

УДК 159.963

ББК 88.6

С77

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Старшенбаум, Геннадий Владимирович.

С77 Психологический анализ сновидений. Практикум расшифровки тайного языка нашего Я / Геннадий Старшенбаум. — Москва : Издательство АСТ, 2019. — 448 с. — (Библиотека успешного психолога).

ISBN 978-5-17-114386-2

Эта книга — о том, как анализировать и интерпретировать сны. Основу книги составляют многолетние терапевтические наблюдения автора. Сны рассматриваются с разных точек зрения: фрейдовской сексуальности, адлеровского стремления к власти, юнгианских архетипов, экзистенциального столкновения со страхом смерти. Персонажи сна взаимодействуют как субличности в психодраме, якобы несущественные детали выглядят как гештальтистский фон, отображающий темные закоулки души.

Материал снов анализируется с учетом жизненной ситуации клиентов и их психических особенностей. Показана диагностическая и терапевтическая роль снов. Рассмотрены результаты собственных исследований образных переживаний, внушенных в гипнозе. Приводятся несложные тесты и упражнения, с помощью которых читатель сможет понять язык своих снов и использовать их как для практических целей, так и для личностного роста.

Книга предназначена для широкого круга читателей, которых интересует роль сновидений в жизни человека и которые готовы использовать их для саморазвития.

*Настоящее издание не является учебником по медицине.
Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.*

Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-5-17-114386-2

© Старшенбаум Г., 2019

© ООО «Издательство АСТ», 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Зачем нам снятся сны	9
Классификация образных переживаний	11
Кому что снится	19
Типичные элементы снов	21
Скажи мне, что тебе снится... (А. Сизанов, 2003)	26
На кушетке Фрейда	33
Принципы работы со сновидениями по Фрейду	42
Что снится Эдипу	47
Сны Электры	63
Четверо в лодке, не считая собаки	77
Из гусеницы в бабочку	89
Седьмое небо Адлера	101
Падение Икара	117
Летать или ползать?	
(В. Л. Блинова, Ю. Л. Блинова)	127
Летать так летать!	129
Юнг и его архетипы	131
Самые частые архетипы в сновидениях	136
Принципы работы со сновидениями по Юнгу	140
Сонник Юнга	143
Волшебные сны Юнга	147
Изгнание из рая по Грофу	163
Театр снов Морено	177
Разыгрывание сновидения в группе	181
Памятка для участников группы	187
Из самоотчетов студентов	191

Гештальт-сны Перлза	193
Работа со снами по Перлзу	204
Толкование сна	208
Птичий язык Фромма	211
Диагностика ведущего типа восприятия (С. А. Ефремцева)	214
Примеры толкования метафорических снов	229
Воспитание чувств	231
Вспоминание снов	232
Тренировка органов чувств	239
Определение уровня воображения (С. А. Легкова)	241
Шкала отчетливости образов (А. Лазарус)	243
Тренировка воображения	245
Аутогенная тренировка	251
Аутотренинг на бегу	263
Целебные самовнушения	265
Хороший сон — хорошие сны	283
Кто рано встает, тому Бог дает	290
Скажи мне, как ты спишь...	293
Памятка при бессоннице	296
Гипноз и галлюцинации	303
Шкала глубины гипноза (Дэвис и Хасбанд)	305
Сценический гипноз	306
Гипноз после гипноза	308
Обманы восприятия	310
Эксперименты автора	315
Терапия внушенными снами	333
Гипноз и оргазм	339
Сны про меня	345
Кошмары	361
Основные причины кошмаров у детей	366
Кошмарные сны Папы Жени	373

Осознанные сны	379
Контролируемое погружение в сон	381
Вхождение в осознанный сон	383
Приемы сохранения сновидного сознания	385
Пять доказательств, что это сон	387
Пять условий осознанности сновидения	387
Пять признаков утраты осознания сна	388
Сон на заказ	391
Снои монстров не боятся	393
Беседа с персонажами сновидения	399
Рекомендации на случай кошмарных сновидений ...	400
Пересмотр навязчивого кошмара	402
5 шагов в кошмар	404
Самоанализ снов	411
Как вспоминать сны	412
Дневник снов	414
Работа со сновидением	416
Работа со снами в паре	423
Групповая работа со снами	424
Послесловие	425
Литература	427

Мы сами созданы из сновидений,
И эту нашу маленькую жизнь
Сон окружает..

Вильям Шекспир

Если к правде святой
Мир дороги найти не умеет,
Честь безумцу, который навеет
Человечеству сон золотой.

Пьер-Жан де Беранже



ЗАЧЕМ НАМ СНЯТСЯ СНЫ

Сновидения правдиво истолковывают наши склонности, но для того, чтобы в них разобраться и смочь их понять, требуется искусство.

Мишель Монтень

Эта книга о том, как понимать сны и использовать их мудрость. Основу книги составляет анализ снов клиентов. Сновидения рассматриваются с разных точек зрения: фрейдовской сексуальности, юнгианских архетипов, адлеровского стремления к власти, экзистенциального столкновения со страхом смерти. Персонажи сна взаимодействуют как субличности в психодраме, якобы несущественные детали выглядят как гештальтистский фон, отображающий темные закоулки души. Из этого тумана проглядывает Self — четвертая (наряду с Ид, Эго и Суперэго) психическая инстанция, регулирующая развитие самоуважения в процессе отношений со значимыми объектами.

Материал снов анализируется с учетом жизненной ситуации клиентов и их психических особенностей. Используются результаты авторских исследований образных переживаний, внушенных в гипнозе, а также новейшие разработки по диагностике и практическому применению сновидений. Приводятся разработанные автором формулы внушений и самовнушений для лечения различных расстройств.

С помощью несложных тестов и упражнений читатель сможет понять язык своих снов и использовать их как для практических целей, так и для личностного роста. Завершает книгу список научной и серьезной научно-популярной литературы за последние 30 лет, которая может быть полезна профессионалам для использования в работе с клиентами, а подготовленным читателям — для самопомощи.



Сны — грандиозный сериал подсознания.

Ванда Блоньская

КЛАССИФИКАЦИЯ ОБРАЗНЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ

- ◇ *Соматические сны* нередко сигнализируют о начинающемся расстройстве здоровья. Человеку могут сниться его голова, волосы, зубы, живот, ноги и другие части тела.
- ◇ *Тривиальные сновидения* зеркально отражают дневную деятельность человека, его бытовые условия и житейские ситуации, а также ситуации, связанные с работой и профессией.
- ◇ *Неразрешенные сновидения* отражают события или конфликты, в которых не достигнуто разрешение ситуации. В этих снах имеют место поиски, прыжки, раскачивание, плавание, рисование.
- ◇ *Повторяющиеся сновидения* воспроизводят темы, ожидающие переосмысления.
- ◇ *Компенсаторные сновидения* показывают события не так, как видится преобладающему мировоззрению.
- ◇ *Сны, посвященные «годовщинам»* значимых событий.
- ◇ *Сновидения про взаимоотношения* подсказывают, как можно их изменить. В них фигурируют члены семьи, родственники, друзья, любовники, сослуживцы.
- ◇ *Творческие сны* содержат новые идеи и озарения в решении проблем.
- ◇ *Триумфальные сновидения* внушают уверенность в победе. В них наблюдаются полеты и ускоренное перемещение.
- ◇ *«Подлые» сновидения* показывают теневые стороны поведения сновидца. В главных действующих ролях выступают предметы и вещи, деньги, золото, драгоценности. Характерны воровство, нападения, драки, ограбление, побег от преследования, падение.

- ◇ *Сновидения о «вкусении запретного плода»*, отражающие запретные побуждения сновидящего. В них фигурируют пища и питье, клады и сокровища, нагота и эротика, прятание и скрывание.
- ◇ *Кошмарные сновидения* с устрашающими элементами, пробуждающими сновидца до разрешения ситуации. Это сны про несчастные случаи, аварии, катастрофы, войну. В них происходят взрывы и пожары, стрельба, убийства и казни, фигурируют трупы людей и животных.
- ◇ *Сны с экзистенциальным переживанием* предчувствия неизбежности смерти. В них могут действовать умершие люди.
- ◇ *«Великие» сновидения* содержат в себе ключевые события жизни сновидца вместе с интуитивными прозрениями новых возможностей. Это могут быть путешествия Героя и другие архетипические, мифологические сны.
- ◇ *Мистические, загадочные сны* с цифрами, знаками, геометрическими и другими непонятными символами. В этих снах появляются странные животные и фантастические твари, инопланетяне, сновидец превращается в иное существо.
- ◇ *Духовные сновидения* обращаются к наивысшим ценностям человеческого бытия.
- ◇ *Сны в сновидении*, когда человек видит сон про то, что ему что-то снится.
- ◇ *Вещие сны* могут быть разделены на следующие категории:
 - интуитивный прогноз развития событий;
 - сбывающееся пророчество, действующее как гипнотическое внушение;
 - псевдопророчество, в котором сновидец обманывает себя.
- ◇ *Самовнушенные и внушенные сновидения.*

- ◇ *Управляемые сновидения*, в которых сновидящий понимает, что видит сон, и может влиять на события в нем.
- ◇ *Дневные грезы* отличаются от ночных сновидений открытыми глазами, отсутствием чувства сна и эмоциональной отстраненностью.
- ◇ *Яркие чувственные переживания* в процессе произвольного воображения.
- ◇ *Флешбэки*¹ — произвольное реалистичное воспроизведение травматического события.
- ◇ *Гипнагогические галлюцинации*² возникают в процессе засыпания при закрытых глазах с чувством сна; *гипнопомпические галлюцинации*³ бывают при пробуждении, с яркими образами и отсутствием чувства сна⁴.
- ◇ *Псевдогаллюцинации* — образы и ощущения с чувством сделанности извне при открытых глазах в мысленном пространстве.
- ◇ *Истинные галлюцинации* — образы и ощущения с чувством реальности при открытых глазах в реальном пространстве.

Подобно литературе и искусству, сновидения обеспечивают изменение через переживание. Поэтому они воспитывают и лечат гораздо лучше, чем поучения и рекомендации. Во сне царствует Морфей — всемогущий и всевидящий, вне времени и пространства. Сновидец становится творцом: он драматург, режиссер и лицедей, ясновидец и пророк. Разгул воображения не знает границ. Мышление

¹ Flashback (англ.) — воспоминание.

² Нупнос (греч.) — сон, агос (греч.) — вызывающий.

³ Помпос (греч.) — сопутствующий.

⁴ *Гипнагогические галлюцинации* никогда не представляются человеку реальными, они не проецируются во внешнее пространство и воспринимаются как зрелища, не имеющие к засыпающему никакого личностного отношения. *Гипнопомпические галлюцинации* часто видятся с открытыми глазами и при ярком свете, проецируются во внешнее пространство и кажутся истинными объектами, так что проснувшийся человек может увидеть в такой галлюцинации вполне реальную для него угрозу.

«впадает в детство», становится дологическим, абстрактно-образным. Соответственно преобладают образные и эмоциональные ассоциации. Они образуются по незначительным признакам: по сходству, по контрасту и т. д. — вне смысла и сознательной системы ценностей. Коллективная мораль заменяется первобытным эгоцентризмом.

Какие же функции выполняет сновидение? Для простоты поговорим о них по отдельности.

1. **Тренирующая функция** нужна для репетиции поведения. Новорожденный ребенок спит восемнадцать часов в сутки и половину этого времени видит сны. Его сны способствуют дозреванию и тренингу инстинктивных моделей поведения. Так что, когда младенец улыбается во сне, он тренирует улыбку, чтобы мамочке легче было его любить. В дальнейшем эта функция занимает все меньше времени, зато все больше усложняется. Когда сновидец испытывает чувства значимого для него другого человека, тренируется эмпатия. В это время усваиваются определенные черты другого, что облегчает взаимопонимание.
2. **Информативная функция** заключается в обработке недостаточно проработанной дневной информации. Похоже, что мозгу, как компьютеру, нужна очистка памяти от спама и временных файлов, дефрагментация и архивация данных. Накопление поступающей информации в памяти происходит до тех пор, пока не освободятся резервы для ее обработки.
3. **Ориентировочная функция** использует латентную долговременную память для сличения нового опыта с уже имеющимся и дополнения последнего с последующими итоговыми сигналами, явными и неявными.
4. **Запоминающая функция** символически связывает последнюю информацию с воспоминаниями, имеющимися у человека, и включает ее в будущие стратегии поведения. Эта функция сохраняет специфику восприятия субъекта и обеспечивает непрерывность Я.

5. **Успокаивающие сны** уменьшают напряжение, чтобы оно не мешало спать. Можно отложить решение проблемы до утра, которое вечера мудренее. На худой случай, сон замораживает проблему — как алкоголь, который не помогает найти ответ, но позволяет забыть вопрос.
6. **Компенсаторные сны** восстанавливают психический баланс, снимают нервное напряжение и устраняют внутриличностные конфликты. Такие сны дают выход эмоциям, позволяют ослабить опасные желания в безопасных играх: хорошая девочка грешит, маменькин сынок побеждает врагов, скучающий обыватель участвует в невероятно ярких событиях.
7. **Травматические сны** распределяют переживание травмы по времени. Умерший человек снится, чтобы наконец можно было ему сказать: «Ты умер». Происходит адаптация к боли утраты, уменьшается чувство вины выжившего и страх смерти.
8. **Сигнальные сны.** Органы тела начинают сигнализировать о своем неблагополучии и возможном заболевании задолго до видимых проявлений. В темноте ночного кино видны яркие краски, неразличимые в ослепительном свете дня.
9. **Предупреждающая функция** свойственна «вещим снам», которые моделируют наиболее вероятное будущее на основе большого объема неосознанной информации. Повторяющиеся сны настойчиво воспроизводят тревогу по поводу нерешенной проблемы.
10. **Символическая функция** перекодирует в символы внутренние и внешние стимулы: смысловые элементы психологического состояния сновидца, текущие и наступающие события его жизни. Телесные ощущения в таких снах нередко служат средствами, с помощью которых сновидение изображает скрытые мысли.