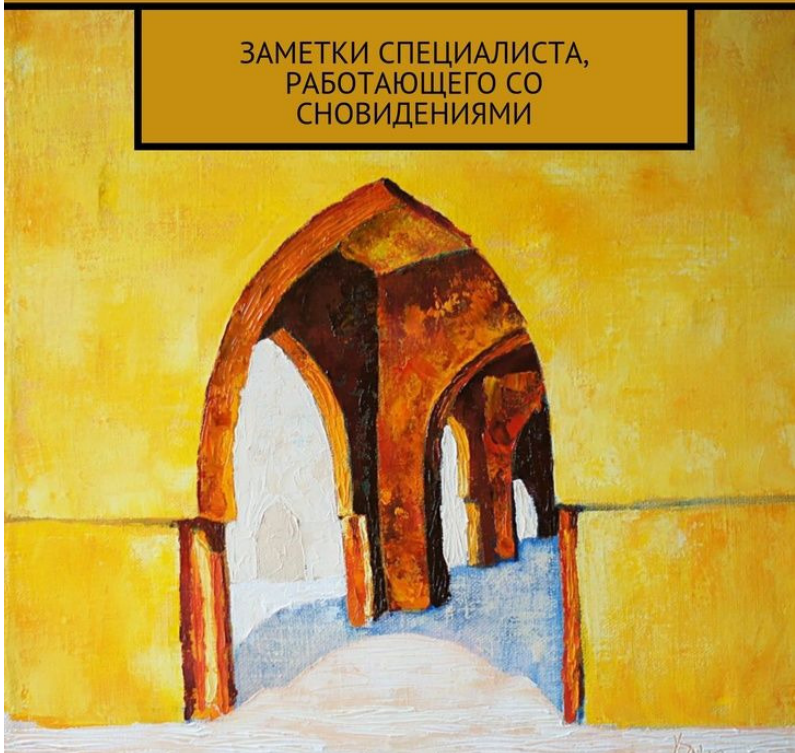


18+

ДЕНИС НОВИКОВ

«Помогите понять МОЙ СОН...»

ЗАМЕТКИ СПЕЦИАЛИСТА,
РАБОТАЮЩЕГО СО
СНОВИДЕНИЯМИ



Денис Новиков
«Помогите понять мой сон...». Заметки специалиста, работающего со сновидениями

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=25014500
ISBN 9785448522543*

Аннотация

Что означает приснившийся Вам сон? Как его понять? На какие сны следует обратить внимание? Как специалисту-психологу работать со сновидениями клиентов? Как вообще происходит эта работа? «Книга Дениса Новикова поможет начинающим терапевтам освоить гештальт-подход в работе со сновидениями, даст интересный инструмент опытным терапевтам и заинтересует и озадачит всех, кто старается получше понять свой внутренний мир.» (Н. Б. Кедрова, к. пс. н., доцент Кафедры семейной и детской психотерапии МГППУ)

Содержание

Предисловие к. пс. н. Кедровой Н. Б.	6
Введение	8
О сновидениях и сне	10
Что такое сновидение?	10
Выдающееся открытие Юджина Азерински	5
Функции сновидений	17
Сны, на которые следует обратить внимание	19
Три уровня осознания сновидений	20
«Уменьше спать и видеть сны...»	23
Работа со сновидениями. Историко-культурный контекст	26
Античность	26
Малые народности, сохранившие традиционную культуру	29
Тибетские сновидческие практики	34
Христианская традиция	37
Онейропрактика	43
Конец ознакомительного фрагмента.	44

«Помогите понять мой сон...»

Заметки специалиста, работающего со сновидениями Денис Новиков

Раздел «Новелла первая. Сон Ирины» написана в соавторстве со Скоробогатовой И. В.

Раздел «Новелла вторая. Анна, осознанные сновидения и зеркало» написана в соавторстве с Клевцовой А. В.

Раздел «Новелла третья. Коррида» написана в соавторстве с Бикиной А. А.

Раздел «Новелла четвертая. Выстрел» написана в соавторстве с Уховой Д. В.

На обложке книги репродукция картины Кузнецовой А. А. «Розовый и желтый», 2012.

А. А. Кузнецова *Иллюстратор*

© Денис Новиков, 2017

© А. А. Кузнецова, иллюстрации, 2017

ISBN 978-5-4485-2254-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие к. пс. н. Кедровой Н. Б.

Сны, сновидения – причудливая и неразгаданная до конца часть психологического опыта человека. Сон доступен только одному человеку, который крепко уснул и увидел сон. А потом уже мы можем услышать рассказ об этом сне, как рассказ о фантазии или о каком-то событии. И одновременно это будет рассказ о самом человеке – сновидце, его переживания будут раскрываться через образы и сюжеты сновидения.

В какой-то степени сон сродни произведению искусства, которое только начинает проявляться в отдельных неясных набросках. Сновидение скроено из образов и переживаний и поэтому может быть материалом для психотерапевта, который готов работать с переживаниями и образами обратившегося к нему человека. Мы не можем точно сказать, кто является автором сна, возможно, бессознательное, возможно, вселенная или мировая душа. Но мы точно знаем, кто является автором рассказа о сновидении, кто переживает этот сон, кто распознает образы сна. Это сновидец, рассказчик, который привлечен своим сном, озадачен, взволнован, который не может забыть и отпустить этот сон, который снова и снова возвращается к нему.

Гештальт-терапия работает с остановленными, прерванными переживаниями человека и с неясными, противоре-

чивыми или напротив, жесткими фиксированными образами. Этот материал, который позволяет поддерживать осознание переживаний, возбуждения, помогает соприкоснуться со сложными и неясными чувствами, найти хорошие средства для творческой переработки ситуации и разрешения конфликтов и тупиков.

Новая книга Дениса Новикова, гештальт-терапевта, специализирующегося в работе со сновидениями поможет начинающим терапевтам освоить гештальт-подход в работе со сновидениями, даст интересный инструмент опытным терапевтам и заинтересует и озадачит всех, кто старается по-лучше понять свой внутренний мир.

Приятного чтения!

*Кедрова Н. Б., к. пс. н., гештальт-терапевт, член
Профессионального совета Общества практикующих
психологов «Гештальт-подход», доцент Кафедры семейной
и детской психотерапии МГППУ*

Введение

Несколько лет назад передо мной стояла задача провести на конференции мастер-класс по гештальт-терапии. Аудитория в целом, несмотря на хорошую академическую подготовку и профессиональный интерес, была слабо знакома с современными направлениями психологической практики. А отсутствие личного клиентского опыта большинства участников конференции делала ожидания от мастер-класса совсем неясными. Когда я это осознал, все мои домашние заготовки пришлось отложить, и нужно было быстро придумать что-то, чтобы дало возможность не очень мотивированным людям ощутить вкус и увлеченность современной психологической практикой. После коротких раздумий, я принял решение работать со сновидениями участников.

Мастер-класс удался. За тридцать минут, которые были мне отведены, мне удалось создать соответствующую атмосферу, рассказать основы теории и поработать с одной из участниц мастер-класса. Работа занимала пятнадцать минут, но мы смогли открыть послание этого сновидения. Задачу можно было считать выполненной: участники познакомились с психотерапевтическим направлением и увидели, какой результат может принести работа в русле современной психологической практики. Полагаю работа удалась именно благодаря тематике мастер-класса. Многим людям

может быть незнакома, неинтересна или не близка современная психология или ее отдельные направления. Но интерес к сновидениям у человечества существовал всегда. Менялись эпохи, создавались и разрушались империи, распространялись по миру различные вероучения и научные знания. Но один из моментов, общий для всех эпох – это интерес к сновидениям, интерес практический, и люди прибегали к исследованию сновидений на протяжении всей человеческой истории, чтобы внести ясность в свою жизнь, понимание себя и окружающего мира.

Этот текст рассказывает об одном из современных подходов работы со сновидениями. Я постарался сделать описание достаточно подробным: здесь вы сможете прочесть общую информацию о сне и сновидениях, познакомитесь с историей, узнаете о методах работы и ожидаемых результатах. Текст завершается терапевтическими новеллами – описанием реальных примеров работы со сновидениями.

Надеюсь, книга будет интересна не только специалистам-психологам, но и самому широкому кругу читателей.

О сновидениях и сне

Что такое сновидение?

Сновидение определяется как субъективно переживаемые психические явления, периодически возникающие во время естественного сна.¹

Вот один из примеров сновидения:

«Я бесплотный дух. У меня есть возможность наблюдать со стороны и сверху торжественную процессию почетных похорон. Во главе процессии я вижу четырех мужчин, несущих на плечах гроб. За гробом идет оркестр, за которым следуют люди, много людей, мужчины и женщины, переживающие потерю умершего. Чрезмерных эмоций ни у кого нет, все сдержанны и подтянуты. Я витаю над этой процессией, мне любопытно наблюдать происходящее. Процессия движется вдоль ограды кладбища и приближается к воротам, меня удивляет, что меня никто не видит. Финальная сцена похорон размыта и смазана. Понаблюдав за всей процедурой, я с радостью от того, что хоронят не меня, просыпаюсь»²

Мы видим, что сновидение отличается связным сюжетом,

¹ Большая Советская Энциклопедия, «Сновидение»

² А. Кондратьев, Мужество жить. Записки сироты. М. 2011

элементами нереальности, эмоциональностью. Текст показывает, что в этом сновидении переживаются, прежде всего, визуальные образы. Хотя, по некоторым данным, приблизительно треть людей видят сны представляющие собой смесь равноправных ощущений – зрительных, слуховых, обонятельных, осязательных, вкусовых ³

Хочется отметить своеобразную «деперсонализацию» сновидца – он воспринимает себя иным существом (бесплотный дух), чем в повседневной жизни. Известны истории, когда люди видят себя во сне в образе животных или человеком другого пола.

Пространство воспринимается иначе, чем в бодрствующем состоянии. Очень часто в процессе сна сновидец может мгновенно оказаться в совершенно другой местности. Замечено, что находясь в процессе сновидения мы редко открываем межкомнатные двери, а просто перемещаемся за пределы комнаты. Предметы и существа могут иметь совершенно другие размеры, чем в обычной жизни.

Иначе течет и время. В своем сновидении, облетевшем многие учебники, сновидец видел себя во время Великой Французской Революции и пережил события, которые в реальности занимали бы месяцы. ⁴

За внешней, вроде бы логичной, канвой сновидения часто скрываются различные несообразности, нарушения есте-

³ А. Вейн, Сон -тайны и парадоксы, М. 2003

⁴ З. Фрейд, Толкование сновидений, М. 2007, стр. 35

ственных законов природы. Животные могут разговаривать. Известны истории, когда люди переживали свою собственную смерть во сне и продолжали видеть сон дальше.

Выдающееся открытие Юджина Азерински ⁵

В начале 50-х годов прошлого века ассистент Чикагского университета Юджин Азерински исследовал необычное явление. В определенный период ночного сна у человека полностью расслабляется мускулатура и лишь глазные веки начинают совершать хаотические движения. Эта фаза сна так и была названа: фаза быстрого движения глаз (REM – rapid eye movement sleep).

Азерински снимал электроэнцефалограмму во время REM-фазы и будил пациентов для того, чтобы они поделились своими ощущениями. В результате было сделано выдающееся открытие: в REM-фазе мозг активно работает, электроэнцефалограмма показывала результаты подобные тем, которые бывают во время решения каких-нибудь сложных задач. А разбуженные испытуемые сообщали о ярких сновидениях, причем, если испытуемых будили в другое время – они не говорили о снах.

В этом и состояло открытие Азерински: фактически был поставлен знак равенства между сновидениями и REM-фазой сна. Публикация проф. Клейтмана и Азерински

⁵ для желающих познакомиться с историей научных исследований психофизиологии сновидений можно рекомендовать книгу А. Рок «Мозг во сне. Что происходит с мозгом, пока мы спим» М. 2015

в 1953 году по сути является выдающимся открытием в области психофизиологии сна. Через несколько лет исследования Клейтмана, Азерински и Дементы попали в большинство американских учебников.

Правда более тщательные эксперименты Дэвида Фолкса в том же Чикагском университете показали, что сны снятся не только в REM-фазе. В частности, вскоре после засыпания до того, как мозг войдет первый раз в состояние REM-сна. А в Нью-Йорке Джон Антробус убедился, что наиболее яркие сны – они снятся в утренние часы – тоже необязательно бывают в REM-фазе. Но, тем не менее, вклад Азерински в изучение сна огромен:

он опроверг миф о том, что мозг во сне лишь отдыхает и его активность снижена

благодаря его открытию стало ясно, что сны видят все люди и в больших количествах (около четверти времени, проведенного во сне), просто не все сны запоминаются

он впервые использовал для исследования сновидений электроэнцефалографию, без которой стало уже невозможно представить изучение сновидений

появилась простая и ясная идея, как в эксперименте сопоставить субъективные сновидческие переживания и данные объективного обследования

Азерински дал толчок бурному развитию научных исследований сновидений

Сам он, к сожалению, исследования по психофизиологии

сна оставил: сыну бедного эмигранта из России нужно было кормить семью, и он пошел работать в Бюро рыболовства, где изучал влияние электрического тока на пути миграции лосося.

Учитывая связь REM-фазы и сновидений можно подсчитать как много нам снится снов каждую ночь. Ночной сон обычно состоит из 4—6 циклов по 60—100 минут, в каждом из которых присутствует фаза быстрого сна. В отличие от многих животных, человек не просыпается после каждого цикла сна. В первых двух циклах преобладает медленный сон, в последних – быстрый сон. Получается, что при каждом полноценном сне человек видит несколько сновидений общей продолжительностью около полутора часов. Однако сновидения быстро забываются: уже через пять-десять минут после соответствующей фазы быстрого сна от сновидения остаются лишь смутные воспоминания. Таким образом, людей, которые не видят снов – не существует. Они просто не помнят своих сновидений.^{6 7}

Причины того, что мы не помним сны – различны. Одна из них: человек решает свои внутренние конфликты, подавляя желания. Так бывает, когда человек изо всех сил цепляется за привычное, боясь перемен в личной жизни, карьере,

⁶ Аносов Ю. А., Аносова А. Ю., Доклад СНК кафедры неврологии педиатрического факультета РГМУ http://www.zapolskiy.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=66-12-

⁷ А. Вейн, Сон – тайны и парадоксы, М. 2003

в созданном им бизнесе. Скорее всего, в такой ситуации ему будет сниться сон, в котором будет символически изображен внутренний конфликт, ведущий к переменам. А посланием такого сновидения будет «не игнорируй такие-то свои потребности». Если стремление «ничего не менять ни в коем случае» сильно, сны будут «намеренно» забываться сновидцем.

«Возвращение снов» в жизнь такого человека требует определенной работы. Прежде всего, важно выработать уважительное внимание к сновидениям. Это может быть решимость записывать их сразу по пробуждении в специальную тетрадь, это может быть посещение семинаров или чтение литературы о сновидениях. Важно также, возможность побыть наедине с собой в спокойной обстановке, т.к. это возвращает человеческие чувства «внутрь».

Если проявлять такое уважение к снам – посланникам бессознательного, они не заставят долго ждать себя.

Функции сновидений

Исследуя функцию сновидений, К. Юнг отмечал, что они являются языком бессознательного и зародышами наших осознанных мыслей. Кроме того, сны восстанавливают наше душевное равновесие: если сознание человека подверглось влиянию предрассудков, ошибочных мнений и фантазий, то приснившийся сон может – с помощью языка символов – указать на это влияние.

Сны могут предвосхищать то, что с нами произойдет впоследствии. Причем здесь речь идет не о чудесных провидческих снах, а самых обыкновенных сновидениях. Не вполне осознаваемые нами идеи и установки могут, тем не менее, существовать в нашем бессознательном. Юнг приводил пример сновидений женщины, которая совершала прогулки в лесу в одиночестве. Ей снились сны, в которых с такими прогулками была связана опасность. И, действительно, в одну из прогулок она подверглась нападению сексуального маньяка. Эта опасность была довольно очевидной и хотя ее сознание не замечало или не хотело замечать этой опасности, бессознательное пыталось ее предупредить.

Сновидения, выполняя роль посредника между сознанием и бессознательным способствуют их интеграции. В частности современный «рационально мыслящий» человек оказывается отделен от своих инстинктивных, глубоко лежащих

словес психики. И тогда сновидение может играть роль курьера, доставляющего послания от инстинктивных к рациональным частям разума.

Отдельно Юнг обращает внимание на повторяющиеся сны, которые, по его мнению, означают попытку бессознательного исправить конкретный дефект в мировоззрении спящего.⁸

Современные исследователи обнаруживают, что сновидения помогают справиться с эмоциональными проблемами и внутренними конфликтами. Человек, лишенный фазы быстрого сна, в которую снятся сновидения, хуже решает задачи, требующие творческого подхода. Также отмечается позитивная роль сновидения в переработке психологических стрессов. Согласно концепции поисковой активности, в стрессе за активной фазой сопротивления не обязательно следует фаза истощения. Она возникает тогда, когда индивид отказывается от поисковой активности, направленной на изменение ситуации или решение проблемы. Механизм вытеснения, по сути, означает отказ от поисковой активности, а в сновидениях вытесненный материал всплывает, и поисковая активность восстанавливается.⁹

⁸ К. Г. Юнг, Человек и его символы, М. 2013

⁹ В. С. Ротенберг, Сновидения, гипноз и деятельность мозга, 2001

Сны, на которые следует обратить внимание

С древних времен сны делились на две категории. Одни сны «пустые», необязательные для толкования, а вот к другим снам следует отнестись со всей серьезностью. С точки зрения современной психологии, получить результат можно в работе с любым сновидением, но особое внимание следует уделить вот каким снам:

эмоционально окрашенные, хорошо запомнившиеся сны,
необычные сны (в которых происходят странные, нелепые события),

повторяющиеся сны,
сны, в которых снятся близкие умершие родственники,
сны, в которых присутствовали запахи, вкусовые или тактильные ощущения,

прерванные сны (например, вам стало страшно и вы просыпаетесь в «кульминационный» момент).

Эти сны могут содержать важные послания, которые подскажут как вести себя в течение дня, могут обратить внимание на необходимые внутренние ресурсы, уже известные сновидцу, или открыть новые ресурсы.

Три уровня осознания сновидений

То, что нам снится, мы можем исследовать и осознавать на трех уровнях.

На этом уровне мы можем осознать, откуда взялись те или иные персонажи и процессы, которые составляют наше сновидение. Фрейд полагал, что образы сновидения во многом формируются из впечатлений, полученных в течение дня, который предшествовал сну. Например, я во сне вижу автомобиль, который меня привлекает. Я даже получаю разрешение владельца прокатиться на этом автомобиле. Мне нетрудно вспомнить, что как раз днем до сна я видел красивую машину, любовался ей и даже рассуждал о том, что изменилось бы в моей жизни, если бы этот автомобиль был мой. Этот уровень осознания довольно прост, помогает понять символический язык сна, но не несет той важной информации, которая имеется в двух других уровнях. **Уровень образов сновидения.**

На этом уровне мы понимаем, как персонажи и символы сновидения отражают важные процессы в нашей жизни. Например, машина, принадлежащая другому владельцу, на которой я еду, может означать психологическую группу, которую мне нужно вести на следующий день. Дело все в том, что психологическая группа ведется другими тренерами, а я выступаю в качестве приглашенного. Группа не моя, но мне

дали ее вести – совсем как автомобиль. И эмоциональные переживания схожи: волнение и интерес. На этом уровне можно диагностировать важные процессы, происходящие в жизни. Однако опытный психолог, может и без всякого анализа сновидения, из небольшой беседы с клиентом провести подобную диагностику. **Уровень диагностики происходящего в жизни.**

Этот уровень, собственно, и содержит важное послание, которое обращено к личности сновидца. Например, сюжет сна про автомобиль может мне показать в каком именно состоянии внимательности и собранности мне стоит вести группу, и на что в своих проявлениях стоит обращать внимание. Этот уровень наиболее труден для исследования. И понятно почему. Если бы мы имели легкий доступ к этому ресурсу, то нашему организму не нужно было бы никакого сновидения, мы бы просто «интуитивно» себя вели бы определенным образом и на определенные вещи обращали бы внимание. Если наше бессознательное о нашем ресурсе сообщает с помощью сновидения, скорее всего есть определенное сопротивление осознавать и использовать данный ресурс. Например, мне бы хотелось «расслабиться» и с меньшей затратой энергии и внимания провести группу. И тогда для того, чтобы сообщить мне, чем выбранная стратегия неудачна и на что мне нужно обратить внимание, несмотря на желание расслабиться и сопротивление более энергозатратной работе, мне об этом сообщается в сновидении. **Уро-**

вень ресурса.

Как правило, при анализе сновидений люди неплохо понимают первый и второй уровень, а третий – в силу сопротивления – проще проработать с терапевтом или использовать специальные техники работы со сновидениями.

«Умение спать и видеть сны...»

«Благодарю тебя за этот дар – умение спать и видеть сны, сны о чем то большем» – под этими строками Бориса Гребенщикова, думаю, многие готовы подписаться.

«Умение спать» действительно сейчас воспринимается как редкий дар – более половины населения планеты страдает от проблем с нарушением сна. Это, кстати, одна из причин, почему в современном мире забыли практику работы со сновидениями: из-за проблем со сном наше бессознательное не может эффективно использовать язык сновидений. Как с телевизором: если он плохо передает звук и изображение, да еще и вовремя не включается – вряд ли можно надеяться, что мы вынесем что-то из просмотра фильма, даже если он мудрый и глубокий.

Попытки заставить себя заснуть – не только не приводят к желаемому эффекту, а только ухудшают ситуацию (это показывают и сомнологические исследования). Сон – очень тонкий механизм и крайне плохо подвержен волевой регуляции. Не случайно говорят, что «сон приходит» или «не приходит».

Какие же здесь могут быть рекомендации, чтобы сон «пришел», был здоровым и полезным и приносил мудрые сновидения? ¹⁰

¹⁰ Очень интересна в плане практических советов книга М. Волченко «Снови-

Обустройте спальню. Атмосфера уюта, красоты и защищенности очень важны для сна. Поэтому порядок в спальне, красивые предметы, ваши предметы-талисманы у изголовья – все это очень вам поможет. Несмотря на то, что во время самого сна мы слабо воспринимаем сигналы, идущие извне, в процессе засыпания есть период когда чувства обостряются. И очень важно, чтобы все органы чувств получали нужную для сна информацию. Это приглушенный свет до засыпания и темнота, когда мы отходим ко сну, это тишина, телесный комфорт. Относительно предметов в спальне можно руководствоваться принципом: старайтесь иметь вокруг вас во время засыпания те предметы, которые вы бы с удовольствием взяли в свое сновидение.

Создайте свой ритуал засыпания. Во многих традиционных культурах имеются специальные ритуалы засыпания. Вы тоже нуждаетесь в ритуале. Таким ритуалом может быть чашка травяного чая (рекомендуют ромашку, шалфей, розмарин), спокойная тихая музыка, рассматривание красивых предметов. Молитва, медитация, легкие телесные упражнения на расслабление – все это элементы ритуала. В православной традиции, например, существуют специальные молитвы «на сон грядущим».

Начинайте готовиться ко сну по возможности за два часа до сна. В это время лучше не есть, не заниматься сильными физическими нагрузками, ограничить просмотр телевизора.

Если вы, к примеру, выпиваете перед сном бокал вина – это лучше делать заранее. Два часа до сна – идеальное время для начала ритуала засыпания.

Во время погружения в сон может оказаться уместным следующая практика: «представьте, что ваша голова – это большая, пустая, полутемная комната, похожая на пустой кинозал во время сеанса. А вы – маленький человечек, который сидит в удобном кресле посреди этого зала, спокойно смотрит на экран впереди и ждет фильма. Теперь представьте что на экране (обычно он представляется на внутренней стороне лба) яркую светящуюся точку, букву, символ или пламя свечи – что вам удобнее. Постарайтесь смотреть на этот источник света до появления первых картинок сновидения»

Нарушения сна могут в качестве источника иметь внутренние психологические конфликты. С этим лучше обратиться к специалисту психологу. Психологическая работа очень помогает в нормализации сна. Одно из направлений такой работы – получить доступ к той части вашего сознания, которая не дает вам заснуть или будит вас не вовремя. Результаты такой работы могут вас удивить.

Конечно, не всегда удастся следовать этим советам буквально, но любая ваша забота о сне будет с благодарностью восприниматься вашей психикой.

Работа со сновидениями. Историко-культурный контекст

Античность

Говоря о восприятии сновидений в античности, следует обратить внимание на один фрагмент бессмертного произведения Гомера – «Одиссеи». Одиссей – превращенный в странника Афиной и потому не узнаваемый своей женой Пенелопой ведет с ней беседу. Она обращается к нему с просьбой растолковать ей сон. Сам текст наводит на мысль, что толкование снов – обычная практика для людей той эпохи: «Выслушай, странник, однако, мой сон и его растолкуй мне». Предложенное толкование сна предвещает ей радостную встречу со своим мужем. Она, однако, не готова верить сразу и рассказывает – тоже как совершенно обычную для представлений той эпохи вещь – взгляд на то, что существует два рода снов. Одни бывают пророческими, в то время как другие «истину лишь заслоняют и сердце людское морочат».

¹¹ ¹²

Такая классификация сновидений характерна, похоже,

¹¹ Гомер, Одиссея, XIX, 535

¹² Гомер, Одиссея, XIX, 559 – 564

для эпохи античности в целом. Греки и римляне полагали, что количество пророческих снов преобладает. Цицерон в трактате «О дивинации» указывает на сны, как на один из способов, которым его современники пользовались, чтобы узнать волю богов. Некоторые толкования снов признавались важными для всей римской республики и учитывались сенатом при вынесении государственных решений. Цицерон, надо сказать, критикует такое отношение к сновидениям.^{13 14}

Признанным экспертом в области толкований сновидений был Артемидор Далдианский (II век по РХ). Он на основании трудов предшественников, расспросов и собственных наблюдений составил текст по анализу сновидений «Онейрокритику», где подробно описывал возможное значение символов сновидения.

Античные врачи полагали, что сны имеют диагностическое значение, благоприятные указывают на здоровье, плохие – на наличие в организме избыточных шлаков или уже развившегося заболевания; и изучали естественную взаимосвязь между образами сновидения и заболеваниями отдельных органов.¹⁵

¹³ Жак Ле Гофф, Средневековый мир воображаемого, М. 2001

¹⁴ см. Е. М. Штаерман, Сонник Артемидора как исторический источник, в кн. Артемидор, Онейрокритика, Спб, 1999

¹⁵ М. А. Солопова, Возникновение науки о снах и сновидениях в Древней Греции, <http://simposium.ru/ru/node/10214>

В античности развивается практика вызывания сновидений посредством обряда возлежания (incubation), тесно связанного с храмами некоторых богов-врачевателей (Сераписа, но главным образом Асклепия). Один из приверженцев этой практики, Элий Аристид, оставил неподражаемые воспоминания об этом ритуале в Священных речах.

В них он рассказывает о своем лечении в храмах Сераписа и Асклепия, о своих сновидениях, где он получает от божества рекомендации по исцелению и, похоже, устанавливает прямые личные отношения с божеством, являющимся ему в снах, воспринимаемых им как «реальные» и приводящих его в состояние экстаза. Он рассказывает, как с целью исцелиться старательно выполняет многотрудные упражнения (бегает, плавает в ледяной воде), предписанные ему божеством.¹⁶

¹⁶ Жак Ле Гофф, Средневековый мир вообразаемого, М. 2001

Малые народности, сохранившие традиционную культуру

Если говорить о воззрениях малых народностей, сохранивших свою традиционную культуру, то исследование отношения к сновидениям наталкивается на неожиданные сложности. Дело все в том, что анализируя воззрения австралийских аборигенов, индейцев и народностей Сибири мы сталкиваемся с иным типом мышления, которое антрополог Леви-Брюль называет, вероятно не совсем удачно, первобытным мышлением. Во что пишет он о снах: «Первобытные люди вполне сознательно придают столько же веры своим сновидениям, сколько и реальным восприятиям. Вместо того чтобы сказать, как это обыкновенно делается, что первобытные люди верят тому, что они воспринимают во сне, хотя это только сон, я скажу, что они верят сновидениям именно потому, что сновидения отнюдь не являются для них низшей и ошибочной формой восприятия. Напротив, это высшая форма: так как в ней роль материальных и осязаемых элементов является минимальной, то в ней общение с духами и невидимыми силами осуществляется наиболее непосредственно и полно».¹⁷

¹⁷ Леви Брюль, Первобытное мышление, в кн. Психология мышления, ред. Ю. Б. Гиппенрейтер и В. В. Петухов, М. 1980

Так, например, индейский знахарь мог видеть в сновидении ритуалы, которые необходимо выполнить племени для урегулирования социальных конфликтов. Согласно верованию одного из племен, душа человека, это своеобразный «внутренний попутчик», «Великий Человек», который обитает в сердце человека до смерти. Внимательное отношение к сновидениям, поиск их смысла и проверка на их истинность укрепляет связь с «Великим Человеком» в сердце. Причем, такая работа с собственными сновидениями позволяет человеку найти свой путь в жизни, разобраться не только в своем внутреннем мире, но и в мире окружающем. Сновидения помогают предсказывать погоду и дают предписания относительно охоты.¹⁸

У племени ирокезов, задолго до появления психоанализа, существовало представление о том, что в сновидениях проявляет свои желания скрытая и бессознательная часть души. Если эти желания оставить неудовлетворенными, это может привести к телесным и душевным заболеваниям. Поэтому существовал ритуал, во время которого человек, которому приснился сон мог отреагировать свои желания. Причем в это время он мог переступить через принятые моральные нормы и принципы – мог например получать ценные вещи или заниматься любовью с супругом другого человека¹⁹

¹⁸ T. Crisp, Native American Dream Beliefs () <http://dreamhawk.com/dream-encyclopedia/native-american-dream-beliefs/>

¹⁹ T. Crisp, Iroquoian Dream Cult, <http://dreamhawk.com/approaches-to-being/>

В картине мира австралийских аборигенов, понятие «время сновидений» имело, по крайней мере, четыре аспекта: начало всех вещей, жизнь и влияние предков, образ жизни и смерти и источник жизненной силы. Мы здесь видим, что понятие «сновидения» имеет более широкое понимание, чем в современных языках и оказывает влияние на всю человеческую жизнь. В современной психотерапии сходного расширенного понимания сновидения придерживается процессуальная психотерапия.²⁰

Большой интерес представляет исследование Т. А. Молдановой посвященное исследованию роли сновидений в жизни ханты. Это исследование интересно, прежде всего тем, что автор сама принадлежит хантыйской традиции и практикует работу аутентичную для хантов работу со сновидениями²¹

Хочется подробнее остановиться на основных моментах этого исследования. Хантыйское слово вэлум («сновидение») связано со словом вэлты («жить») и буквально переводится как «прожитое», т.е. видения во сне – это прожитая жизнь. В традиционной культуре сновидения обязательно рассказывались другим людям. Если сон был тревожный, с негативным оттенком, то для нейтрализации его воздей-

[iroquoian-dream-cult/](#)

²⁰ T. Crisp, Australian Aborigine Dream Beliefs (). <http://dreamhawk.com/dream-encyclopedia/australian-aborigine-dream-beliefs/>

²¹ Т. А. Молданова, Сновидения в культуре хантов, http://journal.iea.ras.ru/archive/2000s/2006/2006_6_Moldanova.pdf

ствия нужно было рассказать этот сон людям старшего возраста, и чем больше разница в возрасте, тем лучше. Необходимость передачи плохого сна от младшего к старшему в народе объяснялось тем, что иначе сон может «сбыться» (йусты) для другого члена данной группы. Согласно распространенным представлениям хантов, мир сновидений – это иной, потусторонний, но вполне реальный мир, в который может попасть одна из «душ» человека (ис) в том или ином облике (ис хур). По традиционным понятиям, у мужчин пять «душ», у женщин – четыре. Наряду с этим считается, что некоторые персонажи и предметы сновидений – чаще всего это ис хур умерших или живых людей – сами могут являться к человеку и воздействовать на другую «душу».

Сновидения делятся на три категории: простые, прямые и сбывающиеся (или истинные) сновидения. Простые сны ничего не значат. Отличительная особенность простых снов в том, что они неэмоциональны, вспоминаются фрагментарно и быстро забываются. При прямом сновидении душа уходит в будущее, но не в иной мир, все увиденное соответствует земной реальности. Так, например, сновидица видит мужчину в белом халате, который подводит ее к столу, на котором лежит кто-то накрытый белой простыней. Когда ей сообщили о смерти матери, в больнице ее встретил доктор, которого она видела во сне, обстановка вокруг была точно такой же, как ей приснилось. Истинные сновидения требуют толкования. Толкования основываются на расшифровке

символов сновидения. Интерпретация образов передавалась в устной форме у хантыйского народа. Наконец четвертая категория снов – истинные сновидения снятся только особым людям, а образы сновидения являются божевами высокого ранга. Особые люди – это «понимающие сновидения» и «делающие сновидения». Понимающие – это те, кому с детства снились яркие, эмоциональные сны. Полагают, что они имеют щарт – шаманское дарование. «Делающие сны» – люди которые исследуют собственные сновидения. К ним обращаются люди с просьбой увидеть определенный сон, дающий ответ на тот или иной вопрос. Есть также те, кому часто снятся истинные сны, причем они могут быть не в состоянии истолковать сновидение и вынуждены обращаться к толкователям.

Тибетские сновидческие практики

Тензин Вангьял Ринпоче – лама тибетской традиции Бон знакомит своих западных последователей с тибетской традицией работы со сновидениями.²²

Эта традиция весьма близка к буддизму и учит об иллюзорности бытия человека в этом мире. А раз бытие человека вообще во многом иллюзорно, сон не менее реален, чем состояние бодрствования.

Для того, чтобы понять, что такое сновидение, следует обратиться к учению о неведении (маригпа). Неведение – ошибочное восприятие мира, разделяющее единое бытие на то и это, правильное и неправильное, удовольствие и страдание. Культурные табу и философско-религиозные диспуты являются следствием неведения. Следствием неведения являются эмоции, которые можно назвать отрицательными, т. е. такие, которые порождены разрывом между желаемым (стремлением к удовольствию или избеганием боли) и действительным. Поступки, совершаемые под влиянием этих эмоций, называются кармическими следами. Кармические следы оказывают влияние на наше будущее. Автор книги «Тибетская йога сновидений» приводит пример кармических следов на грубом уровне, хотя та же самая динамика действует даже на самых тонких и скрытых уровнях переживания

²² Тензин Вангьял Ринпоче, Тибетская йога сна и сновидений, Киев, 2014

ний. Человек вырос в доме, где постоянно ссорятся. Проходит тридцать или сорок лет с тех пор, как он покинул дом, и вот однажды, проходя по улице, он слышит, как люди бранятся. Этой же ночью ему снится сон, в котором он ссорится с женой. Проснувшись утром, он расстроен и замкнут. Жена замечает это и реагирует на его настроение, что раздражает его еще больше. Последовательность этих переживаний дает нам некоторое представление о кармических следах. В детстве этот человек реагировал на домашние ссоры страхом, злостью и обидой. Он ощущал отвращение к ссорам, что было вполне нормальной реакцией, и это отвращение оставило след в его сознании. По прошествии десятилетий он проходит по улице и слышит перебранку – это вторичная причина, которая стимулировала старый кармический след, который ночью проявился в сновидении.

Тибетская традиция работы со сновидениями ставит своей задачей освобождение негативных эмоций, что ведет к переработке кармических следов. Практика работы с кармическими следами подразумевает осознанность во время сновидения («это сон») и осознание, что жизнь в состоянии бодрствования тоже, по сути, является сном. По сути – это сны-проекции сознания сновидца.

Кармическими следами обусловлены обычные, «сансарные» сновидения. Смысл, который мы обнаруживаем в этих снах – это тот смысл, который мы на них переносим: он вкладывается спящим, а не является неотъемлемым свойством

сновидения.

По мере развития осознания, появляются более отчетливые и запоминающиеся сны – так называемые «сны ясности». В таких снах появляется ощущение, что ты что-то нашел, поскольку часть переживаний этого сна приходит из «сознания, скрытого под уровнем привычного Я». Владелицы йогой сновидений и продвинувшиеся далеко на этом пути видят Сны Ясного Света – это особое состояние сознания, лишенное двойственности.

Сны могут использоваться сами по себе в качестве духовной практики. Они могут давать переживания, побуждающие того, кто их видит, избрать духовный путь. Они могут помочь определить, привильно ли выполняется та или иная духовная практика (это часто происходит при посредничестве наставника). Работа со сновидениями помогает исцелять душевные раны и энергетические заторы в организме.

Христианская традиция

Тема сновидений занимает свое важное место в христианской традиции. Священные христианские тексты содержат описания удивительных сновидений. Крайне интересен сон Мардохея, описанный в книге Есфирь:

«Во второй год царствования Артаксеркса великого, в первый день месяца Нисана, сон видел Мардохей, сын Иаириов, Семеев, Кисеев, из колена Вениаминова, Иудеянин, живший в городе Сузах, человек великий, служивший при царском дворце. Он был из пленников, которых Навуходоносор, царь Вавилонский, взял в плен из Иерусалима с Иехониею, царем Иудейским. Сон же его такой: вот ужасный шум, гром и землетрясение и смятение на земле; и вот, вышли два больших змея, готовые драться друг с другом; и велик был вой их, и по вою их все народы приготовились к войне, чтобы поразить народ праведных; и вот – день тьмы и мрака, скорбь и стеснение, страдание и смятение великое на земле; и смутился весь народ праведных, опасаясь бед себе, и приготовились они погибнуть и стали взывать к Господу; от вопля их произошла, как бы от малого источника, великая река с множеством воды; и воссиял свет и солнце, и вознеслись смиренные и истребили тщеславных» (Есф. 1, 1)

Мардохей, осознав пророческое значение сновидения, целый день «содержал этот сон в сердце и желал уразуметь его

во всех частях его». Он неожиданно узнает о заговоре против царя. При чтении текста определенно чувствуется связь между сном и раскрытием заговора. Царь приближает Мардохея и начинается череда событий, символически открытая Мардохею во сне. После того, как все события произошли, Мардохей сам толкует свой сон: «И сказал Мардохей: от Бога было это, ибо я вспомнил сон, который я видел о сих событиях; не осталось в нем ничего неисполнившимся. Малый источник сделался рекою, и был свет и солнце и множество воды: эта река есть Есфирь, которую взял себе в жену царь и сделал царицею. А два змея – это я и Аман; народы – это собравшиеся истребить имя Иудеев; а народ мой – это Израильтяне, воззвавшие к Богу и спасенные» (Есф 10, 3).

Авраам видел пророческие сны (Быт. 15, 12—16). Иссак видел сон, который согласно общепринятому толкованию пророчески изображает события, связанные с пришествием Спасителя в этот мир (Быт. 28, 10—16). Многие события в жизни Иосифа были тесно связаны со сновидениями и их толкованиями. Вопреки распространенному в современной христианской среде мнению, судьбоносные для людей и даже народов сны снились не только святым людям: Бог открывает во сне царю Авимелеху, что Сара – жена Аврама (Быт. 20), сбывающиеся сновидения снятся египетскому фараону и его чиновникам (Быт. 40, Быт 41).

Новый Завет тоже рассказывает о сновидениях. Четыре сна, снившиеся разным людям, относятся к рождению Спа-

сителя (Мф, 1, Мф. 2). Еще упоминается сон, снившийся жене Пилата (Мф. 27, 19). Четыре сна описаны в Деяниях Апостолов (XVI, 9; XVIII, 9; XXIII, 11; XXVII, 23), и принадлежат они святому апостолу Павлу.

Исследуя историю христианства мы многократно наталкиваемся на истории, связанные со сновидениями. Ориген в своем трактате «Против Цельса» говорит, что знает много случаев когда увиденное сновидение приводило человека к христианской вере. Важные сны снились христианским мученикам. Матери блаженного Августина снится будущее обращение в христианство ее сына, да и само обращение Августина связано с его сонным видением. Святому Константину Великому перед решающей битвой снится сон, в котором он – тогда еще язычник – видит образ христианского креста. Проснувшись, он велит сделать изображения креста на оружии его войска – и побеждает. Преподобному Петру Афонскому явилась Богородица, открыв будущее значение Афона для монашеской жизни. Иоанн Кронштадский видит во сне собор в Кронштадте, в котором ему предстояло служить – это помогает ему определиться на его жизненном пути.²³

Отношение к сновидениям в христианской аскетической традиции наиболее полно изложено в Добротолюбии, поучениях Никиты Стифата и Диадоба Фотикийского. Во-первых, по сновидениям можно лучше понять состояние души человека. Так, например, человеку сластолюбивому и любяще-

²³ см. Жак Ле Гофф, Средневековый мир воображаемого, М. 2001

му вещи будут сниться денежные прибыли, получение каких-то ценных вещей, женские лица и страстные объятия.

Напротив, боголюбивому сны могут возвещать будущее или Божественные откровения ²⁴

Далее, прп. Никита описывает три вида сновидений. Не запечатлевающиеся в душе, быстро забываемые, хаотичные сны называются мечтаниями. Они бесполезны, достойны презрения и часто снятся страстным, с неочищенной душой людям. Сны-видения состоят из отчетливых хорошо запоминающихся на многие годы, образов. Несут в себе знания о будущем или созерцание каких-либо вещей, приносящие душе пользу. Они снятся, как правило, людям, очищающим свой ум и чувства и являются для них драгоценными. Наконец, откровения – видение наиважнейших вещей и откровение Божественных тайн. Они снятся святым людям и могут иметь ценность для многих людей, народов и т. д. ²⁵

Наконец, не у всех сновидения бывают истинны, а только у тех, у кого ум очищен и чувства просветлены. Образы сна, который посылается от Бога, «не изменяются из одного образа в другой, не наводят страха, не возбуждают смеха, или внезапного опечаления, но приступают к душе со всею тихостью, и преисполняют ее духовного радования», в то вре-

²⁴ прп. Никита Стифат, вторая сотница естественных психологических глав об очищении ума, стих 60, Добротолюбие т. 5, гл 6

²⁵ прп. Никита Стифат, вторая сотница естественных психологических глав об очищении ума, стих 60, Добротолюбие т. 5, гл 6

мя как образы бесовских мечтаний непостоянны, переменчивы, при этом демоны в этих непостоянных образах громко и шумливо говорят, принимая часто вид воинов, многое обещают, или запугивают. Хотя этот способ различения снов верен, лучше не обращать много внимания на сновидения, потому что есть опасность обмануться и принять ложное видение за истинное^{26 27}

Недоверие к снам в монашеской традиции – часть общей практики очень осторожного отношения к откровениям, видениям, озарениям и т. д. Суть христианской практики в очищении сердца от страстей. Чистые сердцем обретают иной способ созерцания, который и является целью христианского подвижничества, но все, что написано о снах и их различении, верно.²⁸

Сны, как пишет Никита Стифат снятся людям, которые ведут монашеский образ жизни, «как правило», но Церковная традиция сохранила истории о важных сновидениях, которые снились людям, которые не проходили строгого монашеского подвига очищения сердца и ума. Десятилетняя девочка видит сон о том месте, где обретут – по ее указаниям – знаменитую Казанскую Икону Божией Матери. Препод-

²⁶ прп. Никита Стифат, вторая сотница естественных психологических глав об очищении ума, стих 63, Добротолюбие т. 5, гл 6

²⁷ блаж. Диадок, подвижническое слово, Добротолюбие, том 3, гл. 3, ст. 37—38

²⁸ «Блаженны не те, кто видят ангелов, а кто непрестанно видит грех свой», свт. Игнатий Брянчанинов, Отечник, Брюссель, 1963

добный Иов Почаевский после смерти является киевскому митрополиту Дионисию Балабану, известному церковному деятелю, но не причисленному к святым. Схиигумен Иероним (Верендякин) рассказывал автору этих строк о сне, призвавшем его к священству, но сон ему снился, когда он работал в колхозе, т. е. до того времени, когда он принял на себя монашеские обеты. Современный святой – христианский сербский автор святитель Николай Велимирович – описывает случаи важных снов, которые снились простым христианам: «Нередко Господь Бог во сне дает людям сигнал не делать того, что они задумали... Некоторым богобоязненным женам, страдающим от бесплодия, которые усердно молили Бога даровать им дитя, были даны во сне сигналы, что молитвы их услышаны... Не так уж редко случается, что кому-то во сне дается знак, что смерть близка... Примеры снов-сигналов многочисленны и в наши дни»²⁹

Кроме того, в современной православной традиции считается, что если снится недавно умерший родственник, это указание сновидцу усилить за него молитвы.

²⁹ свт. Николай (Велимирович), Символы и сигналы. 2012

Онейропрактика

Этого небольшого историко-культурного экскурса, думаю, достаточно, чтобы понять – работа со сновидениями является составной частью человеческой культуры в целом. Сновидения использовались для понимания человеком самого себя, других людей и окружающего мира. Причем результаты работы со сновидениями могли оказывать значительное влияние на жизнь и деятельность людей и человеческих сообществ. Для обозначения работы над сновидениями уместно ввести специальный термин – онейропрактика. Онейропрактика существовала задолго до появления научной психологии и, по сути, является самостоятельной гуманитарной дисциплиной с уходящей в глубину веков традицией. В разные эпохи онейропрактикой занимались люди разных сословий и профессий (шаманы, врачи, религиозные служители, толкователи снов). На данный момент важное значение имеет психологическая онейропрактика, в которой специалист, подготовленный в области психотерапии вместе с клиентом занимается работой над его сновидениями. Можно сказать, что эта работа посвящена психологической онейропрактике.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.