

Психология Сновидений

Содержание

1. Вступление;
2. Общее понятие сновидений;
3. Виды сновидений:
 - Осознанные сновидения;
 - Кошмары;
 - Повторяющиеся сновидения;
4. Почему иногда люди не помнят свои сновидения;
5. Разбор сновидений:
6. План разбора;
 - Разбор;
 - Ведение личного дневника сновидений с вопросами и заданиями

Вступление

Все люди, засыпая, видят сновидения. Темя сна – самая загадочная среди всех отраслей психологии. Ей интересовались как исследователи, так и далекие от этой науки люди. Давайте рассмотрим ее немного поближе.



Дориан Вальехо – «Десятый сон»

Что такое сновидение?

Сновидение – это образы, которые возникают в нашем сознании во время сна. Ученые связывают сновидения с фазой быстрого сна, для которой характерно быстрое движение глаз. Психолог и психоаналитик, Зигмунд Фрейд, известен своими работами в направлении рассматриваемой нами темы. Он считал, что его книга «Толкование сновидений» является рубежом всех его работ. В истории психоанализа теория сновидений «занимает особое место, знаменуя собою поворотный пункт; благодаря ей психоанализ сделал шаг от психотерапевтического метода к глубинной психологии. С тех пор теория сновидений является самым характерным и самым своеобразным в этой молодой науке, не имеющим аналогов в наших прочих учениях участком целины, отвоеванным у суеверий и мистики» (Фрейд З. Введение в психоанализ, – М. Наука, 1989).



Основные положения теории сновидений Фрейда:

- Сновидение — это искажённый заместитель чего-то другого, бессознательного; кроме явного сновидения существует бессознательное скрытое сновидение, которое и проявляется в сознании в виде явного сновидения. Содержание бессознательного — вытесненные желания.
- Функция сновидений — оберегать сон. Сновидение — это компромисс между потребностью во сне и стремящимися нарушить его бессознательными желаниями; галлюцинаторное исполнение желаний, функция которого — оберегать сон.
- Сновидения проходят обработку: превращение мыслей в зрительные образы; сгущение; смещение; вторичную обработку. Позднее Фрейд добавил к этим процессам замену скрытого содержания символами.

"Биологическим смыслом сна, — говорит Фрейд, — является отдых: уставший за день организм в состоянии сна отдыхает. Но психологический смысл сна не тождествен биологическому его смыслу. Психологический смысл сна заключается в *потере интереса к внешнему миру*. Во сне человек прекращает воспринимать внешний мир, прекращает действовать во внешнем мире. Он возвращается на время во внутриутробное состояние, в котором ему «тепло, темно и ничто не раздражает». То есть, биологический смысл сна — восстановление сил и энергии, а психологический — как подсказки подсознания человеку о его тайных желаниях.

Еще одним исследователем сна и сновидений был Карл Густав Юнг. Он был совсем не согласен с теорией Фрейда. В то время, как Фрейд дает описание символического значения тех или иных предметов, присутствующих во сне, Юнг считал каждое сновидение уникально, и давал только общие понятия для их анализа

Виды сновидений

Существует несколько видов сновидений. Основные из них – осознанные, кошмары, повторяющиеся.

Осознанные сновидения – это сновидения, которые являются не просто перечислением образов (вкусов, запахов и т.д.), за которыми мы наблюдаем. В осознанных сновидениях спящий понимает, что находится во сне, он становится центром действий, которыми в той или иной мере может управлять и манипулировать. Учеными считается, что это некое пограничное состояние между сном и бодрствованием .

Кошмарами называют сновидения, которые имеют устрашающий характер. В таких снах на спящего нападают, он попадает в какое-то неприятное место или что-то в этом роде. Даже если мы не запомнили свой кошмар, он все равно имеет влияние на наше самочувствие в течение дня. Головная боль, «разбитое» состояние, плохое настроение после пробуждения – эти симптомы знакомы каждому, и могут означать, что вам приснился один из кошмаров.

Повторяющиеся сновидения проявляются когда человек испытывает внутренне несогласие между сознанием и подсознанием. Такие сновидения могут быть разного характера, но примечательно в них то, что они могут повторяться много раз, от нескольких дней до целых месяцев или лет.

Почему иногда люди не запоминают сновидения?

Ученые доказали, что запоминание снов зависит от мозговой деятельности. Люди, у которых более развита часть мозга на стыке височных и теменных участков коры, чаще запоминают сновидения, чем те, у которых этот участок мозга менее развит. Но зачем же нам запоминать наши сны?

Во-первых, мы во сне проводим третью часть нашей жизни. То есть, треть нашей жизни проходит в полной темноте. Обидно, не так ли? Для того, чтобы эта треть жизни имела значение, нам необходимо запоминать сновидения. Мы постепенно переходим к разделу «во-вторых». В наших снах наше подсознание чаще всего пытается что-то передать или объяснить. Или же опять вернемся к кошмарам. Если мы не запомним кошмар, который нам снился, то мы не сможем объяснить свое состояние после него. Почему я чувствую себя «не в своей тарелке»? Почему на душе неспокойно? Чтобы этих вопросов у вас не возникало, сны необходимо запоминать.

Разбор сновидений

Метод, которым пользовался Фрейд для толкования сновидений, был следующим: сначала человек должен был рассказать ему содержание своего сна. Затем Фрейд обязательно задавал по отношению к подробностям сна (слова, образы) один тот же вопрос: какие мысли приходят человеку в голову, когда он думает об этой вещи? Человек обязан был рассказать все свои мысли и желание по отношению к предмету внимания не смотря на то, какие бы ни были эти мысли непристойными, нелепыми или грубыми. Обоснование этого метода состоит в том, что психические процессы строго очерчены, и если человеку, когда его просят сказать, что приходит ему в голову относительно данного элемента сновидения, приходит в голову некая мысль, эта мысль никак не может быть случайной; она непременно будет связана с данным элементом. Таким образом, психоаналитик не толкует сам чье-то сновидение, но скорее помогает в этом сновидцу.

Простейшим примером деятельности сновидений предстает у нас в виде детского сна (пример взят из Лекции введения в психоанализ): «22-месячный ребёнок, поздравляя, должен преподнести корзинку черешен. Он делает это с явным неудовольствием, хотя ему обещают, что и он получит несколько черешен. На следующее утро он рассказывает свой сон: Ге(р)манн съел все черешни»

Мы рассмотрели простейший пример деятельности сновидения. Такие простые сновидение предстают в основном у маленьких детей и в части случаев у взрослых.

Но не всегда сновидения предстают нам в такой простой форме. Чаще всего сновидения, прежде чем нам показаться, проходят цензуру. Они редко покажут нам то, чего мы хотим в исходном виде. Для этого есть несколько механизмов :

1. Сгущение
2. Смещение

Эти «механизмы» своеобразной обработки называются *деятельностью сновидения*.

В более поздних «Лекциях по введению в психоанализ» (1915—1917) данная схема была пересмотрена и включала в себя уже четыре стадии:

1. Превращение мыслей в зрительные образы
2. Сгущение
3. Смещение.
4. Вторичная обработка

Первое превращение, которое происходит благодаря работе сновидения, — это превращение мыслей в зрительные образы. Эта операция очень сложна, так как требует изображения абстрактных отношений, которые содержатся в мыслях, в виде конкретного, которое только и может содержаться в образах. Логические элементы, те, что в речи выражаются абстрактными понятиями и логическими союзами, при этом выпадают, и при толковании сновидения их приходится восстанавливать. Представим себе, говорит Фрейд, что мы хотим заменить газетную статью рядом иллюстраций. Те слова в этой статье, которые относятся к конкретным людям и конкретным предметам, заменить будет нетрудно, но гораздо сложнее будет проделать это с абстрактными словами и всеми частями речи, выражающими логические отношения (частицы, союзы и т. п.). Здесь можно попытаться заменить абстрактные слова их более конкретными аналогами, от которых, кстати, эти абстрактные слова часто и происходят. «Вы будете поэтому рады, если сможете изобразить „обладание“

(*Besitzen*) объектом в виде действительного, материального сидения (*Daraufsitzen*) на нём»

Следующий два превращения называются цензурой сновидения. Хотя некая инстанция, которая не пропускает неприемлемые желания в сознание человека, и пропускает их в наши сновидения, она искажает их до неузнаваемости.

Суть первого механизма цензуры – сгущения – заключается в том, что несколько элементов скрытого сновидения воплощаются в одном элементе в явном сновидении:

Вы без труда вспомните, как случилось в ваших собственных сновидениях, что несколько различных лиц сгущаются в одно. Такое „смешанное лицо“ похоже, например, на А, но одето, как В, совершает какое-нибудь действие, какое, помнится, делал С, и при этом ещё каким-то образом знаешь, что лицо это есть D. Кроме того, некоторые из элементов скрытого сновидения могут вовсе не отразиться в явном сновидении. Это также относится к действию сгущения в широком смысле этого термина.

Второй механизм цензуры — смещение. Работа этого механизма выражается в замене элемента скрытого сновидения намёком:

Кому-то снится, что он извлекает из-под кровати одну известную ему даму. Первая же пришедшая ему в голову мысль открывает смысл этого элемента сновидения. Он означает: он отдаёт предпочтение этой даме^[8].

*Другому снится: его брат застрял в ящике. Первая возникшая мысль заменяет слово ящик словом шкаф (**Schrank**), вторая даёт уже толкование: брат ограничивает себя (**schränksich ein**).*

Вторичная обработка связывает явное сновидение в более или менее осмысленное целое — ведь механизмы, превращающие скрытое сновидение в явное, работают с каждым элементом скрытого сновидения отдельно, поэтому связи, которые в скрытом сновидении были между его элементами, разрушаются. Вторичная обработка не имеет отношения к скрытому сновидению, она просто приводит в порядок, приглаживает получившееся явное сновидение, придаёт ему видимость осмысленности. Последующее толкование сновидения этим только затрудняется, так как результат имеет лишь видимость осмысленности, — истинный смысл сновидения нужно искать в скрытом сновидении.

Ведение собственного дневника сновидений с вопросами и заданиями

- Часто ли ты запоминаешь свои сновидения?
- Какого характера у тебя в основном сновидения?
- Часто ли тебе снятся «повторяющиеся» сновидения?
- Страдал ли ты лунатизмом когда -нибудь?
- Попробуй записать в деталях свой последний сон
- Теперь попробуй разобрать его по нашему плану
- Выпиши свои выводы после разбора сновидения