



**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.



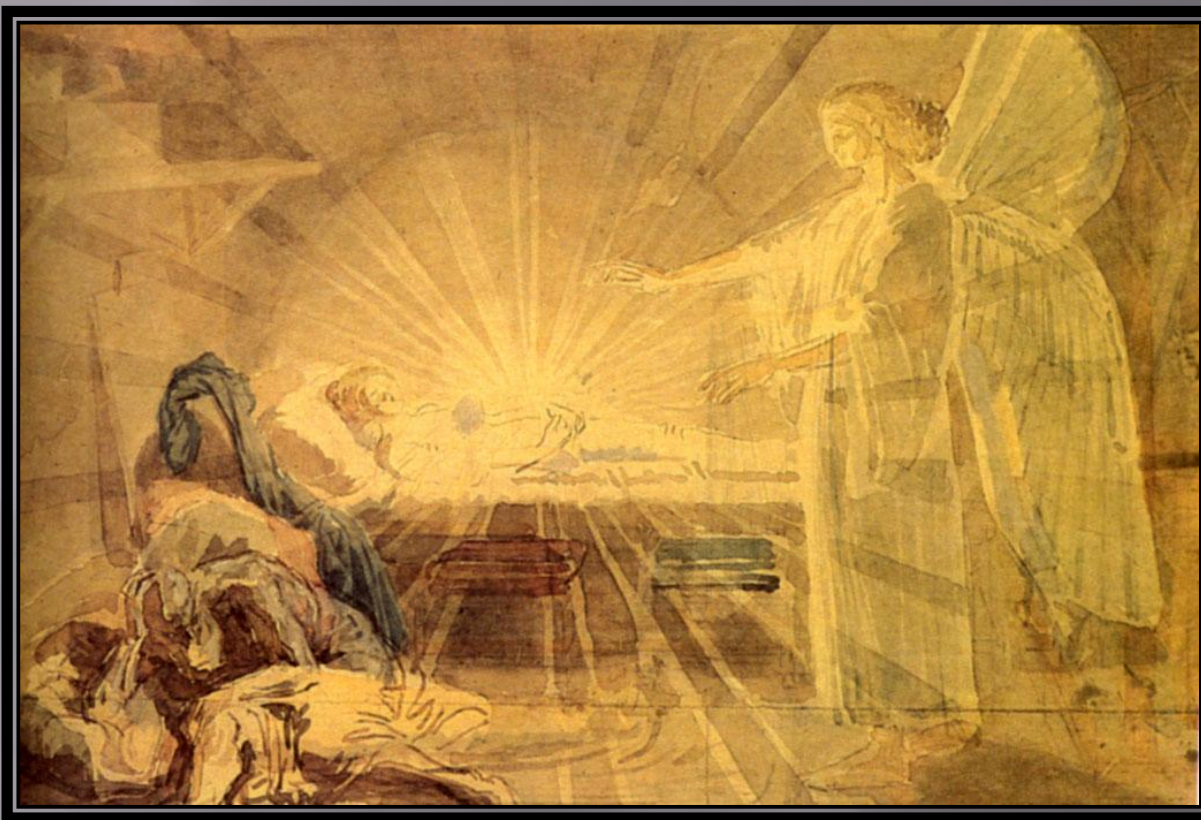
- **Древние греки** выделяли два вида сна. Значимые сны, по их мнению, были посланы богами для того, чтобы помочь принять важные решения. Остальные сны были личными, к которым божественные силы не имели никакого отношения

- . 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

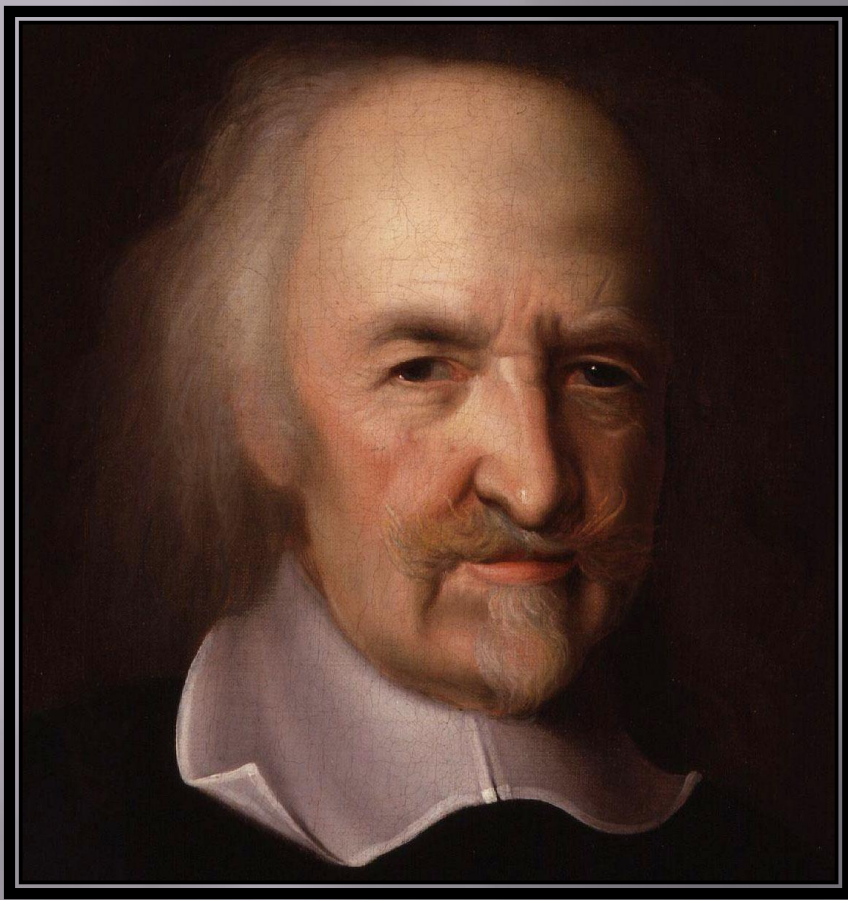


- Историк Плутарх утверждал, что жена Юлия Цезаря, Кальпурния, видела во сне убийство своего мужа накануне того, как это действительно случилось

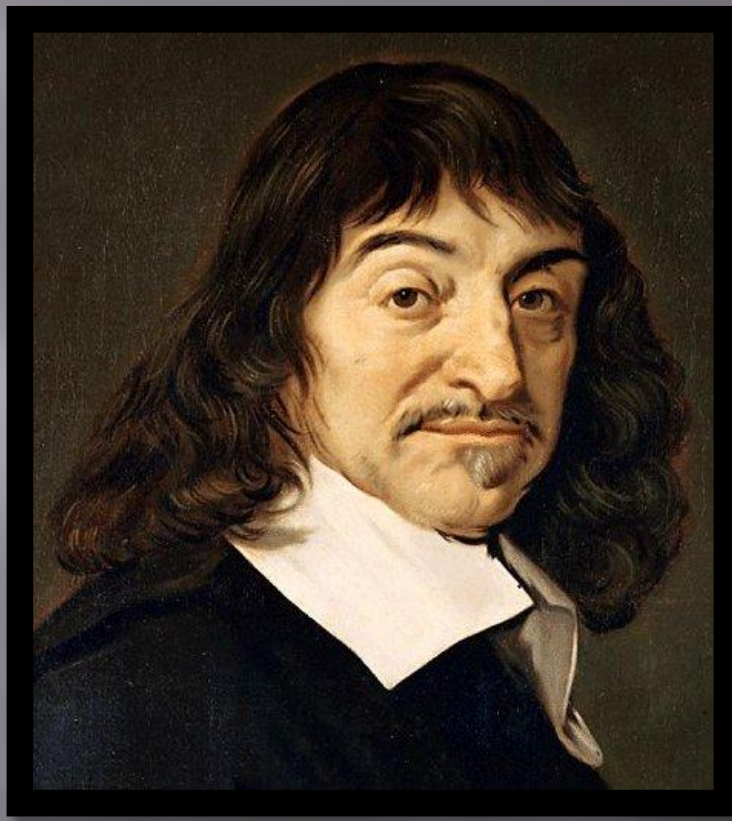
- **В древнем Китае** люди верили, что город снов парит в воздухе между небесами и землей. Кроме того, один из самых ранних китайских сонников говорит, что многие факторы должны быть приняты во внимание при толковании снов, например какой на календаре год, каково положение планет и многое другое.



- 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



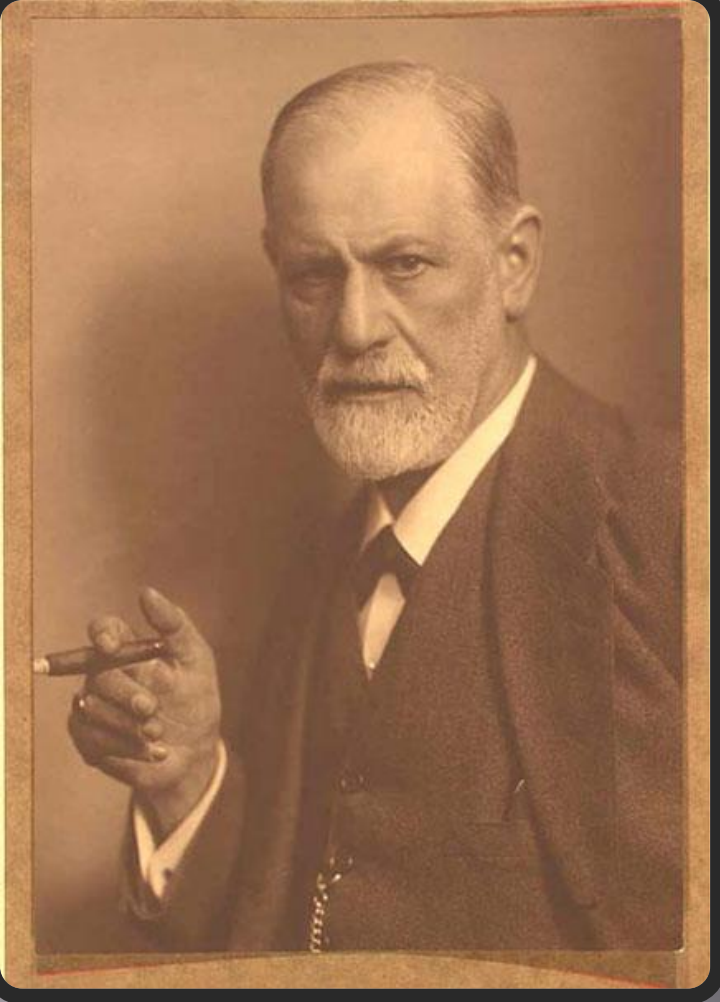
- Р. Декарт считал, что это результат деятельности органов чувств спящего, отвечающие его желаниям. Впрочем, серия вещей снов подвела его к мысли, что в них спрятана более сокровенная тайна



- 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.

- Почти каждое сновидение может быть понято как осуществленное желание.

- Сновидение - это альтернативный путь для удовлетворения требованиям бессознательного.

- 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.

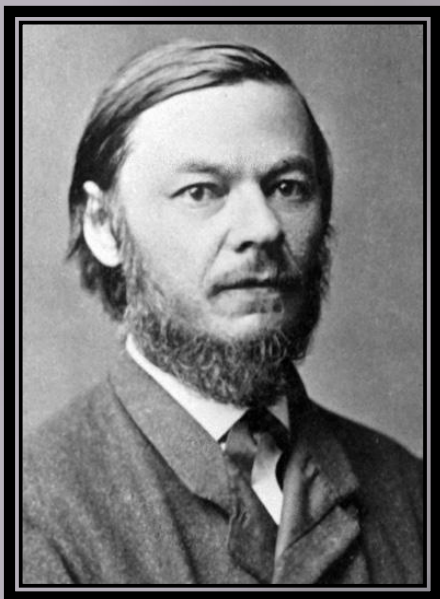
- Для интерпретации снов не может быть простой механической системы, так как сон связан с символами, имеющими более одного значения.
- Анализ сна должен предприниматься с учетом установок, опыта и биографии сновидца. Помощь аналитика важна, но в итоге только сновидец может знать, что означает сон.

- 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.

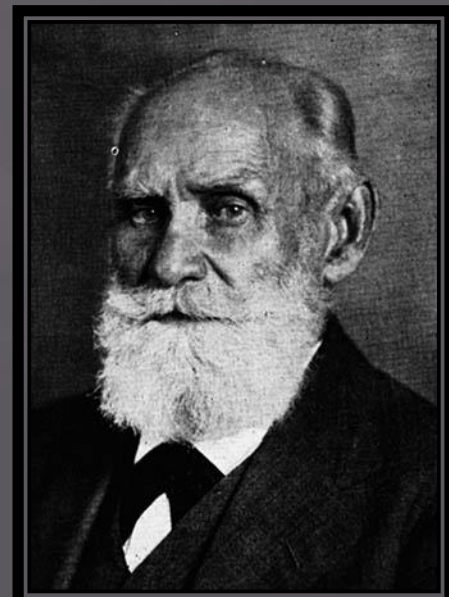
- В «средних» сновидениях можно выделить структуру, сходную со строением драмы: описание места, развитие интриги, кульминация или перипетии, решение или результат.
- «Большие» (важные) смысловые сны часто помнятся всю жизнь и оказывают большое влияние на психический опыт. Они содержат символические образы,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

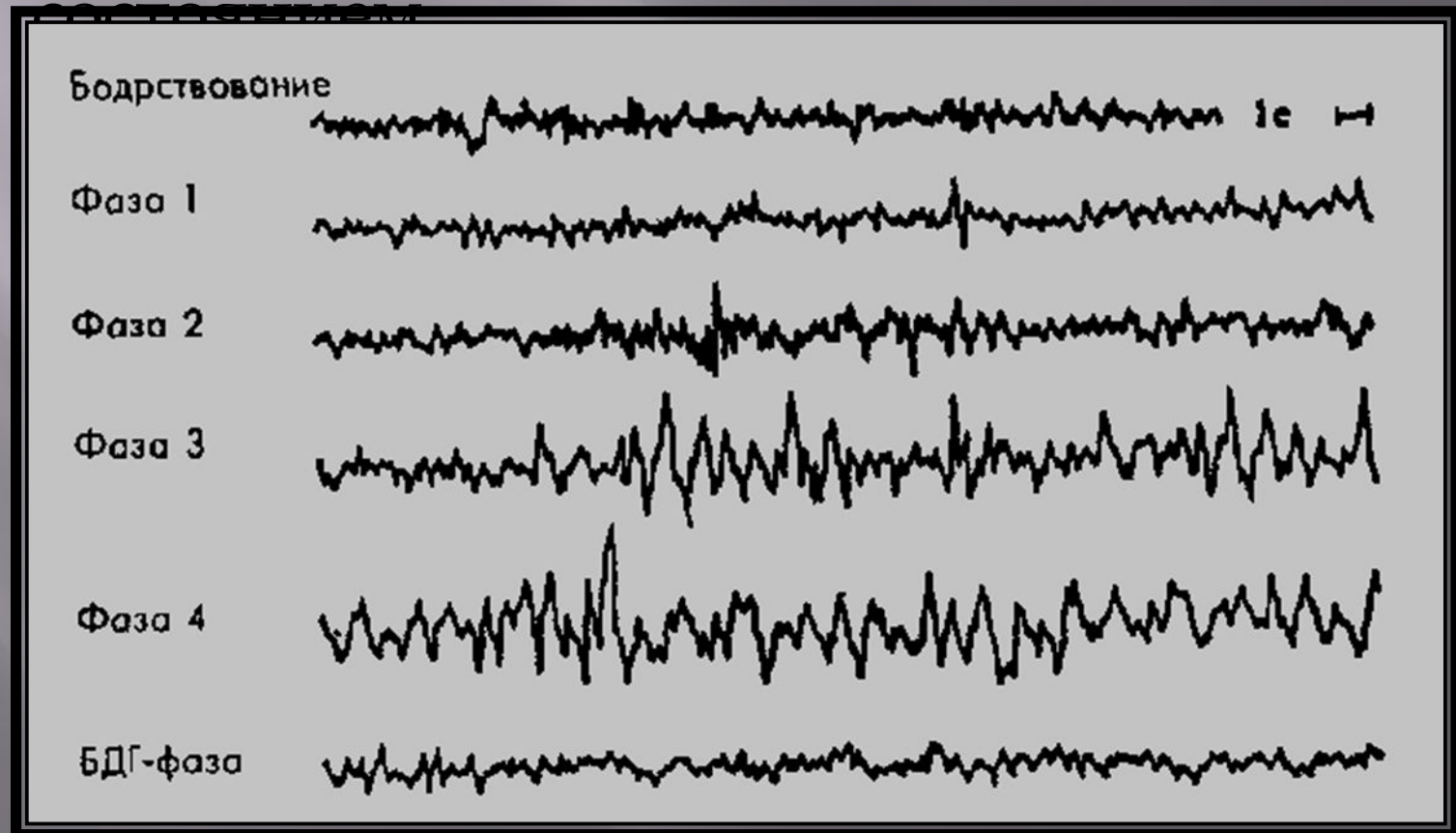
Фазы сна

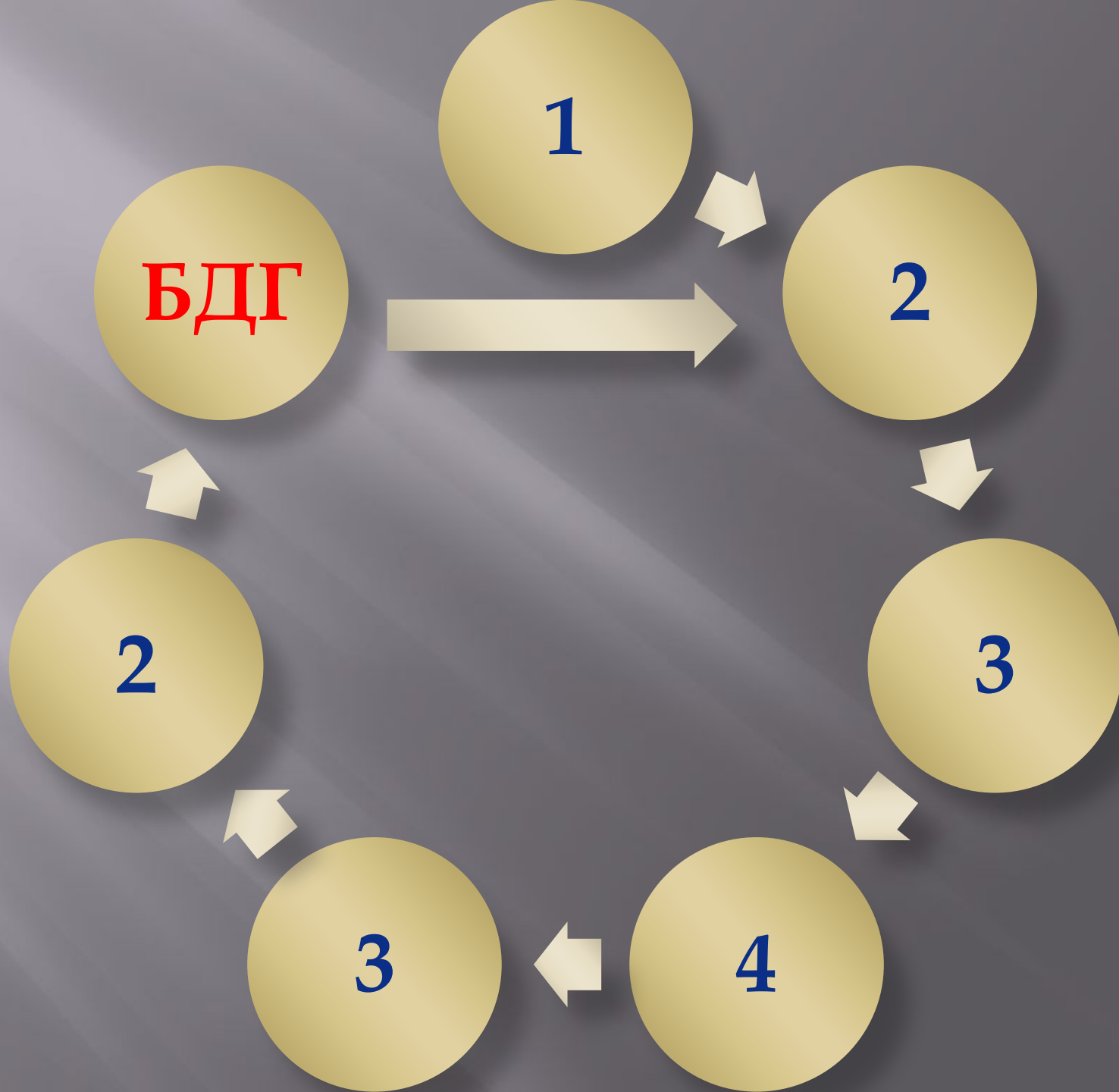
- **Первая фаза** – дремота – наступает, когда мы укладываемся спать. Это совсем неглубокий сон и длится он до 5 минут. ЭЭГ этой фазы напоминает ту, что регистрируется во время отдыха
- **Вторая фаза** – легкий сон - длится до 20 минут, отличается от других появлением на ЭЭГ характерных импульсных всплесков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