

УДК 130.121

## СНОВИДЕНИЕ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО

*И.В. Семенченко, И.Ю. Габова*

В статье рассмотрено понятие «сновидение» как бессознательное, его происхождение, значимость в жизни человека. Помимо этого представлены способы толкования сновидений (согласно теории З. Фрейда).

Ключевые слова: сновидение, толкование сновидения, бессознательное, работа сновидения, природа сновидения.

Все потаенное и сокровенное, что живет внутри нас, и есть то бессознательное, которое в той или иной мере отражается в сновидениях. Это бессознательное далеко запрятано в нашем бодрствующем состоянии и одновременно близко к нам во время сна. Оно – то, что отражает нас самих, нашу сущность.

Если в реальной жизни нам чего-то не хватает, и мы не можем воплотить это в явь, то на помощь к нам приходит именно сновидение – наш психологический удовлетворитель. При этом наступает так называемое «исполнение желания» или «попытка исполнения желания» [1, с. 14]. Отсюда и вытекает связь между сновидением, желанием и бессознательным: желания на бессознательном уровне выражаются через сновидения.

Зигмунд Фрейд первым обнаружил эту связь, раскрыл сущность и трактовку сновидений. Стоит отметить, что многие ученые, работающие в разных сферах, пытались сделать то же самое, однако этого, как мы понимаем, у них не получилось.

Прежде чем перейти к главной сути статьи, нужно ответить на такие вопросы, как: почему мы спим, почему мы видим сновидения и какова их задача в нашей жизни?

С одной стороны, сон – это физиологическая потребность, необходимая для нормальной деятельности любого организма. С другой, это психологическая потребность; состояние, проявляющееся благодаря «потери интереса к внешнему миру» [2, с. 42].

Сновидение же играет роль защитника сна, защищая нас от внешних (шумы различного рода) и внутренних (мысли бессознательного) раздражителей. Если мы бы не видели сновидения, то не могли бы просто-напросто спокойно спать. Они словно зеркала, отражают все то, что произошло с нами за день, и то, что глубоко-глубоко закрыто в нашей душе. То есть сновидение – это устранение нарушающего сон психического раздражителя посредством галлюцинаторного удовлетворения [2, с. 45].

Главная цель и задача сна – компенсировать недостаток чего-либо в реальности – сознании – посредством претворения этих желаний во сне. Ду-

ша человека словно ищет морального и психологического подкрепления в потустороннем мире. Сновидение помогает раскрыться бессознательному, оно лечит нас от неудовлетворенности нашей жизни.

Зигмунд Фрейд выдвинул 3 аспекта психики личности: Я (Эго), Сверх-Я (СуперЭго) и Оно (Ид) [3, с. 26].

Я – наше бодрствующее состояние с нашими идеалами и моральными ценностями.

Оно – бессознательное – наши скрытые мысли и желания, страхи, опасения. Вся наша жизнь закрыта в бессознательном.

Сверх-Я – мораль, фильтр бесконечного потока мыслей. Это то, что мешает бессознательному вырваться в наше сознание. Оно не позволяет любой из темных мыслей воплотиться в реальность [3, с. 31]. Во время сна этот цензор тоже действует, только в более ослабленной форме, позволяя нам видеть сновидения лишь только в символьном виде – не в прямом. Иначе мы бы просто-напросто сошли бы с ума. То есть работа сновидения – преобразование скрытых мыслей бессознательного в «явный смысл» [2, с. 62]. А работа толкования – преобразование явных мыслей в скрытые, разгадка сновидения.

Рассмотрим «основные достижения цензуры сна», то есть каким образом работает наш цензор, а также дадим каждому типу краткую характеристику. Выделяют следующие типы:

1. Сгущение – показатель того, что скрытый смысл всегда больше по содержанию и объему, чем явный [2, с. 73].

2. Смещение или перегруппировка – смещение смыслового центра, то есть когда свойства одного объекта из скрытого смысла переносятся на другой объект из явного смысла.

3. Превращение мыслей в зрительные образы говорит нам о том, что фрагменты нашего сна строго соответствуют ходу идей, а несколько снов за ночь повторяют одну и ту же мысль. Наша мораль не может бесконечно долго преобразовывать бессознательное, поэтому человек во время сна видит несколько сновидений. Такими способами достигается цензура сновидений.

Перейдем к толкованию сновидений, раскрытию наших потаенных мыслей и желаний. Стоит отметить, что для каждого человека сновидение играет свою роль, непохожую ни на какие-либо другие роли. Это то же самое, что про два цветка или два человека: каждый по-своему уникален и неповторим. Так же и со сновидениями: не существует в мире абсолютно одинаковых сновидений и их толкований.

Помимо описания сущности сновидения, Зигмунд Фрейд также определил 2 основных метода интерпретации сновидений – символичный и метод свободных ассоциаций [2, с. 75].

1. Метод свободных ассоциаций заключается в том, что пациенту (клиенту) предлагается самому расшифровать свой сон.

Мысли бессознательного могут спокойно изливаться в сознание посредством расслабленного состояния и сосредоточения на самых первых мыслях, что приходят в сознание. При толковании сновидения должны соблюдаться следующие правила:

1) сон трактуется по каждому отдельному элементу. Пациент должен сказать первую возникшую мысль-ассоциацию, это и будет ключом к разгадке;

2) пациент не должен отвергать мысли, кажущиеся ему незначительными, бессмысленными, неприятными, не относящимися к делу.

Именно те ответы, что вызывают антипатию, в большинстве случаев и являются ответами на сновидение. То есть наша мораль словно борется против той или иной непонравившейся нам мысли.

2. Символьный метод используется тогда, когда толкование сновидения по первому методу раскрыто не полностью. Согласно теории З. Фрейда, все символы делятся на две большие группы – женского и мужского начала. Например, шкатулка, церковь, капелла – женский символ, а орудия труда, военное оружие – мужской. Также есть теория Шпербера, согласно которой все мужское – все необходимое оборудование для производства чего-либо, а женское – результат этого производства.

«Природа человека не свободна» – она метается между подводной частью айсберга и его макушкой. Мораль заставляет нас подчиняться нормам и правилам, выработанным вековой историей человечества, не позволяя при этом вырваться природным инстинктам наружу.

Сновидение – кладезь познаний о человеке, его потаенных мыслях, поэтому изучение сновидений актуально и в наши дни. И не только со стороны философии, но и других наук. Зигмунд Фрейд своим трудом приоткрыл завесу тайны сновидений, дал почву для исследования следующим поколениям.

#### Библиографический список

1. Энциклопедия глубинной психологии. Т. 1. Фрейд, З. Жизнь. Работа. Наследие [Электронный ресурс]: энциклопедия / общ. ред. А.М. Боковикова; пер. с нем. А.М. Боковиков. – М., 1998. – 794 с. – URL: <https://e.lanbook.com/book/109404>. (дата обращения: 13.05.2019)

2. Фрейд, З. Толкование сновидений [Электронный ресурс] / З. Фрейд // КНИГОСАЙТ. URL: – <http://knigosite.org/library/read/20520>. (дата обращения: 13.05.2019).

3. Фрейд, З. Я и Оно / З. Фрейд. – Минск: Попурри, 2008. – 70 с.

[К содержанию](#)