Содержание

ВВЕДЕНИЕ

1.ОСНОВНЫЕ ТЕОРИИ СНОВЕДЕНИЙ

1.1. Анализ теории сновидений З. Фрейда

1.2. Теория сновидений К.Г. Юнга

2. РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ СНОВЕДЕНИЙ В ПСИХИЧЕСКОЙ ЖИЗНИ ИНДИВИДА

2.1 Физиологическое значение сновидений

2.2 Психическое значение сновидений

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

**ВВЕДЕНИЕ**

Со времен глубокой древности ум человека занимали вопросы: что такое сон, чем он вызван и почему все люди и животные испытывают в нем непреодолимую потребность? Изучая явления, происходящие в организме во время сна, было установлено его благотворное влияние. Экспериментально был доказано, что во время сна организм не замирает, а восстанавливается после длительного бодрствования. Сон особенно необходим для восстановления функций нервной системы, главным образом головного мозга.

Во время сна дыхание человека становиться более глубоким и редким, медленнее бьется сердце. Все органы отдыхают и восстанавливают свои функции. Только мозг во время сна пользуется относительным покоем. Биологическое значение сна заключается в восстановлении работоспособности организма, утомленного в период бодрствования. Что же такое сон и какая причина вызывает его.

Объектом исследования - является сон и сновидения.

Предмет исследования – роль сновидений в психической жизни индивида

Цель работы – рассмотрение роли сновидений в жизни

Из поставленной задачи можно выделить следующие основные задачи

1. Изучение основных теорий, рассматривающих сон и сновидения;
2. Рассмотреть физиологические основы сна;
3. Рассмотреть психические основы сна.

**1. ОСНОВНЫЕ ТЕОРИИ СНОВЕДЕНИЙ**

#

# 1.1 Анализ теории сновидений З. Фрейда

В работе «Толкование сновидений» Фрейд описал, каким образом сновидения помогают психике защищать себя и достигать чувства удовлетворения. «Сновидение - это способ высвобождения неосуществленных желаний человека посредством его сознания без пробуждения физического тела»[[1]](#footnote-1).

Дневные переживания трансформируются в сновидение посредством деятельности сновидения, и таким образом сновидение является невинной платой за возможность сна.

Деятельность сновидения - это в целом все процессы, которые преобразуют необработанный материал сна, как то:

* физические раздражители,
* дневные переживания,
* разного рода мечты, с тем чтобы все это было воспроизведено в реальном сновидении.

Сновидение само по себе не возникает. Появление сновидения связано с определенными проблемами, стоящими перед человеком, хотя это явно и не раскрывается в контексте сновидения.

Почти каждое сновидение может быть понято как осуществленное желание.

Сновидение - это альтернативный путь для удовлетворения требованиям бессознательного.

Исходя из детального анализа десятков сновидений, соотнося их с событиями жизни человека, Фрейд сумел показать, что деятельность сновидения – это процессы:

* сгущения
* смещения (главное средство искажения сновидения)
* отбора
* искажения
* трансформации
* перестановки
* перемещения и других модификаций первоначального желания.

Эти изменения делают модифицированное желание приемлемым для эго, если первоначальное желание было в целом неприемлемо для бодрствующего сознания. В контексте психоанализа терапевт помогает пациенту в толковании сновидений, чтобы содействовать раскрытию у него бессознательных мотивов. Индивидуальные ассоциации, возникающие по поводу собственных сновидений, являются более важными, чем любой предвзятый набор руководств по их толкованию. Не все сновидения имеют сексуальное содержание или происходят от сексуальных мотиваций. Сновидения не являются беспорядочными или случайными, а представляют собой способ удовлетворения неосуществленных желаний.

В 1932 году Фрейд написал ряд лекций, которые так и не были прочитаны, но в которых он пересматривает теорию сновидений[[2]](#footnote-2) Теория сновидений способствовала тому, что психоанализ сделал шаг от психотерапевтического метода к глубинной психологии, но Фрейд никогда не скрывал, что изучал сновидения как введение в теорию неврозов[[3]](#footnote-3), что и определило его взгляды.

Именно на сновидениях он доказывал правильность психоанализа, который показывает, что симптомы какого-то случая невротического заболевания имеют свой смысл, служат какому-то намерению. Он поводил полную аналогию между построением сновидений и невротических симптомов, и считал, что процесс выздоровления аналогичен превращению спящего человека в бодрствующего и здорового.

Фрейд констатирует принципиальное различие между явным содержанием сновидения и его скрытыми мыслями (материалом сновидения), и считает, что сутью сновидения является процесс работы сновидения, а не его материал. Когда же путают сновидение с его скрытыми мыслями, то сновидение может представлять все, что содержат скрытые мысли, и может быть заменено ими (т.е., намерением, предостережением, рассуждением, приготовлением, попыткой решения какой-то задачи и т. д.). Таким образом, бессознательная работа мышления человека (скрытые мысли) не тождественна работе сновидения. Но именно из оценки скрытых мыслей сновидений мы узнаем, что все эти сложные душевные процессы могут проходить бессознательно.

Сновидение является краткой выжимкой из ассоциации, а его элементы выступают как бы избранными представителями всего их множества. Ассоциации к сновидению еще не являются скрытыми мыслями сновидения, они лишь «касаются их намеками».

Столкнувшись с проблемой аффектов в сновидении, Фрейд признавал, что во всей теории сновидений этот момент самый уязвимый. Если сновидение является исполнением желания, то во сне невозможны мучительные ощущения. «При травматических неврозах все обстоит по-другому, здесь сновидения постоянно приводят к страху», и он не боится признать, «что в этом случае функция сновидения не срабатывает»[[4]](#footnote-4).

При всем этом констатирует, что с помощью его метода можно толковать не все сновидения, «но столь многие, что это убеждает в пригодности метода»[[5]](#footnote-5).

Бессознательное влечение и есть создатель сновидения, его движущая сила. «Как и любое другое влечение, оно стремиться не к чему иному, как к своему собственному удовлетворению… это и является смыслом всего сновидения». По мнению Фрейда в любом сновидении влечение должно предстать как осуществление. Желаемое удовлетворение влечения переживается галлюцинаторно как реальное. Скрытые мысли сновидения драматизируются и иллюстрируются.

Если раньше Фрейд настаивал, что сновидение есть исполнение желания, то с учетом последних размышлений, он пришел к выводу, «что сновидение является попыткой исполнения желания»[[6]](#footnote-6).

В тридцатой лекции, которая названа «Сновидения и оккультизм», Фрейд считает, что сновидения могут помочь в понимании такого явления как телепатия.

«Телепатией мы называем предполагаемый факт, когда событие, происходящее в определенное время, примерно в то же время осознается отдаленным в пространстве лицом, при этом известные нам способы сообщения нельзя принимать в расчет. Молчаливой предпосылкой является то, что данное событие касается лица, к которому другое лицо, принимающее известие, имеет сильный эмоциональный интерес»[[7]](#footnote-7).

Телепатический феномен имеет мало общего со сновидением, он может возникнуть и в состоянии бодрствования. По мнению Фрейда, состояние сна все же кажется особенно подходящим для приема телепатического послания. В телепатическом сне телепатическое известие сыграет ту же роль, что и любой другой остаток дневных впечатлений. И как таковое оно оказывается измененным в результате работы сновидения, подчинившись ее тенденции.

Фрейд приводит пример сновидения, благодаря которому «явно интеллектуальный человек без малейших оккультных наклонностей» смог узнать о рождении близнецов у его дочери, которая проживала далеко от него, за сутки до того, как пришла телеграмма с сообщением об этом событии.

«Толкование сновидения показало нам, что это сновидение телепатическое, психоанализ вскрыл телепатические факты, которые мы иначе не смогли бы узнать»[[8]](#footnote-8)Фрейд убежден, что не сновидение дает нам какие-то знания о телепатии, а толкование сновидения, психоаналитическая обработка, и что применение психоанализа «прольет некоторый свет на другие факты, называемые оккультизмом»[[9]](#footnote-9). По его мнению, феномен индукции, или передачи мыслей, весьма близкий к телепатии, и означает, что «душевные процессы одного лица, его представления, состояния возбуждения, волевые побуждения могут передаваться сквозь свободное пространство другому лицу без использования известных способов сообщения словами и знаками»[[10]](#footnote-10). Фрейд сообщает, что при лечении пациентов психоаналитическим методом у него сложилось впечатление, что «занятия профессиональных предсказателей таят в себе благоприятную возможность особенно безупречного наблюдения за передачей мыслей»[[11]](#footnote-11).

Фрейд «собрал целый ряд таких пророчеств и из всех них вынес впечатление, что предсказатель выразил только мысли обратившихся к нему лиц и особенно их тайные желания, так что справедливо было бы проанализировать такие пророчества, как если бы они являлись субъективными продуктами, фантазиями или сновидениями этих лиц»[[12]](#footnote-12). Конечно не все случаи одинаково доказательны, но «очень велика вероятность действительной передачи мыслей»[[13]](#footnote-13).

Фрейд приводит еще несколько примеров из собственной практики, анализируя все за и против, и признается, «что, по-моему, чаша весов и здесь склоняется в пользу передачи мыслей»[[14]](#footnote-14). И он не единственный из аналитиков, кому приходилось переживать такие «оккультные» случаи в аналитической ситуации. В 1926 году Елена Дейч «опубликовала подобные наблюдения и изучала их обусловленность отношениями перенесения между пациентом и аналитиком»[[15]](#footnote-15).

Фрейд считает, что объективное отношение к возможности передачи мыслей, а вместе с тем и телепатии, возможно с помощью психоанализа. Впервые Фрейд столкнулся с ними в начале 20-х годов и «испытал страх пред угрозой нашему научному мировоззрению». Через десять лет (в 1932 году) он уже думал по-другому, и считал, что передача мыслей благоприятствует распространению научного образа мышления на столь трудно постижимую духовную область. «Ведь телепатический процесс, должно быть, в том и заключается, что какой-то психический акт одного лица возбуждает тождественный психический акт у другого лица»[[16]](#footnote-16) (с. 301). Фрейд предполагал, что та сущность, что лежит между обоими психическими актами, легко может быть физическим процессом, и тогда аналогия с телефоном была бы несомненной. Он позволяет себе помечтать о том, что бы было, «если бы можно было бы овладеть этим физическим эквивалентом психического акта». Включив бессознательное между физическим и тем, что называется «психическим, психоанализ подготовил почву для предположения таких процессов, как телепатия» (с. 301)[[17]](#footnote-17). Мысли Фрейда естественно уходят на феномены осуществления общей воли в больших колониях насекомых. «Возможно, это происходит путем подобной прямой психической передачи»[[18]](#footnote-18). Тогда можно предположить, что это первоначальный, архаический путь коммуникации между отдельными существами, который существует наряду с другими средствами сообщения при помощи знаков, воспринимаемых органами чувств. В страстно возбужденных массах, или при других условиях, это древнее средство выступает на первый план.

Фрейд предполагает, что телепатия, несмотря на ее трудную доказуемость, может являться довольно распространенным феноменом, в том числе и в душевной жизни ребенка.

#

# 1.2 Теория сновидений К.Г. Юнга

По Юнгу, сны играют важную дополнительную (или компенсаторную) роль в психике[[19]](#footnote-19). «Общая функция снов - попытаться восстановить наш психологический баланс продуцирования материала сна, который восстанавливает трудноуловимым способом общее психическое равновесие».

Юнг подходит к сновидениям как к живым реальностям. Их надо получить посредством опыта и внимательно наблюдать. Иначе их понять невозможно. Уделяя внимание форме и содержанию сновидения, Юнг, пытался раскрыть значение символов сна и при этом постепенно отходил от свойственного психоанализу доверия к свободным ассоциациям в анализе сновидений. Для интерпретации снов не может быть простой механической системы, так как сон связан с символами, имеющими более одного значения. Анализ сна должен предприниматься с учетом аттитюдов, опыта и биографии сновидца. Помощь аналитика важна, но в итоге только сновидец может знать, что означает сон. «Образ является сконцентрированным выражением психической ситуации, не единственным и даже не преобладающим - простым и чистым содержанием бессознательного[[20]](#footnote-20).

Джереми Тейлор, признанный авторитет в юнгианской теории сновидений, постулирует основные предположения относительно снов:

1. Все сны служат здоровью и целостности.
2. Сны не просто рассказывают сновидцу то, что он или она уже знает.
3. Только сновидец может с уверенностью сказать, может ли произойти то, что означает сон.
4. Не бывает сна только с одним значением.
5. Все сны говорят на универсальном языке, языке метафоры и символа.

Более важным, чем когнитивное понимание сна, является его понимание как акта извлечения опыта из материала сна и принятия этого материала всерьез. Сны следует рассматривать не как изолированные события, но как сообщения, идущие из бессознательного. Сон - процесс, создающий диалог между сознанием и бессознательным как важный шаг их интеграции

В неспособности интегрировать сознание и бессознательное, которые комплиментарны по своей природе, кроется причина психических заболеваний. Для достижения нормального состояния развития психотерапевт должен использовать архетипы коллективного бессознательного, которые воплощаются в некие видимые формы. Эти архетипы могут быть выявлены в процессе анализа сновидений и их интерпретации. На место свободных ассоциаций Фрейда Юнг ставит амплификацию, «направленные ассоциации он использует для выявления символов и мотивов бессознательного, для того, чтобы раскрыть значение сновидения и понять проблему пациента»[[21]](#footnote-21).

Утраченная гармония между сознанием и бессознательным может быть восстановлена с помощью сновидений. Они приносят воспоминания, инсайты, переживания, пробуждают скрытые качества личности и раскрывают бессознательные элементы в их отношениях. Благодаря их компенсаторному поведению анализ сновидений открывает новые взгляды и пути выхода из тупика.

В сериях сновидений выделяется феномен, чем-то напоминающий процесс развития внутри личности. Отдельные акты компенсации превращаются в подобие плана, ведущего к одной общей цели, словно шаги на пути развития. Этот процесс спонтанного самовыражения в символике серий сновидений Юнг назвал процессом индивидуации.

Толкование сновидений невыполнимо без знаний мифологии и фольклора, без понимания психологии древности и примитивных народов, а также религий. Это помогает выделить сущностный момент процесса индивидуации, который лежит в основе психологической компенсации.

Юнг разделяет сны на «большие», «средние» и «маленькие», или как мы можем сказать, на важные, средние и незначительные сновидения.

«Маленький» сон - это ночной фрагмент фантазий, которые пришли из субъективной и личной сферы и ограничен влиянием одного дня. Такие сны легко забываются, так как отражают ежедневные флуктуации психического баланса.

В «средних» сновидениях можно выделить структуру, сходную со строением драмы: описание места, развитие интриги, кульминация или перипетии, решение или результат.

Сущность сновидческих действий заключается в некоторой компенсации односторонности, ошибок, отклонений или других недоработок сознательной позиции. Юнг считает, что многие люди «склонны поддаваться предрассудку о том, что сновидения преследуют некие моральные цели, что они предостерегают, порицают, утешают, предсказывают будущее»[[22]](#footnote-22). В этот период своего творчества он призывает не переоценивать бессознательное, так как это может привести к ухудшению процесса принятия сознательных решений. Бессознательная функция действует успешно когда выполняет требования сознания в ограниченном количестве. Сновидение может помочь там, где в этом есть необходимость, или подсказать решение тогда, когда наши усилия потерпели полный провал, но бессознательное не занимает доминирующей позиции по сравнению с сознанием.

«Большие» (важные) смысловые сны часто помнятся всю жизнь и отказывают большое влияние на психический опыт. Они содержат символические образы, которые мы встречаем на протяжении всей истории человечества. В этих снах, относящихся к процессу индивидуации, мы находим мифологические мотивы или мифологемы, которые Юнг обозначил как архетипы. Они могут быть поняты как особые формы и группы образов, которые встречались не только везде и во все времена, но и в индивидуальных сновидениях, фантазиях, видениях и иллюзорных идеях. Юнг убежден, что человеческая психика уникальна и субъективна, и в тоже время личностна только частично, так как в глубине своей она коллективна и объективна[[23]](#footnote-23).

«Большое», несущее смысл сновидение поднимается с глубинного уровня коллективного бессознательного, сохраняя свое значение, отличающееся от субъективного выражения, которое оно использует, благодаря пластичности форм. Такие сновидения чаще встречаются в критические моменты жизни. «Этот архетипический продукт не связан с личным опытом, а связан с основной идеей, чей смысл заложен внутри нее, а не в личном опыте и личных ассоциациях» (Jung C. G., On the Nature of Dreams, The Structure and Dynamics of the Psyche, pp. 288-296).

Некоторые сновидения могут быть осмыслены только с помощью мифологии, когда становится понятно, что мы столкнулись с коллективной эмоцией, типичной ситуацией, полной аффекта, которая не пришла напрямую из личного опыта. Это может быть универсальная проблема, которая, появившись в чьем-то субъективном мире, вывела себя в сознание сновидца как объективную.

Силы бессознательного могут взять верх на «маской» человека, в форме архетипического сновидения. Сновидение использует коллективные образы и фигуры, потому что выражает извечные человеческие проблемы, которые повторяются бесконечное число раз, и не связаны с нарушением только индивидуального равновесия.

Универсальные законы человеческой судьбы разбивают цели, ожидания, взгляды, принадлежащие личному сознанию. Эти размышления связаны со смыслами «больших» сновидений, с процессом реализации той части личности, которая еще не воплотилась, а находится в процессе становления.

Итак, сны создают важные компенсации. Они не очевидны и не понятны. Сны - это природная случайность, а природа не склонна приспосабливаться к человеческому сознанию. Мы можем усилить эффект компенсации, поняв сновидение, и это необходимо, поскольку голос бессознательного так легко становится неслышным.

В 1957 году Юнг прочел лекцию «о синхронистичности» и в этом же году опубликовал одноименную работу. В этой работе компенсаторная функция сновидений не упоминается, но образы сновидений встраиваются в такой ряд событий, который невозможно объяснить с точки зрения причинности. Приводя пример такого ряда из шести событий, где ключевым образом является «рыба» (и сновидение с образом рыбы в том числе), Юнг все же считает эту группу событий совпадением. Приводя еще один случай совпадений, он пишет, что «иногда трудно отделаться от впечатления, что имеет место предчувствие наступления серии определенных событий» [[24]](#footnote-24). Особо возникает вопрос: что побуждает человека запоминать то первое событие, которое создает основу серии случайных событий.

«Чем больше нагромождается «предвиденных» деталей события, тем сильнее впечатление существования предчувствия, и тем невероятнее кажется случайность»[[25]](#footnote-25). Следующий пример особенно ценен тем, что иллюстрирует совпадение сновидения и события в бодрствующем состоянии, которое произошло с другом Юнга, когда он узнал город из своего сна. «Он нашел и площадь, и собор, которые точно соответствовали тем, что приснились ему.… Не успел он повернуть за угол, как на самом деле увидел карету, запряженную двумя булаными лошадьми»[[26]](#footnote-26)

Юнг обнаружил, что «ощущение уже виденного» (sentiment du deja-vu) в большом количестве случаев основывается на предчувствии во время сна (это предчувствие может посетить и во время бодрствования). «В таких случаях простая случайность становится крайне маловероятной, потому что совпадение известно заранее. Оно утрачивает свой случайный характер не только психологически и субъективно, но и объективно, поскольку накопление совпадающих деталей неизмеримо уменьшает вероятность случайности, как определяющего фактора»[[27]](#footnote-27). Если в данных случаях неуместно говорить о «случайности» происходящего, то это уж вопрос «смыслового совпадения». «Как правило, его объясняют предчувствием - иными словами, предвидением»[[28]](#footnote-28). Можно говорить и о ясновидении, телепатии и т. п., но это, по мнению Юнга, «не научные концепции, которые могут считаться формулировкой принципа, ибо никому еще не удалось построить причинный мост между элементами, образующими «смысловое совпадение»[[29]](#footnote-29). Так как причинное объяснение невозможно дать, то остается назвать эти «невероятные происшествия беспричинной природы» «смысловыми совпадениями».

Опираясь на эксперименты Д.Б. Райна («карты Зенера»), Юнг считает, что психе может преодолевать пространственный фактор, а временной фактор может стать психически относительным. Концепция энергии здесь неуместна, не годится также и закон причинности.

Пример Юнга о своей пациентке, которая накануне увидела во сне золотого скарабея, и он потом влетел в окно во время сеанса психотерапии, еще раз ярко демонстрирует роль сновидений в смысловых совпадениях. Юнг считает, что эта история «не более чем парадигма бесчисленных случаев «смысловых совпадений», которые наблюдались» не только им, «но и многими другими, и обильно задокументированы».

Далее я привожу обширную цитату, где Юнг классифицирует все случаи «смыслового совпадения». «Они включают в себя все, что относится к категории ясновидения, телепатии и т.д., от подтвержденного очевидцами видения Сведеборгом большого пожара в Стокгольме до недавнего рассказа маршала авиации сэра Виктора Годара о сновидении неизвестного офицера, в котором была предсказана действительно имевшая впоследствии место авария самолета Годара.

Все упомянутые мною феномены можно разделить на три категории:

1) Совпадение психического состояния наблюдателя с происходящим в момент этого состояния, объективным, внешним событием, которое соответствует психическому состоянию или его содержимому (например, скарабей), в котором не прослеживается причинная связь между психическим состоянием и внешним событием, и в котором, учитывая психическую относительность времени и пространства, такой связи не может и быть.

2) Совпадение психического состояния с соответствующим (происходящим более-менее в то же время) внешним событием, имеющим место за пределами восприятия наблюдателя, то есть на расстоянии, удостовериться в котором можно только впоследствии (например, стокгольмский пожар).

3) Совпадение психического состояния с соответствующим, но еще не существующим будущим событием, которое значительно отдалено во времени и реальность которого тоже может быть установлена только впоследствии.

События групп 2 и 3 еще не присутствуют в поле зрения наблюдателя, но уже ему известны, если, конечно, их реальность будет подтверждена. Поэтому я назвал эти события "синхронистическими", что не следует путать с "синхронными"[[30]](#footnote-30).

Если между параллельными событиями нельзя проследить никакой причинной связи , и единственной заметной и доказуемой связью между ними является общность смысла или эквивалентность, то это также есть основа древней теории соответствия «высшей точкой, а заодно и временным концом которой стала идея Лейбница о заранее установленной гармонии»[[31]](#footnote-31). Синхронистичность - это, по мнению Юнга современный и модернизированный вариант устаревшей концепции соответствия, взаимопонимания и гармонии, который основан на эмпирических ощущениях и экспериментах.

Интересующие нас «синхронистические феномены доказывают возможность одновременной смысловой эквивалентности разнородных, причинно не связанных друг с другом процессов; иными словами, они доказывают, что воспринятое наблюдателем содержимое может быть, в то же самое время, представлено каким-то внешним событием, причем без всякой причинной связи. Из этого следует или что психе расположена вне пространства, или что пространство родственно (связано) с психе. То же самое относится к временному (темпоральному) определению психе и к психической относительности времени».[[32]](#footnote-32)

В дополнение к вышесказанному Юнг предполагает, «что психический фактор, который модифицирует или даже исключает принципы, лежащие в основе мировоззрения физика, связан с эмоциональным состоянием субъекта»[[33]](#footnote-33).

**2. РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ СНОВЕДЕНИЙ В ПСИХИЧЕСКОЙ**

**ЖИЗНИ ИНДИВИДА**

#

# 2.1 Физиологические значение сновидений

Одной из главных особенностей парадоксального сна являются, безусловно, сновидения. Пожалуй, ни один из феноменов человеческого сознания не имеет столько теорий и досужих вымыслов как сны. Сновидение с момента возникновения человеческой культуры и до сегодняшнего дня представляется как граница между реальным и потусторонним миром. И не удивительно, сновидения часто бывают очень яркими, порою ярче, чем обыденная реальность. Но уже Аристотель подходил к трактовке снов с более научных позиций, выделяя в механизме возникновения сновидений роль ощущений и эмоций. Однако только в 19 в. вера в сверхъестественную природу снов стала убывать. Современные теории снов подчеркивают, что сновидения являются продолжением состояния бодрствования. В 20 в. изучение сновидений стало концентрироваться на двух аспектах: физиологический процесс возникновения снов и их содержание. Исследователи выявили физиологические признаки, подтверждающие то, что человек видит сон. Основной период видения снов, характеризуемый сочетанием быстрого движения глаз (БДГ), появления мозговых волн, аналогичных тем, которые наблюдаются в состоянии бодрствования, и возросшей физиологической активности, носит, как было сказано выше, название "быстрого" сна, или сна со сновидениями. Испытуемые, разбуженные не в период "быстрого" сна, реже сообщали о наличии сновидений и испытывали большие трудности при их вспоминании.

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

В возрасте старше 10 лет и до середины шестого десятилетия жизни люди проводят в состоянии "быстрого" сна около четверти всего времени сна. Хотя наличие фазы "быстрого" сна указывает, с большой долей вероятности, на то, что человек видит сон, содержание сновидения непосредственно доступно только самому спящему. Для изучения содержания снов исследователи должны полагаться на свидетельства человека после его пробуждения. Неприятные чувства во сне, по сообщениям испытуемых, имеют место в два раза чаще, чем приятные. По-видимому, содержание большинства снов напрямую связано с представлениями о людях и событиях, знакомых спящему. Очевидно, ощущение чего-то незнакомого в сновидении является результатом резких нарушений во времени и пространстве происходящих во сне событий. Различают следующие основные формы сновидений, наблюдаемые при достаточно глубоком сне:

* 1. сон-желание, основывающийся на стремлениях к самосохранению и размножению, действующих в подсознательном;
	2. сон-страх, основанный на боязни боли, страданий и т. п. и на (никогда полностью не исчезающем) чувстве страха перед жизнью или перед миром;
	3. сон-прошлое, воспроизводящий сцены и эпизоды детства;
	4. сон-mononeir (от греч. monos - единственный и oneiron - сон) - совершенно непонятные и бессмысленные образы, не имеющие на первый взгляд никакого отношения к спящему; они-то и являются истинным предметом толкования снов; особый интерес эти образы вызывают у сюрреалистов;
	5. сон, носящий печать "коллективности"; здесь речь идет о таких переживаниях, которые не могут быть постигнуты сознанием бодрствующего индивида; в этих снах спящий приобщается к сокровищнице опыта своих предков или всего человечества.

Сновидения послужили источником для решения интеллектуальных и эмоциональных проблем и возникновения художественных идей. Переживания во снах так же поражают своей силой.

С давних времен было замечено, что существует парадокс времени в сновидениях. За мгновение, которое проходит в сновидении, переживаются события, в реальности имеющие гораздо большую длительность. По сей день необычайной популярностью пользуются сонники.

Полностью постичь внутренний механизм, физиологию сновидений помогло учение о высшей нервной деятельности, и в частности раскрытие особенностей процесса торможения. Опыты показали, что переход нервной клетки из состояния возбуждения к полному торможению и обратно совершается через ряд промежуточных, так называемых гипнотических фаз. Когда сон глубок, сновидений не бывает, но, если по тем или иным причинам сила тормозного процесса в отдельных клетках или участках мозга ослабевает и полное торможение сменяется одной из переходных фаз, мы видим сны. Особенно интересна парадоксальная фаза. Находящиеся в этой фазе клетки отвечают на слабые раздражения значительно сильнее, чем на сильные, а иногда на последние вовсе перестают отвечать. Для находящихся в парадоксальной фазе корковых клеток отпечаток давнего переживания или впечатления может сыграть роль слабого раздражителя, и тогда, казавшееся давно забытым пробудит в нашем мозге образ, который мы видим будто наяву.

На фоне различного торможения во время сна нередко ярко вспыхивают те тлеющие в нашем мозге возбуждения, которые связаны с желаниями и стремлениями, настойчиво занимающими нас в течение дня. Этот механизм (который физиологи называют оживлением дремлющих доминант) лежит в основе тех нередких сновидений, когда мы видим реально исполнившимся то, о чём на яву лишь мечтаем.

"Небывалая комбинация былых впечатлений"[[34]](#footnote-34) - так назвал знаменитый русский физиолог Иван Михайлович Сеченов сновидения.

Этот образ хорошо отражает одну важную особенность сновидений. Нельзя увидеть во сне то, что не было когда-то воспринято нашим мозгом.

Во время сна в нашем мозге может ожить, в сознании в виде яркой картины только то, что когда-то оставило свой, след в нервных клетках мозга. Хорошо известно, что слепым от рождения не снятся зрительные образы. Фактически во снах очень часто идет реализация событий, которые не смогли реализоваться наяву. Сновидения приходят из области бессознательного, именно из той области, куда вытесняются наши проблемы, наша нераскрытая сущность и наши негативные эмоции. Трансформируясь, накладываясь друг на друга, они приходят в виде повторяющихся символов, событий и необычных ситуаций. Здесь мы подходим к понятию психического аспекта сновидений.

#

# 2.2 Психические значение сновидений

Один из первых, кто попытался анализировать сновидения как проявление вытесненных в подсознание нежелательных факторов, был Зигмунд Фрейд.

Зигмунд Фрейд предполагал, что сновидения символизируют бессознательные потребности и беспокойства человека. Он утверждал, что общество требует от нас подавлять многие из наших желаний. Мы не можем воздействовать на них и порой вынуждены скрывать их от самих себя. Это нездоровое и подсознательное стремление обрести равновесие, представить свои желания сознательному разуму в виде снов, находя, таким образом, выход подавляемым потребностям.

**Л**ишенные на первый взгляд практической значимости, сновидения, как и ошибочные действия, став объектом психоанализа, выявили множество новых, интересных закономерностей функционирования психики. Во-первых, эксперименты со сновидениями доказали, что они - способ реагирования на действующие во сне раздражители, идущие как извне, так и изнутри. Из этого делается второй объединяющий сновидения вывод, что это психический феномен, продукт и проявление того, кто видит сновидение в ответ а мешающие сну раздражители. Третий объединяющий вывод - сновидения переживаются преимущественно в зрительных образах, сопровождающихся и мыслями и чувствами, относящимися к различным органам, которые порой трудно передать словами после пробуждения.

Сновидение как целое является искаженным заместителем чего-то другого, бессознательного, и задача толкования сновидений - найти это бессознательное. Элементы сновидения понимаются как заместители чего - то другого, подобно намерению ошибочного действия. Об этом видевший сновидение знает, но это знание бессознательно. Благодаря свободным ассоциациям можно узнать скрытое содержание сновидения.

Анализ обнаружил, что искажение не есть проявление сущности сновидений. Сновидение есть прямое, неприкрытое исполнение желание сновидца, а функция сновидения - не нарушать сон, а оберегать его.

Главной характеристикой сновидения, по З. Фрейду, является то, что сновидение побуждается желанием, а исполнение этого желания реализуется через содержание сновидения. То есть сновидение является устранителем раздражителей, нарушающих сон, путем галлюцинаторного переживания исполнения желания. Процессы, благодаря которым из скрытых мыслей сновидения, соматических раздражителей, остатков дневных впечатлений формируется явное содержание сновидения, используют четыре основных механизма - сгущение, смещение, вторичную обработку и образное изображение мыслей.

Сгущение - слияние различных представлений в одно составное - механизм работы сновидения, который является способом функционирования психических процессов, например, при остроумии на уровне слов (неологизмы). Цензура использует сгущение в своих целях, т.к. сгущение затрудняет толкование явных психических содержаний. Сгущение выражается в том, что явный рассказ сновидения есть лишь краткий перевод его скрытого содержания. Поэтому, З. Фрейд сделал предположение, что для понимания смысла сновидения надо человека расспросить, т.к. видевший сновидение знает, что означает его сновидение, даже если он не помнит его. Он только не знает о своем знании.

Смещение - механизм работы сновидения, когда ощущение напряженности, значительности, важности какого-либо представления переходит другие, поначалу более слабые представления, связанные с первой цепью ассоциаций.

Вторичная обработка - заключается в перегруппировке и связывании элементов явного сновидения в более или менее гармоничное целое.

Образное изображение мыслей - превращение мыслей в зрительные образы. Для выражения отдельных элементов сновидения существует наглядное изображение слова, особенно абстрактных понятий.

То, что рассказывается о сне, называется явным содержанием сновидения, а то, к чему приходят в результате анализа, - скрытыми мыслями сновидения. Отношения между этими содержаниями могут быть разными. Из всей большой и сложной психической структуры бессознательных мыслей в явное сновидение проникает лишь частица, как их фрагмент. Задача толкования - восстановить целое по части.

При работе со сновидениями необходимо также учитывать позицию Фрейда по поводу того, что содержание сновидений происходит из реальных переживаний. Во время сна оно лишь воспроизводится, вспоминается, хотя после пробуждения человек может отрицать принадлежность этого знания своей информированности. То есть человек в сновидении знает нечто, чего не помнит в бодрствующем состоянии. Одним из источников, из которых сновидение черпает материал, служат детские годы, о которых человек в бодрствующем состоянии может не помнить. Имеется ссылка 3. Фрейда на исследования Пильца, который доказал, что ночью в глубоком сне репродуцируются впечатления последнего времени, а к утру - более ранние. В психоанализе принято считать, что сновидение никогда не занимаете пустяками, т.к. мнимо невинные сновидения оказываются серьезными после и толкования.

Швейцарский коллега Фрейда Карл Густав Юнг видел различные образы сновидений как полные значения символы, каждый из которых может быть по-разному интерпретирован в соответствии с общим контекстом сна. Он верил, что в состоянии бодрствования подсознание воспринимает, интерпретирует события и опыт и учится по ним, а во время сна сообщает это "внутреннее" знание сознанию посредством системы простых визуальных образов. Он попытался классифицировать образы сновидений по их символическому значению. Он верил, что символы в системе образов сновидений присущи всему человечеству, что они были сформулированы в течение эволюционного развития человеческого мозга и передавались через поколение по наследству.

Со времени появления компьютеров психологи сравнивали мозг с компьютером, выполняющим задачи в соответствии с набором команд – программой. Перепрограммирование может осуществляться в момент, когда компьютер не занят своими повседневными задачами – то есть ночью, в состоянии покоя. Во сне приток новой информации в мозг значительно падает, поэтому сон является подходящим временем для того, чтобы мозг пересмотрел и сгруппировал новую информацию и перепрограммировал себя соответствующим образом.

В свете недавних достижений в исследованиях мозга все эти теории все чаще отвергаются как упрощенные и проводятся эксперименты, пытающиеся научно определить функцию сна и сновидений, если таковая есть.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Исследования последующего времени свидетельствуют о важной адаптационно–программирующей роли сна в жизни организма. Именно поэтому воздействия, полученные в некоторых фазах естественного сна, отличаются стойкостью и большим влиянием на программы поведения в последующем состоянии бодрствования.

Таким образом, традиционно современные психологи выделяют два периодических состояния психики, присущим всем людям: бодрствование - состояние, характеризующиеся активным взаимодействие человека с внешним миром, и сон - состояние, рассматриваемое, прежде всего, как период отдыха.

Имеется множество научных данных, свидетельствующих о том, что сон - отнюдь не пассивное тормозное состояние, способствующее лишь восстановлению сил и энергии, сон это специфическое, активное состояние мозга, способствующее полноценному использованию имеющегося опыта и приобретенной информации в интересах более совершенной адаптации организма в период бодрствования.

В этом заключается жизненно важная функция быстрого сна и его неотъемлемого компонента – сновидений.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Сахакиан У.С. Техники консультирования и психотерапии. Тексты./ Ред. и сост. У С. Сахакиан. Пер. с англ. - М.: Апрель Пресс, Из-во ЭКСМО-Пресс, 2000. - 624 с.
2. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции. - СПб.: Питер, 2001. - 384 с.
3. Фрейджер Р., Фрейдимер Д. Личность: теории, эксперименты, упражнения. - СПб.: прайм- ЕВРОЗНАК, 2001. - 864 с.
4. Холл Кэлвин С., Линдсей Гарднер. Теория личности. Пер. с англ. И. Б. Гриншпун. - М.: ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 1999. - 592 с.
5. Юнг К.Г. Синхронитстичность. Сборник. Пер. с англ., - М., «Рефл-бук», К.: «Ваклер», 1997 - 320 с.
6. Немов Р.С. «Общая психология», СП-б.: Питер, 2005 г.
7. Радугина А.А. «Психологий и педагогика», М.: Центр, 2004 – 404 с.
8. Смирнов Т. «Психология сновидений», М.: «КСП+», 2005 – 598с.
9. Тутушкина М.К. «Практическая психология», СП-б.: Изд-во «Дидактика Плюс», 2002 – 524с .
1. Фрейджер Р., Фрейдимер Д. Личность: теории, эксперименты, упражнения. - СПб.: прайм-    ЕВРОЗНАК, 2001. 51 с. [↑](#footnote-ref-1)
2. Фрейджер Р., Фрейдимер Д. Личность: теории, эксперименты, упражнения. - СПб.: прайм-    ЕВРОЗНАК, 2001. - 272 с. [↑](#footnote-ref-2)
3. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции. - СПб.: Питер, 2001. - 138 с [↑](#footnote-ref-3)
4. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции. - СПб.: Питер, 2001. - 285 с [↑](#footnote-ref-4)
5. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции. - СПб.: Питер, 2001. - 276 с [↑](#footnote-ref-5)
6. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции. - СПб.: Питер, 2001. - 286 с [↑](#footnote-ref-6)
7. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции. - СПб.: Питер, 2001. – 289 с [↑](#footnote-ref-7)
8. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции. - СПб.: Питер, 2001. - 289с [↑](#footnote-ref-8)
9. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции. - СПб.: Питер, 2001. - 291 с [↑](#footnote-ref-9)
10. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции. - СПб.: Питер, 2001. – 291-292 с [↑](#footnote-ref-10)
11. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции. - СПб.: Питер, 2001. - 292 с [↑](#footnote-ref-11)
12. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции. - СПб.: Питер, 2001. - 293 с [↑](#footnote-ref-12)
13. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции. - СПб.: Питер, 2001. - 293 с [↑](#footnote-ref-13)
14. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции. - СПб.: Питер, 2001. - 300 с [↑](#footnote-ref-14)
15. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции. - СПб.: Питер, 2001. - 300 с [↑](#footnote-ref-15)
16. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции. - СПб.: Питер, 2001. - 301 с [↑](#footnote-ref-16)
17. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции. - СПб.: Питер, 2001. - 301 с [↑](#footnote-ref-17)
18. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции. - СПб.: Питер, 2001. - 301 с [↑](#footnote-ref-18)
19. Фрейджер Р., Фрейдимер Д. Личность: теории, эксперименты, упражнения. - СПб.: прайм-    ЕВРОЗНАК, 2001. - 99 с [↑](#footnote-ref-19)
20. Юнг К. Г. Синхронитстичность. Сборник. Пер. с англ., - М., «Рефл-бук», К.: «Ваклер», 1997 – 121 с [↑](#footnote-ref-20)
21. Сахакиан У. С. Техники консультирования и психотерапии. Тексты./ Ред. и сост. У. С. Сахакиан. Пер. с англ. - М.: Апрель Пресс, Из-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – 106-107 с [↑](#footnote-ref-21)
22. Сахакиан У. С. Техники консультирования и психотерапии. Тексты./ Ред. и сост. У. С. Сахакиан. Пер. с англ. - М.: Апрель Пресс, Из-во ЭКСМО-Пресс, 2000. - 127 с [↑](#footnote-ref-22)
23. Сахакиан У. С. Техники консультирования и психотерапии. Тексты./ Ред. и сост. У. С. Сахакиан. Пер. с англ. - М.: Апрель Пресс, Из-во ЭКСМО-Пресс, 2000. - 123 с [↑](#footnote-ref-23)
24. Юнг К. Г. Синхронитстичность. Сборник. Пер. с англ., - М., «Рефл-бук», К.: «Ваклер», 1997 - 182 с [↑](#footnote-ref-24)
25. Юнг К. Г. Синхронитстичность. Сборник. Пер. с англ., - М., «Рефл-бук», К.: «Ваклер», 1997 - 182 с [↑](#footnote-ref-25)
26. Юнг К. Г. Синхронитстичность. Сборник. Пер. с англ., - М., «Рефл-бук», К.: «Ваклер», 1997 - 183 с [↑](#footnote-ref-26)
27. Юнг К. Г. Синхронитстичность. Сборник. Пер. с англ., - М., «Рефл-бук», К.: «Ваклер», 1997 - 183 с [↑](#footnote-ref-27)
28. Юнг К. Г. Синхронитстичность. Сборник. Пер. с англ., - М., «Рефл-бук», К.: «Ваклер», 1997 - 183 с [↑](#footnote-ref-28)
29. Юнг К. Г. Синхронитстичность. Сборник. Пер. с англ., - М., «Рефл-бук», К.: «Ваклер», 1997 - 183 с [↑](#footnote-ref-29)
30. Юнг К. Г. Синхронитстичность. Сборник. Пер. с англ., - М., «Рефл-бук», К.: «Ваклер», 1997 - 187 с [↑](#footnote-ref-30)
31. Юнг К. Г. Синхронитстичность. Сборник. Пер. с англ., - М., «Рефл-бук», К.: «Ваклер», 1997 - 192 с [↑](#footnote-ref-31)
32. Юнг К. Г. Синхронитстичность. Сборник. Пер. с англ., - М., «Рефл-бук», К.: «Ваклер», 1997 - 192 с [↑](#footnote-ref-32)
33. Юнг К. Г. Синхронитстичность. Сборник. Пер. с англ., - М., «Рефл-бук», К.: «Ваклер», 1997 - 185 с [↑](#footnote-ref-33)
34. Смирнов Т. «Психология сновидений», М.: «КСП+», 2005 – 302с [↑](#footnote-ref-34)