

Геннадий
СТАРШЕНБАУМ

БИБЛИОТЕКА
УСПЕШНОГО
ПСИХОЛОГА

ПСИХОАНАЛИЗ СНОВИДЕНИЙ



Практикум расшифровки
тайного языка нашего Я

Библиотека успешного психолога

Геннадий Старшенбаум

**Психоанализ сновидений.
Практикум расшифровки
тайного языка нашего Я**

«Издательство АСТ»

2019

УДК 159.963
ББК 88.6

Старшенбаум Г. В.

Психоанализ сновидений. Практикум расшифровки тайного языка нашего Я / Г. В. Старшенбаум — «Издательство АСТ», 2019 — (Библиотека успешного психолога)

ISBN 978-5-17-114386-2

Эта книга – о том, как анализировать и интерпретировать сны. Основу книги составляют многолетние терапевтические наблюдения автора. Сны рассматриваются с разных точек зрения: фрейдовской сексуальности, адлеровского стремления к власти, юнгианских архетипов, экзистенциального столкновения со страхом смерти. Персонажи сна взаимодействуют как субличности в психодраме, якобы несущественные детали выглядят как гештальтистский фон, отображающий темные закоулки души. Материал снов анализируется с учетом жизненной ситуации клиентов и их психических особенностей. Показана диагностическая и терапевтическая роль снов. Рассмотрены результаты собственных исследований образных переживаний, внушенных в гипнозе. Приводятся несложные тесты и упражнения, с помощью которых читатель сможет понять язык своих снов и использовать их как для практических целей, так и для личностного роста. Книга предназначена для широкого круга читателей, которых интересует роль сновидений в жизни человека и которые готовы использовать их для саморазвития. В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

УДК 159.963

ББК 88.6

ISBN 978-5-17-114386-2

© Старшенбаум Г. В., 2019

© Издательство АСТ, 2019

Содержание

Зачем нам снятся сны	8
Классификация образных переживаний	9
Кому что снится	13
Типичные элементы снов	14
Скажи мне, что тебе снится...	17
На кушетке Фрейда	21
Принципы работы со сновидениями по Фрейду	25
Что снится Эдипу	28
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Геннадий Старшенбаум

Психоанализ сновидений. Практикум расшифровки тайного языка нашего Я

© Старшенбаум Г., 2019

© ООО «Издательство АСТ», 2019

* * *

Я не психолог и даже не гуманитарий, но всегда испытывал интерес ко всему, что связано с творческим мышлением и воображением. Эта книга позволяет не психологу, а обычному человеку понять особенности работы подсознания, а значит, немного разобраться в себе и научиться лучше понимать окружающих.

* * *

Я не начинающий психолог, но очень увлекаюсь психологией, можно сказать, самоучка – учусь для себя и применяю полученные знания на практике, между прочим, очень получается. По совету знакомого начал читать эту книгу. После первого прочтения был в полнейшем восторге от предлагаемой автором информации. Сейчас перечитываю второй раз, чтобы более глубоко вникнуть в суть.

* * *

Это первая книга про сновидения из тех, что встречались мне, с таким интересным содержанием, не пошлая, не слишком научная, не изобилующая всякими профессиональными терминами, нет, вовсе нет. Очень легкая для восприятия, емкая, увлекательная.

* * *

Великолепная книга, вся информация изложена доступно и понятно, буду заказывать еще книги этого автора.

* * *

В моей личной библиотеке есть все Ваши книги (я профессиональный психолог) в бумажном варианте. Когда-то в книжном магазине совершенно случайно наткнулась на одну из Ваших книг, мне очень понравился лаконичный стиль изложения и, разумеется, высокий профессиональный уровень, который ощущался в каждой строке. Очень здорово, что ваши книги есть и в Сети! Спасибо Вам!

*Мы сами созданы из сновидений,
И эту нашу маленькую жизнь
Сон окружает...*

Вильям Шекспир

*Если к правде святой
Мир дороги найти не умеет,
Честь безумцу, который навевает
Человечеству сон золотой.*

Пьер-Жан де Беранже

Зачем нам снятся сны

Сновидения правдиво истолковывают наши склонности, но для того, чтобы в них разобраться и смочь их понять, требуется искусство.
Мишель Монтень

Эта книга о том, как понимать сны и использовать их мудрость. Основу книги составляет анализ снов клиентов. Сновидения рассматриваются с разных точек зрения: фрейдовской сексуальности, юнгианских архетипов, адлеровского стремления к власти, экзистенциального столкновения со страхом смерти. Персонажи сна взаимодействуют как субличности в психодраме, якобы несущественные детали выглядят как гештальтистский фон, отображающий темные закоулки души. Из этого тумана проглядывает Self – четвертая (наряду с Ид, Эго и Суперэго) психическая инстанция, регулирующая развитие самоуважения в процессе отношений со значимыми объектами.

Материал снов анализируется с учетом жизненной ситуации клиентов и их психических особенностей. Используются результаты авторских исследований образных переживаний, внушенных в гипнозе, а также новейшие разработки по диагностике и практическому применению сновидений. Приводятся разработанные автором формулы внушений и самовнушений для лечения различных расстройств.

С помощью несложных тестов и упражнений читатель сможет понять язык своих снов и использовать их как для практических целей, так и для личностного роста. Завершает книгу список научной и серьезной научно-популярной литературы за последние 30 лет, которая может быть полезна профессионалам для использования в работе с клиентами, а подготовленным читателям – для самопомощи.

Сны – грандиозный сериал подсознания.
Ванда Блоньская

Классификация образных переживаний

Соматические сны нередко сигнализируют о начинающемся расстройстве здоровья. Человеку могут сниться его голова, волосы, зубы, живот, ноги и другие части тела.

Тривиальные сновидения зеркально отражают дневную деятельность человека, его бытовые условия и житейские ситуации, а также ситуации, связанные с работой и профессией.

Неразрешенные сновидения отражают события или конфликты, в которых не достигнуто разрешение ситуации. В этих снах имеют место поиски, прыжки, раскачивание, плавание, рисование.

Повторяющиеся сновидения воспроизводят темы, ожидающие переосмысления.

Компенсаторные сновидения показывают события не так, как видится преобладающему мировоззрению.

Сны, посвященные «годовщинам» значимых событий.

Сновидения про взаимоотношения подсказывают, как можно их изменить. В них фигурируют члены семьи, родственники, друзья, любовники, сослуживцы.

Творческие сны содержат новые идеи и озарения в решении проблем.

Триумфальные сновидения внушают уверенность в победе. В них наблюдаются полеты и ускоренное перемещение.

«Подлые» сновидения показывают теневые стороны поведения сновидца. В главных действующих ролях выступают предметы и вещи, деньги, золото, драгоценности. Характерны воровство, нападения, драки, ограбление, убегание от преследования, падение.

Сновидения о «вкусении запретного плода», отражающие запретные побуждения сновидящего. В них фигурируют пища и питье, клады и сокровища, нагота и эротика, прятание и скрывание.

Кошмарные сновидения с устрашающими элементами, пробуждающими сновидца до разрешения ситуации. Это сны про несчастные случаи, аварии, катастрофы, войну. В них происходят взрывы и пожары, стрельба, убийства и казни, фигурируют трупы людей и животных.

Сны с экзистенциальным переживанием предчувствия неизбежности смерти. В них могут действовать умершие люди.

«Великие» сновидения содержат в себе ключевые события жизни сновидца вместе с интуитивными прозрениями новых возможностей. Это могут быть путешествия Героя и другие архетипические, мифологические сны.

Мистические, загадочные сны с цифрами, знаками, геометрическими и другими непонятными символами. В этих снах появляются странные животные и фантастические твари, инопланетяне, сновидец превращается в иное существо.

Духовные сновидения обращаются к наивысшим ценностям человеческого бытия.

Сны в сновидении, когда человек видит сон про то, что ему что-то снится.

Вещие сны могут быть разделены на следующие категории:

- интуитивный прогноз развития событий;
- сбывающееся пророчество, действующее как гипнотическое внушение;
- псевдопророчество, в котором сновидец обманывает себя.

Самовнушенные и внушенные сновидения.

Управляемые сновидения, в которых сновидящий понимает, что видит сон, и может влиять на события в нем.

Дневные грезы отличаются от ночных сновидений открытыми глазами, отсутствием чувства сна и эмоциональной отстраненностью.

Яркие чувственные переживания в процессе произвольного воображения.

*Флешбэки*¹ – непроизвольное реалистичное воспроизведение травматического события.

*Гипнагогические галлюцинации*² возникают в процессе засыпания при закрытых глазах с чувством сна; *гипнопомпические галлюцинации*³ бывают при пробуждении, с яркими образами и отсутствием чувства сна⁴.

Псевдогаллюцинации – образы и ощущения с чувством сделанности извне при открытых глазах в мысленном пространстве.

Истинные галлюцинации – образы и ощущения с чувством реальности при открытых глазах в реальном пространстве.

Подобно литературе и искусству, сновидения обеспечивают изменение через переживание. Поэтому они воспитывают и лечат гораздо лучше, чем поучения и рекомендации. Во сне царствует Морфей – всемогущий и вездесущий, вне времени и пространства. Сновидец становится творцом: он драматург, режиссер и лицедей, ясновидец и пророк. Разгул воображения не знает границ. Мышление «впадает в детство», становится дологическим, абстрактно-образным. Соответственно преобладают образные и эмоциональные ассоциации. Они образуются по незначительным признакам: по сходству, по контрасту и т. д. – вне смысла и сознательной системы ценностей. Коллективная мораль заменяется первобытным эгоцентризмом.

Какие же функции выполняет сновидение? Для простоты поговорим о них по отдельности.

1. Тренирующая функция нужна для репетиции поведения. Новорожденный ребенок спит восемнадцать часов в сутки и половину этого времени видит сны. Его сны способствуют созреванию и тренингу инстинктивных моделей поведения. Так что, когда младенец улыбается во сне, он тренирует улыбку, чтобы мамочке легче было его любить. В дальнейшем эта функция занимает все меньше времени, зато все больше усложняется. Когда сновидец испытывает чувства значимого для него другого человека, тренируется эмпатия. В это время усваиваются определенные черты другого, что облегчает взаимопонимание.

2. Информативная функция заключается в обработке недостаточно проработанной дневной информации. Похоже, что мозгу, как компьютеру, нужна очистка памяти от спама и временных файлов, дефрагментация и архивация данных. Накопление поступающей информации в памяти происходит до тех пор, пока не освободятся резервы для ее обработки.

3. Ориентировочная функция использует латентную долговременную память для сличения нового опыта с уже имеющимся и дополнения последнего с последующими итоговыми сигналами, явными и неявными.

4. Запоминающая функция символически связывает последнюю информацию с воспоминаниями, имеющимися у человека, и включает ее в будущие стратегии поведения. Эта функция сохраняет специфику восприятия субъекта и обеспечивает непрерывность Я.

5. Успокаивающие сны уменьшают напряжение, чтобы оно не мешало спать. Можно отложить решение проблемы до утра, которое вечера мудренее. На худой случай, сон замораживает проблему – как алкоголь, который не помогает найти ответ, но позволяет забыть вопрос.

6. Компенсаторные сны восстанавливают психический баланс, снимают нервное напряжение и устраняют внутриличностные конфликты. Такие сны дают выход эмоциям, поз-

¹ Flashback (англ.) – воспоминание.

² Нυπνος (греч.) – сон, αγωγος (греч.) – вызывающий.

³ Πομπρος (греч.) – сопутствующий.

⁴ Гипнагогические галлюцинации никогда не представляются человеку реальными, они не проецируются во внешнее пространство и воспринимаются как зрелища, не имеющие к засыпающему никакого личностного отношения. Гипнопомпические галлюцинации часто видятся с открытыми глазами и при ярком свете, проецируются во внешнее пространство и кажутся истинными объектами, так что проснувшийся человек может увидеть в такой галлюцинации вполне реальную для него угрозу.

воляют ослабить опасные желания в безопасных играх: хорошая девочка грешит, маменькин сыночек побеждает врагов, скуучающий обыватель участвует в невероятно ярких событиях.

7. **Травматические сны** распределяют переживание травмы по времени. Умерший человек снится, чтобы наконец можно было ему сказать: «Ты умер». Происходит адаптация к боли утраты, уменьшается чувство вины выжившего и страх смерти.

8. **Сигнальные сны.** Органы тела начинают сигнализировать о своем неблагополучии и возможном заболевании задолго до видимых проявлений. В темноте ночного кино видны яркие краски, неразличимые в ослепительном свете дня.

9. **Предупреждающая функция** свойственна «вещим снам», которые моделируют наиболее вероятное будущее на основе большого объема неосознанной информации. Повторяющиеся сны настойчиво воспроизводят тревогу по поводу нерешенной проблемы.

10. **Символическая функция** перекодирует в символы внутренние и внешние стимулы: смысловые элементы психологического состояния сновидца, текущие и наступающие события его жизни. Телесные ощущения в таких снах нередко служат средствами, с помощью которых сновидение изображает скрытые мысли.

11. **Смысловая функция** снов заключается в разделении психического материала на отдельные составляющие – образы, в результате чего происходит узнавание и выявляется скрытый смысл неосознанной информации.

12. **Программирующая функция** реализуется, когда субъект озабочен какой-то проблемой, которую пытается разрешить во сне.

13. **Осознанные сны:** человек видит сон, осознавая, что это ему снится. При известном навыке можно натренировать способность сохранять такое осознание и даже управлять своими сновидениями.

14. **Мобилизующие сны** подсказывают варианты в случае одностороннего подхода к проблеме и формируют адекватную установку. Под впечатлением таких снов легче рисковать и добиваться успеха.

15. **Творческая функция** сновидений. Во сне человек свободен от обычных запретов и шаблонов поведения, его творческие возможности раскрепощаются и могут настроить человека на то, до чего он не додумался или на что не осмелился бы наяву.

16. **Эстетическая функция** связана с переживаниями прекрасного: счастливой любви, душевного подъема, светлой и тихой печали.

17. **Катартическая⁵ функция** выражается в эмоциональном потрясении, сопровождающемся психофизической разрядкой и чувством просветления.

18. **Духовная функция** отражает благородные порывы, которые включены в какую-либо духовную традицию, например в религию. Эта функция показывает общий смысл жизни субъекта, его духовную перспективу, бережно подталкивает к саморазвитию и духовному росту.

19. **Судьбоносная функция** воспроизводит переломные этапы жизни субъекта, возможные ходы на его жизненном пути.

Следует выделить сны, которые видит пациент психотерапевта после сессии и перед ней. В этих снах содержится послание не только для сознания пациента, но и для психотерапевта. Эту информацию можно извлечь в обход сопротивления с учетом всей совокупности знаний о пациенте и при использовании специальных техник. В психоанализе это свободные ассоциации, в групповом анализе – групповые ассоциации к сновидению, в юнгианской терапии – анализ индивидуальной и общечеловеческой (архетипической) символики сна, в психодраме – сценическое разыгрывание сновидения, в гештальттерапии – завершение заблокированного процесса и т. д.

⁵ Katharsis (греч.) – возвышение, очищение, оздоровление.

Последние два месяца Эля опаздывает на утренние сессии. Она позволяет себе поспать утром два часа после сигнала будильника для восстановления сил. Они живут вдвоем с восьмилетним сыном, очень привязаны друг к другу, по выходным он приходит утром к ней в постель.

Мы с сыном и еще кем-то едем в лифте, который вдруг со свистом быстро полетел вниз. Мы не пострадали.

Они живут на 22-м этаже, лифт часто ремонтируют. Два месяца, два часа, вдвоем с сыном, двадцать второй этаж. Проблема пары и симбиоза.

Я ставлю пластинки, поднимаясь на небольшое возвышение. Музыку слушают люди на улице. В полутьме ко мне подходит кто-то близкий, тоже одетый, мы прижимаемся друг к другу телом и ногами. В животе разливается приятное тепло, и я просыпаюсь.

Эле нравится поспать, когда ей чего-то не хватает. Тогда она может увидеть сексуальный сон.

Я отдыхаю с бывшим мужем Игорем, сотрудницей и ее сестрой, за которой он ухаживает. Мы уже это проходили, а теперь еще и на моих глазах. А что я хотела, разве это изменится? К тому же они привлекательнее меня. Они топлес, неприлично соблазнительны. Это как в ночном клубе, в злочном месте. Я боюсь опоздать на поезд. Осталось 12, 15 или 18 минут. Уезжать без вещей? Если прямо сейчас начать, успею собраться.

Однажды Эля была с Игорем и своей гулящей подружкой в таком месте. Та рассказала, что Игорь к ней клеился. В 12 лет Эля стояла перед зеркалом и думала, где же ее первая любовь. Наверное, придет в 15 лет. 18 – это уже совершеннолетие, можно целоваться. Но за первым поцелуем следует брак, и свободная жизнь заканчивается, как у родителей. Поэтому и сбежала от них за границу.

Эле часто снится бывший муж, доводящий ее до оргазма. Ей кажется, что я подталкиваю ее возобновить отношения с ним.

В спальне стоит кровать, там вы, Игорь, незнакомые девушка и мужчина. Я говорю девушке и Игорю, что они могут заняться сексом не здесь. Вы с девушкой уходите, я остаюсь с Игорем, значит, я именно этого хотела. Я спрашиваю его, хотел ли он тоже этого. Он крепко обнимает меня и рывком поднимает вверх, я обвиваю его ногами.

Муж пил, не признавался насчет амфетамина и изменял. Она не хочет иметь с ним дела. Лучше спать с Морфеем. Но она боится, что сон ее убаюкает и ее потянет к мужу.

Мы с Игорем сидим под окном, из которого выглядывает женщина, чтобы позвать ребенка. Она видит Игоря, я в тени, не видна ей. Она призывно улыбается ему. Я наблюдаю. Для них это естественно. Удивляюсь своему спокойствию.

Я предлагаю Эле мысленно побыть женщиной из этого сна. Она ощущает ее как ведущую часть Игоря и свою подавленную часть. Именно ее она убаюкивает, чтобы не подвела.

Иду по полю, как хорошо! Со мной идет Он – вот пристроился! Поле чисто, ничего такого нет, пусть идет. Нам просто по пути. Хотя мы вместе не случайно. Мы держимся за руки. На душе легкость, хочется так всё и оставить. Спокойная радость: мы родные. Мы спасаемся с ним в водоеме от фашистов, держимся друг за дружку, уже голенькие и в обнимку, он меня закрывает. Если даже достанет фашистская пуля, не так страшно.

После этой сессии Эля стала разделять потребность в безопасности и сексе, защитнике и любовнике. «Выспаться» и «переспать во сне с мужчиной» удалось разделить только после организации личной жизни.

Кому что снится

Меня неотвязно преследует сон, что кто-то охотится за мной, кто-то, кого я ужасно боюсь... он охотится за мной в темноте. И самое худшее из всего – то, что он всегда знает, где я, но притворяется, что не знает... для того, чтобы продлилась моя мука.

Федор Достоевский

В снах трех-четырехлетних детей действия совершают другие люди, с которыми отождествляет себя ребенок, – собственная личность у него только формируется. Сны детей состоят в основном из зрительных образов. Они являются простыми и незамаскированными исполнениями желаний, связаны с переживаниями истекшего дня. Дети обычно видят сны про общение и игры. Самое частое место действия – дом и площадка для игр, самые частые персонажи – родственники и ровесники. Если в сновидениях появляются незнакомые люди, то они выполняют те же функции, что и знакомые. Маленькие дети видят во сне животных чаще, чем взрослые, и эти животные обычно вполне дружелюбны.

Мальчикам снится меньше людей, причем мужчин среди них вдвое больше, чем женщин. Это соотношение сохраняется и у мужчин. Сновидения девочек более насыщены событиями, их эмоциональный фон радостнее, чем у мальчиков. И те и другие гораздо чаще, по сравнению с взрослыми, оказываются в своих сновидениях жертвами.

Большинство снов взрослых выражают вытесненные желания в замаскированном виде. Печаль и гнев встречаются вдвое чаще, чем радость и удовольствие. Подобные сновидения взрослых кратки, они стремятся устранить раздражение и продлить сон. При недостаточной маскировке они прерываются страхом, который будит спящего. «Я» взрослого сновидца воплощает персонаж, который в сновидении подвергается воздействию.

Взрослые сны можно свести к десятку сюжетов, которые мало меняются у определенного человека из года в год и в основном связаны с повседневными заботами. Лидируют сны о преследовании и убегании. Бегство от реальности выглядит как путешествие, опоздание и нередко сопровождается созерцательной позицией (например, смотреть на море с пляжа). Страх насилия у женщин отображается в нападении хищных зверей.

Второе по популярности место занимают сны, в которых люди либо заблудились, либо оказались в западне. Третью место делят сны о падении и сюжеты, где человек стыдится того, как он одет на публике. Важное место занимают сновидения, предупреждающие о болезнях.

Типичные элементы снов

1. Отражение физического здоровья и состояния тела в момент сновидения.
2. Следы последних событий.
3. Напоминание о «годовщинах», значимых событиях жизни.
4. Неудовлетворенность эмоциональными отношениями в жизни.
5. Отношения власти и господства в жизни сновидца.
6. Детские и подростковые впечатления, похожие на текущие переживания.
7. Бессознательное исполнение желаний: сексуальных, агрессивных, избегающих.
8. Предположения о будущем, связанные с вопросом: «Что может случиться, если я сделаю то-то и то-то?»
9. Попытки согласовать внутреннюю и внешнюю жизнь.
10. Противоположности между полюсами и объединяющий их элемент.
11. Конструктивная самокритика.
12. Гибель и возрождение в более совершенной форме.
13. Нелепость, забавность происходящего, ослабление остроты переживаний.
14. Метафорические образы, символизирующие ощущения, чувства, мысли и работу интуиции.
15. Образные символы особенностей личности сновидца, его внутренней жизни.
16. Проявления творческого вдохновения и оригинального мышления.
17. Элементы, отражающие универсальность всего человеческого опыта.

Интроверты зачастую игнорируют окружающую реальность, зато детально запоминают и живо излагают свои сны, не связывая их с реальностью. У половины интровертов собственная речь в сновидениях отсутствует. Сны экстравертов, игнорирующих свой внутренний мир, лишь отражают их текущую практическую жизнь. Они разговаривают в своих сновидениях, в два раза чаще видят во сне кошмары и слышат музыку. Многие из них не видят или не запоминают свои сны. Забыванием снов также защищаются люди, избегающие психического напряжения.

12 % зрячих людей видят только черно-белые сны. В основном это люди, полагающиеся только на себя и свой разум. Остальные видят сны в цвете. Сновидения мужчин более акцентированы на действии, профессиональной деятельности, на темах успеха и неудачи. Мужские сны отличаются физической активностью, агрессией и сексуальностью, они содержат больше мужчин, незнакомых людей, инструментов и оружия, а также открытых помещений.

Женщины гораздо чаще мужчин видят себя во сне дома, в привычной обстановке, в кругу хорошо знакомых людей. Одежда, черты лица, внешность других людей гораздо отчетливее в описаниях сновидений у женщин, чем у мужчин. Женские сны наполнены эмоциями, яркими красками и отражают жизненные ценности.

Агрессивность в женских сновидениях чаще выражается через словесное воздействие, тогда как мужчины участвуют в физическом насилии, преимущественно – с незнакомыми людьми. У женщин меньше сновидений на сексуальные темы; если же такие сновидения и возникают, то обычно в них участвуют хорошо знакомые мужчины. У мужчин в сновидениях гораздо больше секса, чаще – с незнакомыми женщинами.

Женщины видят эротические сны в среднем пять раз в месяц, мужчины – в три раза чаще. Зато эротические сновидения женщин гораздо изысканнее мужских. Их возбуждают цвета, оттенки голоса или жесты, им видится таинственный незнакомец в такси или секс в присутствии зрителей. Чаще всего в качестве сексуальных партнеров выступают коллеги, бывшие возлюбленные или другие женщины. Судя по опросам, каждая четвертая женщина реализовала свои эротические сновидения на практике.

Женщина спит и видит сон: идет она по темной улице и слышит за спиной гулкие, тяжелые мужские шаги – всё ближе, ближе. Женщина убыстряет ход, а шаги за ее спиной не затихают. Уже слышно хриплое, плотоядное дыхание. Она бежит домой, вбегает в свой подъезд, пулей взлетает на свой этаж, открывает дверь своей квартиры... А мужское дыхание не оставляет ее в покое. Наконец она оборачивается:

– Что вам от меня надо?

– Простите, – отвечает громила, – что вам от меня надо? Ведь это же ВАШ сон.

Мои клиентки в своих снах часто терпят поражение, персонажи снов редко помогают им и защищают их, что можно связать с недостаточностью адаптивных ресурсов для самопомощи. Клиенты-мужчины, наоборот, чаще видят во сне полезные, помогающие объекты. Похоже, что женщины демонстрируют мне свою беспомощность в надежде получить отеческую поддержку, а мужчины показывают подходящий для них образец такой поддержки.

Клиенты со сверхконтролем хорошо помнят свои сновидения, часто отмечают присутствие в них болевых и температурных ощущений. В их сновидениях преобладают символы гиперсоциальности: кольца и драгоценности, церкви и священники, замки и статуи, газеты и книги, униформа и часы. В состоянии психологического кризиса эти символы приобретают причудливые формы. Таким сновидениям всегда сопутствуют чувства тревоги и страха.

Сновидения эмоционально лабильных клиентов большей частью цветные, в них ведущую роль играют яркие реалистичные образы. В этих сновидениях преобладают интимные проблемы с обилием сцен, изображающих различные стороны половой жизни, в которых сновидец переживает глубокие эмоции, выраженную тревогу и страх. При этом обильны зрительные, слуховые, температурные, тактильные и другие ощущения, живость и содержание которых создает впечатление, будто все происходит наяву.

У клиентов с тревожными состояниями и депрессией в сновидениях чаще появляются пугающие картины городского ландшафта, опасные механические устройства, чувства угнетенности, тоски, тревоги, страха. В сновидениях истероидных мужчин гораздо больше объектов, чем у неврастеников, для снов которых характерны редкие образы незнакомцев в роли соперников и пониженная активность сновидца. Общей особенностью является появление образа матери как источника защиты и успокоения, как это было в детстве.

Сновидения тревожных людей богаты содержанием, в них обильны и четко выражены искажения реальности и символы. В их снах часто повторяются неприятные социальные ситуации, неудачи, отставание от друзей и т. п. В таких сновидениях наблюдаются сцены опоздания к поезду, сцены войн, драки, пожары, образы волнующегося моря и тонущих в них людей, тягостные и оскорбительные сцены, связанные с сексуальной жизнью сновидца. Общими для всех этих снов являются негативные эмоции сновидца: тревога, страх, тоска, чувство неудовлетворенности.

При невротической депрессии в сновидениях на фоне угнетенности и тревоги часто появляются кошмары с образами дома и матери. То, что в бодрствующем состоянии человек переживает как депрессию, во сне проявляется как агрессия по отношению к сновидцу. Враждебные, нападающие персонажи сновидения можно интерпретировать как собственную невыраженную агрессивность сновидца, указывающую на необходимость утверждения его подлинных чувств. Депрессивным людям спокойнее спится в окружении членов семьи – как в детстве. Они чаще видят в снах образ матери, членов своей семьи, родственников потому, что воспринимают свое социальное окружение (знакомых, сослуживцев, незнакомых) как враждебное.

Депрессия действует на человека таким образом, что в бодрствующем состоянии у него преобладает плохое настроение, наблюдается низкий уровень активности, происходит ослабление желаний. Поэтому сновидения людей, страдающих депрессией, бедны содержанием и неинтересны, направлены на прошлое, лишены фантазийных объектов и чувства удовольствия. Частое появление в сновидениях наблюдения со стороны может свидетельствовать о желании и в то же время страхе общения. Специфичным для их сновидений является мазохизм и зависимость от других людей, выражающиеся в отверженности, разочарованности, униженности и других неприятных событиях.

Если вам ничего не снится, значит, у вас всё есть.

Кирилл Кюдов

Скажи мне, что тебе снится...

Перед вами сорок утверждений и вопросов, на которые надо ответить без долгих размышлений. Имеется четыре возможных ответа на каждый вопрос: «часто», «иногда», «редко», «никогда». Вопросы собраны в пять групп, каждая из которых выражает определенные черты характера. Итак, что вам снится?

Группа А

Утром вам трудно вспомнить, что снилось.
Во сне вас осуждают, но вы не представляете за что.
Снятся строгие учителя, начальники, следователи.
Снится, что вы нагая перед глазами посторонних.
Во сне теряете зубы и волосы, получаете травмы, болеете.
Часто плачете во сне?
Делаете нечто стыдное, что приводит в ужас.
Сны бессвязные, «бессюжетные».

Группа Б

Во сне кто-то преследует.
Снятся ужасы.
Вы свидетельница опасной ситуации, аварии.
Вами стараются овладеть силой.
Вам надо убежать, но вы не можете пошевелиться.
Снятся ли вам дикие звери, чудовища, привидения?
Снится ли вам, что вы тщетно ищете что-то утерянное?

Группа В

Вам снится участие в каких-то спортивных мероприятиях.
Вы прыгаете с большой высоты, прыжок затяжной.
Снится работа, служебное окружение.
Управляете автомобилем, катером, скачете верхом.
Во сне вы постоянно в движении, занимаетесь каким-то делом.
Вам снятся леса, озера, луга, речные просторы.
Сражаетесь и побеждаете.
Покупаете всё, что душа пожелает.

Группа Г

Во сне вы присутствуете при чьей-то агонии, смерти, похоронах.
Снятся пожары, землетрясения, крушения.
Во сне ссоритесь, негодуете.
Драка с вашим участием.
В споре берете верх и торжествуете.
Снятся злоумышленники, злые люди.
Снятся цветные сны.
Снится сырое мясо, кровь.

Группа Д

Летаете во сне.

Танцуете, катаетесь на коньках, мчитесь на санях, плаваете.
Страстно целуетесь.
Во сне видите острые и длинные предметы.
Видите обнаженного партнера.
Вам объясняются в любви.
Вы в объятиях партнера.
Вам дарят подарки.

Суммируйте очки по каждой группе (отдельно).

Ответ «часто» – 6 баллов, «иногда» – 2, «редко» – 1, «никогда» – 0. Определите сумму баллов по каждой группе вопросов.

А – стремление к совершенству.

До 9 баллов. Вам такая «затея» не приходит в голову – вы довольны собой, пусть совершенствуются другие. У меня есть недостатки? А у кого их нет? Пусть меня принимают таким, какой я есть. Не нравлюсь? До свидания!

10–24 балла. Знаете, что каждый человек в чем-то ошибается и вы отнюдь не исключение. Однако стараетесь, чтобы ошибок было поменьше. Завидуете чужим успехам. Попав в неловкое положение (например, вас уличили во лжи), смущаетесь, чувствуете угрызения совести, но эта ситуация может повториться не один раз.

25–39 баллов. Отдаете себе отчет, что вам еще многого не хватает для совершенства – и на работе, и в быту, и в отношениях с людьми, да и в самом себе. Но порой вы слишком строги и корите себя по пустякам. К людям относитесь уважительно, но чья-то беспардонность и навязчивость раздражают вас сверх меры. Однако умеете быстро овладевать собой. Вам чужды сплетни, пересуды, и уж во всяком случае вы не вяжетесь в пустую перепалку в транспорте или в очереди. Тем не менее свою точку зрения в принципиальных вопросах всегда отстаиваете.

40 баллов и выше. Вы – моралист. Строго относитесь к себе и тем более не даете спуска другим. Поэтому вам так не просто ладить с людьми. Но нужно ли быть таким бескомпромиссным. Ваша неуступчивость в отношениях с близким человеком дает скорее отрицательный результат, чем положительный.

Б – стремление к обеспеченности и уверенности.

До 9 баллов. Вас это не занимает – пусть все будет как есть: от судьбы не уйдешь.

10–24 балла. Считаете, что справитесь с трудными ситуациями. Будущее вас не пугает. Не осторожничаете, но и понапрасну не рискуете. Что вас выводит из себя, так это чьи-то поучения. Раздражает вас и хвастовство. Нахалам даете отпор без раздумий. Если не везет, не впадаете в черную меланхолию. Но в такие минуты лучше не попадаться вам на глаза.

25–39 баллов. Вас часто пугает чувство приближающейся опасности, и это вас выбивает из колеи. Вам ведомы зависть и ревность. Часто пасуете перед трудностями. Надо бороться с собой, решать проблемы, и это поможет приобрести уверенность в себе. Хорошо бы вам иметь доброго друга!

40 баллов и выше. Ваша неуверенность в себе носит болезненный характер, вы постоянно боитесь потерять то, что имеете, хотя для опасений нет никаких причин. В то же время вас всё время мучает мысль, что вы чего-то «недобрали». Отсюда страсть к накопительству даже в ущерб здоровью. Приобретаете то, без чего могли бы прекрасно обойтись. Эта черта, граничащая с алчностью, многим не нравится. И еще: вы, скорее всего, человек суеверный, и это тоже не лучшим образом сказывается на вашей жизни.

В – стремление к успеху.

До 9 баллов. Довольствуетесь тем, что имеете; живете без запросов.

10–24 балла. Вы не слишком честолюбивы, но в то же время вам не нравится пребывать на второстепенных ролях. Не прочь добиться успеха, но так, чтобы для этого не понадобилось больших усилий и забот. В мечтах вам грезится то крупный выигрыш в лотерею, то сказочный принц, если вы женщина, или добрая фея, если вы мужчина.

25–39 баллов. Хотите всегда выделяться среди других, для чего прикладываете немало сил. Но вам нередко изменяет чувство меры, что отталкивает от вас людей. Может быть, именно поэтому у вас мало (или нет вообще) близких друзей или подруг? Поразмышляйте над этим.

40 баллов и выше. Вы крайне эгоистичны. Ваше кредо – цель оправдывает средства, и этим всё сказано.

Г – стремление к лидерству.

До 9 баллов. У вас нет никаких данных, чтобы претендовать на лидерство (будь то работа или личная жизнь). Да вы никогда к этому и не стремитесь. Вы застенчивы, скромны, вас никогда не мучает зависть. Этим вы нравитесь людям. Но вам явно нужно побольше твердости в самых разных ситуациях.

10–24 балла. Иногда у вас появляется острое желание покомандовать, приказывать, покапризничать, но эти желания быстротечны и вы не переоцениваете свои возможности. Поэтому держитесь в стороне от «командных высот». Тем не менее не упустите случая поиронизировать и покритиковать тех или иных лидеров – язычок у вас довольно острый.

25–39 баллов. Знаете точно, чего хотите, для вас просто органически необходимо иметь возможность распоряжаться кем-то. Добившись этого, не употребляете власть во зло и для своего обогащения, тем более нечестного. Лучше всего сходите с теми, кто признает ваше главенство.

40 баллов и выше. Всегда и везде хотите задавать тон и командовать, хотя – в чем вы не признаетесь себе – у вас для этого практически нет никаких данных. Тем не менее вы горите страстью к самоутверждению, из-за чего делаете немало ошибок. Ну а если уж станете лидером, то держитесь все!

Д – стремление к любви.

До 9 баллов. Нет, это стремление не слишком свойственно вам, вы очень далеки от романтики. Да и о любви «классической» имеете очень превратное представление. Сходите бездумно, «по инерции». Может быть, именно по этой причине вам порой бывает так одиноко и тоскливо?

10–24 балла. Любовь и нежность у вас на первом плане. Человек вы практичный и очертя голову в «любовный омут» не броситесь. При выборе партнера отдаете слово не чувству, а уму. При жизненных коллизиях расстанетесь с ним без сожалений и переживаний.

25–39 баллов. Вы нуждаетесь в любви, нежности, ласке. Без этого не мыслите жизнь. Мечтаете о любви, влюбляетесь, становитесь верной подругой или другом. Но если не встретите взаимности, чувства, равного вашему по силе, у вас достанет сил погасить свою страсть, однако без слез и мук не обойтись.

40 баллов и выше. Влюбляетесь быстро и без оглядки, за свою любовь «деретесь», невзирая ни на что. Ревнивы, порой до крайности. В то же время можете быстро охладеть и вмиг покинуть партнера. Бываете иногда неосторожны и идете на случайную связь, что рано или поздно доставит вам немало неприятностей.

Вы пропустили тест? Думаете, что знаете о себе всё без всяких тестов и снов. Давайте проверим. Возьмите листок бумаги и мягкий карандаш или гелевую ручку. Напишите доминирующей рукой (у правшей она правая) что-нибудь вроде: «Я не стала артисткой (я не стал счастливым мужем), потому что...» – и сразу закончите фразу другой рукой, не глядя. Сделали? Ну и как? Скорей всего, вы не то чтобы не знали этого – просто не хотелось признавать. Так же, как вникать в «глупые» сны.

А. Сизанов, 2003

Скажи мне, что ты видишь во сне, и я тебе скажу, кто ты.

Сайте де Санктис

На кушетке Фрейда

*Толкование сновидений – это королевская дорога к знаниям
бессознательной активности ума.*

Зигмунд Фрейд

В 1900 году Зигмунд Фрейд опубликовал свой главный труд – «Толкование сновидений», легший в основу психоанализа. Сновидение рассматривалось Фрейдом как компромиссное образование: с одной стороны, оно удовлетворяет потребность человека на время сна прерывать свою связь с внешним миром, с другой стороны, оно дает человеку возможность удовлетворять вытесненные влечения в форме галлюцинаторного исполнения желания. Во время сновидения сводятся вместе подходящие к случаю данные из прошлого и настоящего, а затем, в замаскированной, облакаемой в символы форме, ищется намек на решение, который не встревожит человека до такой степени, чтобы его разбудить.

Каким бы ни было специфическое содержание вытесненных стремлений, с точки зрения Фрейда, они всегда представляют «теневую» сторону человека, антисоциальное, примитивное его содержание, противоречащее тому, что считается достойным цивилизованного человека. Впечатления дня («дневные остатки») лишь оживляют вытесненные в подсознание запретные детские побуждения. Они проявляются в искаженном и замаскированном виде, поскольку даже во сне взрослый человек избегает полного их осознания.

Истинное сновидение, которое представляет выражение тайных желаний, Фред называет «скрытым сновидением». Исканная версия сновидения – это «явное сновидение», а процесс искажения и маскировки – это «работа сновидения».

Фрейд выделил приемы, с помощью которых бессознательное создает наши сны. Вот эти приемы с примерами.

Вторичная обработка заключается в дополнении и перегруппировке элементов явного сновидения в более понятную связную историю. Причинно-следственные отношения зачастую заменяются последовательностью во времени (после этого значит вследствие этого). Вторичная обработка – это последний, «лакировочный» штрих, который придает сновидению рациональный и приемлемый вид. *«В конце концов болтливый кролик сообщает мне, что бывшая жена моего мужа решила жить на Марсе».*

Сгущение состоит в том, что скрытые элементы, имеющие что-то общее, сливаются в одно целое. Сближение элементов во времени и пространстве соответствует тесной связи скрытых мыслей. Смешение двух лиц или замена одного лица другим, в результате чего одно лицо оказывается в ситуации, характерной для другого, указывает на какое-то сходство между ними. *«В доме, где я выросла, я спорю со своим шефом, у которого то же имя, что и у моего старшего брата, который долгое время помыкал мной и другим братом».*

Смещение делает второстепенные детали ярче основного смысла, который заменяется намеком, как в анекдоте. Используется превращение в другие объекты: людей, животных, чудовищ, неживую природу, героев сказок и кино. При этом применяется проекция: это не я, а кто-то или что-то ведет себя так или хочет поступить так со мной. *«Во время праздника я встречаю бывшую жену моего мужа, которая меня презирает. Она только и делает, что аккуратно складывает бумажные салфетки».*

Используется преувеличение и преуменьшение, возвышение и унижение. Авторитет выступает в унижительном, смешном виде, преувеличиваются его неприятные черты. Обрат-

ное чувство подслащивает горькую пилюлю или отвращает от запретного соблазна. Скупость замещается расточительством, сожаление – злорадством, обида – самоупреком. Самоупреки и самопрощение служат магическому искуплению греха, вины вместо возмещения причиненного ущерба. Часто используется отрицание (человека, препятствия, угрозы, желания, себя, времени и пространства, норм, границ и ограничений).

Изобразительность превращает скрытые мысли в зрительные образы и наглядно разыгрываемые ситуации. Калейдоскоп образов позволяет выстроить последовательность, чтобы сновидение напоминало связный кинофильм, что, однако, скрывает суть. Метафора в целом играет важную роль в выражении образов сексуального порядка. *«В кино сосед подбрасывает нож в мою сумку».*

Сновидение использует обычную речь как ребус: если спящему снится, что он на чем-то сидит (sitzt), то это может означать, что он обладает (besitzt) этим предметом или хочет им обладать. По Фрейду, увидеть во сне шкаф (Schrank) означает, что кто-то ограничивает себя в чем-то (schränkt sich ein); извлекать кого-либо откуда-либо (hervorzieht) – отдавать ему предпочтение (Vorzug); какой-либо разрыв (Bruch) или перелом (Beinbruch) – нарушение супружеской верности (Ehebruch). Каждая мысль выражается несколькими образами, нередко противоположными ей по смыслу, а ассоциативные нити многократно переплетаются.

Символизация превращает сексуальные и агрессивные объекты в невинные, например фаллос – в указку. Фрейд подробно описал сексуальную символику сновидений. «Все продолговатые предметы, такие как трости, стволы деревьев и зонтики (раскрывание последних можно сопоставить с эрекцией), могут заменять мужской орган – так же, как и всё длинное и острое оружие, как, например, ножи, кинжалы и пики. Другой, часто встречающийся, но не вполне понятный символ того же самого – это пилочка для ногтей – возможно, по причине трения вверх-вниз. Коробки, саквояжи, ящики, буфеты и печи представляют собой вагину, как и пустотелые предметы, корабли и всевозможные сосуды. Комнаты в сновидениях – это обычно женщины: если представлены различные пути входа и выхода, в интерпретации едва ли стоит сомневаться. В этой связи легко понять интерес к тому, закрыта комната или открыта...

Сновидение о прохождении через ряд комнат – это сновидение о борделе или гареме... Ступени, лестницы, стремянки или, как это бывает, поднятие или спуск по ним – это представление полового акта... Поскольку „постель и стол“ составляют брак, последнее часто замещается первым в сновидениях, и сексуальный комплекс идей переводится, насколько это возможно, в пищевой комплекс. В сновидениях мужчин часто в качестве символа пениса выступает галстук. <...> оружие и инструменты используются как символы мужского органа: например, плуги, молотки, винтовки, револьверы, кинжалы, сабли и т. д. Также многие ландшафты в сновидениях, в особенности те, где есть мосты или поросшие лесами холмы, могут явно быть признаны описанием гениталий...

Играть с маленьким ребенком, бить его и т. д. – частое изображение мастурбации в сновидениях. Для символического представления кастрации работа сновидения использует облысение, обрезание волос, выпадение зубов и отрубание головы. Если один из обычных символов пениса появляется в сновидении в двойном или большем количестве, это следует рассматривать как отвращение угрозы кастрации. То же значение имеет появление в сновидениях ящериц – животных, у которых оторванный хвост отрастает вновь. Многие из зверей, выступающих в роли генитальных символов в мифологии и фольклоре, играют ту же роль в сновидениях: например, рыбки, улитки, кошки, мыши (по связи с лобковыми волосами), и, прежде всего, самые важные символы мужского органа – змеи. Маленькие животные и паразиты представляют собой маленьких детей, например нежелательных братьев и сестер. Страдать от паразитов – частый признак беременности.

<...> багаж часто оказывался безошибочным символом собственных гениталий сновидца. <...> ... число 3 является символом мужских гениталий. <...> в некоторых сновидениях происходит общая инверсия пола, так что мужское представлено женским и наоборот. Такого рода сновидения могут, например, выражать желания женщины быть мужчиной. Гениталии могут быть представлены в сновидениях и другой частью тела: мужской орган рукой или ногой, а женское генитальное отверстие ртом, ухом или даже глазом. Секреты человеческого тела – слюна, слезы, моча, семя и т. д. – могут в сновидениях замещать друг друга» (З. Фрейд, 2001, с. 18–22).

Дом с гладкими стенами обозначает мужчину, с балконами и другими выдающимися частями – женщину. Одежда и стыд наготы – защита от желания соблазнить. Наставить рога – кастрация наоборот. Похотливый самец – козел, черт рогатый. Рождение связывается с водой, умирание – с отъездом. Предмет, из которого течет вода, – водопроводный кран, чайник, фонтан – может быть мужским символом. Детскую писю называют Петей. Петя-петушок, золотой гребешок, красная бородашка, клюв и шпоры – сплошь фаллические символы. Ведьма использует помело для грязного секса (между ног фаллос, летает на помеле – агрессия, летает на шабаш – оргия).

Веник или помело как мужской символ в загадках обычно встречается в паре с баней или печью. Парные отгадки, включающие параллели мужских и женских символов: пест и ступа, перо в чернильнице, игла и нитка, крючок или пуговица и петля, палец и кольцо, рука и рукавица, ключ и замок, нож (кинжал) и ножны.

Подъем, обнажение, полет символизируют эрекцию и оргазм, падение – импотенцию и грех. Поскольку во время сна утрачивается контроль двигательной сферы, сексуальные искушения становятся особенно опасными. Возникает страх инцеста и кастрации, которой невозможно избежать вследствие обездвиженности. В случае неудачного вытеснения этих страхов во время сна сновидение становится кошмаром.

В повторяющихся снах обычно проявляются навязчивые страхи. При переживании страха происходит безопасная разрядка напряжения, но источник остается, и беспокойство нарастает снова. До понимания источника страха дело не доходит из-за ужаса перед состоянием беспокойства. Это связано с опасностью утратить самоконтроль – главную защиту тревожно-мнительной личности.

Несколько сцен того же сновидения, следующих одна за другой, могут иметь то же содержание, проявляющееся в них со всё более возрастающей ясностью. Несколько сновидений в течение одной ночи обычно изображают различными способами то же содержание. В парных снах второй раскрывает скрытое содержание первого. За одну ночь могут присниться сны с противоположными тенденциями. Это отражает колебания человека и помогает исследовать две стороны конфликта по отдельности. Преобладание одной из этих тенденций может привести к забыванию сна, отражающего противоположную тенденцию. На следующую ночь это соотношение может измениться.

Главное действующее лицо сна – это сам сновидец. Исполнять его желания, особенно невозможные для него, может и другой персонаж. Сновидец во сне – это сознательное Я, другие персонажи – бессознательное Я. Персонаж сновидения может объединять черты нескольких людей. Часто он символизирует определенную особенность сновидца или важной для него фигуры. При этом необязательно всех людей, которые присутствуют в сновидении, считать отколовшимися частями и представительствами собственного «Я» сновидца.

Только мазохисты видят неприятные сны как осуществление желания. У невротиков в роли мальчика для битья выступает второстепенный персонаж. При этом сновидение отражает детский конфликт: «и хочется, и колется, и мамка не велит». Перенесение в детство, регресс выражается в увеличении размеров объектов и расстояний. Удаление и приближение объектов

может отражать детские воспоминания о доступности родителей. Их недоступность в детстве отражается в снах с поиском спасителя или спасения.

Если вам приснился Фрейд, значит, вам нужна женщина.

Ефим Шнигель

Фрейд разделил психику на бессознательное, предсознание и сознание. **Бессознательное** включает лишь предметные представления, в **предсознании** образы имеют названия, поэтому человек может припомнить их, извлечь из своего подсознания. Интерпретации аналитика, сопровождающие переживания пациента, способствуют этому процессу. Его удачное завершение сопровождается *инсайтом* – чувством озарения, когда полутьма освещается молнией догадки. Во время сновидения такой процесс совершается беспрепятственно, поскольку цензор, стерегущий древо познания от непосвященных, спит.

В бессознательном борются два инстинкта: Эрос и Танатос. *Эрос* – в древнегреческой мифологии бог любви. В более широком смысле Фрейд использует понятие либидо⁶. *Танатос* – у древних греков бог смерти. Психоаналитики говорят о мортидо⁷.

Инстинктивные влечения составляют основу *Ид*⁸, его тормозят угрызения совести *Суперэго*, между ними находится *Эго*, обеспечивающее сознательный выбор. Психосексуальное развитие проходит четыре стадии: оральную, анальную, фаллическую и генитальную. На *оральной* стадии эрогенной зоной является рот, на *анальной* стадии – анус, *фаллической* – фаллос. Некоторые девочки испытывают *пенисную зависть*, что делает их фаллическими (мужеподобными) или кастрирующими (мужененавистницами). *Генитальная* стадия гармонично объединяет предыдущие стадии способностью любить человека и телом и душой.

В возрасте 2–5 лет развивается *эдипов конфликт* между влечением к родителю противоположного пола, ненавистью к родителю своего пола как к сопернику и страхом инцеста и кастрации у мальчиков и генитальной травмы у девочек. Кастрация может проявляться в образах зубастого и поглощающего влагалища. Вариантом генитальной травмы служит страх зачатия, связанный с образом плода, пожирающего изнутри. Вместо родителя может быть брат или сестра, тогда речь идет о *сиблинговом*⁹ конфликте.

В 1923 году Фрейд обобщил свои рекомендации по толкованию сновидений в «Замечаниях по теории и практике толкования сновидений»:

1. Двигаться хронологически и стимулировать сновидца приводить свои ассоциации к элементам сновидения в том порядке, в котором эти элементы встречаются в его сообщении о сновидении.

2. Начать работу по интерпретации с какого-либо одного отдельного элемента сновидения, который выбирается из его середины. Например, можно выбрать наиболее впечатляющий отрывок или фрагмент, отличающийся наибольшей ясностью или сенсорной интенсивностью; или опять же можно начать с некоторых произнесенных в сновидении слов, ожидая, что они приведут к воспоминанию каких-нибудь слов, произнесенных в состоянии бодрствования.

3. Сначала совершенно игнорировать явное содержание и вместо этого спросить сновидца, какие события предыдущего дня ассоциируются у него со сновидением, которое он только что описал.

4. Если сновидец уже знаком с техникой интерпретации, не давать ему никаких инструкций и позволить самому решить, с каких ассоциаций к сновидению он начнет.

⁶ Libido (лат.) – влечение, энергия жизни.

⁷ Mortem (лат.) – смерть, энергия разрушения.

⁸ Id (лат.) – оно.

⁹ Sibling (англ.) – родной брат или сестра.

Принципы работы со сновидениями по Фрейду

Ассоциации сновидца по поводу сна важнее его содержания, поэтому не стоит записывать сны.

Актуальные ассоциации важнее анализа сновидения.

Новое сновидение важнее старого.

Полезно предложить сновидцу повторить рассказ о сновидении и сравнить оба варианта.

Дневные остатки являются связующим звеном между желаниями прошлого и потребностями настоящего.

Следует искать Я сновидца в том персонаже, который в сновидении подвергся воздействию.

Собственное понимание сновидца важнее толкования аналитика.

К инфантильным вытесненным желаниям необходимо обращаться, когда недавний конфликт начинает резонировать с неразрешенным инфантильным конфликтом.

Продолжать работу толкования сновидения на следующей сессии стоит только в случае, если у пациента на первый план не выдвигается ничего другого.

Биографические сны понятнее в конце анализа.

Анализ сновидения выявляет подсознательный конфликт и помогает пациенту найти способ его разрешения.

Приведу «фрейдовское» сновидение моей клиентки, которое показывает, как тревога блокирует у нее контакт сознания с ее естественными потребностями и терапевтический контакт.

Я живу в высотке в вашем районе, там в реальности живут и мои родители. Началось землетрясение, у соседней баини обрушился верх, у моей тоже. И вот я на втором этаже двухэтажного дома, как снимаю сейчас. Начался пожар, все убегают, соседи тоже. Проваливается пол, остается каркас, я иду по нему, он может в любой момент рухнуть. Я упаду в бассейн на первом этаже, а там уже кипит вода. Стало так страшно, что я даже встала, чтобы прекратить сон.

Перед этой ночью они с братом долго обсуждали его отношения с женой. Он такой потерянный... Она разволновалась за него. Он заразил ее своим напряжением, своей тревогой. Он не чувствует сейчас почвы под ногами. А перед этим ей позвонила его жена. Она отвратительно высказала свою претензию: мол, заberi, что оставила в холодильнике, воняет, достало уже! Клиентка оставила у них дагестанскую сухую домашнюю колбасу, которая ей очень нравится своим ярким вкусом. Женщина когда-то была замужем за дагестанцем. Клиентка оставила колбасу у брата в холодильнике, чтобы потом сварить. Ведь жена брата ни черта по дому не делает!

Я говорю о соперничестве за брата с его женой, с которой клиентка самоутверждается в роли кормилицы. Для клиентки это открытие. Она замечала только, что брат – кормилец для жены, а та – как его неумелая дочка. Соглашается, что ревнует брата к его жене и настраивает его против нее. Крепкий кавказский дух должен отравить противницу, а брату придать сил. Клиентка догадывается, что колбаса – фаллический символ, и признает, что символически кастрировала бывшего мужа. Клиентка понимает и про проекцию своей тревоги на брата: теряет почву под ногами она сама, поэтому и обратилась за помощью. Ее родители и брат имеют семью, а она нет.

Какие у нее мысли по поводу сна? Жить можно только на безопасной высоте. Землетрясение ассоциируется у нее со страхом потерять самоконтроль. Ей не надо никаких потрясений

в терапии, никаких инсайтов. Своими чувствами она никогда не делилась даже с родителями, не собирается делать это и со мной – я же не отвечаю на ее вопросы о моей личной жизни!

Процесс самоанализа во сне идет поэтапно: сжигание моральных запретов – страх свариться в кипятке страстей – прекращение смертельно опасного эксперимента. Можно увидеть в этом сне и попытку зарождения новой личности, которая боится выпасть из сонной утробы в кипящую пучину реальности и предпочитает аборт. Анализ грозит клиентке гибелью устоев: горит родной дом, а там и соседний, что делает масштаб катастрофы тотальным. Убегающие соседи тиражируют «Я» клиентки с его защитой избеганием. Аналитик становится объектом проективной идентификации: в него помещается конфликт между Эросом и Танатосом, становящийся неуправляемым.

Если колбаса символизирует фаллос, то желание сварить его и с наслаждением съесть выдает пенисную зависть и кастрационную тенденцию в форме орального садизма. Землетрясение с огнем бывает при извержении вулкана, а когда к этому добавляется горячая жидкость – по Фрейду думается о семьяизвержении. Возможно, сон обнаруживает страх зачатия и инцеста. Кстати, клиентка бездетна. Всепроникающий огонь символизирует мужскую агрессию. Клиентка пылко влюбляется в мужчин, добивается взаимности, и вскоре ее интерес испаряется. Если вода символизирует женственность, а водоем (бассейн) – материнство, то у клиентки они выжжены. Она не любит сантиментов и «телячьих нежностей», не читает художественной литературы.

Сознание и подсознание выглядят в этом сне как верх и низ высоты, это представление дублируется в образе двухэтажного здания. Если у нее снесет башню, начнется кипение страстей. Крыша – защита, пол – опора в физическом смысле и сексуальность. Клиентка совершает два действия: во сне она идет по ненадежному каркасу дома, при пробуждении она встает с постели. Перед этим все (спроецированная она) убегают от пожара. Каркас воплощает связующий объект между подсознанием и сознанием, то есть полусознанное предсознание. Клиентка не полагается на него и включает сознательный контроль.

Клиентка простоволоса, без макияжа и украшений. На ней футболка, джинсы и кроссовки. Ее движения резковаты, речь грубовата, она бывает бестактной, категоричной и упрямой. Клиентка считает себя папиной дочкой. Она не любит мать, с трудом терпит начальницу, доминирует в личных отношениях. Мужа привела в родительский дом, который исподволь разрушает. Выжила мать если не из спальни, то из кухни, где стала полноправной хозяйкой – отец предпочитает ее готовку.

Я специально не назвал имени клиентки и убрал подробности, по которым можно было бы ее узнать. В дальнейшем я буду поступать так же или придумывать имя клиенту – чтоб никто не догадался...

Никому не рассказывайте своих сновидений. Вдруг к власти придут
фрейдисты?

Станислав Ежи Лец

Self – это я сам. Сядьте поудобнее, расслабьтесь. Закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Пусть с каждым выдохом выходит все постороннее. Сосредоточьтесь сейчас на своей позе, проверьте, удобно ли вам, и при необходимости измените положение. Мысленно произнесите:

У меня есть тело, но я – не только тело. Мое тело может быть усталым или отдохнувшим, здоровым или больным, но это относится к моему телу, а не к моему Я. Я ценю свое тело как инструмент познания и деятельности в материальном мире, но мое тело – это лишь инструмент моего Я. У меня есть тело, но я – не тело.

У меня есть чувства, но я – не только чувства. Мои чувства многообразны и изменчивы, иногда противоречивы. Они могут переходить от любви к ненависти, от спокойствия к гневу, от радости к горю, тогда как мое Я остается неизменным. Я могу наблюдать и понимать свои чувства, сдерживать их и приводить к согласию. У меня есть чувства, но я – не чувства.

У меня есть желания, но я – не только желания. Мои желания изменчивы и противоречивы. Я могу удовлетворять их или сдерживать. У меня есть желания, но я – не желания.

У меня есть ум, но я – не только ум. Мой ум – важный инструмент понимания внешнего и внутреннего мира, но он не представляет собой моей сути. Мои мысли постоянно меняются, появляются новые идеи, знания и опыт. Я проверяю свои мысли практикой, исправляю их. У меня есть ум, но я – не ум.

У меня есть воля, но я – не только воля. Моя воля помогает мне выполнять намеченное. Я могу заставить себя делать то, что не очень хочется, но надо. Я могу противостоять противнику, бороться до конца. С помощью воли я побеждаю лень и страх. Но воля – лишь инструмент в моих руках, у него исполнительная функция.

У меня есть роли, но я – не роль. В детстве у меня была роль ребенка, потом – школьника, студента, профессионала. Я принимаю эти роли или отказываюсь от них, наблюдаю за ними и вношу изменения в свою игру. Я и актер, и режиссер, и сценарист этого представления. У меня есть роли, но я – не роль.

Я – это творческий центр моей жизни. Это моя изначальная сущность, моя человеческая природа. Я отвечает за мое благополучие, организует всю мою жизнь. Для этого у меня есть тело, чувства, желания, ум и набор ролей. Я отождествляюсь со своим Я и хочу постоянно находиться в центре самосознания. Я наполняю свою жизнь смыслом, делаю ее целенаправленной и счастливой.

Сновидение, которое не истолковано, подобно письму, которое не распечатано.

Талмуд

Что снится Эдипу

Я осмелюсь сказать, что если бы психоанализ не мог похвастаться никаким иным достижением, кроме открытия подавленного эдипова комплекса, лишь одно это давало бы ему право быть включенным в разряд выдающихся достижений человечества.
Зигмунд Фрейд

Эдип – герой трагедии Софокла «Царь Эдип». Отец Эдипа развратил сына своего гостеприимного хозяина, и тот упрямил богов убить обидчика руками его сына. Прознав про это, отец приказал бросить новорожденного ребенка в лесу с проколотыми ногами на съедение зверям. Ребенка находит пастух и относит его в Коринф, правитель которого усыновляет мальчика, дав ему имя Эдип за его распухшие ноги. Эдип вырос и убил, не ведая, своего родного отца и женился на его вдове – своей матери. Узнав истину, она покончила с собой, а Эдип выколол себе глаза. Произошла двойная символическая кастрация: проколотые ноги за будущее отцеубийство и выколотые глаза за инцест.

Эдипов комплекс – влечение мальчика к матери и ревность к отцу, зависть и чувство соперничества за полное владение матерью. В дошкольном возрасте у мальчика возникает влечение к матери, которое подавляется страхом кастрации со стороны грозного отца. Либи́до переключается на социально приемлемые цели. Если отец подкаблучник или отсутствует, происходит фиксация на эдиповой фазе. Или мальчик остается в симбиозе с матерью, превращаясь в мамино сына. В этом случае от страха инцеста защищает расщепление образа матери на «мадонну» и «проститутку». Повзрослев, мужчина может лишь дружить с «хорошими девочками», а спит со стервами.

Сновидения позволяют всем и каждому спокойно и безопасно быть сумасшедшим каждую ночь нашей жизни.

Вильям Демент

Юрист, живущий на два дома, в 15 лет начал встречаться со своей сверстницей – будущей женой. Влюбленность постепенно прошла, он стал встречаться и с другими девушками. Мать возмущалась: зачем ему другие, хватит одной. Она угрожала выдать его невесте. Ее злило, что мужчина может получать удовольствие. Сестра часто меняла мальчиков, ей мать потакала. Его так возмущала ее несправедливость, что он стал юристом.

Женившись, мамин сынок хочет видеть в своей жене такую же авторитетную фигуру, какой была для него мать. Он и дочь растит такой же. Клиент не жалеет денег на нее, не отдает в школу – пусть набирается ума и наслаждается свободой. Он сам купает ее.

Во сне мне присылают крутой джип, который наезжает на мою маленькую старую машинку, от которой остается пустое место. Я доволен и горд. Новая потенция взамен увядающей?

В детстве ему были неприятны ласки бабки, которая тискала его. Его мать переодевалась при нем до 10–11 лет. Мать чернявая и грубая, поэтому пациент спал только с мягкими блондинками. У него в мозгу навязчиво крутится песня Л. Федорова «Орландина» про девушку-оборотня, которая плакала на улице, парень обнял ее, а она покрылась шерстью и оказалась Люцифером, который утащил парня в преисподнюю.

Мы с женой и дочкой семи лет едем на пикник. Выносим из машины мясо для шашлыка, ищем место для мангала. Дочь развела костер у дороги, там ходят люди. Я снимаю номер в отеле, там большой балкон, можно поставить мангал. Но администрация увидит дым и предъявит претензии. Проснулся с опасением, что могу закоптить балкон.

В ночь на Ивана Купалу жгли костры – языческий символ возрождающегося солнца, которое приветствовали прыжками через очищающий огонь и сексуальной оргией. С принятием христианства этот обряд стал считаться свальным грехом. Во времена инквизиции сжигали ведьм, чтобы очистить душу от дьявола. Клиент ушел к любовнице, но похоже, что с ней хорошо только в постели. Во сне он ищет, где устроить домашний очаг. Заниматься любовью дома – пахнет инцестом. Единственное оправдание – ради рождения ребенка. Но проклятый инцест проник и в отношения с дочерью. Коптить, чернить балкон – делать из чистой девушки ведьму. Нет дыма без огня, засекут в обоих смыслах слова.

Мы обсуждаем с женой, кто будет рожать. Я сам рожаю ребенка и кормлю его грудью (смуценно).

Все знают про женскую пенисную зависть. Но есть и мужская зависть к материнству – деторождению и кормлению грудью. Женская грудь символизирует милосердие и доброту, смиряющие суровость правосудия. Уже год клиент не ночует дома. Надо скорей прекращать связь с любовницей и возвращаться в семью. Но жена нужна ему лишь как мать его ребенка. Хорошо бы упростить личную жизнь до клонирования, а женщин использовать вместо руки в мастурбации.

Эдипов комплекс может ограничиваться лишь сексофобией со страхом кастрации. Отец клиента – порядочный человек, очень мягок с окружающими и вспыльчив с женой и детьми (домашнее прозвище – Забияка). Считает себя всегда правым, яростно спорит с сыном при попытке возразить. В детстве обзывал его тупицей, бил по голове. Мать асексуальна, инфантильна, зависит от отца. Она била сына за непослушание. В 3 года клиент вошел утром в спальню родители, которые долго не вставали, и помочился на ковер, был наказан. В школьные годы боялся сверстников, стеснялся мочиться публично, считал, что его пенис меньших размеров, чем у других мальчиков. Клиент избегает женщин, навязчиво мастурбирует. Он видит повторяющееся сновидение:

Несколько хулиганов с палками предлагают мне завладеть домом. Выходит хозяин – порядочный человек, хулиганы прогоняют его. Я захожу в дом, там спит женищина с детьми и родителями. Я испытываю сильное сексуальное желание и ложусь с женищиной. У меня два пениса: один входит в нее, другой всегда виден. Слышен голос отца: «Женищина и ее родители, нехорошо вместе». Я испытываю стыд перед родителями женищины и перед ней, так как не собираюсь на ней жениться. Я говорю женищине, что она меня не интересует, и ухожу, но тут же возвращаюсь. Женищина и ее родители упрекают меня и превращаются в моих родителей. Я ощущаю себя блудным сыном и просыпаюсь с чувством раскаяния, затем всплывает сильный страх перед шайкой хулиганов.

Клиент пошел по отцовским стопам, стал успешным компьютерщиком, топ-менеджером, но избегает административных функций из-за страха принимать ответственные решения. Не любит он и подчиняться.

Я с молоденькой английской королевой, такой же замороженной, как все мои женищины и как я сам. Эрекции нет, даже когда я усаживаю ее к себе на колени в позе наездницы и мну ей голые ягодицы. Я спрашиваю ее, был ли у нее мужчина, – нет. Мастурбирует ли она – редко. Я предлагаю ей брак, она не реагирует. Потом у себя дома я беспокоюсь, что не оставил ей свой телефон, но думаю, что она сможет его узнать. Я якобы с детства ее домашний доктор. Она мне годится в дочки (перевертыши: мать и сын). Перед пробуждением (уже с эрекцией) думаю о том, что буду английским королем, который ни за что не отвечает, хотя может негласно участвовать в принятии государственных решений, а главное – жить по-королевски.

Клиент: «Когда женщина проявляет сексуальную агрессию, у меня просто не встает. Видимо, женская агрессия парализует меня из опыта с мамой». Королева – конечно, материн-

ская фигура. Английская – асексуальная. Между прочим, сегодня день рождения матери клиента.

Любимый, вставай! Вставай! Ну вставай же! Нет-нет, ты весь вставай!!!

Семен, молодой врач-стоматолог, жалуется, что у него «не встает» в ситуации соперничества с отцовской фигурой. Ему важно сразу доказать свое право на половую близость, заслужить любовь с помощью члена. Во сне, когда женщина показывает свои половые органы, он смело улыбается в ответ. Он может показать ей свое мужское достоинство – это самое главное, чтобы чувствовать себя достойным человеком, как его отец. Отец всегда хвалился, что мать на 15 лет младше его: вот как надо жениться! Семен не женился на своей Кате, она нашла себе другого, но продолжает отношения с Семеном. Он хочет ее «разорвать», как кошку, впирается в ее грудь, соски, не может оторваться, наглядеться, натрахать. Он любит облизывать пальцы Кати во время еды.

Грезы: я крутой. На хорошей машине подъехал к школе в шортах, в темных очках. В классе три роскошные телки. Я изображаю раскованность и демонстрирую эрекцию. На пляже жду, кто подойдет. Подходит высокая девушка с хорошей грудью, признается, что не решалась подойти. Я даю ей в рот публично – поборол невротичность. Чувствую себя кормилльцем, как отец.

Я гуляю по бульвару, как по Брайтону. Захожу на площадку, где бегают кабаны, один кусает меня за палец, как будто кастрирует, и убегает. Мне приносят кабана, я отдаю его забить и приготовить для меня. Хочется набить брюхо.

Греза: сидящий мужчина трахает женщину сзади. Отец не боится доминировать над матерью лицом к лицу. Хочется говорить Кате похабные фразы про ее хахалю: «Ну, как он тебя трахает?» – а самому чуть ли не рыдать.

Сон: я в кафе с друзьями. Жалуюсь на зуб, который болит, шатается, с внутренней стороны обнажен корень. Проблема в деснах, а я говорю о зубах. Обсуждаем заказ, берем мороженое. Вижу в углу эскадрилью, на которой опасно сидеть, там сидит грациозная слабая кошка. Рядом сзади плюхается большой тигр, добрый, говорит человеческим голосом, обещает отгрызть голову. Я отрезаю ему голову и убиваю кошку. Друзья: понятно, что убил тигра, зачем кошку?

Тигр – отец, кошка – мать. Кабан – символ тирании и похоти. Секс нужен Семену лишь для самоутверждения, а не для продолжения рода. Его палец во сне – это фаллос, а ее вкусные пальцы наяву – соски. Пусть и она сосет его член, у него тоже есть сосок. Грудь и член стали фетишем и питания, и секса. Психосексуальное развитие будущего стоматолога остановилось между орально-сосущей и орально-кусаящей стадией. Видимо, материнское молоко не было согрето любовью (мороженое), мать отдавалась отцу и за это заслуживает смерти вместе с ним, счастливым соперником Семена. Но ведь тогда он останется без родительских корней. Он всё про зубы, а надо бы позаботиться о среде, которая их питает, иначе произойдет самокастрация.

Собираюсь с какими-то ребятами взрывать петарды в зеленой деревянной будке. Они подначивают меня, чтобы я взорвал. Появляются менты, запрещают взрывать. Как будто запрет на семьяизвержение. Погоня. Я объясняю менту, что я интеллигентный мальчик, дед привез мне петарды – забыл, что мне 23 года, а я не устоял от соблазна...

Мы с матерью ужинаем в доме отдыха в столовой. За нашим столиком мужчина средних лет, жлоб, ИТР. Мать просит к своим макаронам кетчуп, стоящий на соседнем столике в пластиковой бутылке, которую ей дает этот мужик. Мать наливает из нее кетчуп, хлюпая и называя мужика итальянцем, он клеит ее. Я ревную, как в реальности ревновал тетку в доме отдыха, когда ставил ухажера в неловкое положение, чувствуя себя смелым. Во сне я строю рожи матери, хамлю мужику: «Старый х... педераст, пойдем выйдем», а сам боюсь. Мать говорит мужику: «У таких, как я, мужья часто богатые, но я могу и для души». Я

возражаю: «Отец тебя не покупал!» – хотя осознаю, что это полуправда. Мать берет меня за ворот, я душу мужика, ломаю ему шею. Мать в ужасе, что я убил его.

Семен плюнул сегодня на фото отца, где еще мать и другие. Чувства к матери заморожены.

Компания приятелей. Девушка садится на парня спиной к нему, вытянув ноги. Я ревную, хочу пристроиться между ними. У парня красивые белые, но пародонтозные зубы, помаргивают выпученные глаза. Он превращается в отца, я ревную еще больше. У отца в руках подарок: две майки, из одной свисает черный хобот. Я хочу продать их за 20–30 долларов и наладить бизнес. На Маяковке ловлю машину, рядом проститутки, одна в длинном бирюзовом пальто с длинными волосами. Я, стесняясь: «Сколько?» – «300 баксов за час». Мать – дорогая женщина, надо 10 маек с хоботом. Американской женщине нужен мачо. Отец и тут первый. Не хочется по-отцовски относиться к Кате. И как сказал это, легче стало с ней остаться.

Отец женился в 32 года, чтобы успеть нагуляться и сделать карьеру. Поэтому и Семен не мечтал жениться до 30 лет. Страшно изменить матери, женившись на Кате. С Катей они слиплись в какой-то сусальности, и хотелось бежать от этого на волю. Он ревнует всех женщин ко всему на свете. Его семья разыгрывала идеальное семейство, а у отца – любовница, у матери – депрессия. В детстве какая-то часть Семы верила в семейную идиллию, а какая-то не верила. Длинное пальто скрывает истинную природу человека. Длинные волосы женщины – атрибут обольщения, женской власти. Семен не знал, что в древности бирюза служила символом обновления земли, считалось, что она приносит счастье в любви и примиряет супругов.

Сон: он шариковой ручкой очищает ногтевое ложе. Очищается от чувств к Кате. Символическая самокастрация. Желание жениться на Кате было от страха потерять ее, как в свое время у матери с отцом. Это страх покинутости. Страх разделения вообще. А в случае женитьбы – страх ответственности: надо заботиться о другом человеке, потом о детях. Он бросит первый, пока не бросили его.

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.