

Статья: Очерк о психологии сновидений.
(Автор: Белявский Арсений)

Трудно найти человека, который хоть раз бы не задумывался, что может стоять за таким феноменом как сновидение! Наверняка, каждый человек в той или иной степени был сильно озадачен причудливыми образами и событиями во сне, когда просыпался, или посреди ночи пробуждался от очень тревожного сновидения.

В данной статье я хотел бы описать и разобрать роль и функции сновидения в нашей психической жизни, а также отметить перспективы и особенности работы со сновидениями в психотерапевтической практике. Думаю, этот материал будет интересен как практикующим психологам, так и людям, которые интересуются феноменом сновидения или, например, просто озадачены приснившимся им сновидением и никак не могут выпустить его из головы. Ведь так или иначе сновидения демонстрируют какую-то часть нашей психической жизни, причем, они могут отражать очень важные вопросы, которые остаются за порогом сознания, - потому что нам не снится то, что для нас не имеет значения.

Обзор теории

Систематический анализ сновидений, производившийся на определенной научной основе, начался с возникновением психоанализа и с работ Фрейда. Для Фрейда сновидение – это попытка удовлетворения инфантильных желаний, а «работа сновидения» маскирует содержание сновидения, переводя его скрытое содержание в явное, для того чтобы удовлетворить требованиям «цензуры» (позже – механизмам психологических защит), призванной недопустить проникновения бессознательных процессов в бодрствующую психику. Данная маскировка необходима, так как сны, имеющие отношения к желаниям, связанным с опасностью или эмоциональным конфликтам, нуждаются в появлении необходимости психической цензуры с участием бессознательного. Целью психоаналитической работы со сновидениями стало понимание бессознательных конфликтных процессов при помощи свободных ассоциаций сновидца к тем или иным смысловым элементам сновидения.

Работа сновидения включает в себя: процессы символизации, сгущения, смещения, вторичной обработки. Бессознательное, особенно выражаемое в сновидениях, использует преимущественно визуальные образы, которые могут сочетать в себе много различных смыслов одновременно, при этом проявляющихся в виде намеков, часто фрагментарных. Похоже на то, как если бы множество мыслей разбились на кусочки, перемешались, а затем всунули в сравнительно небольшой объем.

Сгущение объединяет в одном элементе несколько элементов – образов, мыслей – относящихся к разным цепочкам ассоциаций. Процесс сгущения для каждого элемента сновидения происходит таким образом, что каждый его элемент в отдельности относится к ряду элементов из разных областей, это означает что каждый элемент сверхдетерминирован. Один персонаж может представлять в сновидении сразу несколько персон из реальной жизни. Таким

образом, явное содержание сновидения собирает многие элементы из мыслительной деятельности сновидца, в одно целое, смешивает их и складывает в образы. Образуя, таким образом, посредством различных ассоциативных соединений связанных с важными психическими переживаниями – «сеть» мыслей сновидения.

Благодаря *смещению* работа сновидения заменяет самые значимые мысли второстепенными, таким образом, важное содержание сновидения перемещается со своей центральной позиции, маскируя осуществление желания. Таким образом, самые важные мысли могут приобретать вид элементов совершенно ничего не значащих. Согласно описанию Фрейда смещение проявляется двояким образом: в том, что какой-то скрытый элемент заменяется чем-то отдаленным, т.е. намеком, и в том, что психический акцент смещается с какого-то важного элемента на другой не столь важный.

По мере того как мы пытаемся вспомнить свой сон, мы склонны исказить его содержание, чтобы придать ему большую последовательность. В результате работы *вторичной обработки* сновидение утрачивает характер абсурдности и бессвязности и приближается к образу доступного пониманию реального переживания. Таким образом, механизм вторичной обработки, который сопровождает формирование сновидения на каждом этапе состоит в том, чтобы представить содержание сна в форме связного и понятного сценария. Если сновидение - продукт бессознательной деятельности, оно также очень близко к умственной деятельности человека в состоянии бодрствования, когда пытается придать некое подобие логики и правдоподобности ночному театру. Но действие этого процесса более очевидно в состоянии бодрствования, когда сновидец старается вспомнить, что ему приснилось, или рассказывает свой сон.

Таким образом, сновидения претерпевают коренную переработку со стороны психической функции, аналогичной бодрствующему мышлению. Они, по-видимому, вполне осмысленны, но на самом деле смысл этот чрезвычайно далек от значения сновидения. При анализе видно, что вторичная обработка сновидения произвела произвольный переворот всего материала, особенно его внутренних взаимоотношений. Эти сновидения уже были, так сказать, истолкованы до нашего толкования их в бодрствующем состоянии.

Сновидения в контексте человеческих взаимоотношений и терапевтической работе.

Постепенно психоаналитический интерес к сновидениям отходил от рассмотрения их в связи с инфантильными желаниями к действующей «здесь-и-сейчас» системе отношений человека. Сами сновидения стали трактоваться не на языке влечений, а на языке эмоциональных взаимоотношений как внутри психики человека, так и с окружающими его людьми.

Поэтому стала все больше стала подчеркиваться «терапевтическая» роль сновидений – как попытка проработки внутренних конфликтов посредством инсценировки определенных сцен с участием фигур, репрезентирующих значимых Других и аспекты личности самого сновидца. Это восходит к тезису

Фрейда о том, что сновидение является «хранителем» сна, защищающим психику от вторжения непереработанных эмоций.

Например, человек, находящийся в тяжелом состоянии в связи с утратой близкого человека, может в течении определенного времени часто видеть целую вереницу сновидений, посвященных отношениям с умершим. Конечно, все зависит от того, какими были эти отношения. Так, сновидец может проигрывать различные сюжеты встреч и общения с утраченным близким человеком, как если бы он продолжал жить, таким образом закрывая какую-то «недосказанность» или незавершенность в их отношениях. Разумеется, здесь, согласно Фрейду, сновидение прямо выполняет свою функцию – исполнение желания («воскрешение» умершего и продолжение общения). Все эти сновидения, конечно, сопровождаются различными друг в друга перетекающими аффективными состояниями как внутри сновидения, так и в бодрствующем состоянии, сознательно или бессознательно. Однако, в какой-то момент сновидение изменяет свой сюжет – например, сновидец видит сновидение, где он проходит с этим умершим в реальности близким человеком в свой дом, в свою комнату, близкий кажется ему очень уставшим, и сновидец укладывает его на кровать спать, накрывая одеялом. Определенно, это сновидение знаменует переворот в переживаниях человека - результат, который проделан работой его психики! В свойственной сновидению символичности оно выражает некоторое успокоение в душе этого человека и переход на иной уровень отношений с фигурой утраченного близкого, которое уже становится скорее грустным и теплым, чем доставляющим надрывную боль.

В рамках же терапевтической работы, представляющей собой особенный формат отношений, помимо сновидений клиента часто встречается феномен контртрансферентных сновидений. Зачастую, к сожалению, этим сновидениям не уделяется должного внимания, и они отбрасываются. Однако при условии опытности психолога такие сновидения могут говорить о разворачивающейся системе переноса-контрпереноса между психологом и его клиентом, а следовательно и о диагностике! Под опытностью имеется в виду способность эмоционально погружаться в отношения с клиентом, какими бы они ни были, и в то же самое время сохранять нейтральность и наблюдающую позицию. Эти позиции на первый взгляд кажутся взаимоисключающими, но на деле – все совсем не так и именно в такой «парадоксальности» этих отношений заключается их терапевтический эффект. Ибо бессознательно человек жаждет, чтобы психолог включился в его актуальную систему отношений, но, включившись, позволил бы ему открыться новому опыту отношений, которого не было прежде.

Контртрансферентные сновидения чаще всего возникают в средней части терапии, когда она идет уже продолжительное время и установились доминирующие системы отношений. И они несут важную информацию психологу об их с клиентом отношениях, возможных бессознательных умолчаниях и возможных на данный момент перспектив их отношений.

Такие сновидения должны быть в первую очередь подвергнуты психологом тщательному анализу, как и сновидения клиента, о которых он рассказывает.