

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.com.o@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*¹ 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 низшую². *Позитивная* функция сновидения реализуется в виде некоего «истинного послания» или «полезного воздействия»: знамение, благовещение, пророчество, предупреждение, вдохновение³; 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 людьми⁴; 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

² 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.

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

⁴ 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!

¹ От греч. *мета* — после, *φύσις* — природа.

человека (сновидящего) и уже касаются судьбы целой группы людей, объединенных одной конфессией, или даже народа¹. 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 «иного 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 «иного 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 «иного 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 жизнь². 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).

¹ 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).

² 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»¹. Поэтому простых людей Церковь старалась отвлечь от практики истолкования снов². 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.

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

² 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 функции¹.

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 сновидениями². Только после этого стали задумываться о значении фазы сновидений в жизни человека³. 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-

¹ Подробнее о развитии материалистических взглядов на сновидение см. в [5, с. 43–47].

² Описание этих и других исследований сна см. в [9, с. 50–52].

³ 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.¹

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 невянятно 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.Фрейда², которая впоследствии дополнялась и видоизменялась дру-

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

² 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.)¹.

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 продлевает своеобразную «работу сновидения», которая состоит в трансформации материала, поступающего из бессознательного, в более или менее подходящую для сновидца форму². 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

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

² 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»¹.

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

¹ 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 «иночного 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 фрейдское «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 возможно¹. 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

¹ 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, «обогастилась» метафизическими представлениями о возможности переживания в сновидениях или других измененных состояниях сознания трансперсонального опыта, т. е. выхода за пределы физической реальности¹. 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 моделью²: 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 презентированы, 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 соотнесения 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».

¹ См., например, работу С. Грофа «За пределами мозга».

² 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 гуманит. лит. РОН, 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.