай речных пароходов,
я опять прошептал:
вот я снова в младенческих ларах...
(И. Бродский, «От окраины к центру»)

Я шел вдоль Садового кольца, чтобы попасть к метро Новослободская. Там, недалеко от метро, мы и должны были встретиться с Анной.

Анна – моя замечательная коллега, гештальт-терапевт, а еще она пишет автобиографические книги – книги-воспоминания о своей жизни, о тех временах и тех местах на земле, к которым она причастна. «Наше прошлое – это единственный рай, откуда нас никто не прогонит» – эта Анина фраза весьма точно отражает атмосферу ее книг.

Но я еще не знал, что она пишет о своем прошлом, когда шел на встречу с ней. Она мне только собиралась подарить свои книги в ответ на подаренную мной книгу по работе со сновидениями. Но при этом – странное совпадение – в этот момент я как раз вспоминал свое прошлое. В этом районе проходили мои школьные годы: тусовки с друзьями, первые романы, обсуждение нашего будущего, травля анекдотов, в общем, все то, чем изобиловала жизнь старшеклассников в те годы.

Место, где мы встречались, тоже было примечательным. Кафе находилось приблизительно там, где в мои школьные годы был подвал, в котором стояли автоматы с разбавленным пивом. Посещение этой грязной пивной для нашей школьной компании казалось очень крутым времяпрепровождением. Это было еще одним странным совпадением: когда мы договаривались о встрече, я неосознанно выбрал место, где жило мое прошлое, и наш разговор был о прошлом.

Прошлое и сновидения

Добрый день. Ну и встреча у нас.
До чего ты бесплотна:
рядом новый закат
гонит вдаль огневые полотна.
До чего ты бедна. Столько лет,
а промчались напрасно.
Добрый день, моя юность. Боже мой, до чего ты прекрасна.
(И. Бродский, От окраины к центру)

«Мое прошлое – оно как сон, говорила Анна, и в глазах ее горели удивительные огоньки. Оно мне принадлежит целиком, в нем не может произойти чего-то неожиданного. Просто высвечиваются то одни, то другие события и каждый раз моя жизнь наполняется особенным смыслом».

Действительно, – подумал я, погружаясь в свое школьное прошлое. Вот одна история: мы с Мишкой идем в нотный магазин на Садовом, чтобы купить ноты «Каравана» Дюка Эллингтона. Мы мечтаем о джаз-бенде.

А вот история совершенно другая, наполняющая меня совершенно другими чувствами: две влюбленные пары идут по улице Чехова. Мне они хорошо знакомы – это девушки из моего класса, а ребята из параллельного. Мне не нравится, как ухаживают ребята, – они слишком занудные, не понимаю, что в них нашли наши девушки? С другой стороны я завидую этим ребятам...

То есть это сейчас, с высоты моего жизненного опыта, я понимаю, что завидовал, а тогда я этого не понимал. Настоящее меняет взгляд на мое прошлое. А прошлое – на настоящее. Мысленно проделываю во время встречи с Анной эксперимент: фокусируюсь на тех или иных историях из моего школьного прошлого, которые разворачивались в этом месте и... мое восприятие настоящего немного меняется. Интересно.

Немного теории. Аня, я и Курт Левин

Преодо мною река
распласталась под каменно–угольным дымом,
за спиной трамвай
прогремел на мосту невредимом,
и кирпичных оград
просветлела внезапно угрюмость.
Добрый день, вот мы встретились, бедная юность.
(И. Бродский, От окраины к центру)

Мой мысленный эксперимент вернул меня к психологической теории поля, которую разрабатывал Курт Левин и на которую часто ссылаются гештальт-терапевты.

Конкретное поведение человека реализуется в каждый момент в его жизненном пространстве. И предсказать это его поведение можно только принимая во внимание как внутренние факторы человека, так и факторы окружающей его среды.

Итак – совсем как в физической теории поля – поведение объекта (в данном случае, человека) рассчитывается исходя из его свойств, а также свойств окружающей его среды в данный момент времени. Переход от физики тел к теории поля сделал революцию в физике, Курт Левин надеялся осуществить похожую революцию в психологии.

Но что в окружающей среде влияет на мое поведение в данный момент?

Мы сидим с Аней в уютном кафе. Я с ней разговариваю, сидя на кресле и опираясь о столик. Пью горячий шоколад, он меня согревает, и моя поза становится более расслабленной. Вдруг я слышу шум кофейной машины и пододвигаюсь чуть ближе к столу, чтобы лучше расслышать Аню. Значит ли это, что мое поведение определяют Аня, напиток, предметы мебели и кофе-машина? Не только... у меня через полтора часа тренировка, и я гляжу на часы, чтобы не опоздать. Мое будущее влияет на мое поведение. Да и наш разговор с Аней начинается «с середины», поскольку мы продолжаем общение, которое началось на конференции. Значит, и прошлое влияет на меня в данный момент. Так что же, в понятие поля в данный момент времени входит и мое прошлое, и настоящее?

Этим вопросом задается Курт Левин в своей работе «Определение поля в данный момент времени», написанной в 1943 году [1]. И вывод, к которому он приходит, можно сформулировать следующим образом: частью поля в данный момент времени является психологическое прошлое и психологическое будущее. Разницу между будущим и психологическим будущим проще объяснить на примере. Я смотрю на часы, потому что в скором времени у меня тренировка. Допустим, что тренировка не состоится из-за объективных причин, но я не знаю об этом. Тогда в будущем тренировки не будет, но она есть в моем психологическом будущем и влияет на мое поведение (заставляет смотреть на часы).

Сам Курт Левин объяснял свои идеи на примере формирования и затухания условного рефлекса. Это знакомо нам всем со школьной скамьи: сочетание условного сигнала и приема пищи сформирует поведение, при котором индивид будет готовиться к приему пищи, услышав сигнал. Но если некоторое количество раз после сигнала пищу давать не будут, это приведет к затуханию условного рефлекса. Итак, размышляет Курт Левин, психологическое прошлое существует для индивида «здесь и сейчас» как память (о связи сигнала и приема пищи), психологическое будущее – как ожидание (приема пищи).

Интересный вопрос: какой интервал времени может быть между настоящим и психологическим прошлым, присутствующим в данный момент? Это зависит от конкретной ситуации. Но я сижу в кафе, разговариваю с Аней и отчетливо понимаю что на меня сейчас влияют воспоминания о событиях моей юности. Довольно большой промежуток времени, надо сказать!

Принцип холизма или целостности – основополагающий в гештальт-терапии. Согласно этому принципу нужно рассматривать человека целостным, не разделяя на сознание и тело. Согласно этому же принципу нужно рассматривать человека в единстве с его жизненным пространством в данный момент. Сейчас, мне кажется, важно сделать еще один шаг: рассматривать психологическое прошлое, психологическое будущее и настоящее как единое целое, влияющее на поведение человека в данный момент времени. Собственно, об этом весь наш текст, хотя, вроде бы, он про сновидения.

Встреча

С моим коллегой, замечательным гештальт-терапевтом Денисом Новиковым мы встретились в кафе на Новослободской. На конференции Денис подарил мне свою книгу по работе со сновидениями и попросил меня подарить ему свою (да, я тоже пишу книги - правда, не профессиональные, а автобиографические). Это и послужило поводом для нашей встречи.

Меня интересовала тема работы со сновидениями, и, отвечая на мои вопросы, Денис вскользь упомянул о том, что бывают особые категории сновидений. Например, повторяющиеся сны – сны, которые снятся на протяжении всей жизни.

– А что если человек помнит сон, который ему приснился много лет назад? – спросила я.

– О, это тоже очень важный момент, – ответил Денис, – в каждом таком сне есть сценарий, ресурс и скрыто какое-то послание, которое человек еще не расшифровал. С психологической точки зрения это может быть незавершенной задачей развития.

Ответ Дениса меня взволновал, мне очень хотелось рассказать ему свой сон, но было как-то неловко напрашиваться на терапию, причем бесплатную.

И все же я спросила:

– Можно я тебе расскажу сон, который мне приснился тридцать лет назад? Я как раз заканчивала школу...

От смущения я не знала куда деться, но Денис, как мне показалось, проявил интерес, и я начала свой рассказ:

Сон Анны

Мне снится мой двор, где я провела все свое детство – с четырех до тринадцати лет. Я нахожусь на самой дальней стороне двора – там все как и наяву: песочница, кусты, скамейки и качели чуть вдалеке от песочницы.

Лето. Погода солнечная. Играют дети... много детей. И мой папа тут же, рядом с песочницей (прямо тут во сне вспоминаю, как когда мне было лет 5-7, и мы с ним строили замки из песка, и к нам постепенно присоединились мои сверстники). В общем все хорошо. Но я понимаю, что мне нужно попасть домой. Вот прямо сейчас же, не мешкая, мне нужно идти вперед, чтобы попасть домой, я должна пересечь двор наискосок.

Сначала я иду очень быстро. На моем пути нет никаких препятствий. Препятствия появляются, когда заканчивается игровая часть двора, и начинается хозяйственная. Наяву это место, где женщины развешивают белье. В отличие от всего двора, где только земля и трава, это место заасфальтировано – так оно устроено наяву. Но в моем сне вместо асфальта я вижу грязь, и иду я по этой грязи почему-то босиком. Иду крайне медленно, потому что утопаю в грязи. Подгоняю себя тем, что мне надо идти вперед – по расстоянию большая часть пути уже пройдена. Хотя, конечно, мне противно, что ноги мои в грязи, и перемещаться сложно. Но, наконец, я к этому привыкаю. И как только я привыкаю, грязь сменяется льдом. Я по-прежнему босая, но теперь я иду по льду. Отмечаю про себя, что лед гораздо хуже, чем грязь. Каждый мой шаг сопровождается холодом и болью, и дается мне все с большим трудом. Но я продолжаю свой путь – мне нужно дошагать до дома, осталось совсем немного...

Завершающий эпизод сна такой: я стою напротив подъезда своего дома, и уже собираюсь зайти в подъезд. Но какая-то неведомая мне сила поднимает меня и разворачивает ногами к входу. Эта же сила втаскивает меня в черную дыру подъезда. Мои чувства – страх на грани ужаса и досада. И последняя мысль перед пробуждением – да, я хотела попасть домой, но САМА, а не так.

Диалог о сновидении

Этот сон мне всегда не нравился, а уж на этот раз он и вовсе показался мне зловещим.

Я не стала говорить Денису, но и грязь, и лед я тоже проассоциировала с двумя сравнительно недавними периодами своей жизни. А уж последний эпизод еще в семнадцатилетнем возрасте ассоциировался у меня со смертью... По ходу выходило так, что она уже не за горами.

Это был не первый мой пересказ данного сна. И каждый раз мне удавалось нащупать что-то еще... На этот раз я подумала о том, что мой путь от песочницы до дома и есть сценарий. Но ресурс... Неужели весь ресурс остался в самом начале? Лето, зелень, дети, папа... Неужели впереди только черная пугающая дыра небытия и ничего больше?!

– Интересный сон, – задумчиво произнес Денис, выслушав меня, – и правда тянет на сценарий... А какие моменты тут для тебя наиболее заряжены эмоционально?

– Три момента. Первый – заключительная часть моего пути, когда я иду по льду и по грязи. Второй – контраст между началом и концом пути. Периодически я гляжу назад и вижу, что там все так же тепло и солнечно. Ну и главное, пожалуй, – тот момент, когда я оказываюсь перед входом в подъезд и влетаю туда ногами вперед вместо того, чтобы войти туда на своих двоих. Да... этот третий момент – самый неприятный и самый яркий.

– А ты можешь рассказать эту историю глазами папы? Побудь своим папой из сна.

– Попробую. Я смотрю, как моя дочь уходит и сожалею об этом, но не останавливаю ее. Знаю, что ей надо идти вперед. Я вижу ее путь, и это помогает мне частично справиться с моей тревогой. Я переживаю за нее, когда вижу, как она мучается, ступая по грязи и по льду. Но это все ничего... Я вижу что она идет сама и спокоен за нее, даже горжусь тем, как она преодолевает препятствия... Но потом я вижу, что что-то с ней случается, она не сама идет, ее вносит куда-то какая-то непонятная сила. Мне очень-очень за нее страшно. Это состояние близкое к панике. Ужас!

– Что ж, – вздохнул Денис, – похоже это и есть сценарий, причем семейный. Процессуальные терапевты бы сказали, что это семейный край. Что у тебя хорошо получается – так это быть настойчивой, слышать свои потребности и самостоятельно двигаться к цели. Но тебе сложно иметь дело с обстоятельствами непреодолимой силы. С тем, что не находится в твоей власти. А ведь эта сила вполне может быть ресурсом. Ты ведь попадешь в

итоге туда, куда хочешь попасть – домой. Понимаешь, – голос Дениса стал тише, – ведь каждому из нас важно научиться принимать то, что от него не зависит. То, что больше его. Да, это как маленькая смерть. Но если научиться это принимать... то и смерти нет.

– Все-таки... смерть? – испугалась я.

– Для тебя пока смертью является все то, что ты не можешь проконтролировать. Но если отказаться от контроля, если отдаваться тому, что происходит, то это совсем не смерть. Это просто другая жизнь.

...Время нашей встречи подходило к концу, мы попрощались с Денисом, и уже возвращаясь после встречи, я думала о том, как работа со сном тридцатилетней давности изменила восприятие перспективы – то, что я долго принимала за «конец всего» теперь казалось мне началом нового жизненного этапа.

Еще немного теории. Аня, я и время

То, куда мы спешим,
этот ад или райское место,
или попросту мрак,
темнота, это все неизвестно,
дорогая страна,
постоянный предмет воспеванья,
(И. Бродский, От окраины к центру)

Я был под сильным впечатлением встречи с Аней. Ее сон и наше обсуждение этого сна оказались очень важными и для меня.

Существуют сны, которые в процессуальной терапии называются сценарными. Это, как правило, самые ранние запомнившиеся детские сны. Основатель процессуальной терапии Арнольд Минделл, ссылаясь на неопубликованные работы Юнга, утверждает, что такие сны имеют особое значение. Многие повторяющиеся ситуации, хронические симптомы и даже сценарии смерти имеют непосредственное отношение к таким сновидениям. Модуль процессуальной программы, где изучаются сценарные сны, называется «Детские сны – основы сценариев жизни и смерти».

Естественно, и в своей программе по работе со сновидениями русле гештальт-подхода я уделяю значительное внимание сценарным снам. И, надо сказать, моя работа со сновидениями многократно подтверждала идеи Минделла. Но Анин сон и наше обсуждение открыли мне новое измерение в теме сценарных сновидений.

В этом сне, несомненно, метафора умирания явно присутствует в последней части сна, но сон про жизнь. А тот внутренний конфликт, который определяет развязку сна, похоже, постоянно присутствует «здесь и сейчас» в жизни Ани – это была наша общая убежденность после обсуждения сна. Создается впечатление, что и сам сон, и, возможно, смерть и различные жизненные ситуации, произошедшие или только могущие произойти в жизни Ани, – это всего лишь временные срезы ее единого внутреннего процесса. Я стал лучше понимать метафору Минделла, когда он говорил, что процесс подобен реке, а составляющие жизненного опыта – это лишь моментальные снимки этой реки.

Одна из важнейших идей гештальт-терапии заключается в том, что развитие происходит через внутренний конфликт. Именно разрешение внутреннего конфликта через интеграцию противоположных полюсов позволяет человеческой личности расти. Причем процесс разрешения конфликта не менее важен, чем результат. Временные рамки таких конфликтов могут быть самыми разными: от практически мгновенного разрешения возникшего конфликта через инсайт, до затяжных процессов, которые могут длиться месяцами и даже годами. Похоже, что существуют внутренние конфликты, которые сопровождают нас и помогают нам развиваться в течение целой жизни. Отсюда, кстати, вполне «рациональное» объяснение значимости ранних детских сновидений. Ведь работаем мы не со всеми детскими снами – это невозможно, а теми, которые запомнились и вспоминаются нам на протяжении жизни, а может даже и снятся повторно. Хорошо известен эффект Зейгарник: запоминаются лучше всего незаконченные действия, а значит внутренний конфликт, о котором повествует запомнившийся детский сон, до сих пор не разрешен и имеет значимость для нас. Мы до сих пор в процессе, о котором нам повествуют запомнившиеся детские сны.

Есть и еще одно важное исследование, которое показывает тесную взаимосвязь детских снов и нашей жизни в целом. Это теория финского психолога Анти Ревонсуо. В своей работе «The reinterpretation of dreams: An evolutionary hypothesis of the function of dreaming» [2] автор блестяще доказывает свою гипотезу о том, что «сновидческое сознание - это, по сути, механизм имитации восприятия угрозы и репетиция поведения, направленного на предотвращение угроз». Большое значение в его исследовании, кстати, имели детские и повторяющиеся сновидения. В терминологии Курта Левина это означает, что такое сновидение относится к потенциальному будущему человека, связанному с потенциальными угрозами.

Сейчас я попробую на научном языке сформулировать то переживание, которое поразило меня после работы с Аниным сновидением: есть определенная категория сновидений, которую можно назвать «сценарные сны». Они не привязаны к конкретным жизненным периодам, а составляют важнейшую часть психологического поля человека во всем временном континууме его жизни. Они присутствуют как психологическое будущее (в момент когда снятся, см. теорию А. Ревонсуо), они присутствуют как психологическое прошлое (поскольку вспоминаются в течение всей жизни, см. Б. Зейгарник о запоминании незавершенных действий). Такие сны существуют вне времени!

Думая о сценарных снах, я вспоминаю Бродского:

Это – вечная жизнь:
паразитальный мост, неумолчное слово,

проплыванье баржи,
оживленье любви, убиванье былого,
пароходов огни
и сиянье витрин, звон трамваев далеких,
плеск холодной воды возле брюк твоих вечношироких.

Сон Дениса

Я уходил вдаль от того места, где мы встретились с Аней. Время торопило меня, но где-то в глубине души я был поглощен другим – родившимся осознанием относительно Аниного сна... И тут внезапно вспомнил, свой детский сон, и очень быстро разгадал его мудрое послание – это мне не удавалось в течение многих лет, хотя я и прилагал значительные усилия. Вот мой детский сон, который приснился где-то в районе пяти лет:

«Я – маленький мальчик – иду, держась за руку мамы. Теплый летний вечер. Очень спокойно. Дорога, по которой мы идем, проходит мимо небольшой полянки, впереди мостик через речку, а дальше за мостиком – деревня, где находится наша дача. Мы подходим к мостику... Вдруг справа от моста я замечаю странное существо – муравей ярко красного цвета, причем большой, размером с собаку. Он бросается в мою сторону, обегает меня и кусает в спину за позвоночник. Я падаю... пытаюсь позвать на помощь маму, но укус парализует меня, и я не могу это сделать. А она не замечает происшедшего. Последнее, что я вижу, – спокойную походку мамы, которая уже перешла мостик...». На этом сон обрывается.

Я работал с этим сном и раньше. И много что узнал про связь моей жизни и моего сновидения: меня уже не удивляли определенные сложности в отношениях с мамой. У меня небольшое искривление позвоночника, которое мне приходится компенсировать, оно наиболее заметно в месте укуса этого странного существа из моего сна. В этом месте иногда возникает боль во время переутомления.

Из работы с этим сновидением я знаю, какой будет моя смерть: это будет довольно внезапно, на фоне спокойной размеренной жизни, когда все идет своим чередом и ничто не предвещает беды. Я, возможно, окажусь один и не смогу позвать на помощь. Это «внезапно» может быть мигом или более длительным промежутком времени, но общий сценарий мне понятен.

Это все я знал и до момента встречи с Аней. Но, идя на тренировку и вспоминая нашу совместную работу с Аниным сном, я понял недостающее звено моего сценарного сна – то состояние, в котором я находился во сне после того, как был укушен этим необычным существом. Формально его можно назвать измененным состоянием сознания, но это значит не сказать о нем ничего. Это очень странное и необычное состояние, когда ты не принадлежишь себе и окружающему миру. В этот момент краски вокруг становятся очень яркими, и наступает сосредоточенность, при которой от внимания не ускользает никакой момент, никакая деталь окружающего пространства. Как будто ты пытаешься за мгновение ухватить сущность окружающего тебя мира, и тебе это удается в значительной степени. Это состояние максимального внимания, максимальной сосредоточенности, максимальной включенности, даже мудрости, если хотите.

Когда я выбирал направление психологической практики, занимался духовными поисками, я искал, сам иногда того не понимая, этого состояния. И когда находил – понимал, что не зря живу. А когда отвлекался заботами и погружался в ткань повседневной жизни – как будто какая-то невидимая сила через внезапные события возвращала меня на пути поиска.

Когда я работаю со сновидениями как терапевт, мои лучшие работы проходят в похожем состоянии. В этом мой личный ответ на вопрос, почему я занимаюсь сновидениями. И пока в моей жизни есть место таким состояниям, я живу и развиваюсь, открывая новые жизненные горизонты.

Новый сон Анны

Через неделю после нашей встрече мне приснился новый сон. Будто бы я сижу на скамейке в своем детском дворе, а потом встаю и выхожу на улицу Свободы. Солнечно. Я полна сил и уверенно иду вдоль домов, с удивлением и с удовольствия, оглядывая дома. Как много нового вокруг! В какой-то момент я все-таки оказываюсь в тупике.

Но это уже другая история. Следующая задача развития. Теперь я знаю, что во всем можно найти ресурс.

Вместо эпилога

Поздравляю себя!
Сколько лет проживу, ничего мне не надо.
Сколько лет проживу,
сколько дам на стакан лимонада.
Сколько раз я вернусь –
но уже не вернусь – словно дом запираю,
сколько дам я за грусть от кирпичной трубы и собачьего лая.
(И. Бродский, От окраины к центру)

Литература

1. Левин К., Теория поля в социальных науках: пер. с англ. – СПб: «Сенсор», 2000
2. Revonsuo A. The reinterpretation of dreams: An evolutionary hypothesis of the function of dreaming. Behavioral and Brain Sciences, Vol. 23 , Issue 6 , December 2000 , pp. 877 – 901.

СТИХИ

К МОЕЙ КАРТИНЕ, ПРИСНИВШЕЙСЯ И НАРИСОВАННОЙ ДЕВЯТИ ЛЕТ ОТРОДУ

Леви В. Л.
Независимый исследователь, Израиль
pochta.levi@gmail.com

TO MY PAINTING, DREAMED AND DONE AT NINE YEARS OLD

Levi V.
Independent researcher, Israel
pochta.levi@gmail.com



Залив. А может быть, река.
Не помню... Были облака,
их больше нет. Горит заря,
но где-то там, где Тайну знал,
а здесь – не знаю, откуда свет,
благодаря какому чуду
...Вспоминаю: свет светит сам,
да, светит сам, но он обязан
и жемчугу своим экстазом,
и изумруду... Там я был
тому назад всего лишь вечность.
Из лодки видел оконечность
полувоздушной суши – мыс,
теряющий себя как мысль,
и эти скалы: их оскалы
прикрыл покладистый песок,
а где не вышло – как лекала
лишайник лег наискосок
и лбы осеребрил, и тени
подземных солнечных сплетений...

...И это дерево – я был им,
боговетвистым, солнцекрылым, –
я плыл сквозь воздух и дышал
спокойствием... Мои стрекозы
и птицы... я их целовал,
дарил цветы, плоды и слезы...
А свежий ветер веселил
мне листья,
страницы снов моих лися,
венки сплетая и расплетая –
спросил однажды:
– Что такое смерть?
Я отвечал:
– Как посмотреть.
Вот небо. Небо убивает.
– Ты шутишь?.. Смерти не бывает.
– Шучу, конечно. Вот земля:
жизнь начиналась с ноты Ля.
Ну а потом...
– Я понял. Можно
тебя погладить осторожно?..
– Да. Ветку к ветке прикосни,
вздохни... угомонись... усни...
– А что такое сон?
– Работа.
Но у нее другая нота,
другие краски и холсты.
Пройдешь сквозь ближние кусты,
вздохнёшь, травинку потревожишь,
волне к волне прильнуть сможешь –
уснут вдвоём: счастливый сон
бывает только в унисон...

И ветер вдруг на дальний берег
понёсся, как табун коней
в кинокартинах прошлых дней –
туда, где мыс для глаз потерян
и сам в себе недоуверен –
чтобы проверить, спят ли камни,
и есть ли, по легенде давней,
у каждого своя душа
и ум... А вдруг и петь умеют,
и уравнения решать?
А захотят – раскаменеют
и оживут, и Дух Камней
заговорит?

...Проверил: каждый молча знает
своё и спит, не вспоминая,
что в заводях спокойных дней
спят ураганы...