**Сонный психологический разговор**

Подавляющее большинство психологов считают, что сны толкуются по Фрейду или народным сонникам. К снам относятся уважительно, иногда с благоговением, но никак не системно. Многие из моих коллег, интересующихся у клиентов или пациентов их снами, ограничиваются лишь градацией услышанного на "плохие сны" и "нормальные", не более. Анализ содержания более 20 сайтов в интернете, позиционируемых как "сонники", показал, что они есть электронные коллекции разного рода шарлатанских толкований. О снах помнят, но о них... забыли. Пора покончить с забвением.

Есть интуитивно понятный подход, который позволяет активно работать с информацией сна собеседника, детализировать, раскладывать по полочкам и интегрировать собранный материал в целостную картину о процессах в психике человека.

Наибольшую практическую ценность представляет знание о закономерностях отражения острых психотравмирующих и хронических невротических ситуаций, а также психотических переживаний в снах человека. В сновидении нет случайных символов, большинство из них - универсальны и просты, без зауми и ненужной абстракции. В этом - ключ.

Самый частый сон, с которым приходится иметь дело - о преследовании. В работе со снами важно уметь отделять существенное от второстепенного. Облик обидчиков, их вооружение, скорость и прочие характеристики не столь значимы, как сам факт преследования. Он говорит об имеющейся хронической неспособности справиться с постоянно возникающим конфликтом (т.е. о неврозе). Если же это впервые появившийся сон, то нужно думать о свежей психотравме, преодолеть которую, точнее, справиться с информацией о которой человек пытается с помощью отрицания или вытеснения. Логика простая - есть элементы реальности (чье-то поведение, какая-то информация), принятие которых затруднительно по причине их "агрессивности" для сознания человека. Но и непринятие, игнорирование происходящего тоже невозможно, так как это значимая для личности информация. Например, муж узнает от "доброжелателей" об измене горячо любимой жены. Он уверяет себя и всех, что это чушь, но внутри его гложет червь сомнений, которого он давит рациональными доводами (обесценивание "доброжелателей", самоуговоры и пр). Ночью ему приснится сон с преследованием - даже не сомневайтесь. Это частный пример объяснения подобного сна, общая же фраза будет звучать примерно так: "вы столкнулись с чем-то неприятным и не можете это принять". Таким образом, мысли, которые человек всячески от себя отгоняет, пытается изолировать, вытеснить в бессознательное, будут выступать в снах преследователями. Почему? Погоня имеет целью контакт со сновидцем, а так как тело во сне есть символ самого Эго, то значит, прикосновение к телу есть попытка конфликтного представления слиться с сознательной частью личности. Возможно ли специалисту повлиять на ткань такого сна? Несомненно. Проведите с собеседником разговор, в ходе которого будет объяснена суть психологической защиты (то же "гротескное усиление"), примените ее к имеющему место конфликту и, при успешности совместных действий, придет сон-ответ об избавлении от погони или даже более - о спасении детей, попавших в беду. Дети в снах являются символами Ребенка (по Эрику Берну), а психотравмы больше всего и чаще бьют именно в эту часть личности. Возвращаясь к телу: часто сновидцы избегают контакта, но произойди он - через прямое касание, или посредством камня, пули, чего-то другого - и сон прерывается погружением во вневременье, темноту, ошеломлением, либо же пробуждением. Это только подтверждает точку зрения о контакте заряженной сильными эмоциями конфликтной мысли ("преследователь") с Эго-структурой личности ("тело сновидения"), с последующим эмоциональным инсайтом.

Частным случаем мотива преследования являются сны с мертвецами. В период потери близкого человека в снах отражается динамика преодоления психотравмы потери - "мертвые близкие люди зовут, а Эго сновидения отказывает". В народе считается, что согласие с такой просьбой является прогностически плохим признаком. Отчасти в этом есть смысл. Психологическая задача, которая стоит перед потерявшим - справиться с новой реальностью, научиться жить в изменившихся обстоятельствах, без умершего. Если это удается плохо и адаптация затруднена, то просьба "пойдем со мной" отклонена не будет. Объективно - в клинической беседе - это может проявляться как чрезмерная или длительная фиксация человека на проблеме горя. Сразу замечу, что такие сны ("зовущие мертвые") редко снятся чаще двух-трех раз, в последующем либо исчезая (норма), либо модифицируясь в более тяжелые.

Сны про кладбища, общение с полуразложившимися мертвецами (зомби), даже секс с ними, переполненные трупами морги снятся людям, склонным к фиксации на неприятных, которые давно следовало бы забыть, конфликтных воспоминаниях ушедших дней. Или же окружающая человека действительность такова, что постоянно напоминает о неприятном инциденте. Третья альтернатива: сознание человека готово к переосмыслению имевшегося раньше (и уже "похороненного") опыта. Мертвецы в данном случае являются символами умерших представлений. Необходимо различать зомби и вампиров. Первые, чаще всего в больших количествах, ходят около сновидца и не замечают его, но тот их отчаянно боится. Вторые ведут себя более агрессивно и пытаются напиться крови. Работая со снами, убеждаешься, что многие сказочные персонажи пришли из мира сновидений. Вытесненные конфликтные представления, не потерявшие своей психоактивности, требуют осознания ("контакта с Эго'м") и проработки, а пока этого нет, самым настоящим образом отсасывают энергию сознания, делают его слабым.

Каковы особенности кошмаров? Они свидетельствуют об активных попытках психики скомпенсировать имевшуюся психотравму, с которой Эго не справилось. Чаще всего на приеме люди рассказывают, что содержанием кошмара является одно и то же событие. Например, изнасилование у подвергшейся насилию женщины, боевые действия у вернувшегося из горячей точки воина, смерть пациента у врача и тп. Эта тема подробно обыгрывается в кинофильмах, где герой с воплем ночью вскакивает в постели. Монотонное повторение случившегося можно сравнить с тренировкой - психика пытается раз за разом, моделируя повтор, вернуть сновидца в русло ситуации и попытаться найти выход, ресурс, идею, которая помогла бы справиться с потрясением, преодолеть его. Для психолога кошмары являются указующим перстом - повышать нужно не столько неспецифическую резистентность к стрессу вообще ("избавлять от кошмаров"), сколько осмысливать определенный реальный (пусть и не самый удачный) опыт в прошедшей жизни, вырабатывать новую реакцию.

У детей также возможны кошмары. Некоторые пациентки описывают кошмары, монотонно повторяющие с 4 лет. Наиболее распространенные мотивы - также преследование и - смерть родителей. Конечно, когда мама и папа между собой ссорятся, ругаются или даже дерутся, если ребенку перепадает, то динамика происхождения ясна. Но особенно непонятными такие сны выглядят во вполне благополучных семьях. Если прицельный расспрос родителей и самого ребенка ничего не дал в таком плане, то приходится вспоминать классиков психоанализа (Фрейд, Хорни), подробно описавших происходящее в психике 3-5-летних детей. Наивно было бы думать, что формирование гетеросекусальности через комплекс Электры/Эдипа у всех детей протекает гармонично. А значит, нужно успокоить родителей, объяснить, что это возрастные, одно-двухкратные сновидения. Вообще детям не снятся сложные, связанные с глубокоабстрактной символикой сны, отнюдь. Толкования детских снов достаточно просты, непосредственно связаны с происходящим вокруг ребенка и возрастными этапами психического развития. У взрослого человека сон о смерти родителя чаще имеет отношение к метаморфозам родительских концепций личности, у ребенка же подобный мотив передает и в символической форме реализует наивные детские мечты об избавлении от соперника.

Давайте подробнее остановимся на универсальных и наиболее распространенных в клинике мотивах сна. Смерть во сне. Мотив смерти сновидцами чаще всего ошибочно связывается с реальной смертью. Уже коллекция www.orakul.ru показывает, что видеть (как свою, так и чужую) смерть во сне или чувствовать ее приближение - не такое уж редкое дело. Люди часто вспоминают такие сны с беспокойством и тревогой, высказывая опасение, что сам сон указывает на приближение старухи с косой. Однако это примитивная трактовка, идущая к нам из шарлатанских сонников. Ведь сны о смерти, по сути, - сны о преобразовании Эго-образа. Пока сознательное Эго отождествляет себя с отдельным эго-образом, все, что угрожает прочности этого отдельного эго-образа будет выглядеть как угроза физической смерти, поскольку Эго отождествляет себя с образом тела. А угроз для прочности эго-образа много. Человеку, тесно ассоциирующему себя с некой работой, предстоящее увольнение вызовет подобные сны. Сюда же относится предразводная ситуация с любимым человеком. Нежеланная эмиграция. Одной из моих посетительниц, решившей "завязать" с ничем не обязывающей любовью ко многим партнерам и начавшей серьезные отношения, полностью отдавшей свою душу избранному мужчине и столкнувшейся спустя месяц с предложением ... расстаться, стали сниться именно сны об угрозе смерти или самой смерти. С одной стороны, за столь короткий период ей понравилось быть иной - бескорыстной, любящей от сердца - и она решила, что это верное жизненное кредо. С другой стороны - ее усилия потерпели фиаско. В данном случае эффективной была рациональная беседа о том, что крах больше обусловлен выбором данного мужчины, нежели самой концепцией. Я так уверенно говорю об эффективности беседы, потому что в ту же ночь ежедневный кошмар о смерти сменился на сон, где эго сновидения выступило учителем в школе (чуть позже я остановлюсь на серийных снах). Дети во сне символизируют наши непосредственные, искренние реакции, и динамика преодоления психотравмы в данном случае пошла по пути рационализации этих поведенческих проявлений.

В последующих статьях цикла я подробно расскажу о проявлениях до конца сформированных невротических комплексов (например, у участниц любовных треугольников). Сегодня же, завершая статью, несколько слов уделю мотиву насекомых. После "смертельных" это, пожалуй, вторые по неприятным ощущениям сны. Насекомые могут быть мелкими, но в большом количестве, либо же крупными и единичными. В любом сне с этими созданиями есть четко выраженный эмоциональный компонент - страх, отвращение. Вообще-то и в дневной жизни насекомые являются самыми мерзкими, устрашающими и отвратительными для человека существами. Во сне же их вторжение сметает все границы. Чаще всего сны с насекомыми являются диагностическим признаком депрессивной реакции и показывают, что Эго с ней борется. Но, как паук или таракан, депрессия норовит вернуться. Обязательно спросите у собеседника, как во сне он реагировал на этих тварей и насколько был успешен в уничтожении. Последнее связано с активносью процесса и прогнозом. Борьба же может вестись следующими способами: бегством (выше мы обсуждали преследование), подручными средствами (попытки рациональными доводами справиться с депрессией), призывом на помощь других людей (лечение через уход в общение), неожиданная помощь домашних или диких животных (активизация инстинктивной, биологической сферы). Однажды мне самому пришлось бороться с гигантским пауком - я долго пытался разбить его о стены, но он только сильнее вцеплялся в мои руки своими щупальцами, когда же рядом появилась ванна с водой (символ бессознательного, а также жизненных сил), то удалось его туда бросить, облегченно наблюдая растворение. По исходу снов с насекомыми можно корректировать медикаментозное и (особенно) психотерапевтическое воздействие на клиента, оценивать эффективность совместных усилий.

Статья Ярослава Филатова