

# Психология сновидений





**Со времен глубокой древности ум человека занимали вопросы: что такое сон, чем он вызван и почему все люди и животные испытывают в нем непреодолимую потребность?**



- Древние египтяне верили, что сны являлись некими предупреждениями богов. Они относились к ним как к воротам в другой мир. Для того, чтобы видеть «божественные» сновидения, возводились специальные храмы.



- **Древние греки** выделяли два вида сна. Значимые сны, по их мнению, были посланы богами для того, чтобы помочь принять важные решения. Остальные сны были личными, к которым божественные силы не имели никакого отношения

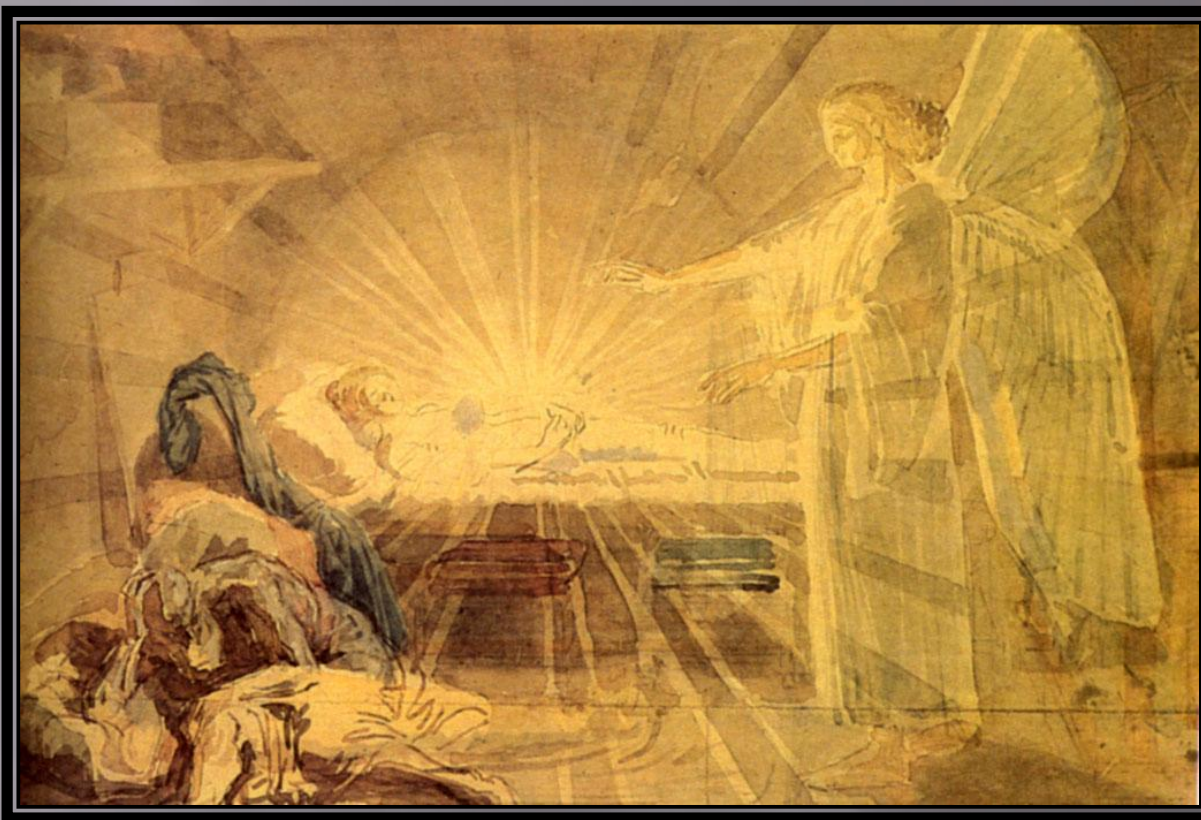


- . Древние римляне пошли дальше в своих учениях о снах. Предсказатель Артемидо-рус написал первый словарь снов. Его труды, состоящие из пяти томов, содержали более 3 000 снов и их объяснений, основанных на рассказах ре

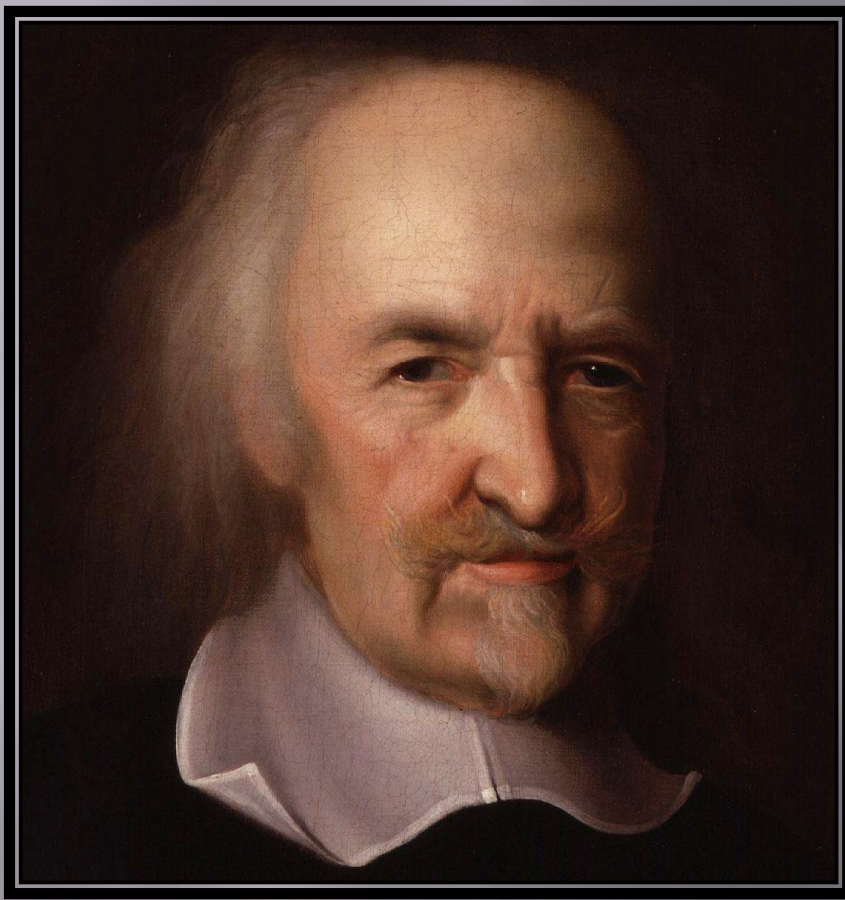


- Историк Плутарх утверждал, что жена Юлия Цезаря, Кальпурния, видела во сне убийство своего мужа накануне того, как это действительно случилось

- ▣ **В древнем Китае** люди верили, что город снов парит в воздухе между небесами и землей. Кроме того, один из самых ранних китайских сонников говорит, что многие факторы должны быть приняты во внимание при толковании снов, например какой на календаре год, каково положение планет и многое другое.

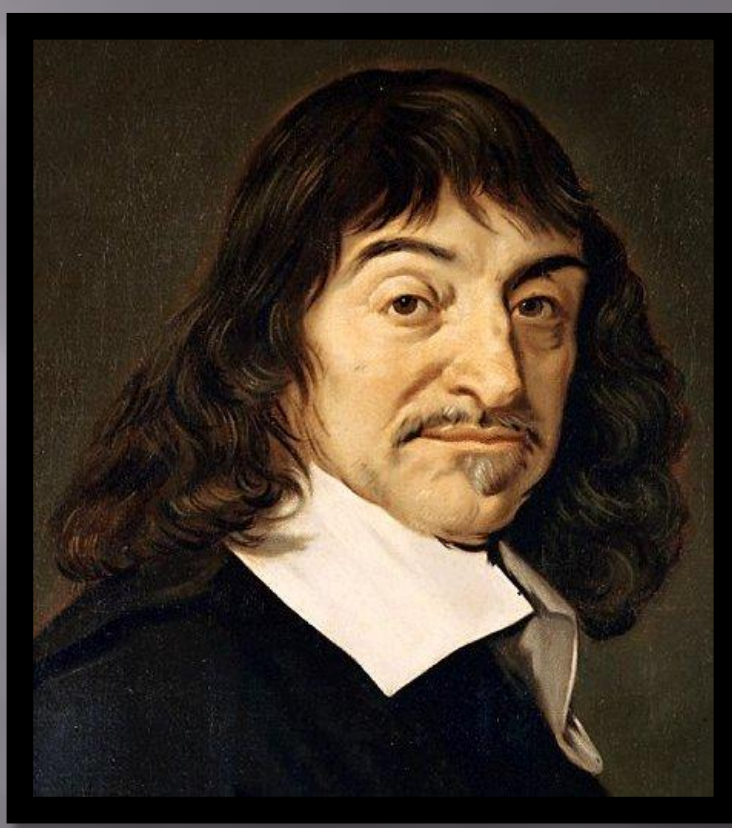


- На пике развития мировых **религий** сновидения стали толковаться в соответствии с религиозным складом того или иного общества. Сменились лишь формы и названия: во сне душа по-прежнему путешествует, но пришедшие в сновидение духи именуются бесами (в христианстве) или асурами (в буддизме).



- **Философы эпохи Просвещения** в рамках растущего научного материалистического мировоззрения пытались давать сновидениям свою характеристику
- Т. Гоббс видел во снах фантомы прошлых ощущений, обратную сторону человеческого воображения





- Р. Декарт считал, что это результат деятельности органов чувств спящего, отвечающие его желаниям. Впрочем, серия вещей снов подвела его к мысли, что в них спрятана более сокровенная тайна

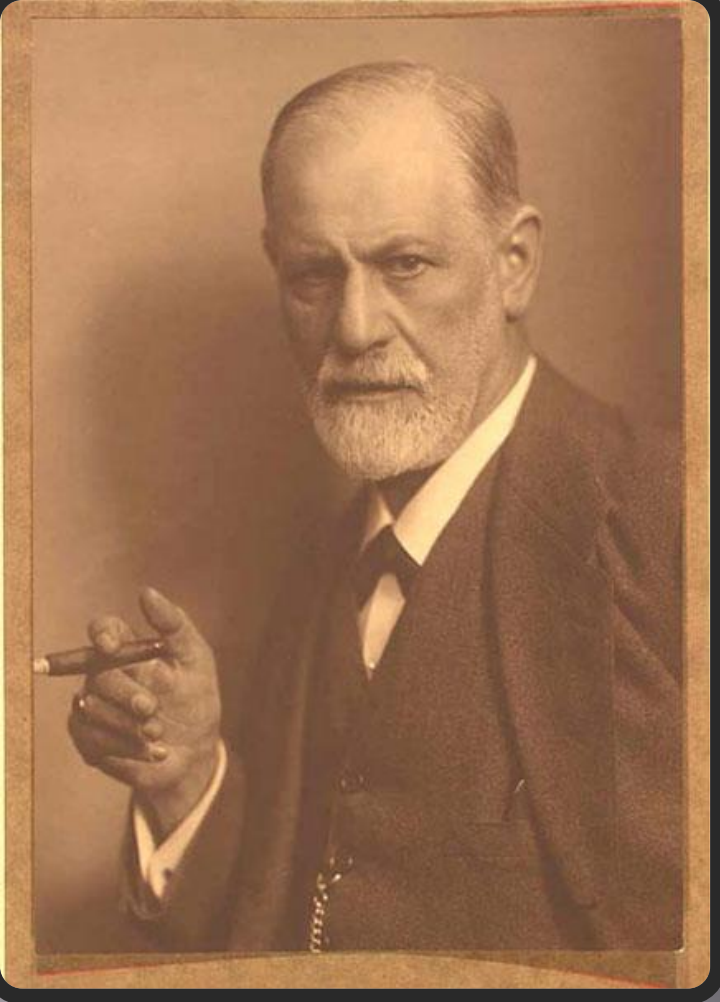


- И. Кант был сторонником того, что сновидения - это бессмысленный предрассудок и следствие расстроенного пищеварения.



# Зигмунд Фрейд

Австрийский психолог,  
психиатр и невролог,  
основатель психологической  
школы -терапевтического  
направления в психологии



# Анализ теории сновидений

## 3. Фрейда

- В работе «Толкование сновидений» Фрейд описал, каким образом сновидения помогают психике защищать себя и достигать чувства удовлетворения. «Сновидение - это способ высвобождения неосуществленных желаний человека посредством его сознания без пробуждения физического тела»



- Дневные переживания трансформируются в сновидение посредством деятельности сновидения, и таким образом сновидение является невинной платой за возможность сна.
- Сновидение само по себе не возникает. Появление сновидения связано с определенными проблемами, стоящими перед человеком, хотя это явно и не раскрывается в контексте сновидения.





- Исходя из детального анализа десятков сновидений, соотнося их с событиями жизни человека, Фрейд сумел показать, что деятельность сновидения – это процессы:
- сгущения
- смещения
- отбора
- искажения
- трансформации
- перестановки
- перемещения и других модификаций первоначального желания

- Эти изменения делают модифицированное желание приемлемым для эго, если первоначальное желание было в целом неприемлемо для бодрствующего сознания
- В контексте психоанализа терапевт помогает пациенту в толковании сновидений, чтобы содействовать раскрытию у него бессознательных МОТИВОВ

## ■ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ АССОЦИАЦИИ,

возникающие по поводу собственных сновидений, являются более важными, чем любой предвзятый набор руководств по их толкованию





# Карл Густав Юнг

Швейцарский психиатр,  
ученик Зигмунда Фрейда,  
основоположник одного из  
направлений глубинной  
психологии. Развил учение о  
коллективном  
бессознательном

# Теория сновидений К.Г. Юнга

- По Юнгу, сны играют важную дополнительную (или компенсаторную) роль в психике. «Общая функция снов - попытаться восстановить наш психологический баланс продуцирования материала сна, который восстанавливает трудноуловимым способом общее психическое равновесие».

- Юнг подходит к сновидениям как к живым реальностям. Их надо получить посредством опыта и внимательно наблюдать. Иначе их понять невозможно.
- Уделяя внимание форме и содержанию сновидения, Юнг, пытался раскрыть значение символов сна и при этом постепенно отходил от свойственного психоанализу доверия к свободным ассоциациям в анализе сновидений.



- Для интерпретации снов не может быть простой механической системы, так как сон связан с символами, имеющими более одного значения.
- Анализ сна должен предприниматься с учетом аттитюдов, опыта и биографии сновидца. Помощь аналитика важна, но в итоге только сновидец может знать, что означает сон.

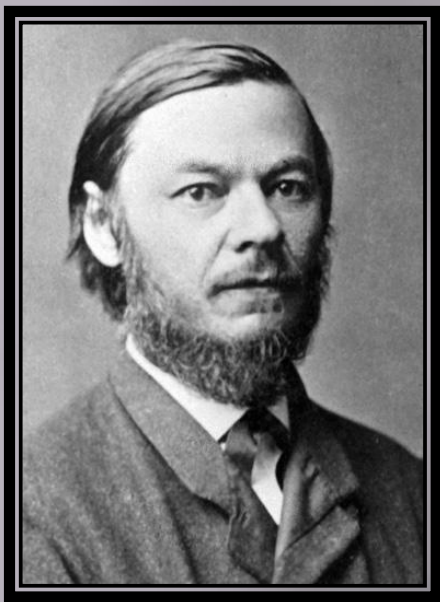
- Юнг разделяет сны на «большие», «средние» и «маленькие»
- «Маленький» сон - это ночной фрагмент фантазий, которые пришли из субъективной и личной сферы и ограничен влиянием одного дня. Такие сны легко забываются, так как отражают ежедневные флуктуации психического баланса.

- В «средних» сновидениях можно выделить структуру, сходную со строением драмы: описание места, развитие интриги, кульминация или перипетии, решение или результат.
- «Большие» (важные) смысловые сны часто помнятся всю жизнь и оказывают большое влияние на психический опыт. Они содержат символические образы, которые мы встречаем на протяжении всей истории человечества

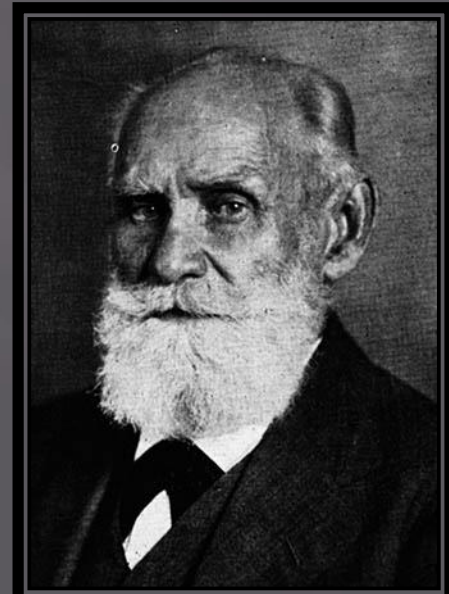


- Сны создают **ВАЖНЫЕ КОМПЕНСАЦИИ**. Они не очевидны и не понятны. Сны - это природная случайность, а природа не склонна приспособливаться к человеческому сознанию. Мы можем усилить эффект компенсации, поняв сновидение, и это необходимо, поскольку голос бессознательного так легко становится неслышимым

- К началу двадцатого века наряду с открытиями в области электричества, с развитием естествознания, биологии, физиологии формировались физиологические модели сновидений



Величайшие открытия И.М. Сеченова и И.П. Павлова в России поставили понимание сновидений на стойкий материалистический фундамент. И хотя такая научная деятельность активизировала множество исследований в области психологии и послужила созданию целых научных направлений, возникла и реализовалась опасность редуccionизма - сведения сложной проблемы сознания и психического только к физиологии



- Согласно Павлову, сновидения - это результат возбуждённых очагов нервных клеток головного мозга в процессе торможения. Такая теория хоть и дала понимание о связи психического и соматического, но явилась достаточно ограниченной и ущербной, как и любая другая физиологическая модель, объясняющая психику и сознание человека исключительно с материалистической позиции.



- Важным событием в 1927 г. явилось научное открытие Ганса Бергера, который показал, что разность электрических потенциалов мозга может быть измерена и записана в виде графика - энцефалограммы
- А в 1937 г. А. Лумис, Э. Харвей и Дж. Хобарт впервые осуществили электроэнцефалографическое описание сна



- На основе этих открытий Н. Клейтман в 1957 г. создает классическую схему циклов сна

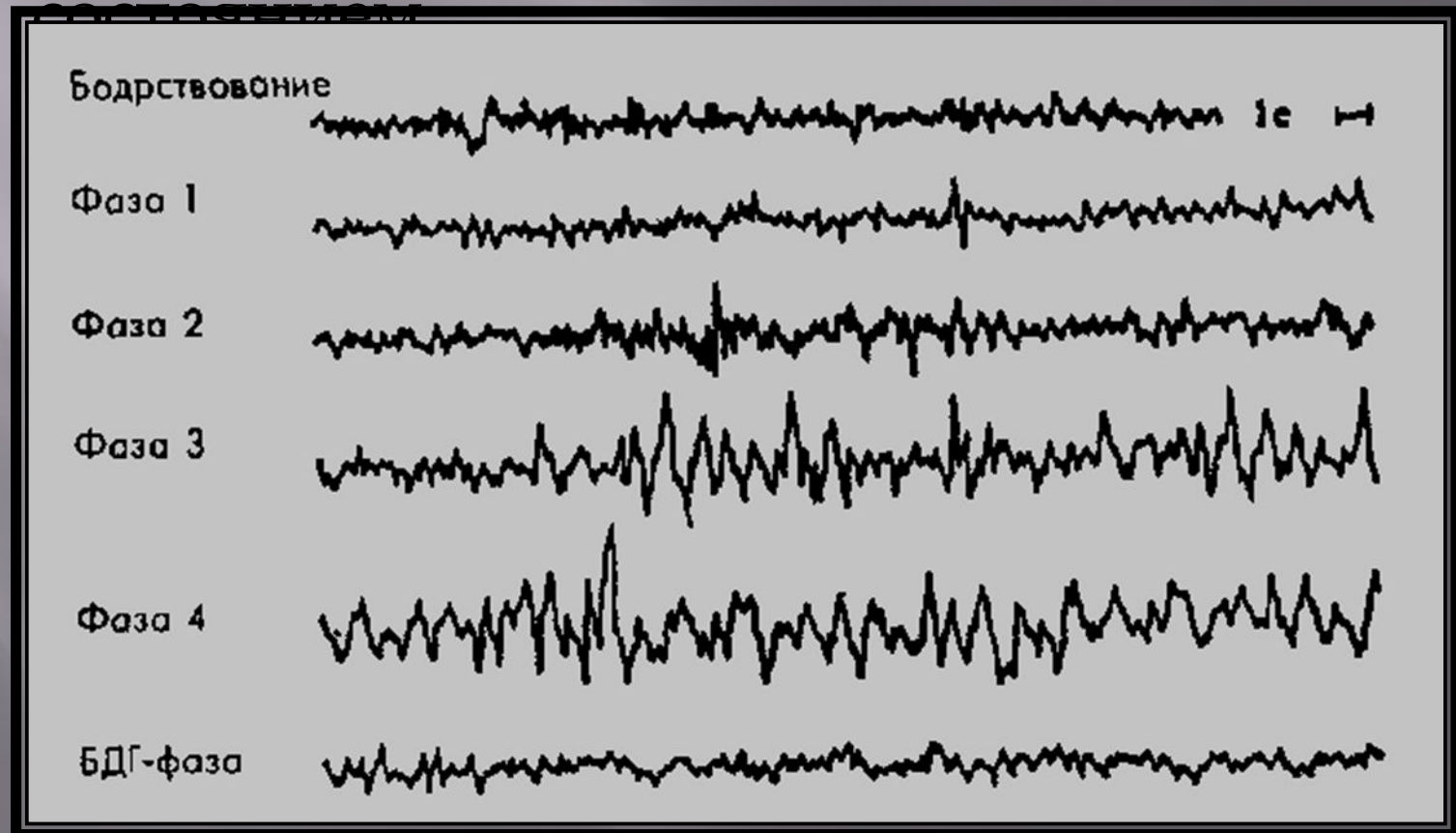
# Фазы сна

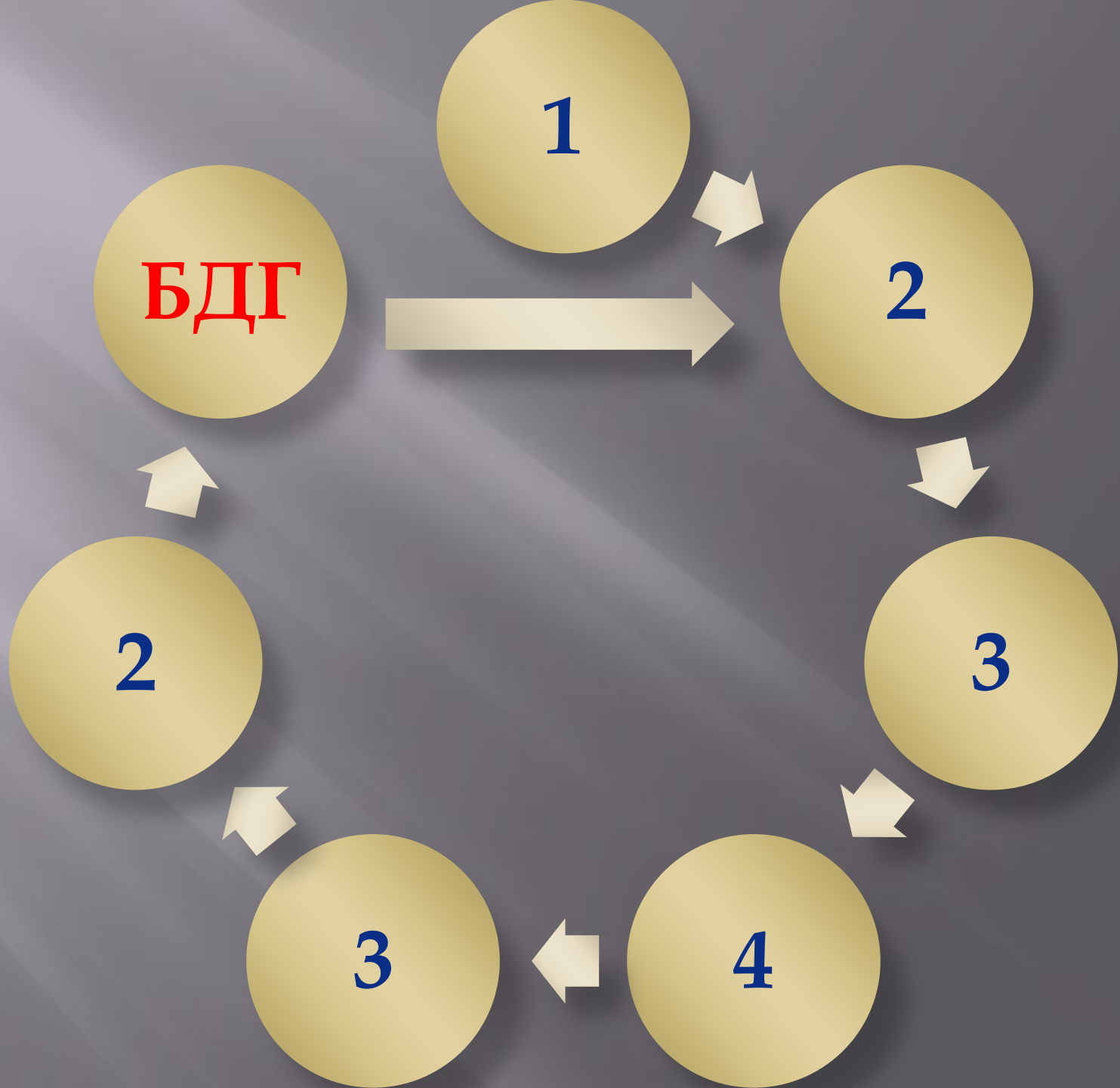
- **Первая фаза** – дремота – наступает, когда мы укладываемся спать. Это совсем неглубокий сон и длится он до 5 минут. ЭЭГ этой фазы напоминает ту, что регистрируется во время отдыха
- **Вторая фаза** – легкий сон - длится до 20 минут, отличается от других появлением на ЭЭГ характерных импульсных всплесков высокой частоты и низкой амплитуды – сонных веретен

- **Третья фаза** — полуглубокий сон. На ЭЭГ появляются высокоамплитудные волны низкой частоты — дельта-волны, их никогда не наблюдается во время бодрствования.
  
- **Четвертая фаза** - глубокий сон. На ЭЭГ — дельта-волны, дыхание и сердечный ритм замедляются, температура тела и мозга немного снижается.



- **БДГ** (Парадоксальный сон)-длится от 5 до 20 минут. Повторяется каждые 90 минут в течении всей ночи. Характерная особенность быстрые движения глаз. Показания ЭКГ сходны с бодрствующим







**Сон это голос подсознания и он  
говорит с нами на языке метафор и  
символов**





# Различают следующие основные формы сновидений

- 1. **Сон-желание**, основывающийся на стремлениях к самосохранению и размножению, действующих в подсознательном
- 2. **Сон-страх**, основанный на боязни боли, страданий на чувстве страха перед смертью
- 3. **Сон-прошлое**, воспроизводящий сцены и эпизоды детства



- ▣ 4. Сон-mononeir (от греч. monos - единственный и oneiron - сон) - совершенно непонятные и бессмысленные образы, не имеющие на первый взгляд никакого отношения к спящему; они-то и являются истинным предметом толкования снов



# Осознаваемое сновидение





***СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ***