Институт коммерции и права

Реферат по курсу «Психология и педагогика»

на тему

«Сновидения и проникновение в бессознательное»

Выполнила

студентка 2 курса

вечернего отделения

специальность Менеджмент

Монахова Т.Б.

Научный руководитель

доцент Уткин В.Г.

Москва 2006 г.

Содержание

Введение

2.1. История возникновения научного интереса к сновидениям

2.2. Сознание и бессознательное

2.3. Попытка понимания происхождения сновидений

2.4.Техника толкования сновидений

2.5. Перспективы использования сновидений

Заключение

Список использованной литературы

## Введение

Сознание, психика, бессознательное, – все эти понятия не только продолжают оставаться главенствующими и до сих пор загадочными категориями в научном изучении человеческой личности, но так же областями знаний интересными любому человеку. Хотя бы раз в жизни каждый из нас задумывался над вопросами «Кто я?», «Где кончается физическая часть меня и начинается неосязаемая?», «От куда берутся сны?», «Почему иногда они бывают пророческими, а иногда повторяющимся из ночи в ночь кошмаром?», «Есть ли ответы на все эти вопросы, или широты наших знаний не достаточно для того, что бы объяснить это?».

Сновидения в психологии как психический феномен кажутся еще более таинственными свойствами человеческой психики. Это происходит из-за малодоступности и трудности изучения этого явления, и частично в связи с тем, что ученые, исследователи сна подходят к этой теме с различными, порой изначально противоречивыми критериями и установками. Это все более запутывает вопрос.

Сновидения имеют много общего с такими психическими явлениями как галлюцинации, иллюзии, видения, воображение, фантазии, гипнотические состояния сознания, что позволяет предположить существование некого единого механизма возникновения этих явлений. Очевидно, что сновидения связаны с работой и проявлением и сознания, и психики человека в целом, а, следовательно, более глубокое, обстоятельное, а главное правильное изучение снов поможет исследователю обнаружить основную суть и принципы функционирования сознания. Многие великие ученые с мировым именем обращались к изучению сновидений. Среди них, в первую очередь, конечно, 3. Фрейд и К. Юнг.

Таким образом, изучение и исследование этой скрытой психической, душевной стороны жизни человека остается актуальной и по настоящее время. Существует достаточно много теорий и предположений относительно причин возникновения и психической организации сновидений, но большинство из них являются малодоказательными и часто неясными, туманными, противоречивыми по сути. Единой, всеобщей, стройной, общепризнанной теории снов пока не существует. Проблема теории и подходов к изучению скрытой психической деятельности человека остается открытой.

Основная цель данной работы – попытаться разобраться в существующем объеме мнений, познакомиться с методикой толкования сновидений с научной точки зрения, определить для себя, что в исследовании бессознательного достойно внимания и изучения, а что является лишь овеянным мистикой наследием наших предков, подробней ознакомиться с работами основоположников психоанализа, таких как Зигмунд Фрейд (1856-1939 гг.), и его ученик Карл Густав Юнг (1875 - 1961 гг.). Конечно, в рамках данной работы невозможно углубленно проанализировать и предпринять попытку решения какого-либо из существующих вопросов науки сновидений и бессознательного, так как даже для формирования понимания многих из них требуется большое количество времени и необходимость ознакомиться с различными трудами по психоанализу за более чем вековой временной интервал.

Рис. 1. Зигмунд Фрейд.

## 2.1. История возникновения научного интереса к сновидениям

Донаучный период интереса человека к сновидениям имеет длительную историю. Сколько пребывает человечество на земле, столько существует этот интерес. Тема сновидений этого долгого исторического этапа окутана пеленой тайны и мистики. Она в большей степени связана с суевериями, приметами, языческими и тотемными культами, религиями, верой в духов, сообщения умерших предков и в божественные откровения.

Как показывают современные исследования, у первобытных народов содержание сновидений имеет первостепенную важность и служит ориентиром в поведении, отношениях с природой и между людьми, в повседневной трудовой деятельности (охота, рыбалка, выбор места жилья и т. д.). Исследования древних культур, а также современных быта, мифов, культов и сновидений таких народов как Буду (Карибы), Зулу (юг Африки), коренных шаманских поселений Азии, Сибири и Дальнего Востока — позволят обобщить весь объем информации в единую мысль: *в сновидениях душа человека покидает тело и путешествует в пространстве; она может встречаться с душами других людей, а также получать информацию и опыт от умерших предков, героев и духов...* [3]

Психология как наука зарождалась в рамках философии. Первые древнегреческие философы, конечно, не могли обойти вниманием такой психический феномен как сны. Аристотель придавал им функцию воображения и считал их побочным продуктом предыдущих ощущений. Демокрит считал, что сновидения - это особые излучения, исходящие ото всех людей и вещей, которые способны проникать в тело и сознание спящего. Согласно Платону, печень является биологическим очагом сновидений, а древнегреческий философ Артемидор из Далдиса написал основной труд своей жизни, своеобразный словарь снов, в котором отразилась первая попытка обобщения и интерпретации символических ночных образов и видений.

В эпоху становления и развития основных мировых религий (буддизм, христианство, ислам) сновидения толковались и объяснялись в рамках соответствующего, конкретного, религиозного описания мира. Но по своей сути, форме и принципам не сильно отличались от более древних толкований.

В рамках растущего научного материалистического мировоззрения различные ученые, философы пытались давать сновидениям свои объяснения. Т. Гоббс видел во снах фантомы прошлых ощущений, обратную сторону человеческого воображения. Р. Декарт считал, что это результат деятельности органов чувств спящего, отвечающих его желаниям. Кант, как и Вольтер, был сторонником того, что это бессмысленный предрассудок и следствие расстроенного пищеварения. [4]

К началу XX века наряду с открытиями в области электричества, с развитием естествознания, биологии, физиологии формировались физиологические модели сновидений. Согласно Павлову, сновидения - это результат возбужденных очагов нервных клеток головного мозга в процессе торможения. Такая теория хоть и дала понимание о связи психического и соматического, но является ограниченной и недостаточной, как и любая другая физиологическая модель, объясняющая психику и сознание человека.

Поэтому подлинной революцией в изучении и осознании психического (многоуровневой конструкт) явилось параллельное исследование и открытия в Европе основоположника известного в мире психоанализа — 3. Фрейда.

*«Я считаю своим долгом заявить, что сновидения действительно имеют значение, и действительно возможен научный метод их толкования» (1900 г.).*[6]

Первая серьезная научная попытка психологического, а не физиологического объяснения феномена сновидений дала мощный толчок к поиску новых путей и возможностей в исследовании снов разными учеными. В ходе становления и развития мирового психоаналитического движения пересматривались, изменялись, дополнялись отдельные положения теории 3. Фрейда. Сны заняли свое достойное место в общей психологической структуре других множественных психических проявлений человека.

Великие психоаналитики и неофрейдисты Адлер, Фромм, Берн, Роджерс, Маслоу, Перлз вслед за Фрейдом стремились более основательно проработать проблему сновидений. [2] Неоценимый вклад в понимание сновидений внес Карл Густав Юнг, значительно расширив и дополнив их мифологическим и духовным содержанием. Аналитическая психология Юнга пролила новый, дополнительный свет на сущность сновидений.

По прошествии времени становится понятно, что сами теоретические концепции Фрейда и Юнга - это не нерушимые аксиомы, не всегда хорошо, в строго научном смысле, поддающийся эмпирическому подтверждению и научной доказательности, и не объясняющие всеобщие принципы работы психики и сознания (но мифы, работающие в определенных плоскостях человеческого бытия).

Важным событием в 1927 г. явилось открытие Ганса Бергера, который показал, что разность электрических потенциалов мозга может быть измерена и записана в виде графика — энцефалограммы. В 1937 г. А. Лумис, Э. Харвей и Дж. Хобарт впервые осуществили электроэнцефалографическое описание сна. Теперь сон и сновидения можно было изучать лабораторно. Было выявлено 5 фаз сна: 0 — дремота; 1 — легкий сон; 2 — полуглубокий сон; 3,4 — глубокий сон.[4]

И только в 1953 г. Э. Азеринский и Н. Клейтман (чикагский университет) открыли глазную активность во время сна, что конкретно соответствует фазе сновидений. Таким образом, появилась возможность более детального и научного изучения сновидений. Было разработано множество других методов исследования сновидений с помощью различных приборов, но все они давали информацию сугубо физиологического характера, и хотя такие исследования значительно продвинули науку в понимании возникновения и прохождения сновидений, но по настоящему они не привели к серьезному открытию их природы и роли в жизни человека и не дали исчерпывающих объяснений этого феномена.

Такая ситуация длится и на современном этапе. Все новые созданные теории сновидений являются производными от двух фундаментальных научных подходов к их изучению: психоаналитического и физиологического. Эти современные теории сна не превосходят гения Павлова и Фрейда-Юнга.

Хотя в последнее время наметился некоторый перелом в этом направлении, он связан в начале 80-х годов с подлинно науч­ным (обоснованным) открытием, обнаружением особого типа сновидений - осознанных сновидений, по-другому: люцидных, прозрачных, ясных или управляемых. [5] Этот вид сновидений отличается качественно от прочих остальных тем, что в них присутствует, функционирует наше полное, дневное сознание. Во сне мы можем быть сознательны и понимать, что видим сон, а значит, сознательно мыслить, действовать, намеренно перемещаться. Изучение осознанных сновидений очень перспективно и таит в себе неограниченные потенциальные возможности в понимании природы психического и сознания. Такие сны связаны и с паранормальными явлениями, и со сверхпсихическими способностями личности, и с глобальными открытиями в целом в науке будущего, и с применением их в разных областях деятельности человека (медицина, образование, криминалистика, история, государственная безопасность).

## 2.2. Сознание и бессознательное

Существенное отличие человека как вида от животных состоит в его способности рассуждать, размышлять о своем прошлом и настоящем, разрабатывать планы и программы на будущее, иметь объективные и устойчивые знания о себе и о мире, делиться этими знаниями с другими людьми, сохранять и передавать из поколения в поколение накопленный жизненный опыт. Все это вместе взятое связано со сферой человеческого сознания. Оно, в свою очередь, выступает как высший уровень познания человеком действительности.

На протяжении всей истории психологической науки сознание признавалось как неотъемлемый атрибут человеческой психики и вместе с тем являлось труднейшей проблемой для научного исследования. *Сознание можно определить как психическое состояние человека, находясь в котором, он может воспринимать окружающий мир в виде сенсорных ощущений и образов, запоминать, сохранять в своей памяти информацию об этом мире, припоминать ее в нужный момент, рассуждать, пользоваться речью, воспринимать и оказывать влияние на окружающих людей, общаться с ними.* [2]

Находящийся в сознании человек может определенным образом относиться ко всему тому, что он воспринимает, а также к своим знаниям об окружающем мире; может сформулировать эти знания словами, представить их в виде текстов, написанных разными знаковыми системами; поделиться этими знаниями с другими людьми; работать со знаниями как таковыми; хранить, воспроизводить, перерабатывать их и т. п.

Сознание не является единственной формой существования психических явлений. Далеко не все, что входит в структуру психики, актуально осознается человеком. Кроме сознания или осознаваемых психических явлений у человека есть то, что называют бессознательным.

*Бессознательное — совокупность явлений, описываемых в психологических терминах, но актуально не осознаваемых человеком или не осознаваемых вообще.*[2]

Это те явления, которые по сопровождающим их реакциям организма соответствуют известным осознаваемым психическим явлениям и оказывают точно такое же влияние на поведение, как и осознаваемые психические явления.

Большой вклад в разработку проблематики бессознательного в психологии внес 3. Фрейд. Он сделал бессознательное главным в психике человека, доказывая, что именно оно управляет поведением человека, а не его сознание. Фрейд распространил бессознательное на личность человека, продемонстрировав наличие у человека бессознательных мотивов поведения. Бессознательное в личности человека — это его потребности, влечения, которые, например, проявляются в разнообразных непроизвольных реакциях и действиях. К ним относятся ошибки, связанные с речью (оговорки, ослышки, описки); ошибки, связанные с памятью (забывание фактов, имен событий, обещаний, намерений, сновидений и т. п.).

Бессознательные психические явления вместе с осознаваемыми явлениями управляют поведением человека, хотя их функциональная роль различна. Вместе с тем вопрос об отношениях между сознательными и бессознательными уровнями регуляции поведения (остается до конца не решенным. Основной причиной этого является тот факт, что существуют разные типы бессознательных психических явлений, которые по-разному соотносятся с сознанием.

## 2.3. Попытка понимания происхождения сновидений

Прежде чем углубиться в исследование вопроса необходимо определить ряд понятий, с которыми мы будем часто встречаться в рамках данной работы.

Сновидения - это неотъемлемо значимое и ритмически повторяемая во время сна психическая активность человека, проявляющаяся как результат отражения совокупности ментальных, физиологических, биохимических и психологических процессов в организме, это субъективно переживаемые представления, преимущественно зрительные, связанные с активизацией коры головного мозга относительно больше в правом полушарии, что соответствует преобладанию во сне пространственно-образного мышления. При этом отражение объективной реальности и знание о себе как о субъекте познания изменено - человек не осознает себя видящим сон. При снижении или отсутствии критического отношения к себе и к воспринимаемому некоторая оценка сновидца себя как личности и эмоции сохранены.

Сюжеты сна в образной символической форме отражают мотивы, установки, желания и интересы субъекта. Сновидения эмоционально стабилизируют внутренние конфликты и служат психологической защитой, восстанавливая поисковую активность. Преобладание образного мышления ведет к положительному влиянию на процессы творчества. Неполноценность или ограничение проявления сновидений приводит к возникновению неврозов и психосоматических заболеваний.

В своих работах о сновидениях З.Фрейд отмечает, что в вопросе о природе сновидений «ближе к истине стоит не взгляд врачей, а взгляд профанов, наполовину окутанный ещё и предрассудками». Он пришёл к выводам относительно сновидения после того, как применил метод психологического исследования. Процесс переработки срытого содержания сновидения в явное Фрейдназывает работой сновидения.

*Работа сновидения - процессы, благодаря которым из скрытых мыслей сновидения, соматических раздражителей во время сна, остатков дневных впечатлений формируется явное содержание сновидения.* Фрейд различает четыре основных механизма работы сновидения: 1)сгущение; 2) смещение; 3) вторичная обработка; 4) наглядное (образное) изображение мыслей и высказываний. [6]

Превращение скрытых мыслей сновидения в явное его содержание заслуживает внимания как первый пример перехода одного способа выражения психического материала в другой: из способа выражения, понятного нам без всяких объяснений, в такой способ, который становится понятным лишь с трудом и при наличии определённых указаний. Принимая во внимание отношение скрытого содержания сновидения к явному, можно разделить сновидения на три категории. Во-первых, различаются сновидения вполне осмысленные, понятные, то есть допускающие без дальнейших затруднений объяснение их с точки зрения нормальной душевной жизни. Таких сновидений много; они по большей части кратки и в общем кажутся нам не заслуживающими особого внимания, так как в них отсутствует всё то, что могло бы пробудить удивление и показаться странным. Другую группу образуют сновидения, которые будучи связными и ясными по смыслу, всё-таки кажутся странными, потому что мы не можем связать их смысл с нашей душевной жизнью. Наконец, к третьей группе относятся сновидения, лишённые смысла и непонятные, то есть представляющиеся бессвязными, спутанными и бессмысленными.

Противопоставление явного и скрытого содержания сновидения имеет значение только для сновидений второй и ещё более третьей категории. Здесь мы встречаемся с загадками, которые исчезают лишь после замещения явного сновидения скрытыми его мыслями. Между непонятным и спутанным характером сновидения, с одной стороны, и затруднениями при сообщении скрытых мыслей сновидения – с другой, имеется какая-то интимная и закономерная связь. Прежде чем исследовать природу этой связи, полезно будет ознакомиться с более понятными сновидениями первой категории, в которых явное и скрытое содержание совпадают, то есть которые обходятся без работы сновидения.

Исследование этих сновидений полезно ещё с другой точки зрения. Сновидения детей всегда имеют именно такой характер, то есть осмысленный и нестранный.

Во всех детских сновидениях присутствует одна общая черта: все они исполняют желания, которые зародились днём и остались неудовлетворёнными; эти сновидения являются простыми и незамаскированными исполнениями желаний. [6]

Если даже содержание детских сновидений усложняется и утончается, всё-таки в них легко увидеть исполнение желаний. Среди взрослых можно также собрать много примеров сновидений детского типа. Так, например, многим людям при жажде ночью снится, будто они пьют; здесь сновидение стремится устранить раздражение и продлить сон. У других бывают часто такие «удобные» сновидения (сновидение заступает место поступка, который должен был бы быть совершён в жизни) перед пробуждением, когда приближается время вставать; им тогда снится, что они уже встали, находятся около умывальника или уже в училище, где они должны быть в определённое время. В ночь перед поездкой куда-либо нередко снится, будто уже приехали к месту назначения; перед поездкой в театр или в общество сновидение нередко предвосхищает – как бы вследствие нетерпения – ожидаемое удовольствие. В других случаях сновидения выражают исполнение желаний не в столь прямой форме; тогда, чтобы распознать скрытое желание, необходимо установить какую-нибудь связь или сделать какой-нибудь вывод, то есть необходимо начать работу толкования. Таким образом, в этой группе можно обнаружить своего рода частичную переработку, которую следует считать работой сновидения: мысли, выражающие пожелание на будущее, замещены картиной, протекающей в настоящем.

В своих работах Фрейд утверждал, что осуществление желаний является смыслом *каждого* сновидения, т.е. что нет других сновидений, кроме как «сновидений о желаниях». После этого заявления, многие поспешили указать Фрейду на ошибочность его теории. Они указывали на то, что очень часто встречаются сновидения с самым неприятным содержанием, весьма далёкие от какого бы то ни было осуществления желаний. Недовольные наблюдатели заметили, что сновидение чаще изображает недовольство, чем удовлетворение. Так почему же сновидения с самым индифферентным содержанием, оказываются после толкования осуществлениями желаний? Фрейд пишет, что это происходит вследствие искажающей деятельности сновидения, неприятное служит лишь для маскировки приятного и желательного.

Фрейдотмечает, что:во-первых, содержание сновидения гораздо короче тех мыслей, заместителем которых он его считает, и во-вторых, анализ обнаруживает в качестве побудителя сновидения ничтожный случай, произошедший незадолго до сна. Следуя без критики за ассоциациями, при анализе любого сновидения возможно придти к ряду мыслей, связанных между собой по смыслу и правильным образом.

## 2.4.Техника толкования сновидений

В рамках моей работы невозможно охватить всю область изучения, рассказать в подробностях о различных подходах к толкованию сновидений и их результатах, поэтому основная задача, поставленная автором при написании этого раздела, обозначить ключевые моменты, принципы толкования и указать на типичные ошибки этого процесса.

Интерпретацию сновидения к настоящему времени принято рассматривать в нескольких аспектах. Можно выделить следующие основные стили, подходы к анализу ночных видений:

**Народный** - основан на многовековом наблюдении и передачи народной мудрости в виде сонников, примет, фольклора, сказок, легенд, мифов, преданий, эпосов;

**Шаманский и магический** - сформирован из соответствующих традиций. Связан с вхождением в контакт с духами-помощниками из других миров и получении информации «оттуда». Это трактовка сновидений в рамках колдовства и различного вида магии.

**Духовный, религиозный** - толкование сновидения происходит в рамках той или иной религия или духовной системы. Так, например, в буддизме акцент делают на кармической, причинно-следственной связи, в соответствии с которой явилось то или иное содержание сна.

**Психологический, психотерапевтический, психоаналитический** - сновидение рассматривается в контексте тех или иных научных направлений со своими особенностями (классический психоанализ, онтопсихология, аналитическая психология, психодрама, гештальтпсихология, микропсихоанализ, трансперсональная психология, экзистенциальная психотерапия и т.д.). [4]

Какой же подход к анализу сновидений возможно считать наиболее точным, эффективным, достоверным и полезным для самого сновидца? Любой из них может быть правильным. Это зависит, конечно, от того, какие задачи, цели ставит перед собой сотрудничество специалиста в области снов и сновидящего. А также от уровня образованности, интеллекта, установок и характера мировоззрения испытуемого. Очень важно на что ориентирован, что хочет узнать, получить сам человек. Но наиболее значительным, более высоким в толковании сна представляется такой подход, который учитывает духовное измерение, духовную перспективу роста личности. [1] Он ведет к возможности принятия ответственности человека за свою жизнь, поступки, намерения, активизирует осознание, духовный поиск, развитие, самопознание и трансформацию. С этой т. зрения интегральный, всеобъемлющий, лояльный стиль работы со снами - духовный - учитывающий все вышеперечисленные направления познания, станет наиболее полезным, эффективным и правильным.

Перейдем к основным, общим принципам интерпретации сновидений. Основополагающим законом такого толкования является факт наличия установки сновидения. Будучи гибким и пластичным, оно поддается одновременно многим интерпретациям. Поэтому ведущий принцип работы со сном гласит — выводы, заключительный анализ сновидения, проводит сам сновидец. Результат толкования должен придти творчески, интуитивно, иногда как озарение, прорыв внутри самой личности испытуемого.

В процессе работы, трактовки сновидения необходимо соблюдать определенную осторожность, тактичность, деликатность. Ведь речь может идти о глубинных, психических структурах личности, выводящих на энергетически мощные, скрытые, подавленные пласты психики. Необходимо соблюдать тайну содержания чужих снов. Эта тема глубоко личностная, интимная. Как никогда здесь выступает значение и роль личности самого психолога или ведущего, его духовный уровень. Полезен дружеский обмен и обсуждение сновидений с одними и теми же друзьями, коллегами при наличии доверия, общности интереса, взаимоуважения.

Обсуждение сновидений в кругу своих родственников, принятое за правило, традицию, значительно улучшит психологический климат в семье, повысит уровень взаимопонимания, доверия, открытости, уважения друг к другу. Во всех остальных случаях свои сновидения рассказывать не рекомендуется в связи с возможными негативными проекциями и наводками.

Не стоит толковать буквально каждый сон, в случае даже если сновидец настроен на такую работу, это вносит лишнее напряжение, мелочность и скрупулезность. И хотя почти каждое сновидение нагружено теми или иным смыслом, трактовке подлежит наиболее характерное сновидное содержание, заряженное энергетически, эмоционально, а также те сюжеты сна, в которых некая деталь, предмет, образ выпукло, отчетливо выставляется, обнаруживают себя, кажутся странными, удивляют, вызывают интерес, привлекают внимание.

Нужно помнить, что сновидение как целое является искаженным заместителем чего-то другого, бессознательного, и задача толкования сновидения - найти это бессознательное. Следуя этому З.Фрейд выделял три важных правила, которых необходимо придерживаться во время работы над толкованием сновидения: 1) не нужно обращать внимание на то, что являет собой сновидение, будь оно понятным или абсурдным, ясным или спутанным, так как оно все равно ни в коем случае не является искомым; 2) работу ограничивать тем, что к каждому элементу вызывать замещающие представления, не задумываясь о них, не проверяя, содержат ли они что-то подходящее, не обращать внимания, насколько они отклоняются от элемента сновидения; 3) нужно выждать, пока скрытое, искомое бессознательное возникнет само, точно так же, как забытое слово, которое как бы вертится на языке, но вспомнить его ни как не получается. [6,8]

Немаловажен в толковании, осмыслении сна - принцип творчества. Но важно помнить очень значительный момент, не надо жестко настраиваться на конечные выводы, результаты своего толкования, даже если они кажутся правильными и точными. Такие жесткие прогнозы вносят в текущую жизнь сновидца ненужные дополнительные ограничения, установки, беспокойства, волнения, ожидания, страхи, возбуждения, помехи. Человек тогда лишается главного - спонтанности, расслабленности, элементов игры, радости, доверия к своей судьбе и существованию в мире.

Типичным заблуждением, ошибкой становится уход в мир фантазий и воображения. Когда акцент работы, внимание переносятся с дневной яви в мир ночных грез. Это - эскапизм, уход из мира, который становится недостаточно хорош и интересен, уход от бытия. Сновидения и явь идут рука об руку. При правильной работе со снами повышается осознание дневной, повседневной жизни, т. е. ее качество.

Психоаналитический подход к трактовке сна может быть ограниченным и даже ущербным в связи с многомерностью всевозможных ассоциаций, проекций, теорий, которые будто бы подталкивают к правильной интерпретации и выглядят убедительно, а на самом деле уводят от главного, от проблемы, утонув в хаосе, болоте различных ментальных конструкций. Одним из основных положений анализа сновидения является то, что его трактовка зачастую оказывается много проще, чем хочет придумать наяву сновидец.

Например, в одном сложном, длинном и путаном сновидении человек все время попадал в сети каких-то веревок. Он путался в этих веревках и не мог двигаться дальше. Едва вырвавшись, попадал в новые... У сновидца очень богатая внутренняя жизнь. Он занимается духовной практикой, но интерпретация этого сна очень проста. Веревки - буквально привязанности его к различным соблазнам мира, от которых он хочет освободиться. Психоаналитических же версий в этом случае можно накрутить бесконечно множество.

Сновидение выстраивается по своим специфический законам. Это законы энергии-осознания, ассоциации-представления (наглядно-образного мышления). В прогнозировании будущего по материалу сновидения, режиссура сна активно использует принцип несоответствия, перевертышей. Он означает, что судить дневными мерками, критериями сновидные образы и действия нельзя. Так, например, танцевать, петь и сильно радоваться во сне означает чаще всего обратное: болезнь, неудачи и беды наяву. Если сновидец плачет или его убили во сне, то это предсказывает радость и удачу в будущем в яви дневной. [7,8]

По поводу неверия или веры в предсказания будущего во сне, а также в отражении им подлинных жизненных дневных ситуаций, дел, проблем и обстоятельств, по прежнему существует два крайних мнения, позиции. Первое авторитетное мнение выводится из многовекового накопленного опыта различных религиозных подвижников, адептов, старцев. Оно многогранно отражено в религиозных книгах, писаниях, дневниках. Во всех источниках подобного рода подчеркивается опасность заблуждений по отношению к восприятию и толковании своих сновидений. В христианском учении указывается, что вера в сны есть ложь, обман, искажение и пособничество бесам. Для строгой академической науки вещие сны вообще не научный факт, а невежество и глупость. Современная же психология отвоевала себе законное право уделять сновидениям человека значительное внимание. Вторая позиция отношения к снам противоположна первой. Сны - нераспечатанное письмо от Бога, девственное откровение. Они повествуют о прошлом, настоящем и будущем человека, в них отражается сокровенная суть жизни, судьба личности. Современный психоанализ, психотерапия и психология во многом подтверждают это положение.

Оба крайних тезиса оказываются одновременно верными, за исключением строго научного. Непринятие во внимание первого из них может привести к неблагоприятным и печальным последствиям. Многое зависит от компетентности сновидца, от его уровня духовного развития, степени подготовленности и знаний в данной области Современное движение по работе со снами совсем забыло, не учитывает, первое предостережение. Это говорит о духовной некомпетентности его лидеров.

Некоторые или большинство ночных видение слишком индивидуальны. Поэтому истина в данном случае где-то по середине. Отсюда основополагающий принцип обращения со сновидениями - принцип нейтрального наблюдения, т. е закон духовной работы: беспристрастное осознание дневной жизни и сопоставление ее с материалом сна. Не верить сну, не следовать слепо за ним, а учитывать и наблюдать. Не полагаться, не опираться на него, а учиться понимать, изучать, исследовать, доверять.

## 2.5. Перспективы использования сновидений

Изучение и практическое использование сновидений таит в себе поистине неисчерпаемые возможности и перспективы. Эта область еще неизведанных научных путей, которые могут привести исследователя к обнаружению и открытию самых сокровенных и труднодоступных тайн человека и всего мироздания в целом. Обозначим две основные взаимосвязанные сферы применения сновидений как средство использования и изучения. Одна из них - научная, исследовательская. Другая область - духовная, духовного самопознания, развития. Уже реализованным примером первого подхода явились ряд серьезных действующих институтов по исследованию сновидений в США. Среди них: институт Р. Монро, который ведет свои поиски вокруг влияния на сознание человека различных звуковых частот. Описание опытов Монро превосходит все ожидания и слишком фантастично для современного материалистического мировоззрения. [4] Но объективность, открытость для всех измерений с применением современных научных приборов делает такую исследовательскую работу убедительной и доказательной.

Другим подобным примером является изучение осознанных сновидений под руководством уже упоминаемого нами исследователя, ученого Стивена Лабержа. За открытие и научную разработку этого уникального вида сновидений он получил от Стэндфордского университета звание доктора философии. А в 1988 г. С. Лаберж создал свой институт по исследованию осознанных сновидений.

Настоящая авторская позиция сконцентрирована в большей степени на второй сфере использования сновидений - на проблематике духовности, на разработке темы духовности в психологическом аспекте познания. Эта тема так же заслуживает отдельного внимания, которое не представляется возможным уделить ей в рамках данной работы, поэтому ограничимся лишь упоминанием областей жизни, где может быть использована информация сновидений:

**• прогнозирование** (моделирование) вероятностного будущего человека, с высоким уровнем достоверности, возможность создания общего банка данных (информации) по прогнозу развития целых обществ, народов, государств (область социологии, статистики, информатики);

**• в рамках науки, информатики, изобретательства** - доступ к любому виду скрытой информации (получение разнообразной информации из коллективного бессознательного, «идеи витают в воздухе»);

**• плоскость специальной работы со сновидениями как кладовая творчества**, использование всего объема латентной памяти, развитие интуиции, когнитивных, креативных учебных сфер (область образования, искусства, культуры, учебные развивающие программы);

**• в криминалистике, государственной безопасности;**

• **прогностическая диагностика физиологических и психических заболеваний человека** задолго до появления конкретной симптоматики (медицина);

**• диагностика и лечение** (нетрадиционные способы, медицина);

• **сновидения: перспективная тема в психодиагностике**, на материале их изучения и использования в работе при соответствующих исследованиях могут быть созданы простые, высоковалидные и надежные методики по быстрому выявлению и определению психологических состояний, черт характера и проблем личности.

Наиболее значительным, перспективным представляется исследование психических структур бессознательного индивида посредством сновидений в контексте основной задачи психологии — обнаружение души; такое изучение и познание человека, которое откроет Главные тайны его сознания, духовной сферы, феномена восприятия и психики.

## Заключение

Сновидения человека имеют значительную, важную роль во всех аспектах человеческого существования, поскольку они и есть наша внутренняя суть и конгломерат жизненного психического опыта, наш проводник в бессознательное, многофункциональный, многоуровневый психический феномен, отражающий итоговую работу восприятия и сознания в целом.

Изучение сновидений способно пролить свет на многие тайны, загадки сознания, психического личности, Да и человеческого бытия в целом. Практическая работа (коррекционная, психотерапевтическая) со сновидениями субъекта, как показывает накопленный опыт, эффективна, лояльна, быстродейственна и перспективна.

Содержание сновидений человека отражает непосредственно его психологическое состояние, проблемы, его субъективную, психическую реальность.

Несмотря на большое множество методик, мнений, взглядов, с которыми автор данной работы постарался ознакомиться, не возможно однозначно, стройно и просто ответить на многие вопросы, с которыми человек сталкивается при попытке толкования снов и познания своего внутреннего мира. Как что нам еще многое предстоит узнать по мере разгадки загадок, связанных со сновидениями, их толкованием и т.д., приоткрыть дверь в удивительный, еще совсем неизведанный мир человеческого сознания, глубже познать себя.

## Список использованной литературы

1. Ананьев Б.Г. «Психология чувственного познания», М.: Наука, 2001 г.

2. Немов Р.С. «Общая психология», СП-б.: Питер, 2005 г.

3. Радугина А.А. «Психологий и педагогика», М.: Центр, 2002 г.

4. Смирнов Т. «Психология сновидений», М.: «КСП+», 2001 г.

5. Тутушкина М.К. «Практическая психология», СП-б.: Изд-во «Дидактика Плюс», 2004 г.

6. Фрейд Зигмунд «Введение в психоанализ. Лекции», М.: Наука, 1989 г.

7. Юнг Карл Густав «Дух Меркурий», М.: Канон, 1996 г.

8. Юнг Карл Густав «Человек и его символы» («К вопросу о подсознании»). М.: Канон, 1997г.