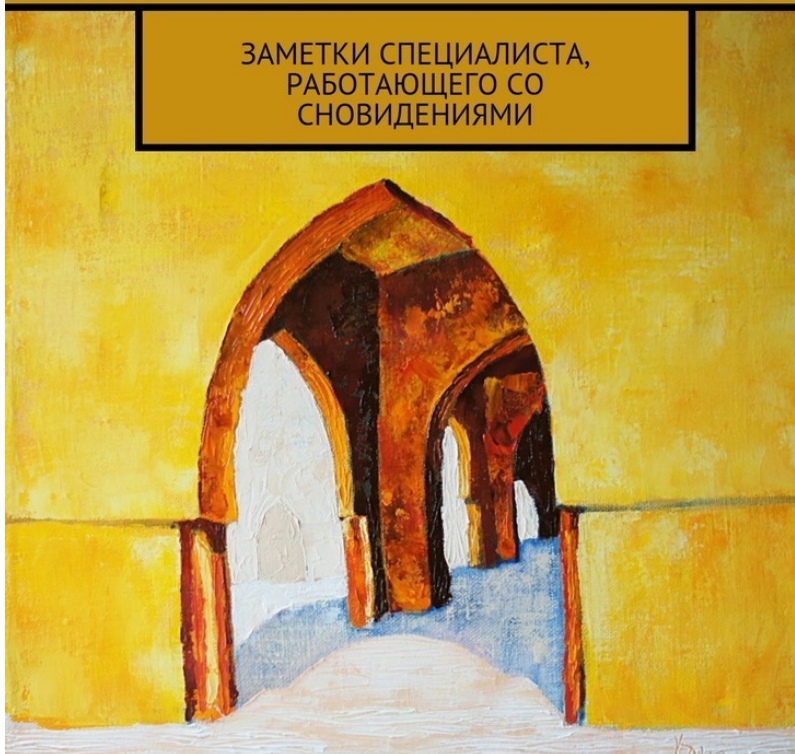


ДЕНИС НОВИКОВ

«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 Азерински5	13
Функции сновидений	17
Сны, на которые следует обратить внимание	19
Три уровня осознания сновидений	20
Конец ознакомительного фрагмента.	23

«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.

Иллюстратор А. А. Кузнецова

© 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 сна¹.

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, вкусовых³

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 месяцы⁴.

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 Азерински⁵

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 часов⁶. 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 сновидений⁷.

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 [битая ссылка] 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 спящего⁸.

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 восстанавливается⁹.

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.

Уровень образов сновидения. 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 диагностики происходящего в жизни. 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 вы-

ступаю 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 ресурса. 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 сновиде-

НИИ.

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.