

1 мая 2013 года

## СОВРЕМЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ОБ ИЗУЧЕНИИ СНОВИДЕНИЙ



*Светлана Николаевна Крамарова – преподаватель кафедры психологии и психолог Международного университета природы, общества и человека «Дубна»; руководитель Психологического центра имени В.М. Мунипова.*

*E-mail: [munipov.centre@yahoo.com](mailto:munipov.centre@yahoo.com)*

– Здравствуйте, уважаемая Светлана Николаевна, спасибо за любезное согласие дать интервью для читателей Психологического журнала университета «Дубна».

– Здравствуйте, Наталья Геннадьевна!

– Светлана Николаевна, что такое сновидения?

– Сновидения – это некоторое проживание внутренней реальности, некоторая особенность нашего восприятия, обычно происходит в то время, когда мы спим. Считается, что все люди видят сны, но не все могут их вспомнить. Хотя само слово «сновидение» указывает на зрительный характер этого явления, но всем известно, что зрительные образы нередко дополняются переживаниями других модальностей, например слуховыми, тактильными и кинестетическими. Поэтому правильно считать сновидения полимодальными переживаниями. Обычно спящий воспринимает наблюдаемое, как нечто происходящее в реальности и редко бывает критичен к тому, что происходит во сне.

– А для чего нужны сны?

– Издревле считалось, что сновидение несёт в себе некоторый знак, послание. Например, сон правителя – это некий ответ о том, что будет происходить в его государстве, каким будет год. Будет ли год урожайным, что надо делать, чтобы победить и т.п. Важными

были сны правителей, предсказателей, пророков. В XIX веке с открытием бессознательного появилась работа Зигмунда Фрейда «Толкование сновидений» (1900), в которой описывалась компенсаторная функция сновидений, выражавшаяся в проявлении эротической компенсации либидо. Сновидения трактовались с позиции высвобождения этой нереализованной сексуальной энергии. Ученик и последователь Зигмунда Фрейда, оспоривший его взгляды, Карл Юнг указал на то, что в сновидениях отражается не только компенсация сексуальной жизни человека, но и вся жизнь души, как индивидуальной, так и коллективной. Ткань сновидений соткана из образов личного характера, ежедневных будней, мечты и фантазии, архетипов человечества. Последние, в свою очередь, являются некоторыми универсалиями, и могут быть дополнены и обогащены личным переживанием индивида. Фрейд называл сновидения «царственной дорогой» в область бессознательного. Юнг использовал их при создании теории индивидуации, теории нахождения своего пути, себя, путём проживания и понимания своего внутреннего символического мира (мир фантазии, сновидений) и реализации себя в реальном мире.

**– Светлана Николаевна, каковы важные механизмы понимания сновидений?**

– Сон – это история, рассказанная символическим языком бессознательного, в котором пространство и время могут меняться и не существовать. Фактически, в сновидениях мы перемещаемся по мысленным моделям, в которых происходит процесс проживания прошлого, настоящего и будущего одновременно. Важной составляющей любого сна является переживаемая эмоция, она может быть столь интенсивной, что провоцирует пробуждение, после которого наступает момент осознания, что только что воспринятое – был всего-навсего сон. Иногда в силу конфликта переживаемой эмоции и сознающего «Эго» спящего, после пробуждения включаются защитные механизмы, и мы забываем (вытесняем) увиденное сновидение. Довольно часто это случается, когда человек только начинает изучать свои сновидения, и иногда, когда сновидения перестают сниться (запоминаться) уже после продолжительной работы со снами. Это происходит в тот момент, когда изучение собственных снов приближается к «эпицентру эмоционального конфликта». Затем наступает следующая фаза. Иногда может казаться, что всё уже изучено, но с развитием новых жизненных витков приходят новые символы и строится новое взаимодействие. По содержанию сновидения, по его символам мы можем судить о степени близости и удаленности от понимания происходящего в этом символическом

переживании. Бессознательное буквально предлагает максимально точный образ ситуации внутреннего конфликта (одновременно и ресурса), но в зависимости от того, какой именно символ мы проживаем в данный момент и как далёк он от «человеческого» (религиозного, мифологического и т.п.), так мы и будем рассматривать степень понимания этого внутреннего процесса. Постепенная трансформация (превращение) символов и их «очеловечивание» приближает нас к истинному пониманию внутренней ситуации конфликта и её символическому выражению-переживанию. Это означает, что если мы видим в сновидении, например, животное, то это воплощение – очень близко к инстинктивной природе той переживаемой эмоции, которую это животное отражает, но в тоже время не доступно в полной мере для осознания и управления этой внутренней психической энергией. Изучая и амплифицируя данный символ, мы принимаем и переживаем этот внутренний ресурс. Для того чтобы понять и принять изменения, которые приносит этот новый внутренний символ, человеку требуется время и часто помощь специалиста. В силу действия психологических защит, самостоятельно мы не в силах иногда ответить на порождённые самим собой символы бессознательного. Но мы можем научиться понимать язык своих сновидений и развивать этот диалог с бессознательным.

**– Что Вы знаете об осознанных сновидениях?**

– Эта тема мне интересна. В последнее время людей видящих осознанные (люцидные, просветлённые и т.п.) сновидения (далее – ОС) становится всё больше. Коротко об ОС – это сновидения, в которых наблюдающее эго осознаёт, что наблюдаемое – это сон. В связи с этим «открытием» наблюдающего эго восприятие пространства сновидения становится ярче, чётче, интенсивнее, наблюдается определённая степень более свободного управления-моделирования наблюдаемой реальности. Существуют всевозможные практики по овладению техниками ОС. Основные моменты связаны с навыками осознания реальности, или, иными словами, проверки реальности: 1) наблюдаемое - сон, или не сон; 2) «сонный паралич» - это когда ощущается скованность мышц во время сна, очень часто сопровождается чувством страха; 3) «псевдо-пробуждение» - это когда наблюдаемое эго воспринимает сон, как пробуждение, а на самом деле сон, тоже может сопровождаться чувством страха. Чтобы заниматься подобными техниками, важно, чтобы сон был регулярным и продолжительным. Чаще всего подобные сны можно наблюдать в

утренние часы, когда организм полностью восстановился. Но не зависимо от того, какой сон вы воспринимаете: обычный или осознанный, «внутренний конфликт» остаётся – это означает, например, что если вы не ладите с кем-то, то и при моделировании осознанного сновидения вы не сразу сможете установить контакт с данным человеком. Хотя в то же время компенсаторная функция сновидений (и ОС) конструирует и развивает модели альтернативного поведения.

**– Изучением сна занимаются не только психологи, что происходит в смежных областях изучения сновидений?**

– Конечно, сон изучают не только психологи, но и биологи, физиологи, зоологи и др. Например, биолог Д. Сигель долгое время изучающий сон животных, в том числе у дельфинов, высказал предположение, что во время сна «включаются определённые биохимические механизмы долговременной памяти, раскладываются по полочкам «свежие знания», а от недосыпа бывают ложные воспоминания». Сейчас очень часто в физиологии сна изучаются ОС, исследуют зоны мозга, «в поисках осознающего эго». Участникам эксперимента в состоянии ОС удалось выполнить определённую последовательность действий с подниманием пальца правой руки. Остаётся только добавить пожелания, чтобы подобные исследования сновидений проходили и у нас в университете, в лаборатории экспериментальной психологии.

**– Светлана Николаевна, а чем для Вас являются сновидения?**

– На этот вопрос, я отвечу своим сном, который я уже упоминала ранее в комментариях к переводу статьи П. Бишопы «Идея нуминозного в работах Гёте и Юнга».

***«Начало было в бессознательном, или однажды приснился сон».***

*Однажды, несколько лет назад, в период обучения в университете, мне приснился сон, в котором я пробралась в библиотеку одного известного психолога. С одной стороны, меня переполняло чувство страха из-за того, что я пробралась сюда тайком, а с другой стороны, было сильное предвосхищение удовольствия, что я найду здесь «великую тайну». Пробираясь сквозь полуосвещённые полки с книгами я вдруг заметила на стене картину, которая поразила меня. Я увидела бушующий водопад и корабль, который плыл мне навстречу. Корабль неминуемо шёл к водопаду, и, казалось, ещё несколько секунд, и*

*он упадёт и разобьётся. Но он не падал – он продолжал этот момент мгновенного «настоящего», он продолжал быть и продолжал плыть к водопаду, к своей неминуемой смерти. В один и тот же момент в этом соединились нечто ужасное – «сейчас корабль разобьётся», и прекрасное – «ведь корабль нарисован, он не может упасть». Корабль оказался для меня вечным в своей опасности разбиться и в своём существовании на пути к этому. Но кроме всего прочего, это было формой, которая вмещала в себя и то прекрасное, и то ужасное, что выражалось в образе. Таким образом, отчасти я нашла себя в живописи.*

**– Спасибо за интервью!**

– Спасибо Вам, желаю всем интересных снов!

**Интервью взяла Михайлова Наталья Геннадьевна**