



*Е. К. Агеенкова*

*Онейродиагностика*





## **Агеенкова Екатерина Кузьминична –**

*кандидат психологических наук, доцент кафедры клинической и консультативной психологии Белорусского государственного педагогического университета им. М. Танка. Эта монография является продолжением ее исследований в области личностных проблем человека и разработки подходов для их диагностики и коррекции.*



*В книге излагаются современные представления о природе сна и сновидений, и подходы к анализу сновидений с позиций З. Фрейда и К. Г. Юнга. Кроме этого автор предлагает авторскую теорию этих феноменов, основанную на сведениях о физиологических закономерностях функционирования мозга, а также разработанные ею алгоритмы к толкованию сновидений. Книга предназначена в первую очередь для профессиональных психологов, работающих в области классического психологического консультирования. Она может заинтересовать и тех, кто интересуется скрытой стороной человеческой психики.*



УДК 159.9

ББК 88.4

A23

Рецензенты:

кандидат медицинских наук, доцент, доцент кафедры клинической и консультативной психологии Института психологии БГПУ *М. Н. Мисюк*;

кандидат психологических наук, доцент, профессор  
кафедры психологии и педагогики БГУКИ *Г. Л. Сперанская*

A23 Агеенкова, Е. К.

Онейродиagnostика / Е. К. Агеенкова. — Минск : Колорград, 2018. — 62 с.  
ISBN 978985596211.

Онейрология – наука, изучающая сновидения. В современной психологии толкование сновидений используется как диагностический прием, направленный на выявление внутриличностных проблем человека. В монографии кратко излагаются взгляды древних и современных ученых на природу сна и сновидений. Автор осуществила подробный анализ подходов З. Фрейда и К. Г. Юнга к толкованию сновидений, которые являются наиболее распространенными в настоящее время. В книге также представлена авторская теория природы сна и сновидений, основанная на сведениях о физиологических закономерностях функционирования мозга, а также изложен разработанный автором новый подход к толкованию сновидений.

Книга ориентирована в первую очередь на профессиональных психологов, работающих в области классического психологического консультирования. Однако она может заинтересовать и тех, кто интересуется скрытой стороной человеческой психики и хочет разобраться в сущности своих сновидений.

УДК 159.9

ББК 88.4

ISBN 978-985-596-211-4

© Агеенкова, Е. К., 2018

© ООО «Колорград», 2018



В. Т. Исаков, что освободить организм и мозг от этого мобилизованного состояния можно только путем исполнения поставленной задачи и посылки в мозг сигналов об окончании исполнения. В этом случае организм освобождается от психологического и физиологического напряжения.

Однако в ситуации, когда организм подготовлен к исполнению программы, но акт ее исполнения по тем или иным причинам не выполнен, т. е. когда программа мозга остается нереализованной, остаются активированными центры мозга, которые были заняты решением данной задачи. В этих случаях остается не снятой напряженность организма и не нейтрализуются выделенные при этом биологически активные вещества. Это состояние организма автор назвал условно «состоянием нереализованной программы». Естественно, мозгу необходимо освободиться от нереализованных программ, накопившихся за день. Для этих целей природа и создала систему сновидения. Освобождение мозга от нереализованных программ происходит именно в сновидениях, во время которых мозг как бы решает задачи, которые не удалось реализовать днем. Но теперь эта процедура совершается во сне, при выключенном сознании, и поэтому событие выглядит иначе, поскольку реальная обстановка отсутствует, осталась лишь абстрактная нереализованная программа. Проигрываемые по этой программе события по своему содержанию и по форме не похожи на реальные, они похожи по сути, но не по форме. Поэтому такое сновидение и выглядит необычно, фантастично, нереально. Таким образом, как констатирует автор, сновидения ответственны за восстановление психологического равновесия в организме [11, с. 2-3].

### *Авторская теория природы сна и сновидений*

На основе современных знаний о функционировании организма человека вашему вниманию предлагается и *авторская кортико-лимбическая теория сна и сновидений*.



Представим вначале отдельные факты, связанные с психологическими аспектами сна и бодрствования.

Состояние бодрствования у человека, в котором присутствует сознание, характеризуется следующими основными феноменами:

1) включены пять органов чувств (зрение, слух, вкус, запах, тактильные ощущения), благодаря которым мы воспринимаем себя погруженными в окружающий нас физический мир, в котором мы различаем его предметы и явления, а также самих себя;

2) у нас возникают субъективно воспринимаемые реакции и оценки этого мира, например, положительные или отрицательные эмоции, чувства, переживания, мысли;

3) мы способны совершать произвольные действия в этом внешнем мире – осуществлять движения и мыслительные операции, направлять внимание на нужные нам объекты, изменять наши реакции и чувства.

Во время же сна все это исчезает. Исчезает и наше сознание, и мы сами. Наше Эго или Я в это время отсутствует, нас как бы нет. Наше тело в это время живет, функционирует, а наше сознание проваливается в небытие. Какой-то период сна мы находимся в вегетативном, можно сказать растительном, существовании без мыслей, чувств, способности произвольно действовать.

На этом бесчувственном фоне в какой-то период формируется сновидение. Появляется некое незнакомое физическое пространство, населенное в большинстве своем незнакомыми нам субъектами, живущими по каким-то своим правилам. А главное, появляется Я (сновидческое Эго). Оно является или действующим от нашего Эго персонажем (Эго-персонаж) или находится вне происходящих событий в какой-то точке сновидческого мира в качестве наблюдателя (Эго-наблюдатель). Это сновидческое Эго способно эмоционально реагировать на происходящие в сновидении события (радоваться или испытывать страх) и давать им оценку. Но вот произвольные действия



в той сновидческой реальности ограничены или вообще невозможны.

На эти особенности сновидений ученые давно обратили внимание. З. Фрейд в своей работе «Толкование сновидений», опубликованной еще в 1900 г., сделал достаточно большой обзор статей, в которых отмечались эти их свойства. Например: «Сон является уничтожением самостоятельности ... Сновидение обуславливается понижением власти субъекта над самим собою» (Бурдах); «Сон – это анархия психическая, эмоциональная и умственная. Это игра функций, предоставленных самим себе, происходящая бесконтрольно и бесцельно. Дух в сновидении – автоматический дух» (Дюга); «Кажется, будто психическая деятельность из мозга разумного человека переносится в мозг глупца» (Фехнер); «Если сравнить ход мыслей в состоянии бодрствования с целенаправленными, подчиненными воле движениями, то образы сновидений можно сравнить с хореей, параличом» (Мори); «Во сне проявляется человек инстинкта ... Человек как бы возвращается к своему природному состоянию, когда видит сон» (Мори); сновидения носят характер «приостановленной волевой деятельности» (Иессен); сновидения представляют собою «естественную деятельность души, не ограниченную силою индивидуальности, не нарушенную самосознанием, не обусловленную самоопределением, а являющуюся живою свободною игрою чувствующих центров» (Бурдах); «В сновидении ослабляется центральность, произвольная энергия личности» (Шернер) [27, с. 70-94].

Описанные особенности сна и сновидений, отличающие их от состояния бодрствования, может объяснить анатомическое и функциональное устройство головного мозга человека.

Если рассматривать мозг человека с эволюционной точки зрения, то более древней его частью является ствол. В его передней части в дальнейшем справа и слева сформировались два новых образования – *большие полушария головного мозга*.

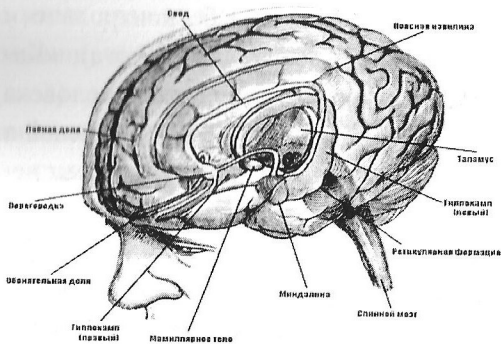
В процессе эволюции развивались все составляющие мозга, но особенно: а) *два полушария головного мозга*, обладающих мощной развитой *корой (neocortex)*, имеющей складчатую поверхность с так называемыми извилинами, и б) *лимбическая система (limbus)* – развитая нейронная система более древних стволовых частей головного мозга, расположенная у основания *больших полушарий*.

Таким образом у человека сформировались два мозга, обладающих разными функциями и связанных с разными сторонами жизнедеятельности человека<sup>1</sup>.

*Полушария головного мозга или большой мозг* составляет фактически основную часть головного мозга человека. Покрывающий его *неокортекс* упирается в свод черепа и из-за чрезмерного своего разрастания у человека он

смялся, образовав извилины и борозды. *Неокортекс* позволяет человеку осуществлять следующие функции:

1) воспринимать окружающий мир (видеть, слышать, обонять, различать на вкус и на ощупь), а также обнаруживать в нем предметы и явления, а также самих себя; 2) осуществлять моторные действия в этом мире; 3) осуществлять произвольные, т. е. волевые, действия в нем (осуществлять действия по произвольно выбранному алгоритму; думать; размышлять; анализировать информацию, поступающую от органов чувств; искать решение задач; направлять жизненную энергию на процесс творения и т. п.). В целом основная функция *коры полушарий головного мозга – неокортекса* – заключа-



<sup>1</sup> Рисунок позаимствован из книги: Блум, Ф. Мозг, разум, поведение / Ф. Блум, А. Лайзерсон, Д. Хефстедтер. – М.: Мир, 1988. – 248 с.



ется в подготовке и осуществлении целенаправленных волевых действий с опорой на информацию об окружающем мире, полученную через посредство органов чувств.

К *лимбусу* относятся: таламус, гиппокамп, обонятельные луковицы, поясная извилина, миндалевидные ядра, мамиллярные тела, ретикулярная формация и другие ствольные образования. За ним сохраняется первичная функция нервной системы – поддержание и сохранение жизни. Он участвует в управлении вегетативными жизненными функциями. В ее ведомстве – врожденное инстинктивное поведение, эмоциональное и чувственное восприятие действительности. Лимбические образования являются в совокупности высшим интегративным центром регуляции вегетативных функций организма. Например, таламус является основным коммутатором, в который стекается вся информация, идущая как из окружающего мира, так и от всех внутренних органов (так называемый афферентный синтез), а также рассылается всем исполнительным органам тела человека для регулирования их деятельности с целью поддержания жизнедеятельности целостного организма (так называемая система эфферентации).

*Лимбус* способен оказывать влияние на работу коры больших полушарий и, соответственно, на действия человека во внешнем пространстве. А вот у *неокортекса* нет прямых доступов к управлению лимбической системой и жизненными функциями организма.

Таким образом, в мозгу имеются две управленческие системы.

Первая включает в себя *неокортекс*, в ведомстве которого находится: 1) система слежения за состоянием внешней среды (зрительная, слуховая, тактильная, обонятельная и вкусовая зоны коры, а также близлежащие ассоциативные ее зоны); 2) аппарат управления скелетной и другой поперечно-полосатой мускулатурой (моторная зона коры); 3) лобная часть коры головного мозга, способная формировать волевое усилие и произвольно направлять человека к определенной деятельности. Эта управленческая система определяет

все многообразие форм поведения человека, связанное с внешней средой и мотивом «надо».

Вторая управленческая система включает в себя стволовые части головного мозга, наиболее значимой частью которой является *лимбус*. Его основная функция – поддержание жизненных процессов в организме и деятельности, связанной с мотивом «хочу». При этом, и на это нужно обратить серьезное внимание, к мотиву «хочу» у человека относится не только голод, жажда, секс, но также и потребность в реализации чисто человеческих функций, заложенных в нем генетически. Это – «хочу знать», «хочу думать», «хочу познавать мир», «хочу взаимодействовать с другими людьми», «хочу быть индивидуальным и неповторимым», «хочу любить и быть любимым», «хочу созерцать красоту», «хочу быть счастливым», и множество других, присущих только человеку, потребностей, которые не обязательно присутствуют у животных.

Несомненно, что поддержание жизнестойкости требует согласованности работы этих двух управленческих систем в одном живом организме. Их функционирование определяется принципом доминанты. Несомненно, что в состоянии бодрствования доминируют *корковые структуры*, которые направляют деятельность организма в сторону адаптации к внешней среде – физической, природной и социальной. Однако *неокортекс*, как известно, обладает своеволием и способностью направлять организм к деятельности, не всегда согласующейся с его возможностями. Это вызывает его утомление и потребность восстановить жизненные ресурсы. В этом случае в доминантное положение вступает *лимбус* и наступает сон. Основная среда, с которой он взаимодействует, – физиологическая с ее внутренними органами и органами системами. Причем к функциям *лимбуса* относится не только восстановление равновесия организма, которое было нарушено при взаимодействии человека с внешней средой в бодрствующем состоянии, но и подготовка организма к той

деятельности, которую в ней человек намерен осуществлять произвольно с «включенным» *неокортексом*.

Похоже, что *лимбус* представляет собой председателя совета министров и директора всех фабрик и заводов некоего государства-организма, деятельность которого направлена на поддержание его жизнестойкости. Он размещается где-то в бункере, к нему поступает много информации об окружающем мире, но его интересуют иные вопросы, нежели потребности нашего бодрствующего сознания — это внешние угрозы, к которым необходимо приспособливаться. Если судить по содержательной стороне сновидений, то можно предположить, что *лимбус* имеет доступ к информации, хранящейся в банках данных памяти. Только он извлекает те сведения, которые необходимы ему, и, естественно, он создает иные представления о мире и о самом индивиде, весьма отличающиеся от таковых его бодрствующего сознания. Он находится в постоянной напряженной деятельности, т. к. необходимо обеспечивать не только взаимосвязанную деятельность всех органов и органных систем, но и изыскивать ресурсы для обеспечения запросов «надо» на целенаправленную деятельность, идущих от *неокортекса*-президента. Вот и получается, что *лимбус* выполняет двойную нагрузку, с одной стороны, осуществляет свои непосредственные обязанности, с другой, — обеспечивает потребности *неокортекса*, который не всегда расходует жизненные ресурсы в соответствии с возможностями организма. Мне это еще чем-то напоминает драму А. П. Чехова «Дядя Ваня».

На вопрос «Откуда берутся сновидения?» в какой-то мере может дать ответ такое направление психологической науки, как телесно-ориентированная психология и психотерапия. Например, согласно положениям В. Райха, характер человека наиболее полно проявляется в его физическом состоянии — в осанке, жестах, мимике, движении, особенностях дыхания, нежели в словах. При этом характер образует своеобразный мышечный панцирь, который защищает Я человека от многочисленных врожденных инстинктивных импуль-



сов, идущих от его тела [18]. А. Лоуэн также полагает, что тело и психика функционально являются идентичными и взаимосвязанными, и все аномалии личностного развития можно обнаружить по наличию мышечных зажимов – хронически напряженных мышечных групп. Он считает, что к постоянному напряжению мышц приводит хроническая эмоциональная напряженность, неразрешенные конфликты. Например, постоянное сдерживание вербального гнева проявляется в хронически стиснутых зубах и плотно закрытом рте [12].

Данные представления сформировали специфическое направление в психотерапии, называемое телесно-ориентированной психотерапией, которая использует практически все методы работы с телом – гимнастику, массаж, пластичные движения (например, танец), работу с дыханием, физические нагрузки, формирование правильной осанки и походки, растяжение связок суставов и другие методы снятия напряженности в мышечных группах. При применении таких подходов обнаружилась одна интересная закономерность. При упразднении хронических мышечных зажимов и формировании новых двигательных навыков человек даже будучи в сознательном состоянии переживает воспоминания о тех жизненных моментах, которые привели к их формированию. Такая ассоциативная связь скорее всего имеется не только в отношении скелетной мускулатуры, но и других организменных систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной и проч.).

В отношении сновидений эти положения уже высказывались не один раз. Так, З. Фрейд делает следующие ссылки на мнения ряда ученых: «бодрственное состояние и сон связаны с определенными анатомическими центрами, причем определенная психическая функция и определенная анатомическая область для него неразрывны» (Мори) [27, с. 89]; «согласно физиологической теории (*речь идет о теории Вундта*. – Прим. автора), душевная реакция на внутренние физические раздражения исчерпывается вызыванием

каких-либо соответственных представлений, которые затем путем ассоциации призывают к себе на помощь некоторые другие представления» [27, с. 94-95]; «по теории Шернера физические раздражения дают душе лишь материал, который она использует в своих фантастических целях» [27, с. 95].

К. Г. Юнг пишет по этому поводу следующим образом: «В процессе цивилизации мы все более отделяли наше сознание от глубинных инстинктивных слоев психического и в конечном счете от соматической основы психических явлений. К счастью, мы не утратили эти инстинктивные слои; они остались частью бессознательного, хотя и могут выражать себя лишь в форме образов сна» [36, с. 234].

Скорее всего сновидения сразу после засыпания будут обусловлены восстановительной деятельностью *лимбуса* с запуском определенной телесной активности, вызывающие соответствующие ассоциации из жизненного опыта сновидца, хранящиеся в его памяти. На завершающей стадии сна, когда восстановительные работы завершены, может наступить очередь обеспечивать информацией замыслы, проекты, решение жизненных задач, которые поставил перед собой человек с использованием механизмов *неокортекса* в бодрствующем состоянии. На это обращает внимание и З. Фрейд, который, ссылаясь на мнение Пильца, писал, что в глубоком сне ночью репродуцируются впечатления последнего времени, к утру же более ранние [27, с. 49]. Здесь можно сослаться и на народную мудрость, выраженную в пословице «Утро вечера мудренее». Впрочем, моя бабушка также говорила: «Вутрашні сон праўдзіць» («Утренний сон правдив»). Она объясняла это очень просто. К утру в желудке переваривается вся пища, поэтому мозг перестает заботиться об органе и начинает решать человеческие задачи.

С другой стороны, к пониманию природы сновидений можно привлечь ряд теорий творческого процесса, которые используются для объяснения инсайта – внезапного рождение идеи или решения творческой задачи. Ряд этих теорий был изложен в нашей книге

«Теория и практика инсайта» [3, с. 9-22]. Например, в популярной теории участия в творческом процессе бессознательных процессов отмечается, что активным звеном творческого процесса является бессознательное, или «бессознательный творческий субъект», который и порождает творческий продукт, а затем представляет его сознанию. Сознание, или «сознательный субъект», при этом пассивно и лишь его воспринимает и придает ему логически завершенную форму [17]. Другие теории также указывают на участие в мыслительном процессе двух разных переработок информации: первосигнальной и второсигнальной систем [17], правого и левого полушария [20], логической и внелогической сторон сознания [19], континуального и дискретного (линейного) видов мышления [15]. В основе этих теорий лежат утверждения, что в мыслительной деятельности участвуют два его вида. С одной стороны, психика человека погружается в образное пространство, в котором осуществляются определенные действия по поиску решений. С другой – эти образные действия находят свое отражение в знаковой системе, обычно – в вербальном изложении.

При этом, если в бодрствующем состоянии активны эти обе стороны мыслительной деятельности, то в состоянии сна при заторможенной волевой деятельности активной остается только образная ее составляющая. Без ограничительных рамок сознания образный ряд первой стороны мышления самоорганизуется и формирует сновидение, которое часто через него представляет нашему сознанию искомое решение. Это явление не раз описывалось рядом ученых, например Д. И. Менделеевым и А. Кекуле, которые утверждали, что их открытия явились им во сне [3].

С моей точки зрения перспективной теорией для понимания как творческого процесса, так и формирования сновидений, особенно предсказательных, является идея о наличии такой разновидности бессознательного, как сверхсознание, предложенная режиссером К. С. Станиславским и развитая академиком П. В. Симоновым [24].



Термин «сверхсознание» связан непосредственно с творчеством или, точнее, со «сверхзадачей» творческого процесса. П. В. Симонов считал, что по каким-то своим законам сверхсознание осуществляет первичный отбор возникающих рекомбинаций и предъявляет сознанию только те из них, которым присуща вероятность их соответствия реальной действительности. Определенную неслучайность этому процессу задает принцип доминанты, открытый А. А. Ухтомским, а также иерархичность строения психического мира человека, или его мотивы.

### **СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ИНТЕРПРЕТАЦИИ СНОВИДЕНИЙ**

В настоящее время имеется существенное отличие современного психологического снотолкования от сложившихся традиций. Психолога не интересует предсказательность сновидений, хотя он и не отрицает возможность этого. Современная психология нацелена на познание природы психического мира отдельного индивида, и поэтому интерпретация сновидений имеет скорее психодиагностическую направленность. В связи с этим первой важной составляющей современного толкования сновидений является совместная работа психолога и сновидца в осуществлении поиска его смысла. Вторым важным элементом является поиск ассоциаций в сознании и бессознательном сновидца ко всем частям сновидения. «"Расшифровывается" символ и соответственно толкуется сновидение с помощью обычного метода свободных ассоциаций» [5].

Современная традиция психологического толкования сновидений восходит к З. Фрейду. Можно также отметить, что при толковании сновидений, как отметил З. Фрейд, используются два приема: «on detail» или «расшифровывания» отдельных элементов сновидения и «en masse» – интерпретация его совокупной целостности [27, с. 107].

В настоящее время интерпретация сновидений является персонифицированной практикой, на что указывали и З. Фрейд, и К. Г. Юнг. Э. Самуэлс писал, что, не зная личностной ситуации, невозможно интерпретировать сновидение правильно [16, с. 366]. Ч. Бреннер заявляет еще более категорично: «считаю столь же рискованным интерпретировать бессознательное значение невротического симптома без ассоциаций пациента на него, как и интерпретировать бессознательное значение сновидения без ассоциаций сновидца» [5, с. 90].

Современная психотерапия направлена на то, чтобы человек с помощью психотерапевта осознавал собственную психологическую проблему. Однако современные известные психотерапевтические приемы являются достаточно длительными. Именно поэтому разработка методики, помогающей ускорить процесс свободного ассоциирования и осознания собственных сновидений, является актуальной в настоящее время. Также актуальным является вопрос снижения влияния проекций терапевта на результаты, полученные в ходе анализа сновидений индивида.

Наши подходы к интерпретации сновидений не претендуют на их новое теоретическое осмысление. В данном случае авторская позиция опирается на современные теории бессознательного и на принципы диагностики его содержания. В данной работе была осуществлена попытка рационализировать и ускорить процесс осознания анализандом своих внутриличностных проблем с использованием толкования своих сновидений.

В нашей первой работе, осуществленной совместно с С. О. Кудиновой, был сформирован новый способ выявления личностной проблемы индивида через интерпретацию образов его сновидений с использованием психолингвистических подходов [2; 4].

При анализе сновидений использовался «Семантический дифференциал», предложенный Ч. Осгудом. Согласно его представлениям, данный метод позволяет понять коннотативное (смысловое), эмо-

тивное, метафорическое или аффективное значение любого предмета или явления, в том числе, как мы полагаем, и элементов сновидения [23]. За основу были взяты 3 основных фактора, выделенные Ч. Осгудом: ценности, потентности и активности. В соответствии со словарем антонимов русского языка, были отобраны пары характеристик, составляющих:

- 1) оценочную шкалу (фактор ценности): хороший – плохой; светлый – темный; интересный – скучный; добрый – злой;
- 2) шкалу силы (фактор патентности): сильный – слабый; большой – малый; прочный – непрочный; сложный – простой;
- 3) шкалу активности (фактор активности): быстрый – медленный; активный – пассивный; теплый – холодный; новый – старый.

Работа с методикой состоит в том, что испытуемый оценивает интересующее исследователя понятие по набору шкал. Каждая шкала – это отрезок прямой с 7 делениями. При обработке данных этим 7 делениям или позициям шкалы соответствуют оценки от 3 до –3. Полярные точки представлены прилагательными-антонимами.

Оценки шкал соответствуют следующим характеристикам понятия: +/–3 – выражено в высшей степени; +/–2 – довольно выражено; +/–1 – скорее выражено; 0 – обе характеристики выражены в равной степени или обе характеристики не относятся к изучаемому явлению. В нашем исследовании значимыми характеристиками считались те, которые обозначались количественными критериями +/–2, +/–3.

Предлагаемый нами бланк выглядел следующим образом.

Характеристики	Оценки							Характеристики
	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	
Хороший	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Плохой
Светлый	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Темный
Интересный	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Скучный
Добрый	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Злой
Сильный	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Слабый
Большой	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Малый



Прочный	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Непрочный
Сложный	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Простой
Быстрый	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Медленный
Активный	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Пассивный
Теплый	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Холодный
Новый	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Старый

Исследование проводилось по принципу клинической беседы, при которой психолог может задавать уточняющие вопросы. Вначале анализанд сообщал о своей личностной проблеме, которую подробно излагал. Затем ему предлагалось перейти к описанию сновидения, связанного, по его мнению, с данной проблемой. Если же он не мог вспомнить такого сновидения, ему предлагалось рассказать любое запомнившееся сновидение. Далее он должен выделить в нем основные элементы, которые он оценивал по предложенным нами вербальным критериям. Обычно предлагалось работать с одним бланком «Семантического дифференциала», в котором он оценивал элементы сновидений фломастерами разных цветов. Также ему предлагалось добавлять свои определения, которые более полно характеризовали бы с его точки зрения данный сновидческий элемент. Далее анализанду предлагалось прочесть выделенные характеристики каждого выделенного сновидческого элемента и соотнести их с какими-либо лицами, объектами или явлениями в своей проблемной жизненной ситуации. На заключительной стадии ему предложено попытаться описать ее в символах сновидений, обладающих своими характеристиками. Основной задачей данной процедуры являлась помощь в осознании причин проблемы, что и должно было привести к ее разрешению.

В качестве примера предлагается краткое изложение процедуры работы с клиентом с помощью его сновидения из практики психологического консультирования С. О. Кудиновой.

Клиент: девушка, 19 лет, студентка.

*Проблема:* «Я никак не могу найти себе какое-то увлечение. Т. е. я, конечно, нахожу себе какие-то увлечения, но ненадолго. Например, я увлекусь компьютером, а

через 2 месяца уже бросаю. Или вот фотографией заинтересовалась, а через 3 месяца бросила. И вот получается так: я познакомлюсь с кем-нибудь, кто яро чем-то увлечен и сама заражаюсь его интересами. А через какое-то время все проходит. Я так завидую людям, которые фанатично чем-то увлекаются. Я прямо преклоняюсь перед такими людьми. У них есть какая-то цель, какой-то смысл в жизни. А у меня вроде как получается. Нет. И я хочу, чтобы он появился, но все как-то надоедает. И плюс ко всему у нас в универе много учебы. В общем, через 2 – 3 месяца нет вообще никакого желания чем-то заниматься. Хочется прийти домой и просто ничего не делать».

*Сновидение:* «Мне 11 лет. Хороший, солнечный день. Я выхожу во двор погулять. Отхожу от подъезда всего на пару метров, оборачиваюсь и вижу огромного паука. Он такой большой. Ну, где-то с 5-этажный дом. Я, конечно же, начинаю от него убегать, а он гонится за мной. И тут я спотыкаюсь и падаю. И я не успеваю подняться, паук меня догоняет. Я только переворачиваюсь на спину и вижу, что он стоит надо мной и его слюни каплют прямо на меня. Это так страшно! А самое страшное, что кроме меня во дворе никого нет и оттого, что я буду кричать, толку не будет. Но вдруг появляется какой-то человек с палкой. Он начинает бить этого паука. И тут я просыпаюсь».

*Элементы сновидения: я, паук, двор, человек с палкой.*

При работе с клиенткой с использованием данной методики «Семантический дифференциал» у нее произошел инсайт в понимании другой проблемы. Она связана с тем, что одноклассники смеются над неуклюжестью девушки. Она очень сильно переживает это и прикладывает много усилий, чтобы контролировать себя. Иногда за нее заступается ее знакомый. Но это происходит не всегда. В процессе консультирования девушка приходит к выводу о том, что она очень много энергии тратит на внутренние переживания и самоконтроль. В результате у нее не остается сил на увлечения. Кроме того, из-за постоянного самоконтроля она теряет естественность поведения и потому ее поведение выглядит «нелепо». По окончании беседы девушка сообщила: *«Я и раньше об этом догадывалась. Но это как-то было на уровне мозга, что ли. Т. е. я вроде понимаю, но толку от этого?! А теперь вроде все то же самое, но я как-то вижу все отчетливее, вроде как будто чувствую. Надо действительно на все это поменьше внимания обращать!».*

Можно отметить, что осознание причины собственной проблемы произошло в пределах одного часа работы с данной клиенткой

Следующее сновидение из моей консультативной практики.

Анализанд – молодая женщина, дизайнер по профессии. В настоящее время она преподает в вузе. Заявленная проблема – нарастающая раздражительность, особенно в отношении своих учеников и коллег. На вопрос, какие с их стороны поводы провоцируют ее агрессивные реакции, она ответила: *«это, пожалуй, их бездарность»*, а также *«их нежелание думать, трудиться»*.

Содержание ее недавнего сновидения было следующим.

«Я вижу моего соседа. Он подобрал во дворе молодого кота. Кот выглядит удивительно. Он вроде бы обычный полосатый, но цвет его шерсти очень красивый – голубой с изумрудным оттенком. Сосед смотрит на меня, улыбается и гладит этого кота. Я знаю, что он любит котов и подкармливает их в своем дворе, но жена не позволяет ему взять кота в дом. Далее я вижу себя с племянницей, и мы идем ко мне домой. Это зима. Я лихо скользя с какой-то небольшой горки вниз. А там внизу я вижу снова этого необычного голубого кота. Я скользя мимо него, а когда оглядываюсь, я вижу, что моя племянница, которая тоже любит котов, держит его на руках и тоже гладит. Она предлагает мне забрать этого кота себе. Мне не хочется его брать, я говорю, что у меня и так много забот. А племянница вдруг обнаруживает, что у кота на морде какие-то болячки, но утверждает, что их можно подлечить, даже говорит, как это можно сделать. А я понимаю, что тем более я его не возьму. А далее я приглядываюсь и вижу, что у него имеется еще и большой зуб, и думаю, что уже точно не возьму его себе. У меня вдруг возникает жалость к этому коту, как будто я знаю, что он не жилец и может погибнуть. И одновременно я осознаю, что я очень жестокая. И с этим чувством я просыпаюсь».

На вопрос, как сновидица сама понимает этот сон, она говорит, что он отражает ее общее пессимистическое отношение к жизни. Она уже пережила смерть близких ей людей, она уже свыклась с несправедливостью, но понимает, что *«надо жить»*. Она на самом деле бывает бессердечна. Но она оправдывает себя тем, что у нее хватает сил помогать только близким ей людям, а на всех ей сил не хватит. У нее в квартире уже живут три кота, и она в реальности также вряд ли взяла бы с улицы еще одного, тем более у нее дочь – подросток.

Вдруг кот принесет в дом заразу. Таким образом, клиентка констатировала, что сон отражает ее реальные жизненные позиции.

Клиентка выделила в своем сновидении следующие элементы: *кот, она сама, сосед и племянница.*

Себя, т. е. «сновидческое Я», она охарактеризовала следующими прилагательными из списка «Семантического дифференциала», имеющими оценки 2 и 3: «*плохой*», «*скучный*», «*злой*», «*темный*», «*интересный*», «*сильный*» «*большой*»; «*сложный*», «*пассивный*», «*холодный*».

Характеристики кота: «*хороший*», «*светлый*», «*интересный*», «*добрый*», «*слабый*», «*малый*», «*непрочный*», «*сложный*», «*теплый*», «*новый*».

Характеристики соседа: «*хороший*», «*светлый*», «*добрый*», «*слабый*»; «*прочный*», «*простой*»; «*теплый*».

Характеристики племянницы: «*хороший*», «*светлый*», «*добрый*», «*простой*», «*теплый*».

Процесс инсайта – осознания смысла сновидения у клиентки происходил следующим образом.

Когда она изучала характеристики своего сновидческого Эго, она сказала следующую фразу: «*Вообще-то, я считала себя добрым и интеллигентным человеком, а получился какой-то маньяк*». Еще она обратила внимание на то, что все другие персонажи сновидения в чем-то похожи между собой и противоположны по своим характеристикам ее сновидческому Эго. Она также отметила, что никаких ассоциаций по отношению к сновидческим соседу и племяннице у нее нет. Они по своему поведению похожи на реальных людей. При этом она добавила им следующую характеристику – они хотят выглядеть добрыми за чужой счет и не хотят сами взять себе этого кота. Более загадочным для клиентки оказался кот. Он рассуждала следующим образом. Она заметила наличие общих характеристик «*интересный*» и «*сложный*» у себя и кота. По моей рекомендации она добавила к имеющимся следующие характеристики кота – «он –



редкое и необычное явление», «он как будто из другого мира», «он похож на ангела». Потом она добавила, что все характеристики в совокупности напоминают ее саму в детстве. Она была очень способной и талантливой, имела много увлечений, легко поступила в художественный институт и стала отличным дизайнером. Однако в последнее время она занимается только преподавательской деятельностью и ведет дисциплины, далекие от ее художественных интересов. Также появились семейные и прочие житейские заботы, и у нее не хватает времени на воплощение своих новых идей. Ей приходится банально реализовывать свои старые замыслы. И клиентка делает вывод – кот в сновидении это ее нереализованный творческий потенциал. А она сама превращается в сварливую преподавательницу, не признающую ни у кого таланта. Ее племянница является практикующим дизайнером, поэтому в сновидении она и советовала взять необычного кота, мол, займись творчеством.

Я для себя также обратила внимание на то, что все элементы сновидения – кот, сосед, племянница имеют характеристики прямо противоположные по отношению к ее сновидческому Эго и, таким образом, они составляют Комплекс, скорее всего вызванный противостоянием ее Сознания и индивидуального бессознательного. Комплекс определяется К. Г. Юнгом как автономная группа ассоциаций, имеющая тенденцию жить своей собственной жизнью отдельно от наших намерений [31, с. 47-48]. Элементы сновидения ведут себя как Комплекс – они навязчиво дублируются: дважды появляется кот, дважды – люди, держащие его на руках и обращающиеся к ней. Явно ее бессознательное что-то хочет сообщить ей, и это сообщение во сне ее встревожило, отчего она проснулась. Скорее всего это нечто большее, чем то, что обнаружила клиентка. Обычно уточнение этого вопроса требует анализа большего числа сновидений.

Следующий подход к пониманию содержания сновидений является менее формализованным и требующим хорошего психологического контакта со сновидцем.

Этот прием также основан на вычленении всех объектов и персонажей сновидения, включая того персонажа, с которым сновидец ассоциирует самого себя. Обычно это или Эго-персонаж сновидения, активно участвующий в событиях и обладающий своими намерениями и реакциями на них, или Эго-посторонний наблюдатель, который отстраненно следит за происходящими в нем событиями. Далее ему предлагается описать их чувства, мысли и поведение, а также то, что думают об Эго-персонаже другие сновидческие субъекты и как они к нему относятся. Сновидец вполне способен это сделать, т. к. они являются производными его личной психической жизни.

Приведем пример интерпретации сновидения с помощью такого подхода. Сновидцем является мужчина, достаточно успешно занимающийся бизнесом. Основная проблема, которую он изложил в личной беседе, заключалась в неудовлетворенности своей работой, семейной жизнью, разочарованностью в друзьях и в партнерах по бизнесу. Общая картина его проблем с моей точки зрения имела отдельные признаки так называемого выгорания.

Я предложила рассказать наиболее яркое сновидение, и он рассказал следующее.

«В своем сновидении я веду какую-то группу в горы. Я в молодости занимался альпинизмом и пару раз организовывал горные переходы для своих друзей. В горах люди сплываются, помогают и поддерживают друг друга. А в моем сновидении люди, которых я привел на высоту, повели себя странно. На привале они собрались в кружок, достали продукты и стали их есть. При этом они совсем забыли обо мне и не пригласили в свой круг. Я отхожу в сторону и размещаюсь один на краю высокого обрыва у начала какого-то водопада. Я смотрю с обрыва вниз, куда падает вода, и вдруг вижу, что там внизу плавают тела туристов, которых я привел в горы. Я понимаю, что они отравились пищей, которую ели. Я решаю, что мне нужно кого-то звать на помощь, и я бегу вниз вдоль реки. Я добегаю до какой-то поляны у реки. Она здесь течет плавно, вдоль нее на берегу растут деревья – что-то типа ив, поэтому река находится в тени деревьев. Это очень красивое тихое место. На берегу группами сидят люди на постилках. Похоже, они приехали сюда отдыхать. Я вроде бы объясняю им, что нужна помощь тем погибшим людям. А лю-

ди, которые отдыхают на берегу, мне как-то вежливо улыбаются, они не встают со своих мест и не собираются никому помогать. Я еще думаю: как они могут быть спокойными, ведь там погибли люди. Я прошу дать мне хотя бы лодку. Они показывают на лодку в воде и предлагают мне ее взять. Я сажусь в лодку и плыву на ней по реке. В какой-то момент я вдруг осознаю, что я медленно плыву по тихой воде и никуда не спешу. У меня возникают сильные переживания, от которых я просыпаюсь. А мысль была такая: зачем я сел в эту лодку, ведь если бы я бежал, то уже давно спустился бы вниз и позвал спасателей. Я также осознал, и это меня встревожило, что я забыл об утонувших людях, за которых отвечал и просто наслаждался красивым местом».

На мой вопрос, как сновидец сам понимает этот сон, он ответил, что сновидение отражает его реальные наблюдения за поведением людей. Он сказал, что людям не интересны ни проблемы общества, ни проблемы других людей. Их интересуют только свои заботы, свои грядки и свои семьи. От них не дождешься помощи. Они даже не бывают благодарными за оказанные им услуги. У них растут такие же дети, которых не интересует ничего.

При работе с образами сновидений сновидец не видел себя в сновидении, т. е. «сновидческое Я» присутствовало в нем как «Эго-персонаж». При этом, как вначале отметил сновидец, действия, мысли и переживания «Эго-персонажа» совпадали с его сознательным (или внесновидческим) состоянием. В своем сне он выделил два значимых сновидческих объекта – «группу людей, которых он привел в горы», а также «группу отдыхающих людей».

Сон, по словам сновидца, отражал реальное состояние его дел и взаимоотношений с людьми. Он когда-то помог своим партнерам в бизнесе, но потом они его «кинули» – такова была его ассоциация на поведение людей, которых он в своем сновидении привел в горы. Правда, с ними потом ничего не случилось, они живы и вполне себе благоденствуют, а сон всего лишь отражал скорее всего его гнев и связанные с ним пожелания им «всего хорошего», а также отсутствие желания их спасти в конце сновидения. Отношения к отдыхающим у речки людям также совпадают с реальными, ему не нравятся пассивные люди.

По моей просьбе клиент попробовал оценить ситуацию с этими людьми с точки зрения «сновидческого Эго». Он отметил, что, как ни странно, в своем сне он не рассердился на них. В отношении людей в горах он сказал, что это была какая-то одна команда. Членом ее он не был, и она наняла его как проводника. Его «Эго-персонаж» хоть и отметил неэтичность их поведения, все же отнесся к этому спокойно и разместился поесть в одиночестве в более красивом месте – у начала водопада. А побежал он искать помощи для спасения этих людей, потому что почувствовал за них ответственность, ведь он привел их в опасное место и не объяснил, как вести себя там. Оценка его «Эго-персонажа» со стороны людей в горах была такой: мы воспринимаем тебя как хорошего и надежного специалиста, поэтому и наняли тебя проводником, и это ты нас «кинул». Подумав, клиент сказал, что это сновидение напоминает ему другую жизненную ситуацию. Он пытался привлечь в свой бизнес отдельных людей, обучить их, но потом он просто не продлил с ними контракт, т. к. понял, что они не соответствовали его запросам.

Люди на поляне у тихой речки думали о нем следующее: не суесться, ты уже ничего не исправишь. И еще он понял, что он такой же, как они, он любит тишину, комфорт и покой. Он, вообще-то, хочет иметь дом где-нибудь далеко в лесу у тихой речки. Он думает, что ему надо серьезно отдохнуть, переложить часть ответственности за бизнес на кого-то из надежных людей, правда, в своем окружении он пока таких пока не видит. Он вздохнул, встревожился и сказал, что таковы его проблемы.

Мой сторонний анализ сновидения выделил в нем две выраженные противоположности, которые скорее всего отражали две части личности сновидца. С одной стороны, это высота и связанные с ней активность (водопад, бушующая вода), способность обучать других людей и вести их за собой, автономность и независимость, а также способность аналитически мыслить. С другой, это низина с тихо текущей водой и связанные с ней умиротворение, расслабленность,

покой, созерцательность, гедонизм. Причем эти две тенденции, несмотря на их противоположность, являются двумя вполне осознаваемыми установками личности клиента, и он охотно их признал, отметив, что он такой по жизни. С точки зрения юнгианской теории, здесь налицо диссоциация – или фрагментирование личности на две противоположные ее части, связанная с наличием различных установок сознания. К сожалению, наличие таких диссоциаций при наличии сложных обстоятельств внешней среды может привести к появлению невротических симптомов. Когда я указала клиенту на это, он отметил, что он и в самом деле пережил жизненный кризис, и ему было очень тяжело. Сейчас он уже приходит в себя, и он понял, что симптомы, о которых он заявлял, скорее всего связаны с этим кризисом. Анализ его сновидения помог ему разобраться в этом.

Я также предложила клиентке со сновидческим голубым котом провести такой же анализ ее сна. При этом его интерпретация обнаружила новые существенные детали. Во-первых, сновидческие сосед и племянница нисколько не сомневались в том, что Эго-персонаж возьмет этого кота, они были уверены, что это ее обязанность, они ей доверяли. А у ее Эго-персонажа было желание, чтобы от нее все отстали и дали пожить спокойно без забот. Кот при этом смотрел на нее печально, он не был уверен, что она его возьмет. Но при этом он жалел ее, как будто и он, и она что-то теряет. После обнаружения новых аспектов сновидения клиентка как-то опечалилась и сказала, что сон еще что-то означает, но она не может понять, что именно. Потом задумалась и сказала, что сон про душу, про что-то важное.

Мой внешний анализ как смыслового содержания элементов сновидения, так и реакций самой сновидицы позволяет сделать ряд дополнительных заключений в отношении его. В сновидении явно отражен процесс индивидуации. Причем кот символизирует Самость – яркую, единственную в своем роде индивидуальность. Это понимают и персонажи сновидения – сосед и племянница, предлагая его сновидческому Эго как его личную собственность. Причем Эго-



персонаж сопротивляется, пытаясь сохранить свою Персону или Эго-идентичность, сформировавшуюся в данный период ее жизненного пути. Но, похоже, сновидение весьма настойчиво, продублировав свое сообщение дважды, требует принять некие отринутые части своего жизненного предназначения.

Необходимо, правда, отметить, что при работе с больными с диагностированными невротическими расстройствами имели место выраженные защитные реакции, что, естественно, замедляло процесс ассоциирования элементов сновидений с психологической проблемой. В данном случае наблюдалась отчетливо выраженная картина привязанности к установкам, сформированным в сознании. Даже в случаях, когда в процессе работы со сновидениями анализанд проговаривал иную позицию своего сновидческого Эго, он воспринимал ее критично, не признавал ее и списывал на абсурдность самого сновидения.

Ниже представляется процесс работы со сновидением молодой женщины с симптомами депрессии. Они проявлялись в виде острого чувства вины, астении, избегании общения с людьми, особенно новыми, а также нарушениях сна, заключающихся в частых пробуждениях из-за гнетущих ее сновидений. Эти симптомы у нее проявились после ряда трагических жизненных ситуаций. Вначале она длительное время ухаживала за больной матерью, которая в последствии умерла от рака. Еще в период болезни матери у ее отца проявились и в последующем стали обостряться симптомы старческой деменции – возбуждение, агрессивность, подозрительность, сопротивление на прием лекарств, неопрятность, постепенное снижение мышечного тонуса вплоть до неспособности передвигаться. Вскоре после смерти отца у нее появились описанные выше симптомы.

На начальном этапе работы со сновидениями женщина отметила, что, по сути, в них нет ничего пугающего, однако же, они вызывали острую тревогу, от которой она просыпалась и долго не могла уснуть. Одно из таких сновидений приводится ниже.

События сновидения происходят в моей комнате родительской квартиры. В ней находятся ранее умершие бабушка (мать отца), мама, отец, а также она. Мать с бабушкой просто стоят в стороне. Отец куда-то собирается, выбирает и разбрасывает вещи. Бабушка с мамой стоят спокойно и просто ждут, а отец злится. Я зову отца, мол, бабушка пришла, подойди к ней, ты ведь ее давно не видел, пообщайся с ней, поговори. А он злиться, отмахивается от меня, мол, ты мне мешаешь собираться. При этом он создает беспорядок в комнате. Вдруг я осознаю, что мама умерла, что она при этом больна, у нее рак, и что она скоро умрет. Я говорю ей «Ты же умрешь». На этом я просыпаюсь с сильной тревогой от мыслей, что даже во сне я с матерью не пообщалась. После этого я весь день думала, что я что-то не доделала, что я приняла какое-то неверное решение».

Вопрос о «неверном решении» заключался в том, что ей как ответственному лицу предлагалось выбрать один из двух возможных вариантов медикаментозной терапии, которые, как ее предупреждали врачи, на данной стадии заболевания больной все рано не помогут. Переживания женщины были связаны с тем, что другая форма терапии якобы могла бы излечить мать.

При анализе анализанд выделила следующие элементы сновидения: *я сама, бабушка, мама, отец, комната.*

При помощи «Семантического дифференциала» Эго-персонаж «я сама» был определен как «активная». Дополнительная характеристика – «тревожная».

*Бабушка* была охарактеризована, как «пассивная» (она никак не проявляла себя). Дополнительные ее характеристики – «как статуя», «безлика».

*Маме* ни одна их характеристик не подошла, но дополнительно была определена как «все принимающая» и «спокойная».

Основные характеристики *отца* – «быстрый» и «холодный» (в эмоциональном плане), дополнительные – «грубый», «сам в себе».

Основные характеристики *комнаты* – «темная», дополнительные – «коричневая», «в ней все верх дном».

При учете данных характеристик анализанд понимает свое сновидение следующим образом. Эго-персонаж пытается наладить отношения с отцом, а также побудить его пообщаться с ее мамой и

бабушкой, которые при этом пассивны и чего-то ждут. Отец в сновидении настроен агрессивно по отношению к Эго-персонажу и хочет уйти с женщинами. Сновидица решает, что сон отражает реальные детали ее жизненной ситуации. Она пыталась наладить отношения с больным отцом, т. к. он остался единственным близким к ней человеком, а он в своем психотическом состоянии отвергал ее, не контактировал с ней и вел себя агрессивно.

Использование второго подхода анализа сновидений позволил анализанду обнаружить новые обстоятельства событий, происходящих в сновидении. Бабушка и мама пришли только к отцу, они на нее вообще не обращали внимания. Ее отец и в жизни был объектом их постоянных забот. Причем мама перед смертью просила сновидицу ухаживать за отцом. Они – бабушка и мама – пришли за отцом и хотели уйти вместе с ним, но без нее. И еще женщина добавила: «они звали его умереть». Она сказала так: *«Отец злится на меня, т. к. я мешаю ему собираться и уйти вместе с ними»*. Сновидица отметила, что она всегда старалась «растормошить» отца, она с ним постоянно разговаривала, старалась возить его на коляске, с которой он часто падал. Это его еще больше сердило и вызывало подозрение в ее якобы «злых умыслах». А она всего лишь хотела, чтобы он поправился и был с ней.

Эти размышления привели сновидицу к следующим воспоминаниям. Ее отец и мать всегда недооценивали ее способности и часто критиковали. Из-за этого она часто конфликтовала с ними и даже уходила от них, чтобы жить отдельно. Это обстоятельство сформировало у нее комплекс «хорошей девочки». Она всегда хотела понравиться им, сделать для них что-нибудь, чтобы они поняли, какая она хорошая. Хотя при этом она очень сердилась на них. Поэтому она сделала еще один вывод из своего сновидения. Там в сновидческом событии папа и мама составляют единое целое, а она находится в стороне. Причем, мама ее просто игнорирует, а папа агрессивно воспринимает ее попытки наладить отношения. Таким образом, она

поняла, что ее сон отражает другую ее жизненную проблему – ее чувство, что она была отторгнута родителями.

Вполне возможно, что это всего лишь ее чувство. Может быть, ее сон показывает, что ее усилия, направленные на участие в построении отношений с отцом избыточны, что и вызывает его отторгающее по отношению к ней поведение. Возможно, что проще было принять ситуацию такой, какой она есть, тем более, что процессы, проходящие при старческой деменции необратимы.

Взгляд со стороны обнаруживает еще одну деталь сновидения, проигнорированную сновидицей – это темная в коричневых тонах ее комната, разгромленная отцом. Это можно понимать как символическое отражение ее депрессивного состояния, спровоцированного общением с больной психикой отца.

В этом сновидении имеется еще одно обстоятельство, которое она поначалу не смогла отразить. Это ее сновидение и ряд других, которые она обозначила как страшные, таковыми не являлись. Сновидческое Эго воспринимало происходящие в нем события как обыденные и не имеющие выраженной негативной эмоциональной нагрузки. Страх возникал при внедрении в сновидческие события ее депрессивного сознания. Таким образом, ее чувство вины, скорее всего, обусловлено не вытеснением каких-то ее злонамеренных поступков или решений, а диссоциацией ее установок по отношению к родителям – желанием быть хорошей дочерью и обидой на них.

Анализ данного сновидения является примером консультативной работы с анализандами, имеющими невротические симптомы. В целом, через месяц после первой сессии, у женщины сохранилось чувство вины по отношению к умершим родителям. Однако к ней пришло осознание того, что ее сон имеет несколько иной смысл, чем тот, который она предполагала первоначально. Он не имеет угрожающего характера. Во всяком случае, в течение месяца после консультирования ей не снились страшные сновидения.

С другой стороны работа со сновидением актуализировала еще одно болезненное переживание у анализанда – чувство отвергнутости своими родителями с подростковым гневом по отношению к ним. Проявление данных полярных чувств является важным этапом процесса психотерапии. Во всяком случае, содержание одного травматического переживания может быть компенсировано противоположным, которое также стало частью актуального сознания. Эта амбивалентность сознания является важным этапом конъюнкции – интеграции противоположностей, или примирение этих противоположных чувств. При этом для сохранения собственной человечности важно не отказаться от чувства вины – важного достоинства присущего только человеку. С другой стороны, когда-нибудь нам как Гаутаме все-таки придется признать факт таких жизненных реалий как смерть, старость и болезни, а также, что нас не все любят – наверное, есть за что.

Представленный в книге анализ различных подходов к пониманию сновидений показывает, что в большинстве своем современные психологи не заинтересованы в поиске общих смысловых значений их символов и, соответственно, в их толковании. Их интересы сместились в сторону попыток разобраться в бессознательной или, точнее говоря, внесознательной жизнью человека и помочь ему решить его психические трудности. Поэтому работа со сновидениями в руках опытного психолога входит в состав их диагностических приемов, применяющихся в процессе психологического консультирования с целью способствования осознания индивидом своих внутриличностных проблем. Данная направленность в толковании сновидений была заложена мэтрами современной психологии и психотерапии З. Фрейдом и К. Г. Юнгом. В их понимании каждое сновидение в большей степени связано не с универсальными значениями, а с индивидуальной жизнью человека, его памятью, семейной историей. Один и тот же его мотив может иметь совершенно иное значение



для одного человека в отличие от другого. В связи с этим разброс возможных значений символов сна зависит от специфики личностного мира, эмпирического опыта сновидца.

Представленный здесь авторский подход к толкованию сновидений в целом опирается на теоретические положения и практику толкований К. Г. Юнга. Автор не предлагает нового теоретического осмысления символов сновидений. Однако в нашей работе мы попытались упростить схему их анализа, представив его алгоритм. Ведь современные условия жизни с ее выраженной динамикой требуют поиска быстрых методов оказания помощи лицам, имеющим психологические проблемы. Предложенные подходы к толкованию сновидений достаточно просты и в значительной степени ускоряют процесс осознания внутриличностных проблем. Психологическое консультирование с их использованием позволяет и психологу и его клиенту достаточно быстро разобраться не только в своем внутреннем скрытом от сознания мире, но и выявить «противоборствующие» его стороны. Поскольку принцип работы с предлагаемым приемом толкования достаточно прост, то при определенной открытости индивида к сигналам своего внутреннего мира его можно использовать и самостоятельно. При выраженной личностной ригидности, естественно, понадобится помощь профессионального психолога.

Автор также полагает, что предложенная ею новая теория природы сна и сновидений, основанная на сведениях о закономерностях функционирования мозга, может послужить новым основанием для познания взаимоотношений физиологической и психологической составляющих природы человека.