

УДК 159.963.3

**ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О СНОВИДЕНИЯХ: ОСНОВНЫЕ МОДЕЛИ***Д.Г. Трунов, М.А. Воденикова*

В статье рассматриваются основные исторические модели представлений о сновидениях: метафизическая, естественнонаучная, психологическая. Для описания моделей используются следующие критерии: источник, функции, причина, природа сновидения и используемые практики сновидений. Введены понятия: эксплицитные концепции сновидений и имплицитные представления о сновидениях.

*Ключевые слова:* сновидения; модели представлений о сновидениях; метафизическая модель; естественнонаучная модель; психологическая модель; онейропрактика; толкование сновидений; эксплицитные концепции сновидений; имплицитные представления о сновидениях.

Сновидение — это, пожалуй, один из самых таинственных и сложных психических феноменов. На всем протяжении своей истории люди не перестают размышлять о природе и смысле сновидений. Пытаясь объяснить эту часть своей жизни, они формулировали различные «теории сновидений», которые исходили из существующей на тот момент картины мира и соответствующего взгляда на человека. Менялось мировоззрение, менялись и представления о сновидениях. И вот, на сегодняшний день мы имеем разнообразные «теории сновидений», созданные в рамках различных мировоззрений.

Главная цель нашей работы — изучить обыденные представления о сновидениях современного человека. Для того чтобы приблизиться к этому, нам необходимо решить ряд задач:

- рассмотреть разнообразные представления о сновидениях, которые составляют своеобразный «банк», из которого формируются обыденные представления;
- упорядочить существующие представления о сновидениях в своеобразные «родственные» группы и таким образом реконструировать основные исторические модели представлений о сновидениях;

- сформулировать критерии, с помощью которых можно охарактеризовать выявленные модели;
- эти критерии, на наш взгляд, помогут описать обыденные представления о сновидениях и таким образом увидеть, какие из исторических моделей наиболее востребованы в настоящее время.

Данная статья представляет некоторые результаты этой работы. В ней на основе выявленных нами критериев мы опишем и сравним основные исторические модели представлений о сновидениях. При этом важно отметить, что здесь не идет речь об *оценочных* критериях типа «правильно—неправильно», «научно—ненаучно», «зрело—незрело» и пр. Мы используем исключительно *описательные* критерии. Вот они:

- *Источник сновидения:* откуда появляются образы и персонажи сновидения? Примеры: от Бога, от Дьявола, из бессознательного — личного или коллективного.
- *Функция сновидения:* какова цель (назначение) сновидения? Примеры: знамение, предупреждение, эмоциональное отреагирование, упорядочивание информации, решение творческой задачи.
- *Причина сновидения:* что является иницирующим фактором сновидения? Примеры:

*Трунов Дмитрий Геннадьевич* — доктор философских наук, доцент кафедры общей и клинической психологии, Пермский государственный национальный исследовательский университет; 614990, Пермь, ул. Букирева, 15; trunoff@hotmail.ru

*Воденикова Мария Андреевна* — студентка V курса философско-социологического факультета, специальность «Клиническая психология», Пермский государственный национальный исследовательский университет; 614990, Пермь, ул. Букирева, 15; ningun.otro.como.oy@gmail.com

молитва, экстатическое состояние, психическая травма, яркое впечатление.

- *Природа сновидения*: как (через какие механизмы) реализуется сновидение? Примеры: откровение, инспирация, «работа сновидения», деятельность мозга.
- *Сновидческие практики (онейропрактики)*: что можно делать со сновидениями и как можно на них влиять? Примеры: толкование сновидений, предсказание с помощью сновидений, разыгрывание сновидений, управление сновидениями.

### Метафизическая модель

Древний человек относился к миру сновидений не менее серьезно, чем к миру реальному, и даже более: то, что происходило в сновидении, подчас было гораздо важнее того, что происходило наяву. Это отношение вполне естественно, поскольку люди доверяли всему, что они видели во сне. Возможно, именно сновидения породили первые *метафизические*<sup>1</sup> представления — предположения о том, что за пределами «этого мира» существует некий «иной мир». Стало быть, метафизическая модель представлений о сновидениях — это наиболее ранняя из рассматриваемых нами моделей. Внутри метафизической модели, безусловно, есть некоторые нюансы, которые позволяют различать «теории сновидений», основанные на магических верованиях, на представлениях древних философских и мистических систем, на религиозных доктринах. Однако в общем метафизическая (религиозно-мистическая) модель характеризуется следующим набором представлений.

*Источник сновидения*. Отличительная особенность метафизической модели состоит в том, что источником сновидения здесь является не реальность — физическая или психическая, — а находящийся за ее пределами некий «иной мир»: духовный, трансцендентный, потусторонний, загробный и пр. Источник может в той или иной степени конкретизироваться и даже персонализироваться: божественное существо,

высшая сила, ангел, умерший человек, дьявол и пр.

*Функция сновидения*. В рамках метафизической модели можно различить позитивные и негативные функции сновидения, что связано с разделением «иного мира» на две части: высшую и низшую<sup>2</sup>. *Позитивная* функция сновидения реализуется в виде некоего «истинного послания» или «полезного воздействия»: знамение, благовещение, пророчество, предупреждение, вдохновение<sup>3</sup>; если же говорить о *негативной* функции сновидений, то она реализуется в виде «ложного послания» или «вредного воздействия»: искушение, обман, вторжение злых сил, одержимость и пр. В религиозном сознании сновидения представляют собой одну из наиболее распространенных форм общения человека с Богом, так, например, в Библии, начиная с книги Бытия и заканчивая Откровением Иоанна Богослова, сновидения выступают посредниками между Богом и людьми<sup>4</sup>; предполагается, что большая часть Корана записана со слов пророка Магомета, которые он услышал во сне. Роль сновидений в буддизме вообще трудно переоценить: например, считается, что последователи Будды, достигшие просветления, могут во сне посещать Будд и получать от них наставления и тексты; точно также большинство иконографических канонов было взято из сновидений наиболее авторитетных адептов буддизма [14]. Таким образом, функции сновидений выходят за рамки жизни одного

<sup>2</sup> Дихотомия «высшее—низшее», «истинное—ложное», «святое—греховное» и пр. присуща всем религиозным системам. Редкие исключения, связанные в основном с ранними формами религий: «мир предков», «магическая сила», которая сама по себе «нейтральна», но тем не менее может принести либо вред, либо пользу в зависимости от целей колдуна.

<sup>3</sup> Анализируя представления традиционных культур, О.Б. Христофорова называет следующие способы воздействия «духов» на сновидящего: просьба, требование, наставление, благоволение [22].

<sup>4</sup> Вот два примера. В Ветхом Завете Бог говорит: «...если бывает у вас пророк Господень, то Я открываюсь ему в видении, во сне говорю с ним» (Числа. 12:6). В Новом Завете читаем, как Иосифу во сне явился ангел и сказал: «Иосиф, сын Давидов!

<sup>1</sup> От греч. *мета* — после, *φύσις* — природа.

человека (сновидящего) и уже касаются судьбы целой группы людей, объединенных одной конфессией, или даже народа<sup>1</sup>. Описаны случаи, когда сновидения некоторых «референтных лиц» выполняли функцию урегулирования внутрикультурных противоречий и тем самым становились источником социальных и культурных инноваций и трансформаций (Рабинович). Яркий пример: шаманы Папуа—Новой Гвинеи убедили людей принять христианство, ссылаясь на свои сны о Боге, Иисусе и Святом духе [14, с. 18]

*Причина сновидения.* Необходимость «вмешательства» сил или персонажей «инога мира» в жизнь человека возникает в силу разных причин. Видимо, чаще всего поводом для их «активации» являются действия человека или какой-либо социальной группы, которые так или иначе становятся значимыми для «инога мира». Например, благочестивые действия (молитва, добродетельные поступки и пр.) могут стать причиной вмешательства как «добрых сил» (божественное вдохновение), так и «злых» (дьявольское искушение); неблагочестивые действия (греховные поступки) также могут вызвать «резонанс» в «ином мире» и стать причиной «предупреждающих» сновидений или, напротив, «захвата» спящей души злыми духами. В рамках метафизической модели остается открытым вопрос: всегда ли «высшие силы» вмешиваются по причине каких-либо действий человека (человечества), или они могут инициировать сновидение исходя из своих собственных мотивов?

*Природа сновидения.* Механизм вмешательства «иных сил» в рамках метафизической модели понимается как преодоление границы между двумя мирами. Так, «агент иного мира»

просто «проникает» в сновидческую реальность, во-первых, потому что он достаточно могущественен для этого, во-вторых, сама сновидческая реальность рассматривается как потусторонняя, а сновидение — это «путешествие души» в другой мир, и в этом случае речь идет не столько о *вмешательстве* «потустороннего», сколько о *встрече* с «потусторонним». Таким образом, можно выделить два механизма сновидения в рамках метафизической модели: *проникновение* извне внутрь и *выход* изнутри наружу, но в любом случае мы имеем дело с преодолением границы (трансгрессией). Заметим, что в связи с принципиальной поляризацией «инога мира» переход границы может нести положительную функцию или отрицательную, отсюда разные слова, описывающие этот процесс: «откровение», «вдохновение» — для положительного проникновения, «одержимость» — для отрицательного проникновения; «экстаз», «духовное путешествие» — для положительного выхода, «блуждание» — для отрицательного выхода.

*Онейропрактики.* Метафизическая модель породила многообразные сновидческие практики. Например, предполагалось, что с помощью специальной подготовки, заклинаний, молитвы можно инициировать пророческое сновидение или откровение, в котором сновидящий получает ответ на поставленный вопрос; в древние времена существовали специальные люди, специальные места и ритуалы для вызывания и последующего толкования пророческих сновидений; в традиционных культурах онейропрактики были естественным образом вплетены в повседневную жизнь<sup>2</sup>. Характерный признак развитых онейропрактик — создание так называемых «сонников» — «справочников» по толкованию сновидений. Все древние культуры имели такие руководства. Одно из самых знаменитых — «Онейрокриктика» Артемидора (Артемидор), в котором автор проложил границу между обыкновенными сновидениями и пророческими, вторые он разделил на «прямые» и «аллегорические» — именно последние

Не бойся принять Марию, жену твою; ибо родившееся в Ней есть от Духа Святого» (Матф. 1:20).

<sup>1</sup> В качестве примера могут выступить описанные в Библии сны Иосифа (Быт. 37:6-9), сны фараона, растолкованные Иосифом (Быт. 41:17-36), сон о мече Гедеона (Суд. 7:13-14), сон Мардохея (Есф. 1:1; Есф. 10:3), сны Навуходоносора, растолкованные Даниилом (Дан. 2:28-45; Дан. 4:6-25), сон Даниила (Дан. 7).

<sup>2</sup> Примеры см. в [5, с. 18-19; 57-62].

нуждаются в специальной процедуре толкования.

Христианская религия разделяла представления о сновидениях как «каналах» для божественного откровения, но при этом не исключалась возможность использования состояния сна «злыми силами». Это повлияло на отношение к существовавшим в античности онейропрактикам. Так, весьма противоречиво христианство относилось к практике истолкования сновидений: с одной стороны, признавалось существование истинных видений, в которых можно получить подлинные картины будущего, с другой стороны, возможность встретиться с ними была исключительно у великих святых и мучеников. Дело в том, что «сны от дьявола» по своему содержанию могут «имитировать» сны пророческие (что «от Бога»), но предполагается, что лишь святой способен отличить сон «божественный» от «дьявольского»<sup>1</sup>. Поэтому простых людей Церковь старалась отвлечь от практики истолкования снов<sup>2</sup>. И хотя официально практика истолкования сновидений не поощрялась, у людей тем не менее такая потребность, безусловно, существовала. «Испытывая недоверие к сновидениям, Церковь попыталась упорядочить практику их истолкования, выделив две категории привилегированных сновидцев, которые имели право и возможность видеть истинные, пророческие сны. Первая — это монархи, вторая — святые праведники» [5, с. 39-40]. Простые же люди шли за разъяснением своих снов к колдунам и знахарям, что, естественно, воспрещалось официальной церковью.

<sup>1</sup> В Библии дело доходит до того, что даже сам Бог призывает не верить снам некоторых пророков (Иерем. 23, 25-32)

<sup>2</sup> Первый Собор, состоявшийся в Анкире в 314 г., принял Канон XXIII, который гласил: «Те же, кто сохраняет языческие привычки и соблюдает указания авгуров или ауспиков, гадателей по сновидениям или иных прорицателей, или же приводит в дом к себе людей, дабы просить их предсказать будущее с помощью колдовского искусства... они присуждаются к исповеди и пятилетнему покаянию» [23].

### Естественнонаучная модель

В связи с развитием в конце XIX в. естественных наук появился новый взгляд на сновидения. Естественнонаучная модель опиралась на материалистическую парадигму, а потому — в отличие от метафизической модели — не признавала какого-либо «иного мира». Наука полностью избавила сновидение от мистического ореола. Все представления о сновидениях в «чистой» естественнонаучной модели укладываются в рамки воззрений таких наук, как нейробиология и психофизиология. Здесь уже нет того богатства онейропоэтики и захватывающих сюжетов, свойственных метафизической модели.

Любопытно, что зерна естественнонаучной модели зародились еще в недрах метафизических представлений. Так, Гераклит объяснял сон закрытием органов чувств, в результате чего внешние души не могут проникнуть внутрь тела спящего, а поэтому во время сна человек создает свой собственный мир; при этом душа во сне неразумна, находится в забытии, так как выключены связи с внешним миром. Демокрит связывал сновидения с остаточным волнением органов чувств, которое продолжается еще и тогда, когда прекращается непосредственное воздействие внешних предметов на них; сновидение возникает потому, что в уснувших душах сохраняется некоторое движение ощущений, восприятию которых способствует ночная тишина [5, с. 33]. Позднее Аристотелем были написаны трактаты на тему сновидений [3;4], в которых он отрицал божественное происхождение сновидений, включая их в круг явлений природы. Вслед за Демокритом он полагал, что образы сновидений — ни что иное, как продукт деятельности наших органов чувств, совершающейся после того, как чувственное восприятие, связанное с непосредственным воздействием внешних предметов, прекратилось. Однако в самих органах чувств продолжается остаточное возбуждение даже после того, как объект удален. Это остаточное возбуждение и является источником сновидений подобно тому, как цвет, который мы воспринимаем длительное время, мы продолжаем видеть даже после

того, как отвели взгляд от того предмета, который изначально воспринимали [5, с. 34].

Позднее в XVIII—XIX вв. такие философы и ученые, как Т.Гоббс, Ламетри, П.Кабанис, Я.Пуркинье и др., высказывались в духе физиологии XX в., рассматривая сновидения как состояние, промежуточное между бодрствованием и глубоким сном, во время которого прерывается деятельность многих внешних чувств и часть функций мозга прекращает свое действие. К концу XIX в. наука полностью обесценила феномен сновидения и даже поставила его в один ряд с некоторыми патологическими феноменами — иллюзиями, галлюцинациями, бредом и даже психозами; примером могут служить взгляды В.Кандинского, А.Мори, Э.Крепелина и др. Лишь позднее в рамках естественнонаучной парадигмы появились интерпретации, в которых сновидение выполняло некоторые положительные для организма функции<sup>1</sup>.

Качественно новый этап в изучении сна наступил в 1937 г., когда использование Е.Харвеем, А. Лумисом и Е.Хабартом электроэнцефалографии (ЭЭГ) позволило объективно выделить отдельные фазы сна. Дальнейшим прорывом стало обнаружение Н.Клейтманом и Ю.Азерински тесной связи между периодом быстрых движений глаз (БДГ-сон) и сновидениями<sup>2</sup>. Только после этого стали задумываться о значении фазы сновидений в жизни человека<sup>3</sup>. Позднее был выявлен своеобразный «эффект отдачи», который состоит в том, что если испытуемых подвергнуть БДГ-депривации, т. е. будить сразу при возникновении согласованных движений глаз (и тем самым лишая сновидений), то в первую же ночь, когда испытуе-

мых предоставляют самим себе, время, проведенное в БДГ-фазе, значительно увеличивается: человек, которого в предыдущую ночь лишили сновидений, будет наверстывать упущенное следующей ночью. Ничего подобного не было отмечено у тех же испытуемых, если их будили столь же часто, но в других фазах сна, вне БДГ-активности. «Редко, кто выдерживал более семидесяти двух часов без сновидений. А у тех, кто выдерживал, в итоге начинались галлюцинации. Создается впечатление, что таким образом мозг пытается создать замену сновидениям, которых его лишили» [10]. Сегодня, после многочисленных экспериментов, едва ли кто сомневается в жизненной необходимости сновидений, хотя представления об их конкретных функциях до сих пор носят гипотетический характер.

Итак, рассмотрим характерные особенности представлений о сновидениях в рамках естественнонаучной модели.

*Источник сновидения.* По сути, единственными источниками сновидческих образов и переживаний в рамках естественнонаучной модели являются память человека, его воображение и его текущее восприятие.

*Функция сновидения.* На заре проникновения естественнонаучного мышления в область понимания человеческой души сновидение рассматривалось как иррациональная, спонтанная, хаотичная и бессмысленная работа спящего мозга, у которой нет какой-либо значимой для организма функции, а потому сновидение не рассматривалось как достойный объект научных исследований. Позднее сновидению начали приписывать некоторые физиологические и когнитивные функции, например, функция своеобразного отражения-преобразования — «небывалая комбинация бывалых впечатлений», по И.П. Павлову; образное переживание физиологических и патологических процессов, происходящих в момент сна в телесной сфере [8]; сновидение — это источник эмоций и переживаний, заполняющих ночной вакуум, это компенсация естественной сенсорной и эмоциональной депривации, связанной с отключением во время сна сенсорных систем от вос-

<sup>1</sup> Подробнее о развитии материалистических взглядов на сновидение см. в [5, с. 43-47].

<sup>2</sup> Описание этих и других исследований сна см. в [9, с. 50-52].

<sup>3</sup> Так, в 1979 г. психолог-клиницист Гарри Фисс написал: «Очень нелегко... делать какие-либо твердые выводы о роли БДГ-сна на основании опытов по БДГ-депривации. Лишь одно можно сказать с уверенностью: БДГ-сон должен обслуживать какую-то жизненную функцию, поскольку в нем есть очевидная необходимость» (цит. по [5, с. 70]).

приятия внешних воздействий [1]; или более сложные функции: воспроизведение и упорядочивание информации и впечатлений, полученных за день, их интеграция с воспоминаниями, имеющимися у человека, и включение их в будущие жизненные стратегии; существуют также предположения, что фаза сновидений — необходимое условие для развития головного мозга, что сновидения способствуют более эффективному обучению и закреплению информации в долговременной памяти, что во время БДГ-сна восстанавливаются оперативные функции интеллекта после дневных нагрузок и т.д.<sup>1</sup>

*Причина сновидения.* Факторами, инициирующими сновидения, могут быть «внешние», например: яркие события дня, стимулы, воздействующие на человека во время сна и пр., и «внутренние»: телесные ощущения, возникающие в теле сновидца, спонтанные воспоминания, образы, ассоциации и пр.

*Природа сновидения.* Естественнаучное представление о природе сновидения можно выразить в краткой формуле: сновидение — это продукт деятельности мозга. Во время сна активность телесной мускулатуры блокируется стволовыми отделами мозга, в то время как кора больших полушарий находится в состоянии избирательного возбуждения и торможения, что создает в сознании спящего иллюзию собственных движений, «внешних» событий, взаимодействия с какими-то персонажами и пр. В формировании образов сновидений играют роль как воспоминания о впечатлениях прошлого (например, прошедшего дня), так и текущие интересорецептивные импульсы, идущие от тела спящего. При этом возникает вопрос: насколько упорядочена активность мозга во время сновидения? Например, еще И.П. Павлов говорил о *хаотическом* растормаживании участков коры, определяющем спонтанный и непредсказуемый характер сновидения [13], и, похоже, большинство последователей естественнаучной модели придерживаются этой

позиции до сих пор. При описании механизма порождения сновидений чаще всего используются привычные для нейрофизиологии и психофизиологии термины: «возбуждение», «торможение», «расслабление», «напряжение», «раздражители», «ритмы мозговой активности», «фаза быстрого сна», «парадоксальная фаза», «БДГ-фаза» и пр. Конечно, такого рода описание слишком «техническое» и весьма невнятно отражает природу сновидений *как таковых*, и, самое печальное, что оно едва ли станет более информативным. Дело в том, что наука опирается на объективные методы, а такая «субъективная материя», как сновидение, едва ли может быть для них доступна.

*Онейропрактики.* Сновидческие практики в естественнонаучной модели можно разделить на экспериментальные (лабораторные) и утилитарные. Цель *экспериментальных* практик — с помощью различной исследовательской техники (ЭЭГ, МРТ и пр.) лучше понять механизмы и физиологическое значение феноменов сна и сноподобных состояний; примером могут служить эксперименты по депривации сна (БДГ-депривации), сенсорной депривации, моделированию измененных состояний сознания. При этом надо заметить, что естественнонаучный подход к сновидению чаще всего ограничивается изучением *сна* (а не сновидения). *Утилитарные* практики в основном сведены к различным мероприятиям по улучшению «качества сна» (аутогенная тренировка, использование лекарственных препаратов и пр.).

### Психологическая модель

Если естественнонаучная модель — это антитеза метафизической модели, то психологическая модель возникла как оппозиция к первой и второй. В основу психологической модели легла «теория сновидений» З.Фрейда<sup>2</sup>, которая впоследствии дополнялась и видоизменялась дру-

<sup>1</sup> Более подробный обзор функций сновидений (БДГ-сна) см. [5, с. 71-92].

<sup>2</sup> Имеется в виду работа Фрейда, вышедшая в свет в 1900 г. под названием «Толкование сновидений». Кроме того, Фрейд не раз возвращался к теме сновидений. Наиболее полный и законченный вид теории сновидений имеет в знаменитых «Лекциях», прочитанных Фрейдом в 1915-1917 гг.

гими представителями психодинамической парадигмы (А.Адлер, К.Юнг и др.)<sup>1</sup>.

*Источник сновидения.* В рамках психодинамической парадигмы основным источником материала для сновидений являются нереализованные желания, «вытесненные инстинктивные импульсы», «бессознательные структуры», «коллективное бессознательное» и пр.

*Функция сновидения.* С точки зрения Фрейда, главная функция сновидения — обеспечение психологического комфорта путем осуществления в сновидной (символической) форме неосуществленных в период бодрствования желаний; сновидение — это относительно безобидный способ реализации бессознательных инстинктивных импульсов, а также разрешения внутриличностных конфликтов, их эмоционального отреагирования. С точки зрения Юнга, сновидение — это послание бессознательного, цель которого — встреча человека с теневой частью его души и возвращение ее к целостности («самости»), преодоление поляризации души и попытка ее интеграции. Адлер считал, что сновидение — это репетиция исполнения желания или достижения целей жизни; сновидение представляет собой стремление предсказать будущее, в нем человек прогнозирует трудности, которые могут встретиться на пути реализации этого будущего. Так, Адлер объяснял «пророческие сновидения», которые сбываются именно в силу того, что человек способен предугадать то или иное развитие событий — как позитивное, так и негативное, — и эта способность особенно ярко проявляется у человека во сне.

*Причина сновидения.* Пусковые факторы сновидения различаются в зависимости от психологической концепции: вытесненный внутриличностный конфликт, возникший как реакция на психотравмирующую ситуацию, чаще в далеком детстве (Фрейд), неприятие человеком теневой стороны своей души (Юнг), желания и жизненные цели индивида (Адлер).

*Природа сновидения.* С точки зрения Фрейда, во время сна критическая функция «цензуры» (нравственных запретов) ослабевает настолько, что вытесненные импульсы начинают проникать в сознание индивида. И хотя в сновидении неосознаваемые желания и тенденции проявляются более открыто, чем в бодрствующем состоянии, тем не менее «цензура» во сне полностью не исчезает — она не позволяет наиболее неприемлемым для личности желаниям проявиться прямо. Психика продельывает своеобразную «работу сновидения», которая состоит в трансформации материала, поступающего из бессознательного, в более или менее подходящую для сновидца форму<sup>2</sup>. Таким образом, Фрейд в сновидениях выделяет два уровня содержания сновидения: явное содержание и скрытое содержание: *явное содержание* составляют образы, персонажи, события, которые человек видит в сновидении и запоминает при пробуждении; *скрытое содержание* составляют вытесненные ранее (главным образом в детстве) социально неприемлемые инстинктивные импульсы (сексуальные, агрессивные чувства и желания). Понятно, что эти два уровня принципиально не совпадают между собой.

Главное отличие позиции Юнга от подхода Фрейда заключается в том, что сновидение не скрывает «прорывающееся» бессознательное, а само по себе уже является проявлением бессознательного *как такового*. Юнг не видел разницы между явным и скрытым содержанием сновидения: по его мнению, материал бессознательного презентует себя в сновидении самым *непосредственным* образом; сновидение — это «окно в бессознательное». Язык сновидения — это *настоящий* язык бессознательного, а сновидение — это *послание* человека к самому себе и о самом себе. По Юнгу, все, что человек видит во сне, — это он сам, его душа в своих разнообразных проявлениях. Каждый

<sup>1</sup> Более подробно о различиях в представлениях о сновидениях Фрейда, Юнга и Адлера см. [17].

<sup>2</sup> Как известно, Фрейд описывал разные виды таких трансформаций-искажений первоначального материала сновидений: сгущение, опущение, символизация, вторичная обработка и пр.

объект, персонаж, предмет — это «проекция» одной из многочисленных «частей личности» человека: его желание, мотив, черта характера, социальная роль, чувство, представление о себе в будущем и пр. Таким образом, сюжет сновидения и взаимоотношения его персонажей, по Юнгу, отражают внутриличностные отношения индивида. Сновидение представляет собой специфическую форму *внутреннего диалога* между различными структурами бессознательного, сознательной частью личности и бессознательным; темы, затрагиваемые в нем, могут менять свой фокус и уровень, но основной и постоянной движущей силой, обуславливающей содержание сновидений и направленность разворачиваемого на их основе внутреннего диалога, является стремление к целостности, проявляющееся, в частности, в отреагировании травматических ситуаций и попытках синтеза с вытесненными частями психики [21, с. 44-48].

В отличие от Фрейда Адлер считал, что сновидение — это переживание *будущих* событий, а не событий, которые когда-то были вытеснены в бессознательное. Согласно Адлеру, жизнь человека и его поведение определяются его целями и желаниями, и сновидение не является исключением, в нем человек «проигрывает» свои планы, свои надежды, свои страхи. Адлер считал сновидения бессознательным способом сосредоточения на наиболее значимых жизненных целях. В сновидении желания и цели выходят на передний план, заостряются, акцентируются, преувеличиваются, а потому, нередко, сновидения показывают не просто исполнение желаний, а рисуют грандиозные картины исполнения любых, даже самых невообразимых фантазий.

*Онейропрактики.* Фрейд вернул сновидениям статус феномена, достойного внимания как исследователя, так и самого человека-сновидца. В частности, он реабилитировал практику толкования сновидений, хотя исходил он, конечно, при этом из своей концепции. Для Фрейда сновидение — это «царская дорога» в бессознательное, но для того, чтобы пройти по этой дороге, нужно совершить работу, обратную «работе сновидения», — с помощью тех-

ник свободных ассоциаций и интерпретации *расшифровать* символику сновидения, т. е. перейти от явного уровня сновидения к скрытому. Отсюда появление в рамках психодинамической парадигмы нового типа «сонников», где, несмотря на призывы к индивидуальному подходу в толковании сновидений, сосредоточились наиболее типичные интерпретации сновидческих «символов»<sup>1</sup>.

В противовес классическому психоанализу Адлер считал, что сновидение необходимо рассматривать, во-первых, в контексте будущего, а во-вторых — в контексте социальных взаимоотношений; по мнению Адлера, в сновидении можно увидеть как неосознаваемый жизненный план, так и стиль жизни, с помощью которого человек стремится справиться со своими главными задачами: адаптацией к жизни и своей неуверенностью [2].

В определенном смысле Юнг интегрировал интерпретативные стратегии Фрейда и Адлера, ориентированные соответственно на прошлое и на будущее: он различал *ретроспективный* анализ сновидения, под которым понимал перенесение содержания сновидения в контекст ситуаций и обстоятельств прошлого (в том числе ближайшего прошлого), и *проспективный* анализ — рассмотрение содержания сновидения в контексте будущего личности [24]. Кроме того, Юнг, пожалуй, более всех остальных начал активно вмешиваться в содержание сновидения и разработал большое количество разнообразных техник работы со сновидением, позволяющих расширить его содержание. Например, он предлагал клиенту нарисовать сновидение, пластически выразить его, разыграть сюжет сновидения, вступить в диалог с одним из персонажей сновидения и поговорить от его имени, придумать продолжение сновидения и т.д. [21]. Некоторые перспективы развития

<sup>1</sup> Примером «стандартизации» символики сновидений может служить «сонник» Антонио Менегетти. Противоположный — альтернативный символическому — *метафорический* подход к сновидениям, опирающийся только на индивидуальное толкование, описан в [16].

онейропрактик в рамках психологической модели намечены в [16].

### Возможна ли интеграция моделей?

Как уже говорилось выше, к настоящему моменту накопилось огромное количество разнообразных «теорий сновидений», каждая из которых претендует (в кругах своих последователей) на право «истинной». Это разнообразие, по словам И.А. Бесковой, создает «методологический кризис», поскольку один и тот же феномен сновидения интерпретируется «не только по-разному, но зачастую противоположным образом» [6, с. 5]. Выходом из этого И.А. Бескова считает создание *интегрального* («объемного») подхода к пониманию природы сновидений. Однако мы не ставим такую задачу, поскольку считаем ее, во-первых, не целесообразной в рамках нашего исследования, а во-вторых — невыполнимой в силу принципиальных разногласий между различными «теориями сновидений». На наш взгляд, попытка создать какую-либо «интегративную модель» сновидений приводит лишь к появлению новой «теории сновидения» и нисколько не «снимает с повестки дня» и не обесценивает предыдущие концепции. А потому нам представляется важным увидеть именно *разнообразие* подходов к сновидениям, которые можно лишь *упорядочить* в родственные группы — концептуальные модели. Что и было представлено выше.

Конечно, мы сознаем искусственность такого разделения, но оно было необходимо для того, чтобы не «захлебнуться» в массе разнообразных представлений. Выявленные модели — это не *новые* теории сновидений, а абстрактные схемы, полученные путем обобщения конкретных концепций. Они представляют из себя своеобразные оси координат, относительно которых можно расположить любую концепцию сновидений, в том числе обыденную. Возможно, определяющим критерием, позиционирующим любую теорию сновидения относительно главных осей координат, является представление об *источнике* сновидения: если источник располагается вне реального (физического) мира, то это означает, что концепция тяготеет к метафизической модели, если источник при-

надлежит физическому миру, то скорее всего мы имеем дело с естественнонаучной концепцией, если же источник помещается в особом, психическом пространстве (которое по своей феноменальной сущности не является ни физическим, ни метафизическим), то перед нами психологическая концепция сновидений.

Отсюда понятно, что метафизическая и естественнонаучная модели принципиально противопоставлены друг другу и едва ли могут быть интегрированы между собой, а вот психологическая модель занимает в определенном смысле *двойственное* положение: с одной стороны, она не нуждается в концепте «киного мира» для объяснения феномена сновидения — это сближает ее с естественнонаучной моделью, а с другой стороны, она утверждает некую гипотетическую *идеальную* (ирреальную) сферу, каковым является, например, «бессознательное», которое нельзя непосредственно ни почувствовать, ни зарегистрировать никакими приборами. Ну чем не метафизика?! Надо заметить при этом, что фрейдовское «Оно» с его биологическими инстинктами больше тяготеет к естественнонаучной модели, а юнговское «коллективное бессознательное» практически представляет из себя метафизический конструктор. А поэтому концептуальное взаимодействие психологической модели с двумя другими вполне возможно<sup>1</sup>. Результатом этого взаимодействия становится рождение новой «теории сновидений», представляющей своеобразный более или менее согласованный *компромисс*, что-то вроде мозаики, сложенной из терминов и концептов, заимствованных из «родительских» теорий.

В настоящее время таких «компромиссных концепций» сновидений очень много. Например, попытки интегрировать психологическую и естественнонаучную модели были предприняты В.С. Ротенбергом, С.В. Авакумовым, в чьих работах активно используются дискурсы

<sup>1</sup> Только нужно понимать, что речь не идет об *интеграции* двух моделей, при которой происходит полноценное объединение, но лишь о *частичном* взаимодействии.

отечественной психологии, психиатрии, нейрофизиологии и психоанализа. Одним из примеров компромиссной концепции, занимающей промежуточное положение между психологической и метафизической моделью, можно считать концепцию С. Грофа, в которой первоначальная психологическая ориентация на изучение перинатального опыта, т. е. бессознательных переживаний, связанных с периодом беременности и родов, «обогащается» метафизическими представлениями о возможности переживания в сновидениях или других измененных состояниях сознания трансперсонального опыта, т. е. выхода за пределы физической реальности<sup>1</sup>. Весьма любопытным примером в плане интеграции различных концепций может также служить концепция А. Минделла, которая стремится занять промежуточное положение между психологической, естественнонаучной и даже метафизической моделью<sup>2</sup>: в ней феномен сновидения описывается не только в научных — психологических и физических — терминах, но и в выражениях, заимствованных из традиционных верований.

### Обыденные представления о сновидениях

Теперь, после того как расставлены главные указатели-координаты, мы можем наметить перспективы изучения *обыденных* представлений о сновидениях. Дело в том, что выше рассматривались представления, которые условно можно назвать «эксплицитными теориями сновидений», поскольку они, во-первых, создавались в рамках той или иной *концепции*: религиозно-мистической, естественнонаучной, психологической, а во-вторых, они были так или

иначе текстуально представлены, т. е. *описаны* в каких-то источниках. Если же говорить об обыденных представлениях о сновидениях, то их можно назвать «имплицитными представлениями», так как они *редко артикулируются* их носителями и в основном существуют в виде *смутно осознаваемых* установок и размытых концептов.

В плане соотношения друг с другом эксплицитных теорий и имплицитных представлений о сновидениях можно предположить следующее:

- во-первых, эксплицитные теории являются *источником* имплицитных представлений о сновидениях;
- во-вторых, эксплицитные теории представлены в имплицитных представлениях не полностью, а лишь *фрагментарно*;
- в-третьих, фрагменты эксплицитных теорий образуют своеобразные «смеси», в которых *соединяются* представления из разных — подчас противоположных — теорий сновидений (например, могут соединяться фрагменты метафизической и естественнонаучной моделей), что вовсе не мешает им выполнять объяснительную функцию;
- в-четвертых, один и тот же человек может иметь *разные* «концепции» для разных типов сновидений, например, кошмарное сновидение он объясняет с позиции естественнонаучной модели, а прогностическое сновидение — с точки зрения метафизической;
- в-пятых, «выбор» человеком той или иной эксплицитной концепции зависит от ряда факторов, среди которых: образование, мировоззрение, влияние культуры, профессиональной деятельности, а также «объяснительная способность» концепции, ее «верифицируемость» и «валидность» в каждом случае понимания конкретного сновидения.

Перспективным, на наш взгляд, видится изучение обыденных представлений о конкретных типах сновидений у людей с разной профессиональной ориентацией с целью поиска в них «отголосков» тех или иных эксплицитных моделей, «теорий сновидений».

<sup>1</sup> См., например, работу С. Грофа «За пределами мозга».

<sup>2</sup> Дело в том, что Арнольд Миндел по первому образованию был физиком, затем увлекся юнгианским психоанализом, а кроме того, активно интересовался традиционными культурами. О его «интегративной» направленности красноречиво свидетельствует название одной из его книг: «Квантовый ум: грань между физикой и психологией» (Quantum mind: the edge between physics and psychology). Описание концепции Минделла см. в [6, с. 93-100], или в его книгах, например, [12].

## Список литературы

1. *Авакумов С.В.* Психология сновидений // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2008. № 5. С. 3-7.
2. *Адлер А.* Сны и их толкование / Практика и теория индивидуальной психологии. М.: Фонд "За экономическую грамотность", 1995. С. 237-254.
3. *Аристотель.* О предсказаниях во сне / пер. М. А. Солоповой // Интеллектуальные традиции античности и средних веков (Исследования и переводы). М.: Кругъ, 2010. С. 169-175.
4. *Аристотель.* О сновидениях / пер. О. А. Чулкова // Академия. Вып. 6. СПб., 2005. С. 423-432.
5. *Артемидор.* Онейрокритика / пер. с древнегреч. СПб.: Кристалл, 1999.
6. *Бескова И.А.* Природа сновидений (эпистемологический анализ). М.: ИФ РАН, 2005.
7. *Гроф С.* За пределами мозга: Рождение, смерть и трансценденция в психотерапии. М.: Изд-во Трансперсонального ин-та, 1993.
8. *Касаткин В.Н.* Теория сновидений. Л.: Медицина, 1983.
9. *Корен С.* Тайны сна: путешествие в загадочный мир сна. М.: Вече, АСТ, 1997.
10. *Линн Д.* Полные пригоршни снов. Раскройте тайну мира сновидений. Киев: София, 2000.
11. *Менегетти А.* Словарь образов: практическое руководство по имагогике. Л.: ЭКОС, 1991.
12. *Минделл А.* Ученик создателя сновидений. Использование более высоких состояний сознания для интерпретации сновидений. М.: Урания, 2003.
13. *Павлов И.П.* Проблемы сна. Киев: Госмедиздат, 1953. 347 с.
14. *Рабинович Е.И.* Сновидение как механизм модернизации традиционной культуры Тибета // Известия Уральского государственного университета. Гуманитарные науки. 2011. Т. 87. № 1. С. 17-24.
15. *Ротенберг В.С.* Сновидения, гипноз и деятельность мозга. М.: Центр гуманист. лит. РОИ, 2001.
16. *Трунов Д.Г.* Онейротерапия — путь сновидений // Психологическая газета. 2004. № 11. С. 16-17.
17. *Трунов Д.Г.* Развитие психодинамической теории сновидений // Московский психотерапевтический журнал. 2009. № 1. С. 64-74.
18. *Трунов Д.Г.* Терапевтическое толкование сновидения: от символа к метафоре // Психология и психотехника. 2010. № 8.
19. *Фрейд З.* Толкование сновидений. Обнинск: Титул, 1992.
20. *Фрейд З.* Введение в психоанализ: лекции. М.: Наука, 1989. Ч. вторая. Сновидения. С. 50-153.
21. *Холл Дж.* Юнгианское толкование сновидений. Практическое руководство. СПб.: Б.С.К., 1996.
22. *Христофорова О.Б.* К вопросу о структуре приметы // *Arbor mundi*. 1998. № 6. С. 30-47.
23. *Экзегетика снов: европейские хроники сновидений.* М.: Эксмо, 2002.
24. *Юнг К.* Тэвистокские лекции. СПб.: Кентавр, 1995.

## THE REPRESENTATIONS ABOUT DREAMS: THE BASIC MODELS

*Dmitry G. Trunov, Mariya A. Vodenikova*

*Perm State National Research University, 15 Bukirev str., Perm, Russia, 614990*

In article the basic historical models of representations about dreams are described: metaphysical, natural-science, psychological. For the description of models following descriptive criteria are used: a source, functions, the reason, the nature of a dream and used experts of dreams. Concepts are entered: explicit concepts of dreams and implicit representations about dreams.

*Keywords:* dreams; models of representations about dreams; metaphysical model; natural-science model; psychological model; oneiropractice; interpretation of dreams; explicit concepts of dreams; implicit representations about dreams.