



Терентий Смирнов

**Психология
и
психоанализ
сновидений**



Терентий (Эзотерик) Психология и психоанализ сновидений

<https://litres.ru/74485407>

SelfPub; 2026

Аннотация

Открытия таких пионеров исследователей сновидений, как З. Фрейд и К. Юнг, всё больше уходят в прошлое. Эти открытия оттесняются не только временем, но и новыми представлениями и знаниями о природе ночных видений.

Эта книга отвечает на многие вопросы:

Что такое сновидения? Почему они снятся?

Как их анализировать и определять по ним будущие события и соответствующие переживания? И др.

Терентий Леонидович Смирнов (Терентий Эзотерик) – практический психолог, специалист в области изменённых состояний сознания и проблем духовного поиска, в данной работе представляет свою оригинальную, ультрасовременную теорию сновидений.

Собственно, человеческое сознание устроено так, что между «ночным» и «дневным» существованием воздвигнут плотный, почти непреодолимый барьер, за которым простирается запретная зона. Но автору этой книги в роли сталкера (наблюдателя) удалось

не только преодолеть этот барьер, но и подробно рассмотреть и описать те тайны, которые за этой границей скрываются.

Содержание

ТЕРЕНТИЙ ЭЗОТЕРИК (СМИРНОВ)	6
СОДЕРЖАНИЕ	9
Часть 1. ПСИХОЛОГИЯ СНОВИДЕНИЙ	9
ЧАСТЬ 1. ПСИХОЛОГИЯ СНОВИДЕНИЙ	13
ВВЕДЕНИЕ	14
ОПРЕДЕЛЕНИЯ	38
ФУНКЦИИ СНОВИДЕНИЙ	41
А раз психический Я-образ уже «отыграл» и «прожил» во сне какой-то сценарий, событие, то когда это событие наступает... То основную линию поведения он берёт на себя по уже заданной схеме. Получается, что сновидения, то бишь «подсознание», в различной степени «управляют» людьми в их бодрствующем состоянии, сновидения «диктуют» определённые реакции и поступки...	88
СВОЙСТВА СНОВИДЕНИЙ	155
Конец ознакомительного фрагмента.	156

Терентий Смирнов
(Эзотерик)
Психология и
психоанализ сновидений

Актуальная психология: сновидения – путь духовного развития

**ТЕРЕНТИЙ ЭЗОТЕРИК
(СМИРНОВ)**



ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОАНАЛИЗ СНОВИДЕНИЙ

(новейшая научно-исследовательская теория сновидений)

МОСКВА-2026

Открытия таких пионеров исследователей сновидений, как З. Фрейд и К. Юнг, всё больше уходят в прошлое. Эти открытия оттесняются не только временем, но и новыми представлениями и знаниями о природе ночных видений.

Эта книга отвечает на многие вопросы:

Что такое сновидения? Почему они снятся?

Как их анализировать и определять по ним будущие события и соответствующие переживания? И др.

Терентий Леонидович Смирнов (Терентий Эзотерик) – практический психолог, специалист в области изменённых состояний сознания и проблем духовного поиска, в данной работе представляет свою оригинальную, ультрасовременную теорию сновидений.

Собственно, человеческое сознание устроено так, что между «ночным» и «дневным» существованием воздвигнут

плотный, почти неодолимый барьер, за которым простирается запретная зона... Но автору этой книги в роли сталкера (наблюдателя) удалось не только преодолеть этот барьер, но и подробно рассмотреть и описать те тайны, которые за этой границей скрываются. Эта область познания хранит о тебе, читатель, нечто сокровенное, важное, нередко даже самое главное!

Книга, бесспорно, будет интересна не только массовому читателю, но и человеку уже хорошо знакомому с темами популярной психологии, эзотерики, магии и религии¹. А также окажется весьма полезной профессионалам – психотерапевтам, психиатрам и психологам.

¹ В исследовании представлен принципиально иной подход и метод развития сновидений, отличные от различных магических схем (по К. Кастанеде, Р. Монро и др.)

СОДЕРЖАНИЕ

Часть 1. ПСИХОЛОГИЯ СНОВИДЕНИЙ

Введение

История возникновения научного интереса к сновидениям (краткий обзор)

Определения

Функции сновидений

Типология сновидений (кратко)

Свойства сновидений

Интеллектуальная функция сновидений

Эффекты сновидений

Психология сновидений

Методы практической работы со сновидениями

Преимущества работы со сновидениями

Сталкинг сновидений: образы - I

Сталкинг сновидений: образы - II

Интерпретация (анализ) сновидения

Эсхатологическая функция сновидений

Индивидуальная работа со сновидениями

Общие перспективы и возможности практического использования сновидений

Резюме

Часть 2. ЭЗОТЕРИЧЕСКАЯ ФУНКЦИЯ СНОВИДЕНИЙ: ОСОЗНАННОЕ СНОВИДЕНИЕ

Введение в тему духовности

Фрагменты теории личности

Осознанное сновидение

Качества и свойства осознанных сновидений

Философия осознанного сновидения

«Боди» - психический человек – открытие души!

Путешествие сознания

Эзотерическая функция сновидений (духовность, бессмертие, смысл жизни)

Сновидения – путь духовного развития!

Сновидения – показатель качества жизни!

Магическое сновидение

Актуальная психология и религия: синтез!

Библиография

От автора:

Появлению этой, ранее бумажной книги, я по странному стечению обстоятельств во многом обязан сразу двум Алексеям – Алексею Михайловичу Жаркову и Алексею Дмитри-

евичу Анисимову.

Алексей Жарков – бизнесмен, мистик, путешественник, мастер сталкинга - великолепный организатор, мастер общения и коммуникаций, уникальный человек, способный управлять каузальной энергией, сжимать и раздвигать временные измерения. Я неоднократно с удивлением наблюдал, как вокруг всех выверенных и точных действий Алексея образуются энергетические воронки и как разрозненные вихри стройно и послушно выстраиваются в один разумный плотный и целостный поток его продуктивного сознания.

Алексей путешествовал в труднодоступные монастыри Индии, Тибета и великой Афонской Горы (Греция) и общался тайнам мистического познания местных монахов. Именно этот человек и продемонстрировал мне очень конкретно и наглядно, как проявляется вездесущий Дух. Дух, чудесно действующий на благо других, в нём и через него...

Второй Алексей – Алексей Дмитриевич Анисимов, гениальный сновидящий, многие годы, в дополнение к моему личному опыту, показывал мне, насколько талантливыми и проникновенными могут быть «обыкновенные» сновидения. Именно сновидения этого «второго» Алексея значительно расширили моё понимание феномена ночной психики и способствовали созданию целостной теории сновидений. К сожалению, этот Алексей ушёл из жизни; кстати, с предупреждением от своих сновидений о своей кончине за два года до самой своей смерти.

Искренние пожелания и отдельную горячую, сердечную благодарность выражаю ОБРАЗЦОВУ НИКОЛАЮ ВАСИЛЬЕВИЧУ за бескорыстную помощь и профессиональную литературную поддержку моей книги!

ЧАСТЬ 1. ПСИХОЛОГИЯ СНОВИДЕНИЙ

ВВЕДЕНИЕ

«Сознание», «психика», «бессознательное» - продолжают оставаться главенствующими, всеобщими и до сих пор загадочными категориями в научном изучении человеческой личности.

Сновидения в психологии, как психический феномен, кажутся ещё более таинственными свойствами человеческой психики. Это происходит отчасти вследствие малодоступности и трудности изучения этого явления (сложность наблюдения, постановки и проведения лабораторных экспериментов, проблема доказательности теории). И частично в связи с тем, что учёные, исследователи сна подходят к этой теме с различными, зачастую, изначально противоречивыми критериями, установками, философскими концепциями и мировоззрениями. Это всё более запутывает вопрос.

Сновидения имеют много общего с такими психическими явлениями, как галлюцинации, иллюзии, видения, воображение, фантазии, гипнотические, онейроидные и другие изменённые состояния сознания. А это позволяет предположить существование некоего единого механизма возникновения подобных феноменов. Очевидно то, что сновидения связаны с работой и проявлением - и сознания, и психики человека в целом. А, следовательно, более глубокое, обстоя-

ательное, а главное – «правильное» изучение снов поможет исследователю обнаружить суть и основополагающие принципы функционирования сознания - по существу подойти к открытию важнейшей тайны и загадки человеческой экзистенции в мире.

К обстоятельному изучению сновидений обращались многие великие учёные с мировым именем. Среди них, в первую очередь, конечно, следует упомянуть З. Фрейда и К. Юнга. Что же касается непосредственно этих имён, то есть все основания утверждать обратное: эти исследователи стали крупными учёными как раз вследствие того, что одними из первых проявили серьёзный научный интерес к данной теме.

Таким образом, изучение и исследование ночной психической стороны жизни человека остаётся актуальным и по настоящее время.

Уже накоплено достаточно много идей и предположений относительно причин возникновения и самой психической организации сновидений. Но большинство из них по-прежнему является малодоказательным и неубедительным, а чаще - туманным и противоречивым по сути. Современные научные теории совсем не проливают дополнительный свет на проблематику природы сновидений. Единой, всеобщей, стройной, общепризнанной концепции снов до сих пор не существует (как не существует, впрочем, и единой психологической теории личности и сознания)! И поэтому проблема научных подходов к изучению сновидений, а равно создание

соответствующей модели сознания остаётся открытой.

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ НАУЧНОГО ИНТЕРЕСА К СНОВИДЕНИЯМ (КРАТКИЙ ОБЗОР)

Донаучный период интереса человека к сновидениям имеет длительную историю. Собственно, сколько пребывает наша цивилизация на земле, столько и существует этот интерес. Однако сновидная тематика этого долгого исторического этапа окутана пеленой тайны и мистики. Она в большей степени связана с суевериями, приметами, языческими и религиозными культами, верой в духов, божественные откровения и сообщения умерших предков с «того света».

Как показывают современные исследования, у так называемых примитивных, первобытных народов и сообществ содержание сновидений имело и имеет первостепенную важность и служит основополагающим ориентиром в поведении, отношении с природой и между людьми, в повседневной трудовой деятельности (охота, рыбалка, выбор места жилья и т. д.). Исследования древних египетских, тибетских, индийских, китайских культов, мифов, а также современных бытовых условий жизни индейских племён, таких, например, как Агваруна (сев. Перу), Ашанти (центр, обл. Ганы), Берти (Судан), Вуду (Карибы), Зулу (юг Африки), сенои (Малайзия), индейцев навахо, юма, ирокезы (Америка), корен-

ных шаманских поселений Азии, Сибири и Дальнего Востока - позволяют обобщить столь разнообразный коллективный опыт всего лишь в одну формулировку...

В сновидениях душа человека покидает тело и путешествует в некотором нематериальном пространстве. Она может встречаться с душами других людей, а также получать информацию и принимать опыт от умерших предков, героев и духов... Для некоторых племён сны представляют собой такую же реальность, как и дневная явь...

Не стоит относиться к такой «теории» скептически. Она заслуживает внимания и углубленного рассмотрения. При всей разности культур, представлений о мире, условий жизни и быта и уровня развития цивилизаций - и самые древние, и прошлые, и современные народности стремятся выразить какую-то единую, коллективную, всеобщую истину о мире и человеке. Сновидения несут собой гораздо более глубокую жизненную мудрость и философию, чем это принято считать в современной науке! Да и само прилагательное «отсталые» или «примитивные» народы применительно, конечно, не к внешним достижениям научно-технического прогресса, а к внутреннему, духовному миру человека, - не соответствует своему названию.

Психология, как наука, зарождалась в рамках философии. Первые древнегреческие философы, конечно, не могли обойти вниманием такой психический феномен, как сновидения. Аристотель наделял их функцией воображения и

считал побочным продуктом предыдущих ощущений. Демокрит полагал, что сновидения - это особые излучения, исходящие ото всех людей и вещей. Эти излучения способны проникать в тело и сознание спящего. Согласно Платону, биологическим очагом сновидений является печень. А философ Артемидор из Далдиса написал основной труд своей жизни, своеобразный словарь снов, в котором отразилась первая попытка обобщения и интерпретации ночных образов и ситуаций.

В эпоху становления и развития основных мировых религий (буддизм, христианство, ислам) сновидения толковались и объяснялись в рамках соответствующего описания мира. Но по своей сути и принципам такие объяснения не сильно отличались от более древних (примитивных) толкований. Сменились лишь формы и названия: во сне душа по-прежнему путешествует, но пришедшие в сновидение духи именуются бесами (в христианстве) или асурами (в буддизме). Значительный акцент делается на откровения Бога (или соблазнение демонами). Согласно религиозному описанию, во сне возможно и явление умершего святого, который передаст некую тайную информацию, откроет спящему будущее, окажет помощь, сообщит о нахождении определённого старинного культового предмета (иконы) и пр.

В рамках растущего материалистического мировоззрения различные философы пытались давать сновидениям свои объяснения. Так, 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, как и Вольтер, был сторонником того, что сновидения - это бессмысленный предрассудок и следствие расстроенного пищеварения.

Никто так хорошо и точно не изображал и не описывал впечатляющие ночные видения (имеющие определённый смысл), как люди искусства: писатели и художники. В это число просятся классики русской литературы: Лесков, Толстой, Достоевский, Чехов, а также в особенности испанский художник Сальвадор Дали....

К началу двадцатого века наряду с открытиями в области электричества, с развитием естествознания и биологии 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 только к физиологии.

Согласно Павлову, сновидения - это результат возбуждённых очагов нервных клеток головного мозга в процессе

торможения. «Сновидение есть следовое и притом большей частью давнее раздражение нервных следов». 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.

Поэтому подлинной революцией в изучении психического (как многоуровневого конструкта) стало параллельное исследование известного в мире основоположника психоанализа – Зигмунда Фрейда. Он писал:

«Я считаю своим долгом заявить, что сновидения действительно имеют значение, и действительно возможен научный метод их толкования» (1900г).

Первая серьёзная научная попытка «психологического», а не «физиологического» объяснения феномена сновидений дала мощный толчок к поиску новых путей и возможностей в исследовании снов разными учёными. В ходе становления и развития мирового психоаналитического движения отдельные положения теории З. Фрейда пересматривались, изменялись, дополнялись. Смещались точки зрения и акценты на соотношения уровней психического в личности и на понимание самих сновидений. И с некоторых пор (с середины двадцатого века) сны среди многих других психических проявлений заняли, наконец, своё достойное место в общей психологической структуре и школе. Ни один психоанали-

тик (психолог, психотерапевт) теперь не мог обойти вниманием ни одно из ночных грёз, поведанных пациентом.

Великие психоаналитики и неофрейдисты Адлер, Фромм, Берн, Роджерс, Маслоу, Перлз, Ассоджوليو вслед за Фрейдом стремились более основательно рассмотреть территорию сновидений. Неоценимый вклад в понимание сновидений внёс Карл Юнг, значительно расширив и дополнив их архетипическим и мифологическим содержанием. Размежевавшись с классическим психоанализом, аналитическая психология Юнга пролила новый, дополнительный свет на сущность сновидений, даже в чём-то превзойдя в этом самого Фрейда.

Тем не менее, теоретические концепции и психологические модели и Фрейда, и Юнга, и всех последующих современных аналитиков сами остались своеобразными мифами, плохо (в строго научном смысле) поддающимися эмпирическому подтверждению и доказательности. Они далеко не в полной мере объяснили и объясняют всеобщие принципы работы психики и сознания. Однако подобные мифы-теории, надо признать, в определённых плоскостях человеческого бытия всё же функционируют. Давно раскрыта и показана ущербность теории классического психоанализа с его акцентом на всесильность и вседейственность либидо (сексуальной энергии человека), а также на конфликтность и беспомощность человеческого «Я», потонувшего в океане низших инстинктов и страстей (подсознания). Но величай-

шая заслуга в приоритете изучения снов в психологии и психотерапии навсегда останется за отцами психоанализа...

Что же дальше? Полностью ли современные психоаналитические теории объяснили причины, значение и феномен сновидений индивида?

Конечно же, нет!

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. Теперь сон и сновидения можно было изучать лабораторно. Было выявлено пять фаз сна: 0 - дремота, 1 - лёгкий сон, 2 - полуглубокий сон, 3 и 4 - глубокий сон.

И только в 1953 г. исследователи Э. Азеринский и Н. Клейтман (учёные чикагского университета) открыли глазную активность во время сна, которая конкретно соответствует фазе ночных видений. Таким образом, появилась возможность более детального и научного изучения сновидений. Обнаружилась возможность записи следующих биологических параметров во время сна в лабораторных условиях:

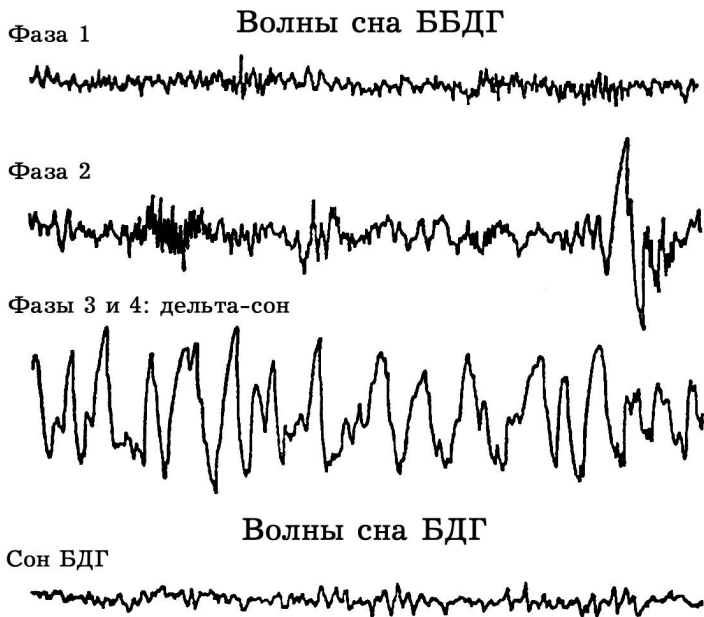
- деятельности головного мозга (электроэнцефалография).

- глазной подвижности (электроокулография).

- мускульной деятельности (электромиография).

- сердечной деятельности (электрокардиография).
- дыхательного ритма (пневмография).
- психогальванического рефлекса.

Изучив и сопоставив эти полиграфические ряды, учёные У. Демент и Н.Клейтман в 1957 г. создают классическую схему циклов сна.



Глядя на записанные ЭГ нервные импульсы головного мозга, мы можем отчётливо увидеть две различные фазы мозговой деятельности, происходящей во время сна:

Период **ББДГ** – сон без быстрых движений глаз, или ортодоксальный, глубокий, пассивный.

И период **БДГ** – сон с быстрым движением глаз, или парадоксальный, неглубокий, активный.

Во время сна ББДГ дыхание становится замедленным, кровяное давление снижается, происходит расслабление мускулатуры и почти отсутствуют движения тела. В глубоких фазах сна ББДГ (3 и 4), известных как «фазы дельта-сна», мозговая активность регистрируется большими, плавными, медленными колебаниями.

Быстрый (парадоксальный, БДГ - быстро двигающих глаз) сон длится от 5 до 45 мин. и составляет 20-25 % общей продолжительности сна. Эта фаза характеризуется появлением на ЭГ быстрых низкоамплитудных ритмов и по этим проявлениям сходна с первой стадией медленного сна и даже с активным бодрствованием! Быстрые ритмы могут чередоваться с низкоамплитудными медленными и короткими вспышками альфа-ритма.

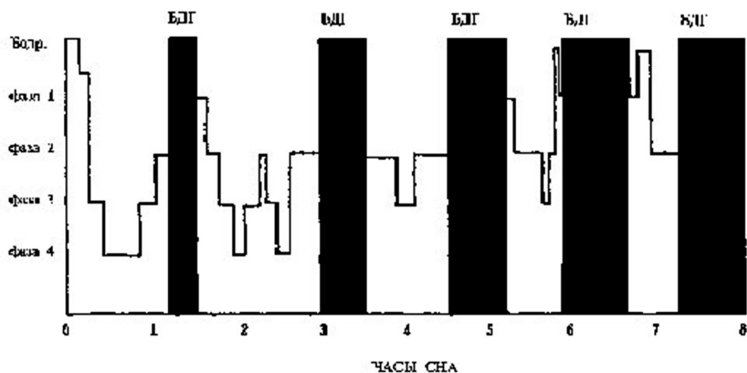
Во время быстрого сна наблюдается следующая картина: наши глаза словно следят за быстро двигающимся предметом или окидывают взглядом толпу, выискивая нужно-

го человека. Происходит практически полное угнетение тонуса мышц диафрагмы рта и резкое угнетение спинномозговых рефлексов. В то же время мозговой кровоток усиливается, происходят мышечные подёргивания, изменение частоты сердечного ритма и дыхания с тенденцией к увеличению, эпизодические подъёмы артериального давления, эрекция полового члена у мужчин и клитора у женщин. Разбуженные во время парадоксального сна люди рассказывают свои сновидения в более чем 70 случаях из 100.

Периоды сна ББДГ и БДГ следуют один за другим, составляя циклы сна. Каждый цикл состоит из периода продолжительностью от 60 до 90 минут сна ББДГ, проходящего через четыре фазы, и более короткого периода сна БДГ. В конце периода сна БДГ цикл сна завершается; наступает короткий промежуток «пробуждения», во время которого спящий человек может изменить положение тела, приоткрыв глаза (этот фрагмент, чаще всего, не помнится совсем). Затем начинается новый период цикла сна...

Обычно за ночь сновидец проходит от четырёх до шести циклов, причём сон ББДГ занимает примерно 80% общей продолжительности сна.

В каждом цикле, однако, продолжительность времени периодов сна ББДГ и сна БДГ меняется. На схеме показано, как последующие циклы включают менее продолжительные периоды сна ББДГ и более продолжительные периоды сна БДГ.



Таким образом, хотя наш первый период сна с быстрым движением глаз составляет примерно 5 мин., следующий длится уже 10, а за ним последует период в 15 минут. Последний период сна БДГ может длиться от 30 до 60 минут.

Схема последовательности прохождения через цикл сна четырёх фаз сна БДГ и периода сна БДГ представляет собой такой алгоритм:

Период сна БДГ 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 3 – 2 - сон БДГ – 2 – 3 – 4...

Причём каждая фаза сна нуждается в своей реализации при полноценном сне средней продолжительностью восемь часов. В случае недобора или сокращения любой из фаз (под воздействием снотворных, наркотиков, алкоголя, или в результате преждевременных пробуждений и общего недосы-

пания) нереализованный период стремится к своему восстановлению во времени в последующую и ближайшую ночь.

Было проведено большое количество лабораторных исследований сна. Но в связи с общим замыслом и направленностью книги сразу отметим, что с духовной точки зрения такой научный подход не представляет собой никакой познавательной ценности.

И хотя такие исследования значительно продвинули науку в понимании возникновения и прохождения сновидений, по-настоящему они не привели к серьёзному открытию их природы и роли в жизни человека и не дали исчерпывающих объяснений.

Подобная ситуация сохраняется и на современном этапе. Все новые созданные теории сновидений являются производными всего лишь от двух фундаментальных научно-познавательных подходов - психоаналитического и физиологического.

Все современные теории сна принципиально не превосходят гения Павлова и Фрейда-Юнга.

Приведём итоговые и очевидные высказывания различных серьёзных специалистов-исследователей в области сна, которые актуальны и по сей день:

«Сон и его помощник сновидение так и не открыли нам своих тайн. Нам потребуется наверняка годы и годы исследований для того, чтобы понять их точное значение и узнать каковы отношения между ними» (Хоффман ля Рош).

«За исключением гипотез не существует никаких доказательств, никаких экспериментальных данных, никаких точных знаний в конечной инстанции, доказывающих, почему мы спим и почему мы видим сны» (Бертини).

«До сих пор нам ещё трудно ответить на вопрос: почему мы спим? Почему мы видим сны?» (П. Пассуан.)

«До сегодняшнего дня у нас нет ясных мыслей относительно той реальной функции, которую выполняет сон в нашем организме, и мы в равной мере не знаем ничего, что касается функций сновидений» (Х. Шульц).

«В своих экспериментах мы были несколько слишком приблизительны... Таким образом, сон так и не открыл нам тайны своих функций и, вероятно, не откроет их ещё долго» (М. Жувэ).

И всё же, авторская позиция утверждается в том, что в настоящее время уже наметился коренной перелом в научном понимании сновидений. Он связан в начале 80-х годов с подлинно научным (обоснованным) открытием и обнаружением особого типа сновидений – «осознанных сновидений». По-другому, они именуются - люцидными, прозрачными, ясными, управляемыми или даже «сновидениями в квадрате»! (На жаргоне сновидящих – «осы».) Более десяти лет потребовалось их официальным первооткрывателям - Лабержу С. (стэндфордский университет) и параллельно Хирну К. (Англия) - доказывать научному миру только подлинность су-

ществования этого типа сновидений!

Этот вид ночных сновидений отличается качественно от всех остальных тем, что в них присутствует, функционирует наше полное, «бодрствующее» сознание. Во сне мы можем сохранять дневное сознание и понимать, что видим сон, а значит сознательно мыслить, намеренно действовать, осмысленно влиять на события (сна) и целенаправленно перемещаться! Этот научный факт закономерно можно рассматривать, как глубокий прорыв в понимании изучении сна, обещающий принципиально новые исследовательские перспективы.

Изучение осознанных сновидений таит в себе неограниченные потенциальные возможности в понимании природы и психического, и сознательного в человеческой личности, а также их структуры и соотношения. Осознанные сны – нечто исключительное и ещё до конца незнакомое науке. Они связаны и с паранормальными явлениями, и со сверхпсихическими способностями личности, и с философскими прозрениями, и с принципиально новым взглядом на мир и сознание человека, и с возможными глобальными открытиями в целом в науке будущего, а также с применением их в разных областях человеческой деятельности (медицине, образовании, криминалистике, истории, государственной безопасности). Именно поэтому в развитых странах и там, где любая подобная информация всегда в цене, на такие исследования немедленно выделяются деньги. Есть все основания пред-

полагать, что результаты многих дальнейших углубленных разработок в области сновидений становятся делом государственной важности и, естественно, засекречиваются.

В нашей стране длительный период, когда во всех областях науки и культуры довлел «махровый», непримиримый и воинственный материализм, конечно, не могло быть и речи ни о каком психоанализе и, тем более, о сознании во сне. Хотя на психологическую важность и значение сновидений уже указывали такие советские учёные, как Касаткин В. Н. и Вольперт И. Е. Однако они были вынуждены подстраивать и соотносить свои исследования с физиологической теорией Павлова.

Последние 15-20 лет в связи с запоздалым потоком различной психоаналитической и духовной литературы на территориях бывшего СССР наметился устойчивый подъём интереса к сновидениям, как со стороны рядовых читателей, так и со стороны профессионалов-психологов. Активно пропагандируют знания об осознанных сновидениях и оккультных возможностях человека и многие эзотерические центры. А та сфера психологических исследований, которая относится к глубокому изучению магических и религиозных учений и в их практическом, прикладном к человеку смысле, - представляется наиболее перспективной. Весьма оригинально такое нетрадиционное направление познания, как трансперсональная психология. Основатель этого направления - доктор медицины Станислав Гроф (США).

Трансперсональная психология, отражая картографию изменённых состояний сознания в её широчайшем диапазоне и научно переоткрывая религиозную мудрость и опыт различных мистиков, заставляет по-другому взглянуть на природу и функцию сознания. Однако это направление несёт в себе целый ряд серьёзных недостатков и даже опасностей (в духовном познании и в познании сновидений в том числе). В основе трансперсональной психологии - поток наркотического сознания, а подобный поток определённо связан с разрушительными воздействиями (на тех, кто с ним соприкоснулся) и всякого рода болезненными зависимостями. В нашей стране имеются неограниченные возможности изучения внутреннего мира человека и его тайных глубин на базе научно-психологического исследования Православия - нам нужна своя российская, славянская (а не прозападная, американская) «трансперсональная психология». Тем самым обнаружится возможность вернуть в современную психологию душу человека, обратиться к изучению его духовных потенций и возратить в науку, по сути, самого человека. Такое изучение приоткроет многие тайны сознания и психики, что и является главной целью и задачей психологии - науке «о душе»! Это направление научного исследования было бы особенно актуальным у нас, когда до сих пор личность трактуется, как био-социальное существо совершенно без учёта его мистических возможностей. Современная классическая психология явно хромает и отстаёт от духов-

ных потребностей человека. Она до сих пор не изучает и почти не рассматривает человеческую личность, как «духовную» составляющую. Очень важно в рамках психологии научно показать духовные перспективы, а, следовательно, дать новые идеалы подрастающему поколению в стране, которая таких идеалов была лишена. В стране, в которой хаотически строится новая неопределённая прозападная модель экономики и уже устойчиво сформировались негативные ценности: престиж богатства, роскоши, денег с доминированием культа насилия, жестокости и лихой удачи.

Не менее негативна иная тенденция – речь идёт об обширном рынке всевозможной эзотерической литературы, призывающей к соответствующему развитию и самопознанию. На сознание рядового читателя обрушивается целый шквал разнообразных привлекательных и весьма оригинальных духовно-эзотерических концепций и практических рекомендаций, но вот беда, - большинство из них является самыми выхолощенными, извращёнными, разрушительными и пошлыми формами познания!

Возвращаясь к главной теме книги, подведём итоги. Итак, сновидения - это:

- ложные воспоминания, остатки дневных впечатлений, «небывалые комбинации бывалых впечатлений»;
- следствие генерирования электрических сигналов частью головного мозга. Такая активность ведёт к серии случайных образов и ощущений. Это попытка мозга обработки

этих электрических сигналов (активационно-синтетическая модель);

- раздражение зрительных нервов;
- необходимое условие для развития мозга (известно, что младенцы спят более 16-ти часов в сутки, половина этого времени занимают сновидения. К старости же фаза парадоксального сна значительно сокращается);
- автоматическая работа мозга при отсутствии восприятия, осознание разумом себя в отсутствии действия органов чувств;
- перекодирование мозгом сигналов, поступающих из внешней среды (холод, теснота...) и от тела (мышечный тонус, состояние биологических органов...);
- закрепление и переработка ранее полученной информации в памяти;
- разрешение проблем и реабилитация негативных состояний, возникших в дневном сознании, на психическом и психосоматическом уровнях;
- состояние частичного пробуждения ото сна;
- растормаживание нервных следов в коре головного мозга под влиянием внешних и внутренних раздражителей (рефлекторная модель снов И. М. Сеченова – И. П. Павлова);
- следствие сложных химических и биохимических процессов в организме;
- шизофреническое состояние психики, ночная галлюцинация, котёл тревог, установок и желаний, патологическое

невротическое состояние возврата к прошлым травмирующим событиям (одна из психоаналитических теорий);

- исполнение желаний и реализация фантазийных потребностей (на психическом уровне), невротический симптом и у здоровых людей, не физиологическое, а «психологическое» явление, имеющее смысл и требующее толкования, интерпретации;

- материнская грудь, сравнимая с плоскостью белого экрана, на который проецируются первичные элементы психики младенца, выражающие отношения с этой грудью, и на которую впоследствии наслаиваются все остальные вторичные психические проявления (образы, чувства, мышление...) - пример одной из современных психоаналитических версий;

- реальность, автобиографический эпизод из жизни индивида.

Среди всего разнообразия теоретических концепций сновидений, отношений к ним, подходов в изучении и использовании, можно выделить следующие ведущие направления познания...

СТРОГО НАУЧНОЕ (классическое, академическое). Этот подход связан с экспериментальными измерениями, строгой проверкой и доказательностью положений, с активным использованием современных приборов и возможностью точных и смежных наук (таких как: медицина, биология, химия, нейрофизиология, психофизиология, математи-

ка и т. д.).

ПСИХОАНАЛИТИЧЕСКОЕ - как в рамках психоаналитической клинической ситуации (лечебный альянс), так и применительно к повседневной жизни человека в пространстве психоанализа как идеологии или мировоззрения. Связано с разработками и теоретическими концепциями таких ведущих психоаналитиков, как Фрейд, Юнг, Адлер, Берн и более поздних, современных: М. Масуд Кан, Ханна Сегал, Ж. Б. Понталис, Гарольд Стюард, Дж. Темайл, Дидье Анзье, Дж. Спаньярд, Р. Гринберг, Р. Столороу, Дж. Этауд...

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЕ, феноменологическое. В рамках теорий учёных с мировым именем Л. Бинсвангера, М. Босса, К. Роджерса, Ф. Перлза: «сновидение - это субъективная реальность, личностное существование, активное психическое автобиографическое переживание человека!»

РЕЛИГИОЗНОЕ направление - в границах религиозного описания и картины мира. Это в первую очередь относится к мировым религиям - буддизму, христианству и исламу. Заслуживает самого пристального и серьёзного внимания, изучения и сравнительного контекста. Достаточно информативно вследствие возможности изучения многочисленных описательных источников, отражающих индивидуальный опыт адептов и подвижников на разных этапах следования. Возможность контент-анализа и сопоставления его с современными исследованиями в области сновидений позволит проверить и обосновать эзотерическую концепцию сновидений

более доказательно.

ШАМАНИСТСКОЕ. Шаманизм - представляет собой уникальную древнюю традицию, сохранившийся культ первобытных племён и народов с оригинальным взглядом на мир, природу, сознание и сновидения.

ОККУЛЬТНОЕ и (или) **МАГИЧЕСКОЕ** направление познания – отражает некую попытку синтеза религиозного сознания с опытом современных систем, это древние тайные знания о внутреннем мире человека, преломленные в нашей цивилизации. Сновидения в нём занимают особое место (это относится, например, к теософии, антропософии, магии Карлоса Кастанеды, агни-йоге Рерихов и т. д.);

ФОЛЬКЛОРНОЕ. Народный подход. Он заключается в изучении исконно народных, исторических традиций - примет, сонников, поговорок, сказок, легенд, мифов, деревенского ведовства – что, несомненно, обогатит современные представления о сновидениях и сознании.

ПАРАПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ направление. Оно предполагает исследование и выявление общих механизмов и принципов феноменологии экстрасенсорики и их связи со сновидениями (эффекты телепатии, НЛЮ, ясновидения и т. д.).

«АКТУАЛЬНОЕ» (синтезированное и духовное) направление - с предварительным условным названием, интегрирующее в себе знания о сновидениях, сознании и психики с учётом всех предшествующих теорий, и ставящее перед собой цель изучение творческих уровней личности и провоз-

глашающее сновидения энергетическим и духовным явлением. Осознанные сновидения - предмет пристального научного изучения. Актуально для современного периода нашей страны.

Актуальная психология призвана стать связующим звеном между современной наукой и религией. В области познания человека она провозглашает не противопоставление друг другу материалистической и религиозной картины (мира), а примирение и синтез - изучение внутреннего, духовного опыта человека в рамках определённой картографии.

ОПРЕДЕЛЕНИЯ

Академическая психология предлагает читателю всего лишь несколько определений сновидений, а точнее - только два их вида. Среди них одно определение принято считать классическим, а другое является психоаналитическим.

Ниже следует несколько обобщённых, распространённых в психологии определений.

«Сновидения - это неотъемлемо значимое и ритмически повторяемая во время сна психическая активность человека, проявляющаяся как результат отражения совокупности ментальных, физиологических, биохимических и психологических процессов в организме».

«Сновидения - это субъективно переживаемые представления, преимущественно зрительной модальности, связанные с активизацией коры головного мозга относительно больше в правом полушарии, что соответствует преобладанию во сне пространственно-образного мышления.

При этом отражение объективной реальности и знание о себе, как о субъекте познания изменено - человек не осознаёт себя видящим сон. При снижении или отсутствии критического отношения к себе и к воспринимаемому некоторая

оценка сновидца себя, как личности, и эмоции сохранены.

Сюжеты сна в образной символической форме отражают мотивы, установки, желания и интересы субъекта.

Сновидения эмоционально стабилизируют внутриспсихические конфликты и служат психологической защитой, проявляя опережающую поисковую активность. Доминирование образного мышления ведёт к положительному влиянию на процессы творчества. Неполноценность или ограничение проявления сновидений приводит к возникновению неврозов и психосоматических заболеваний».

(отечественная, классическая психология).

«Сновидения - субъективная психическая реальность и конденсация жизненного опыта сновидца, выраженные символически в форме зрительных картин, представлений, ситуаций, событий и других чувственных образов. Это продукт психической деятельности, работа и выражение бессознательного материала субъекта.

(определение более психоаналитическое)

Но, несомненно, проблематика сновидения представляется гораздо шире и глубже. Поэтому нами предлагается следующее общее определение:

«Сновидения - это многоуровневая, многоаспектная, многофункциональная, итоговая, субъективно-отражённая

часть преломленной работы сознания, выраженная в психическом переживании, и оперирующая чувственными и визуальными образами и картинами».

Как видно из этого определения, помимо подчёркнутой многомерности сновидных процессов, обозначен принципиально иной взгляд на природу сновидения, а именно: на активность «сознания» в формировании сновидения, а не только «психики»².

Сновидения позволяют исследователю обнаружить такое положение сознания, которое стоит «за», «позади» человеческой психики и физиологии. То есть определить и «локальность», и «первичность» сознания по отношению к ним, что принципиально расходится с современными научными представлениями. Попробуем эту позицию доказательно подтвердить и обосновать всем последующим изложением темы.

² Понятия «психического» и «сознательного», естественно, требуют своего отдельного определения с указанием их разницы. И такие определения в книге последуют.

ФУНКЦИИ СНОВИДЕНИЙ

Многоаспектность, многомерность формирования самой работы сновидных процессов, а также их важность и значение в жизни каждого человека, читатель легко сможет проследить через функции сновидений. В этой книге выделено 73 основных таких проявлений. Отдельные функции действуют относительно самостоятельно, но большинство их тесно взаимосвязано.

1. Адаптивно-эволютивная, потребностная (она же **генетическая, природная**), исторически сложившаяся - является одной из самых значительных и фундаментальных функций сновидения. Она возникла около 180 млн. лет назад (по другим научным данным - 130 млн. лет назад), когда произошло отделение млекопитающих животных, как вида, от рептилий и появилась новая фаза парадоксального сна. Известно, что сновидения свойственны всем млекопитающим. Они послужили важнейшим приспособленческим ме-

³ Вместо одного и того же слова «сновидец» автор использует такие синонимы, как слипер, дример или онейронавт. В этой книге представлены не все функции сновидений, которых на данный период – 75; (изложены в др. работе Т.С. «Мастер сновидений»).

ханизмом в процессе развития и выживания рода, вида и подвида. Это древняя форма, как защитно-оборонительной реакции, так и опережающе-активно-поисковой работы на основе воспроизведения и закрепления пережитого опыта. Иначе говоря, сновидения изначально сформировались как функция основной потребности (драйва) человека, наряду с такими необходимыми инстинктивными потребностями, как еда, секс, оборона и т. д.

Сновидения (как часть сна, а не только в целом сон) – это насущная необходимость! При длительном лишении или ограничении сна - а такие опыты проводились - человек становится всё более невротичным и раздражительным. Он быстро устаёт, истощается. А по истечении более длительного периода отсутствия сна (включая накапливаемый недостаток сновидений) наступают, пока ещё обратимые, но уже серьёзные изменения и нарушения сознания: бред, галлюцинации, амнезия, сенсорно-моторные расстройства. Следующим этапом неизбежно становится смерть (такой опыт проводили на крысах). В некоторых древних культурах применялась даже пытка лишением сна - одно из самых мучительных, страшных и жестоких наказаний. Сновидения и сон не относятся к одному и тому же понятию, но ограничение или невозможность видеть именно «сновидения» приводят к аналогичному негативному изменению - к серьёзному, возможно, необратимому расстройству психики. Характерно и то, что как только у организма появляется возможность

спать полноценно, фаза парадоксального сна начинает резко активизироваться и восстанавливает пропущенное время, увеличивая количество и продолжительность сновидений.

2. Перинатальная функция сновидений (от др.-греч. *peri* - около + лат. *natalis* - относящийся к рождению; это около-родовой период, охватывающий как значительную часть внутриутробного существования человеческого плода, так и непосредственно сами роды и первую неделю сразу после рождения «нового» человека). Это особый и очень важный род сновидений и особого состояния сознания. Прежде всего, именно как «сновидения» - соответствующие «картинные» образы и сюжеты у взрослого человека могут возникнуть при определённых исключительных обстоятельствах, как-то: приём наркотиков, длительное голодание, участие в специальном психотренинге... Суть же и причина этих редких сновидных видений-переживаний состоит в глубокой регрессии сознания человека в область его «личного» бессознательного, а именно – в состояние его «реального», «действительного» рождения. Причём, как в антенатальный (лат. *ante* - перед), дородовой период, так и в интранатальный (лат. *intra* - внутри) период (связанный непосредственно с его родами), который может дополниться и постнатальной (лат. *post* - после) неделей (7 дней после родов).

Данный род сновидений открыт и подробно описан американским психиатром Станиславом Грофом в его так назы-

ваемой «трансперсональной психологии», весьма отличающейся от какой-то другой области психологии. В результате специального многолетнего исследования Ст. Гроф выделил четыре состояния сознания человеческого плода в форме «базовых перинатальных матриц» (БПМ), которые последовательно сменяют друг друга в процессе материнских родов. Первую БМП – можно условно назвать «Рай»; здесь сознание «будущего» человека переживает пиковые состояния, в основном, всего самого положительного – абсолютная свобода, единство со всем космосом, полное умиротворение, блаженство, счастье, и т.п.

Вторая БПМ это уже «Ад»; она связана с первыми материнскими родовыми схватками и разными напряжениями и «сжатиями». Здесь человеческий плод испытывает всевозможные муки под сильным физическим давлением и ощущение катастрофической замкнутости. Далее следует прохождение плода по родовому каналу, что отражается соответствующими переживаниями в БПМ № 3, которая обозначается как «Борьба за существование» и как «Смерть и Возрождение». Четвёртая БМП – продолжает этот же процесс (Смерти и Возрождения), но уже с конкретным исходом и разрешением мучительной ситуации – это, собственно, появление младенца на свет (восприятие яркого, ослепительного света).

Итак, каждый взрослый человек потенциально способен реалистически видеть и переживать особые «перинаталь-

ные» сновидения, причём с теми характерными деталями, в которых он может удостовериться наяву (напр., узнать у своей матери, что во время его родов его доставали медицинскими щипцами). А это, в свою очередь, означает, что сознание каждого человеческого плода уже не просто «существует» в материнской утробе, но и активно воспринимает окружающую среду - переживает, откликается, ощущает, по-своему «мыслит». И если взрослый человек, который вдруг оказался в состоянии той или иной БПМ, переживает эту БПМ в определённых картинных и чувственных психических образах, то мы – несмотря на то, что у человеческого плода какая-либо психическая деятельность отсутствует, психики ещё нет – мы должны признать факт того, что у этого плода уже есть «сознание», которое способно к адекватному восприятию и запечатлению «непосредственно», «напрямую» (минуя соответствующие психические образы).

Таким образом, перинатальная функция сновидений в состояниях БПМ 1-4, а здесь как расширенный вывод – перинатальная функция «переживаний» - имеет два выражения. Самое первое выражение – это «действительное» переживание сознания человеческого плода в перинатальный период своего существования. И второе проявление – сновидения, которые способен увидеть и пережить каждый взрослый человек; это мы называли «перинатальными» сновидениями.

Наличие БПМ (1-4) – как самый первый (!) отпечаток сознания будущего человека - имеет большое значение в фор-

мировании и развитии человеческой личности с соответствующими характерологическими и поведенческими (ролевыми) акцентуациями. Что не может не отразиться на всей жизни, всей судьбе и во всех сновидениях этой личности.

3. Онтогенеза функция сновидений. Фактически это функция «оптическая», «структурная», но в аспекте её возникновения, формирования, становления и развития. Последняя – будет указана ниже.

4. Функция соматического (психофизиологического) и нейрофизиологического проявления. Эта деятельность сновидений, пожалуй, наиболее обстоятельно изучена (а принципы её исследования описаны выше). Здесь имеется возможность объективного исследования, лабораторного эксперимента, записи различных показателей, графиков и т. д. **Психофизиологическая** функция сновидений отвечает естественному расслаблению человеческого организма и переходу всех соматических процессов в пассивный режим действия. А это в свою очередь позволяет ослабленным или перенапряжённым органам перейти к самовосстановлению или отдыху.

Эта функ-я – отражает прямую связь всего психического «материала» снов-й не только с мозгом спящего человека, но и с состоянием всего его физического тела в целом и по отдельности каждого его биологического органа – с состояни-

ем его кишечника, печени, сердца и т.д. на «данный момент времени» («в данную ночь»). Соответственно, в определённых неблагоприятных и болезненных ситуациях и возникают характерные для этих ситуаций образы и сюжеты. Ср. *Сигнальная функ. снов-й*.

5. Компенсаторная функция - выражается в самой общей психологической защите, которая заключается в работе сновидения по восстановлению необходимого психического баланса, снятию нервного напряжения и устранению внутриличностного конфликта. Одной из сторон такой работы может быть реализация во сне дневных желаний. Компенсаторная часть работы сновидения достаточно хорошо изучена и подтверждена современным психоанализом и психотерапией.

Несложный пример наглядно пояснит работу этой функции...

Молодой писатель задался целью создать некоторое литературное произведение непременно талантливое и в кратчайший срок. Однако длительная творческая работа не приносила удачи. Нарастало внутреннее психическое напряжение. Одна часть личности писателя продолжала подстёгивать, нагнетать и требовать от себя положительного результата, а другая психическая часть была не готова к такой реализации. Литератор стал плохо спать, становился всё более нервным и раздражительным. Ситуация стремительно при-

ближалась к неврозу и серьёзному кризису. На помощь пришли сновидения!⁴ Писателю приснился очень явственный, реалистичный сон о том, как он сидит за своим письменным рабочим столом и пишет повесть. Он ощущает и видит всё в деталях: нажим букв от авторучки, сами слова, исписанные страницы. Понимает и разбирается в смысле написанного. Но самое главное – он чувствует необыкновенный подъём и вдохновение. У него всё, как никогда, получается – гениальная удача! Как в последствие рассказывал сновидец, он проснулся с таким необыкновенным чувством самоудовлетворения, гармонии и даже блаженства, что был практически с утра уже более чем здоров, - оптимистичен и бодр! Это сновидения вывели его из психологического тупика, хотя в тот период он так что-либо значительное и не создал.

Другими примерами компенсации проблемных жизненных ситуаций могут служить сновидения о том, что сновидца восстановили на его прежней работе, и он успешно трудится (в то время, как наяву он переживает факт увольнения и безработицы). Или же сновидение о том, что собственная дача цела и невредима, хотя она недавно сгорела наяву. Перелома ноги не случилось, развода в семье не произошло, и

⁴ Автор этой работы в качестве психолога имел возможность наблюдать и исследовать психологию творчества, а также отдельных представителей творческих профессий, и был свидетелем того, как сновидения одного писателя подвели своего хозяина и в подобных обстоятельствах перенапряжения не справились со своей задачей – писатель оказался в психиатрической клинике с весьма серьёзным диагнозом.

Т. Д. и Т. П.

В этом смысле и близкие нам умершие люди приходят в наш сон и общаются с нами, как если бы они были живыми, и тем самым «успокаивают» нас, умаляют боль утраты...

Очень часто, особенно у одиноких людей, психологический дискомфорт связан с длительным половым воздержанием. Сновидения очень просто решают эту проблему - сексуальной разрядкой во сне (соответствующим сюжетом) и впоследствии снятием нарастающего напряжения. В данном случае соматическая и компенсаторная функции работают совместно.

Вне компенсаторной деятельности сновидений психическое здоровье человека невозможно!

6. Телеологическое проявление. Сновидение, чаще, в большей (нежели в меньшей) степени имеет определённую тенденцию в своём развитии, определённую задачу, целевую направленность, целесообразность. Это всегда попытка к завершённости, законченности чего-либо – неких действий, отношений, процессов, достижений (и попытка не всегда успешная). Это определённая поисковая активность, стремящаяся к конкретному результату. Целевая функция неразрывно связана со многими другими и является их составляющей. А из этого логически вытекает:

7. Семантическая функция. Сновидение не относится

к пустым, бессвязным, нелепым и бессмысленным образам или картинам. В них содержится определённый глубокий или простой, примитивный смысл. Сюжет, те или иные образы сна, имеют очень конкретную и определённую ценность для самого слипера, они семантически нагружены. Иногда очевидный смысл лежит на поверхности. В других случаях смысл - а он всегда субъективный и личностный - скрыт, замаскирован. Умелый анализ отдельных деталей, а также интерпретация сновидения в целом помогает обнаружить этот самый психологический смысловой подтекст. Подтвердить примером работу этой функции совсем не составляет труда – слишком богат и разнообразен эмпирический материал на эту тему.

Вставим маленький, но достаточно изящный фрагмент сновидения одной женщины зрелого возраста. Внешне она выглядит очень полной и не столь привлекательной, но ей снится... Что она ангел и летит в тёмном небе по воздуху. Пошёл частый дождик, и её (ангельские) крылышки намокли. Она стала снижаться...

Конечно, анализ любого сна может предполагать не один вариант интерпретации, но в этом случае смысл сновидения как-то уж незатейлив и очевиден. Сновидица осознаёт свою внешнюю непривлекательность наяву, но сон хочет донести до поверхности её сознания, что её подлинная, внутренняя суть гораздо важнее и прекраснее – она видит себя ангелом в полёте – ангельская суть! Но всё равно ей в жизни не везёт

(по крайней мере, в данный период), - её преследуют неудачи и помехи – «темно, дождик, снижение вниз...»

8. Семантическое содержание ночных сюжетов предполагает, в первую очередь, наличие **проективной функции сновидений**. Эта функция заключается в создании проекций, организации форм, разделении или дроблении психического материала на отдельные составляющие – образы и их детали, в результате чего и происходит узнавание, ориентация и выявляется смысл. Без чего невозможна:

9. **Символическая функция** - относится к большому разнообразию в сновидении символического, образного, знакового языка. Такой язык в художественной форме активно использует сравнение, гиперболу, гротеск, аллегория, метафору, обобщение, схематизм, штрих... А подобные приёмы находят своё полное отображение и в отдельной ситуации, и в общем сценарии и режиссуре сновидения.

Поскольку символ – это наиболее универсальный и обобщённый опознавательный знак, то он всегда несёт в себе какой-нибудь конкретный смысл, идею или эмоцию (впечатление) - что показывает тесную связь символики сна с предыдущей функцией. Абсолютно все сновидения – глубоко символичны, а в свою очередь как раз символы (или образы) и являются атрибутами сна! Кроме того, что целый ряд символов относится к всеобщему, распространённому языку, у

каждого субъекта формируется язык личностных, сугубо индивидуально значимых знаков и примет - язык личных символов и обобщений, связанный исключительно с его жизненным опытом, интересами, установками и спецификой восприятия. Вот почему (стороннему аналитику) добраться до сути и смысла сна бывает не всегда просто. Именно поэтому существует такой закон толкования сновидения: никто, кроме самого сновидца, не сможет разгадать и осмыслить собственный сон наилучшим образом.



Сновидения

—

это интимные послания от нашей души, от нашего подсознания, а порой ещё и от более глубокой духовной сути.

Символизм сновидений – очень ёмкая, обширная сфера познания, и она уже достаточно неплохо изучена и систематизирована в современной психологии и психоанализе. Символизм связан со смыслом определённых сновидений, с их анализом, выводом и возможной коррекцией (состояния). Именно в связи с тем, что эта символическая функция уже хорошо обозначилась и непрерывно проявляет себя, она вряд ли нуждается в примерах. Тем не менее, несколько штрихов следует нанести...

Немолодого мужчину озадачил сон, в котором незнакомая женщина неожиданно обнажила одну свою грудь и, нажимая на неё, на расстоянии обдала его струёй молока...

Налицо символика материнской отдачи. Вскоре мужчина был впечатлён поступком своей знакомой, в котором она проявила неожиданную заботу и жертвенность по отношению к нему наяву...

Подавляющее большинство предметов, животных и вещей, да и, пожалуй, – всё (!), что окружает человека и существует в этом мире, - относится к «символам».

Немалое количество символов имеет самые глубокие корни и закладывается в сознании человека ещё в раннем дет-

стве и даже ещё раньше – в материнской утробе. Символы могут также иметь родовые, наследственные истоки. Их смыслы формируются и связываются с историческими территориями проживания и бытовыми условиями определённой народности или нации.

Автору этой книги однажды приснилась громадная, просто гигантская корова, которая преследовала...

Корова для подавляющего большинства славян представляет собой не только принцип отдачи, но является ещё и символом заботы, отягощённости (её содержанием). Именно в последнем значении и предстала большая корова в авторском сне – мне предстояла очень обширная и долговременная работа, с которой я боялся не справиться...

Всё имеет своё значение, всё служит чему-то, каждая из вещей ассоциируется с чем-либо:

зонт – защита, утро – начало, постель – сон (беспамятовство), интим, отдых, секс; книга – знание, отношение («читать человека, как книгу»); зелень – молодость («молодо-зелено»), доллары; чёрная кошка, грязь...

Более того, в сновидении очень важны и, зачастую, подчеркнуты различные детали образов, оттенки смыслов по принципу сравнения: больше – меньше, ближе – дальше, выше – ниже, и пр.

Зачастую символизм сновидений предстаёт в очень явном, открытом смысле, но нередко и в более закамуфлированном, абстрактном виде.

Иногда к символу подступиться не просто. Но при направленном размышлении (медитации) смысл всё равно рано или поздно отчётливо проступает. Например, выбрасывание сновидцем пустой консервной банки (в сюжете сна) может озадачить... Но интерпретация простая, сновидение подчёркивает прямой смысл: тема исчерпала себя, содержимое (банки) впитано и усвоено и пора от него освободиться. Что означает окончание периода определённой работы наяву...

Научиться понимать и знать общую символику сновидения, порой, уподобляется тому, чтобы выучить непонятный, иностранный язык, например, - японский.

И всё же язык сновидения, как инструмент общения и познания, остаётся и является именно – средством передачи информации – кодовым языком! В связи с тем, что данный язык уже давно сформировался и активно проявляет себя в человеческом сознании, - именно поэтому сновидения китайца третьего века и современного россиянина могут пользоваться одной и той же ночной картиной, видением, ситуацией... На протяжении веков, человека, по сути, преследуют одни и те же проблемы и желания...

Причём отдельные образы сновидений могут иметь пять, семь и более значений одновременно!

Справедливости ради, укажем на тот факт, что иногда сновидение выражает свой замысел напрямую, открыто, буквально, минуя какой-нибудь символизм. Иными словами, за картиной, сюжетом или ситуацией сна может быть угадана

«действительная», «фактическая» ситуация и ход дел сновидца точно в таком же виде, в каком они будут выглядеть для него визуально в самосознании наяву...

Символическая функция сна отражает не только смысловые элементы психологического состояния самого субъекта, и не только текущие и наступающие события его жизни (см. прогностическую функцию). Она также реализует и перевод, перекодирование в символы (и психические образы) различные сигналы, поступающие из тела (состояние мышечного тонуса, пульсации, изменения в биологических органах), и из внешней среды (в виде раздражителей: звуки улицы, холод в комнате и т. д.). В этом случае символическая функция объединяется с физиологической. Подобная психическая самоорганизация сновидения позволяет мастерски сочетать образы, возникшие по столь разным причинам, гармонично отбирать их, и на их основе творчески создавать новую линию развития, не теряя при этом ход и замысел общего сценария! Это производится сновидением столь искусно, что данный аспект работы сна достоин выделения новой функции:

10. Театральной, режиссёрской, постановочной, исполнительской - диапазон такого исполнения чрезвычайно широк (все претензии «к режиссёру»): от бессвязных, отрывочных, фрагментарных образов и картин - до талантливо и даже гениально выполненного, остросюжетного, целостного,

захватывающего кинофильма!

11. Идиоматическая функция снов-й - заключается в активном использовании идиом, жаргонизмов (включая блатной жаргон и русский мат), молодёжного сленга, поговорок, профессионализмов в их непосредственном, «буквальном» художественном выражении. Напр., идиому «у тебя длинный язык» (излишняя болтливость) сон так и представит – длинным языком (у спящего или его знакомого)! А пляска сновидца во сне под звуки свирели отразит напрямую смысл другой идиомы: «плясать под чужую дудочку», т. е. находится под чьим-то сильным влиянием. То же самое произойдёт с обработкой снов-ем фразеологизма «чихал я на тебя».

12. Гендерная (половая) функция снов-й - относится к общему различию снов-ий разных людских полов, а также к отражению (в сюжетах снов-ий) той или иной сексуальной ориентации, влечения (естественного или патологического). Снов-я женщин являются более живыми, эмоциональными, оригинальными. Мужские снов-я, зачастую, намного примитивней, схематичней и плохо запоминаются. Это объясняется различной спецификой обработки информации, а равно своеобразием восприятия и переживания мужчин и женщин наяву. Кроме того, *перспективные* или *сканирующие* сны женщин акцентированы более на отношениях с проти-

воположным полом и ситуации в семье, в то время как мужские, чаще, обращаются к теме основной профессиональной деятельности спящего.

13. Мифологическая, архетипическая функция - тесно примыкает к нескольким предыдущим. В отличие от символической, она проявляется в активном использовании ещё более общих форм, образов, ходов, схем и жизненных сценариев во сне. К таким формам или сюжетным линиям относятся сюжеты впитанных с детства сказок, легенд, мифов, это также материал из первых прочитанных книг, наиболее общие родительские модели поведения и реакции, игры (вспомним Э. Берна⁵). Это содержание того самого архетипического материала, накопленного человечеством вообще и конкретной культурной традицией в частности. Это «похождения Героя», где последний в лабиринте всеобщего сюжета, вступает в контакт с вечными представителями добра и зла (архетипами): Дьяволом, добрым и мудрым Старцем, Смертью (скелетом с косой), Большой, вселюбящей Матерью, Царём и Царевной, летающим волком, сказочным медведем, Богом (Иисусом Христом)...

Архетипы являются своеобразными первосимволами, энергетическими матрицами первичных смыслов, которые

⁵ Э. Берна – американский психиатр-психоаналитик, создатель оригинальной теории транзактного анализа, одним из аспектов которой является рассмотрение поведения и общения людей как процесс детской игры.

закладываются в эго-структуру человека в самом раннем детстве. Они же отражают и всеобщие сюжетные ходы...

Архетипическое проявление материала сновидений – более глобально, чем просто «символическое» выражение. Оно относится к функции судьбы, жизненному пути слепера, к функции личного мифа, который отражает основные, переломные этапы жизни, возможные ходы и пути сюжетного развития. Это главные вехи, масштабные периоды жизни и очертания личной судьбы в её ключевом и наиболее вероятностном смысле.

Примером архетипической функции станет следующий ночной сюжет...

Женщина средних лет видит себя пробирающейся по густому тёмному лесу. Ей страшно. Её кто-то преследует. Это, оказывается, волк. Он настигает её и бросается сзади, на спину. Сновидица падает, замирает, цепенеет и как бы засыпает (внутри сна)...

Спит она очень долго, - проходит много времени. Наконец, её кто-то трогает. Она чувствует бережное прикосновение и одновременно слышит красивое струнное звучание какого-то инструмента типа арфы. Женщина просыпается, «оживает», и её поднимает и ведёт за собой очень красивый мужчина...

Очевидно, что содержание сна навеяно сюжетом русских народных сказок и сказки о спящей красавице в частности. Однако при всей кажущейся простоте смысл этого сновиде-

ния не столь однозначен. Символика может быть многомерной. Определённо одно - сновидение охватывает длительный период жизни этой женщины, и один из его смыслов обозначен отчётливо. Сновидящая окажется в длительном периоде неблагополучия, ожидания и возможной опасности, но позитивный перелом в её жизни и судьбе непременно настанет!

14. С мифологической естественно связана **религиозная функция сновидений**. Она отражает религиозное сознание тех людей, которые в полной мере погружены в какую-либо историческую духовную традицию. Соответственным образным и смысловым значением будет обладать и содержание сновидений верующих людей. Религиозная функция передаст и общую картину мира спящего и отдельные духовные смыслы. У христиан, например, во сне периодически проявятся образы священников, ангелов, бесов, святых, И. Христа, Пр. Богородицы; у буддистов обозначатся – асуры, Будда...

15. Достойна отдельного выделения и **художественно-изобразительная функция сновидения** с акцентом на эстетическую область. Существует такой тип снов, который можно отнести к счастливым (пиковым) сновидениям. В таких сюжетах сновидец неминуемо сталкивается с особой, неповторимой красотой, поэтикой, изобразительным искусством (сна) – в них много света и яркие краски. Подобные

сновидения всегда связаны с особыми переживаниями любви, лучезарного счастья, окрылённости и небывалого душевного подъёма.

Пиковые сны также могут сопровождаться особой, проникновенной, но светлой и тихой печалью, сентиментальностью...

В качестве примера попробуем изобразить сон взрослого мужчины, имеющего пожилую мать. В счастливых снах главными являются чувства, переживания. Они могут не отличаться временно^й долготой или сложностью сюжета (но зачастую, обладают неповторимой внутренней глубиной). В данном сне мужчина находился на каком-то танцевальном вечере. Воздух был тёплый, упоительный и свежий. Это был воздух ласкового и нежного дыхания, живого тепла. Приятные цветочные запахи пронизывали тело сновидца насквозь, делая их особенно трогательными. Заходило солнце, темнело. Сновидец застыл в трепетном предвосхищении чего-то дорогого, знакомого, радостного и прекрасного. По некому волшебному вмешательству слипер увидел очень красивую и стройную девушку в воздушном красном платье. Это была его молодая мать! Каким-то странным, фантастическим образом он преодолел барьер времени, пересёк прошлое и увидел её молодую. Всё было таким реальным! Герой сновидения шагнул навстречу привлекательной «знакомки». Поклонился и пригласил её на танец. Она не догадывалась, кто он! Трудно передать словами, сколь трогательным, неж-

ным было отношение мужчины к своей матери в этом сне, ведь в сновидениях все чувства переживаются более остро и глубже, чем наяву. Сновидца охватила возвышенная любовь к своей даме-партнерше по танцу. А сказочность ситуации усугублялась личной тайной мужчины – он не стал говорить ей, что является её сыном, ведь мама была чуть младше молодого человека!

Заиграла необыкновенно романтическая, трогательная, негромкая музыка, и гармоничная стройная пара закружилась в волшебном, сказочном, но одновременно таком реальном, вальсе...

Конечно же, этот сюжет нельзя отнести к эдипову комплексу⁶ З. Фрейда - здесь он явно не уместен. Сон мужчины затрагивает очень глубокие и глобальные сюжетные линии его жизни. А его молодая мать воплощает собой благосклонность, удачу и позитивный замысел его складывающейся судьбы – сон судьбоносен!

Сновидения способны браться за дела и решать задачи самых разных масштабов – от самых мелких (но необходимых) – до судьбоносных!

Характерно, что для последнего рода (позитивных) снов человек уже наяву ещё долгое время находится в приподнятом и радостном состоянии. А в наиболее энергетически

⁶ Эдипов комплекс в теории психоанализа З. Фрейда заключается в сильном половом влечении сына к своей матери, который формируется в раннем детстве и со временем подавляется. Вызывает чувство ревности и соперничества по отношению к своему отцу. У женщин аналогичен: комплекс Электры.

заряженных и проникновенных пиковых сновидениях сновидец может черпать из них энергию и вдохновение всю свою жизнь, обращаясь только к их воспоминанию! Подобные сновидения затрагивают самое глубинные, сущие структуры. Отсюда плавно вытекает следующая:

16. Катартическая⁷ функция – выражается в актуальном, эмоциональном переживании и, как следствие, - в очищении и психофизической разрядке, что роднит её с компенсаторной работой сновидения. Однако не только возвышенные эмоциональные переживания ожидают человека во сне, но как раз, к сожалению, чаще происходят психические разрядки другого рода: проявления гнева, раздражительности, агрессии, обиды, страха, а также плач и реже смех. Имеются все основания заключить следующее: ночные сюжеты с ярко выраженными негативными психическими выплесками относятся к работе сновидений по естественному сглаживанию и выведению (разрядке) накопившейся отрицательной энергии в психической эго-структуре сновидца. А это, в свою очередь, ведёт к разрешению внутриспсихических конфликтов, снятию напряжённости и определённому психологическому комфорту дневной личности. Следующий простой пример подтвердит катартическую функцию...

⁷ Катарсис – понятие, употребляемое в психологии и психотерапии. Означает эмоционально-чувственное очищение, освобождение, разрядку. Взято из древнегреческой терминологии, обозначающее в то время эмоциональные переживания при слушании музыки или при восприятии других видов искусства.

Дример, мужчина средних лет, видит сон, в котором он присутствует на концерте симфонической музыки. Сон яркий. Мужчина чётко видит, как музыканты исполняют свои партии, как взмахивает палочкой дирижёр. Но всех больше его поражает сама музыка. Он отчётливо слышит захватывающие, завораживающие звуки, остро переживает малейшие нюансы, переходы и акценты симфонии. Музыка полностью обволакивает и пронизывает насквозь сновидца. Он растворяется в ней. В сознании мужчины праздничным фейерверком поднимается целый фонтан, целая гамма возвышенных чувств и переживаний. Его обдаёт волна острой ностальгии, печали по чему-то далёкому и прекрасному, и он буквально взрывается рыданием и плачем и через некоторое время просыпается со слезами на глазах с чувством неопишуемого облегчения...

Психическая разрядка и эмоциональное очищение через слёзы свойственны больше не мужчинам, а женщинам. Но во сне может произойти любой катарсис вне зависимости от половой принадлежности.

17. У каждого человека периодически задействуется и **функция драйва** (с англ. drive - влечение, побуждение). Эта функция не означает исполнение дневных желаний во сне, а отражает какую-нибудь одну мощную инстинктивную потребность человека - в безопасности, еде, питье и сексе, возникающую в особых критических условиях, например,

при вынужденном голодании или длительном воздержании от сексуальных контактов (наяву).

Включение функции драйва во сне приведёт к тому, что, например, человеку, испытывающему сильную жажду, приснится, как он жадно пьёт воду, голодному будет сниться употребление пищи, нуждающемуся в безопасности – закрытие в помещении, а аскета-отшельника станут мучить сексуальные видения. В подобном драйве сон, с одной стороны, принуждает или предписывает человеку с более глубокого подсознательного уровня необходимость в удовлетворении насущной биологической потребности наяву, а с другой – уже как бы удовлетворяет, насыщает сознание на психическом уровне, т. е. разряжает или нейтрализует инстинкт.

18. Субъективная, личностная функция - подчёркивает глубоко интимный характер сновидений человека. Это всегда сугубо индивидуальное отражение личных желаний, способностей, мотивов, потребностей, ожиданий, страхов, опасений, установок, стремлений, беспокойств, ценностей, интересов, культурных, профессиональных и возрастных особенностей. Субъективная функция в самой полной мере отражает неповторимость прошлого опыта и специфику восприятия индивидуума. «Расскажи мне, что тебе снится, и я скажу тебе, кто ты».

На фоне и внутри расхожих символов субъективная функция реализует и уточняет более личностные ассоциа-

тивные смыслы. Так, например, если для большинства людей «японцы» во сне связываются с восточной культурой, боевыми искусствами и передовыми технологиями (либо с азиатской хитростью), то для девушки, проработавшей на японской фирме более пяти лет, японцы во сне отражают вопросы, связанные с сугубо её профессиональной, рабочей деятельностью или ситуацией. Другой пример: в сюжете сна марлевый колпак, накрывающий сновидящего, имеет общий замысел – «находиться под колпаком» (у Мюллера). Но для человека, отдохавшего в деревне в комариных местах – он спал весь сезон под защитным навесом из марли, - такой колпак будет означать определённо одно – защиту!

19. Локальная функ. снов-й – это не только мозговая активность (активность определённых нейронных цепочек и связей, образующих некие замкнутые микроучастки) (сие есть только один нейрологический аспект), но нечто большее. По меньшей мере, в «субъективном» психологическом восприятии спящего человека снов-е может предстать как определённая ограниченная сфера, наблюдаемая «со стороны», – как «высвеченный» (личным психическим светом сновидца) объём или высвеченная область сновидения. Собственно, каждое сновидение таковым и является, - оно в общем коллективном или даже планетарном психоэнергетическом пространстве имеет свою собственную отдельную локализацию.

20. Укажем и на **каузальную функцию сновидений** - (с лат. *causalis* – причина) – определяет сюжеты и содержание сновидений исходя из прошлых жизненных ситуаций, действий, привычек, реакций и конкретных поступков спящего. Это своего рода диктат в рамках причинно-следственной связи...

21. **Культурно-социальное отображение (социальная функция)** личных признаков в материале сновидений человека показывает его как личность, как члена общества и выразителя конкретной, исторически сложившейся культурной традиции, как носителя общего коллективного сновидения большого числа людей, определённого социального слоя.

Общественное сознание сравнимо с общим энергетическим потоком, который символически можно представить одним большим групповым, коллективным и даже народным сновидением, отдельные частности которого и преломляются, и перерабатываются, и усваиваются в субъективном (ночном) опыте индивида.

22. Именно в таком аспекте проступает ещё одна деятельность – **функция коллективного сновидения**. Сновидения способны к накоплению, взаимопроникновению, объединению и слиянию – к обретению целостности в более гло-

бальных общественных масштабах.

Огромная доля всех человеческих накоплений – литературы, мифов, обычаев, ритуалов, примет и интеллектуальных открытий либо основана на способности видеть сны, либо обязана ей своим происхождением. В этом смысле сновидение является прототипом всякого творчества каждого взрослого человека в русле массового сознания.

В «социальных» сновидениях активно отражаются бытовые условия и процессы политической и общественной жизни коллективов, масс и народов.

Сновидящие (во сне) в аспекте определённого символизма могут запросто общаться с президентом, участвовать в общественных переворотах, вступать в политические конфликты, выступать в качестве лидера и рядового гражданина...

Тем не менее, несмотря на такие масштабы, в сновидениях с социальным окружением отчётливо представляется, прежде всего, - «Я-концепция» человека, его рефлексия по поводу того, как он выглядит в глазах других членов общества и коллектива, как представляется самому себе, как к себе относится. Поэтому другим аспектом и **социальной, и коллективной функции** будет...

23. Функция самосознания, оперирующая множеством уровней и образов осознания...

В рамках этих же (социальной, коллективной и единич-

ной) функций репрезентируется характер социальной адаптации. Иными словами, - в сновидении происходит **моделирование социального приспособления** субъекта к общественной среде.

...Молодой мужчина обратился за помощью к психологу по поводу целой серии своих странных, непонятных сновидений, которые его весьма озадачили. В повторяющихся сюжетах он находился в больших помещениях, неких фирмах, в которых всегда непременно было большое количество спешащих куда-то людей – сотрудников фирмы. На него не обращали внимание. В таких снах сновидец тоже куда-то шёл. Но в громадных зеркалах на стенах зала ему часто попадалось на глаза его же отражение. Он видел себя в очень странном, неприглядном виде: одет в чистые выглаженные чёрные брюки, но с обнажённым торсом. На всей верхней части тела были кровавые порезы, ссадины, ушибы. Но главное – лицо было очень страшным, зловещим. Один глаз заплыл от кровоподтека и раны, а другой был пронзительно горящим и очень злым – это было лицо некоего демонического существа – дьявола! Сновидец в растерянности разглядывал себя в зеркале и просыпался...

Работа со сновидениями мужчины позволила выявить целый ряд обстоятельств, проблем и переживаний сновидца наяву и распутать и осознать настоящую ситуацию в его жизни. В контексте рассматриваемого «самосознания», сон очень наглядно и просто представил положение пациента

в рабочем коллективе. Мужчину по месту его работы всячески третировали, унижали, скрыто оскорбляли («избивали!»). Обнажали его недостатки («голый торс»). И тогда он решил всем тайно мстить. Для этого он использовал неблагоприятные и магические приёмы – нехорошие, чёрные, демонические! Никто не знал о вершившемся (во сне его не замечали). Но неосознанная рефлексия преломилась во сне и обернулась наглядно его социальной ролью – ролью демона! Сновидение позволило легко и быстро выявить и проработать жизненные проблемы человека, который обратился за помощью.

А как часто перед намеченным ответственным выступлением, экзаменом, деловой встречей нам снится вероятностная ситуация – мы заранее подсознательно подготавливаем себя к важному мероприятию! Впрочем, в последнем случае дополнительно действует сразу несколько аспектов сновидной работы...

24. Один из которых нас логически выводит к **установочной функции сновидения (функция установки)**. В главе «Свойства сновидений» ещё будет рассматриваться понятие установки как характерный признак сновидения. Однако в действительности эта установка является не свойством, а процессом, т. е. полноценной функцией – функцией загрузки – наделением (сновидений) определёнными задачами и реализацией этих задач. Обычно функция установки

реализуется в том случае, когда мы (чаще бессознательно) озабочены какой-то проблемой. Мы думаем, думаем о ней перед засыпанием, тревожимся, опасаемся, перебираем возможные варианты, ищем выход... И тем самым – нагружаем, озадачиваем и свои сновидения, ставим перед ними цель – войти в предполагаемую ситуацию (образно смоделировать) и разрешить её! И сновидения такую работу выполняют! Вот почему существует пословица: «утро вечера мудренее».

К сожалению, итоги такой деятельности не осознаются до конца, а остаются некими интуитивными предчувствиями или неожиданными прозрениями (наяву), порой запоздалыми...

В любом случае запомним: на чём мы больше задерживаем внимание в течение дня, на чём мы сосредотачиваемся, особенно в период засыпания, - на том сосредотачиваются и наши сновидения!

Установочная функция непрерывно проявляется в той или иной степени. Однако сновидениям (перед засыпанием) можно ставить задачу целенаправленно и намеренно – и тем самым призвать и задействовать установочную функцию в самом полном объёме и очень конкретно! К таким задачам могут, например, относиться: исход встречи с деловым партнёром, развязка любовных отношений, разрешение профессиональных споров и пр. В этом случае говорят о «заказе», «инкубации» сновидений, которые относились ещё к древнему магическому искусству работы с собственными снами.

При осознанном обращении к сновидениям, чтобы получить ответ, конечно же, необходимо обладать способностью к запоминанию ночных картин, а также понимать язык символов. Из авторского опыта:

После выхода своей первой книги я был приглашён на встречу с читателями. В ночь до неё я обратился к своим сновидениям с целью дать мне «раскладку» предстоящего события.

Во сне я оказался в зале в странно одетом виде. На мне был какой-то «графский» сюртук (17-18 века), на поясе висела шпага, а брюк вовсе не оказалось – под пиджаком я был только в одних трусах! В зале слышался ехидный смешок... Тем не менее, я был достаточно уверен в себе, раскрепощён и непосредствен перед окружающими меня «зрителями»...

Не вдаваясь в детали сна и отдельные смыслы, общее несоответствие и комизм моей одежды рассказали мне, что встреча не пройдёт столь хорошо, как мне бы хотелось. Так и случилось. Однако социальная функция сна (в виде предварительной, опережающей адаптации-проработки будущей ситуации) совместно с заказной функцией позволила мне остаться на общественной «высоте».

Установочная функция сновидений связана с общим понятием в психологии - «установка», а также с более узкой, рассматриваемой нами темой – «установка сновидения» в авторской интерпретации (дополнительно о ней будет сказа-

но в гл. «Свойства сновидений» этой книги).

25. К информативной, компьютерной функции отнесём работу сновидения по обработке, переработке и систематизации различных сигналов и информации, поступающей лавиной на современного человека из разнообразных источников – от окружающей среды, тела, всего прочитанного, увиденного, услышанного и пережитого в прошедший день...

Данная подсознательная деятельность очень важна. Отталкиваясь именно от неё, человек намеренно и решает (наяву), что и как делать дальше, какие задачи выполнить, какие препятствия преодолевать и какие цели перед собой ставить в дальнейшем.

26. Компьютерная функция является одновременно **ориентировочной (разведывательно-поисковой)**, и её можно рассматривать отдельным аспектом более глобальной адаптивно-эволютивной потребности! Ориентировочная функция представляет собой различные (ночные) оперативные действия по дополнению жизненного опыта сновидца, сличению с уже имеющимся, и активное использование доступа к латентной долговременной памяти с последующими итоговыми сигналами, явными и неявными. В одном из простых вариантов ориентировочная функция может действовать так...

Профессору психологии (у которого в далёком прошлом были проблемы со стилями преподавания – а сны ничего не забыли!) в ночь перед прочтением сложной лекции студентам снится, как он проходит вдоль парт учебного класса и читает лекцию, наблюдая за реакцией слушателей...

Разведывательная функция активно рассматривает различные варианты будущих ожидаемых событий - от текущих и самых мелких до значительных - и «прорабатывает» их.

27. Известна и **сигнальная природа сновидений**, которая заключается в том, что нездоровые, изменённые физиологические органы тела начинают сигнализировать о своём неблагополучии и возможном заболевании ещё задолго до своего конкретного проявления. В авторской коллекции имеется случай даже тридцатилетнего предупреждения о предстоящем и очень серьёзном заболевании - раке! Общая сигнальная реакция на физиологическое разрушение или слабость отражается в резком увеличении числа и продолжительности неприятных сновидений. На эту тему в психотерапии и психологии накоплено очень большое количество данных. Наш пример дополнительно подчеркнёт сигнальную часть работы сна.

Одной женщине приснилось, что она находится в своей квартире. К ней приходит в гости её старая подруга, не так давно умершая. Сновидица ведёт себя с ней обычно, так и не вспомнив о её смерти в действительности. На прощание

подруга неприятно целует женщину в щёку и уходит.

Через некоторое время наяву на щеке сновидящей обнаруживается злокачественная опухоль...

Сновидение пытается реорганизовать неблагоприятную информацию об организме, найти пути и возможности решения возникших затруднений. Является научно подтверждённым фактом (на обширном клиническом материале) то, что психические кризисы и расстройства отдельных людей также связаны с характерными сновидениями у больных шизофренией, эпилепсией задолго до появления конкретной симптоматики наяву. В этом случае можно говорить о том, что сновидения, символически отражая будущий психический кризис, не справились со своей адаптационной задачей. Из этого вытекает, по меньшей мере, три следующие новые функции:

28. Тайм функ. снов-й – (с англ. time – время) эта функ., несколько связанная с временем «физическим» (напр., снится утро/вечер, весна/зима...), демонстрирует и запечатляет исключительно «личное время» сновидца, которое имело место в состоянии его бодрствования в его прошлом при более или менее активном проявлении его внимания, фиксации «на...», что сон и использует. В принципе, ни один человек не живёт во времени «астрономическом», - он существует в своём собственном субъективном восприятии этого времени и самосознании «в» этом времени.

В самом деле, представим себе, что человек провёл 16 ча-

сов определённого дня в некой рабочей и бытовой (домашней) активности и о чём-то интенсивно размышлял. Но за всё это время он обращал внимание на себя самого и на объекты внешнего материального мира всего несколько минут в целом. Вот именно эти минуты плюс минуты самого активного воображения (а здесь, наверно, уже секунды) и будет использовать снов-ие по определённой тематике. У снов-я нет возможности показать все эти 16 часов этого дня в их последовательности (да в этом и нет никакого смысла) - для этого этому человеку надо спать 16 часов и 16-ть же часов видеть, чем он занимался весь этот прошедший день.

Иначе говоря, сновидение, используя время «сознательной самообращённости» и «активной направленности» (на определённый предмет) человека в его прошлом наяву, - делает «снятие», в котором производит свою собственную лепку и «пластику» оригинальных образов «времени». Впрочем, сон способен проецировать это «личное время» и в будущее спящего – как в будущее фантастическое, так и наиболее вероятное.

Собственно, тайм функ. снов-й всегда проявляет «иновременное» состояние, принципиально отличное от времени «физического», и этой «иновременностью» снов-е весьма специфически распоряжается, обыгрывая те или иные ситуации. А «как именно» это делает данная функция, - указывается в специальных *T-эффектах*.

29. В **перспективную, вероятностную** (вариативную и ожидаемую) - включена возможность осуществлять антиципацию (предвосхищение) будущего. Это тема тех самых вещей снов, которые, несомненно, снятся. Не стоит относить к такому явлению слишком скептически – предсказательные сновидения не просто распространены, они – реализуются повсеместно! И доказательную работу в подтверждении этого упрямого и всеобщего факта провести возможно – собрать многочисленные сведения, систематизировать, обобщить некоторые понятия, законы, принципы, подтвердить их многовековым, историческим опытом предшествующих поколений людей. Собственно, вся символика снов создавалась веками в корреляции с наблюдением за соответствующими дневными событиями...

Однако в этой функции достоверность реализации пророческих сновидений будет рассматриваться не в качестве некоторого фатально приближающегося («внешнего») события, а, как результат **«моделирования наиболее вероятного будущего»** на основе большого объёма информации. Именно таким объёмом, в отличие от дневной личности, и оперируют сновидения – наше подсознание. Естественно, что чем большей информацией о прошлом и настоящем располагает подсознание, - тем более вероятно и точнее будет прогноз на будущее по принципу детерминизма на базе компьютерной функции. Моделируя будущее, сон очень часто использует ситуации и память прошлого. Ведь насто-

ящее вытекает из всего предшествующего опыта, а будущее наступает на нас, проявляется в текущем мгновении... Кроме того, у подсознательной части человеческой личности имеется возможность получать информацию из коллективного опыта, общественного бессознательного (из общего коллективного сновидения), общего мифа, и в том числе информацию о других людях. Сновидения в самой значительной степени обращены к будущему! В рамках этой же вероятностной функции осуществляется связь и с планированием, и с неосознанным ожиданием, и с предвосхищением (желаемым).

Перспективная работа сновидений представляет собой своеобразный тренажёр или учебно-тренировочный полигон, который разворачивает ночное подсознание в виде возможных и самых вероятностных картин, ситуаций и последовательности будущих событий (наяву). При этом эго-сна, или Я-образ, не только демонстрирует такие события, но и действует в них, проживает их, обрабатывает, тренируется – подготавливает личность к дневному приятию! А это означает, что параллельно можно говорить о...

30. Тренировочно-экспериментальной функции сновидений.

Рассмотрение и длительное исследование вероятностной и тренировочной функции неизбежно и однозначно приведёт к более загадочной и мистической области познания:

31. Сканирующая, прогностически-фатальная функция сновидений – это реальность! Она относится к теме вещих снов напрямую. И такие сновидения, которые показывают неуклонную, фатальную неизбежность отдельных наступающих событий, как внутреннего, так и внешнего характера, определёнno - существуют!

Прогностически-фатальная функция призвана определить, подготовить и сообщить о таких событиях. Она вещает, предсказывает, прогнозирует с самой высокой степенью достоверности! Она считывает (сканирует) информацию о будущем.

Тема пророческих снов является очень обширной и непростой, - автор её изучает и подтверждает уже много лет (и в теории, и на практике!) - а нам её здесь придётся затронуть всего лишь частично.

Прогностическая функция сновидений способна обнаружить отдельные глобальные события, наступающие (в явь) или вступающие в определённое единичное сознание за много-много лет! И то, что такие события уже сформированы задолго до своего конкретного воплощения, то, что они, так сказать, уже фатально «зависают» над нами в некотором определённом нефизическом пространстве (доступном для сновидений), - сообщает нам о реальности существования определённых утончённых и сознательных энергопотоков – неких каузально-событийно-информационных по-

токов. Именно подобные структуры (потоки или поля) и формируют, сознательно организуют (!), выстраивают жизнь каждого человека в нашем мире – и не только судьбу каждого существа, но и существование более глобальных схем – структур семьи, групп, коллективов, государств, народов, цивилизаций и даже планет!

Сканирующая функция отвечает не только личной жизни каждого человека, но и потоку коллективного, общественно-го сознания. В истории человечества известны многочисленные сновидения, которые в символической (и несимволической!) форме неоднократно сообщали людям о предстоящих катаклизмах, катастрофах, войнах и природных, стихийных бедствиях. Очевидно, что в данном случае прогностическая деятельность вершится в русле функции коллективного сновидения.

Прогностическая функция (а её следовало бы именовать только **«фатальной»**) задействуется в различных масштабах – начиная от восприятия события государственной важности и заканчивая предстоящими семейными и сугубо частными и мелкими личными делами. Проще говоря, «вещие сны» могут сообщать о будущих и самых заурядных событиях предстоящего дня, а могут предупреждать или поведствовать о судьбе человека, семьи, рабочего коллектива и судьбе целой страны!

Сновидения способны активно вмешиваться в достоверное, ещё только формирующееся, будущее и знать о нём!

Самый развитый и проникновенный человеческий (логически-категориальный) интеллект представляет собой весьма ограниченный инструмент. Он функционирует односторонне. Он действует линейно и всегда только в одной плоскости. Он не способен к глубокому пониманию такой для него сложной категории, как «время». А все текущие события человеческий разум выстраивает только на единой временной линии, протяжённой от прошлого к будущему по принципу случая или причинной последовательности. Сновидения же легко превосходят такую примитивную линейность! И обнаруживают, что за тем или иным рядом или цепью событий стоит некая высокоорганизованная структура. Все важные события жизни каждого индивидуума выстраиваются осмысленно. События – «сознательны»!

Стоит на этом акцентировать внимание читателя ещё раз: Все события (внутренней и внешней жизни) каждого человека оформляются, «назревают», а их последовательность организуется предварительно «вне» и «над» человеческим разумом. И эта трансперсональная область является доступной для сновидений!

К такому выводу о существовании вневременного, внелинейного, вневременного уровня событий неизбежно придёт каждый серьёзный исследователь сновидений.

Таким образом, вероятностная и сканирующая функция ночной работы психики работают совместно, но в несколько различных ключах. И последняя получила название именно

«прогностической» (сходной с наиболее вероятностной по смыслу, но не фатальной) по той причине, что их различие можно обнаружить лишь только при конкретном исполнении (воплощении) прогнозируемого события наяву. Прогностическая функция становится фатальной «постфактум».

Подтвердить явление подлинных вещих снов при желании не составляет труда. Примеров – целая масса! Представим такой сон мужчины зрелого возраста, современного бизнесмена, материалиста по убеждениям...

Мужчина фехтует на рапирах с японским воином – самураем. Вскоре сновидец пропускает укол в живот, чувствует рану и острую боль от неё. Он плачет и с облегчением просыпается.

Через несколько недель наяву бизнесмен (на своей «тойёте») попадает в автомобильную катастрофу и получает смертельное ранение в живот («живот» означает жизнь). Его привозят в больницу, но нужного дежурного врача на месте не оказывается. Сновидец при смерти. Наконец, врач-хирург появляется, им оказывается кореец (японец во сне!) и спасает жизнь пострадавшему (плач и облегчение во сне). Комментарии излишни. Остаётся только восхититься, как образно, коротко и изящно сон поведал о таком важном, рискованном происшествии в жизни человека и предвосхитил не только будущее событие, но и его исход.

А вот в какой дружной синергетике проявили себя разведывательная, перспективная и сканирующая функция сно-

видений в авторском опыте...

Как только я твёрдо намерился (наяву) совершить прыжок с парашютом, так в эти мои планы решительно вторглись сновидения. Я стал периодически наблюдать во сне новые темы. Мне снились сначала полёты на вертолёте, потом падения с высоты, потом спуск с большой высоты с зависанием на неких стропах. И, наконец, непосредственно - сам прыжок с парашютом. Мои сновидения активно работали в этом направлении целых полгода! Они трудились, оперировали потоками будущей яви, прорабатывали ситуацию, адаптировали меня. И однажды прыжок мною был совершён наяву – странным образом я совсем не чувствовал страха, а все ощущения прыжка совпали с аналогичными переживаниями «прыжка» во сне. Наяву прыгать было не обязательно – я всё уже пережил заранее, и всё то, что случилось наяву – уже произошло во сне задолго до конкретного дневного события!

Другой цикл сновидений с одним и тем же простым сюжетом, но несколькими, незначительно отличными вариациями, поражает своей долговременностью исполнения и фатализмом. Сканирующая функция – реальность!..

Шестнадцатилетнему юноше неоднократно снилось, как его за горло душит какая-то злая ведьма с соответствующими острыми, крайне неприятными ощущениями. Сновидец, став взрослой личностью, нередко вспоминал этот впечатляющий сон. А когда он вступил в шестой десяток своей жиз-

ни, ему пришлось пережить те же самые ощущения наяву – у мужчины открылся рак горла, от которого он вскоре и умер! Вещий сон сбылся через 36 лет!

В этом плане одно моё сновидение по времени своего исполнения оказалось гораздо скромнее – оно сбылось через семь лет. В нём я опять-таки летел на вертолёте с командой. Но потом уже со стороны (я находился и внутри вертолёта, и вне его одновременно!) наблюдал, как наш летательный аппарат падает с не очень большой высоты и разбивается... Но при этом все члены нашей группы, и я в том числе, оказались живы – вот только у всех были переломаны кости в разных местах. И у меня конкретно – перелом двух ключиц.

Сон о травме сбылся буквально! Как я уже говорил, через семь лет я эти свои ключицы при некоторых драматических обстоятельствах сломал наяву! Лежал в больнице, делали хирургические операции...

Да. Каждый человек, благодаря активной и ежедневной работе собственных сновидений, в действительности знает о своей жизни, окружающих его людях и мире гораздо больше, чем он считает. А на вопрос, зачем человеку нужна сканирующая (фатальная) функция сновидений, пусть каждый читатель для себя ответит самостоятельно...

32. В связи с неизбежностью «материализации» каких-то наступающих событий в их строгой последовательности и разумном (!) выстраивании определённой «линии жизни»

сновидца, мы открываем ещё одну функцию, сообщающую о замысле его существования...

Это **фейт-функция** сновидений – (с англ. Fate – судьба) – судьбоносная, предначертательная. Своими ночными сюжетами она последовательно разворачивает текущую линию жизни человека и наступательно-перекрёстно сообщает ряд важных смыслов его будущего, предваряет уже существующий замысел жизни спящего, т. е. его судьбу. Судьбоносными нередко становятся детские сновидения. Так, в возрасте пяти лет будущий писатель Владимир Набоков отчётливо увидел яркий сон о том, как ему в магазине покупают, а затем дарят громадный карандаш. Карандаш – символ художественно-изобразительного или литературного творчества – и определил во сне уже в раннем детстве всю его судьбу.

Да, существуют такие сновидения, которые всего лишь в нескольких образах отражают замысел и смысл сразу всей судьбы человека!

Причём у каждого потенциально имеется возможность в собственном сне узнать судьбу другого человека. Например, матери будущей святой Матроны Московской, до её рождения, приснилась большая чудесная птица, но с закрытыми глазами – девочка Матрона родилась слепой, но впоследствии стала ясновидящей...

33. Причём в рамках последнего проявления мы вправе отдельно выделить **интуитивную функцию** сновиде-

ний... Она выражается наяву интуицией – «дневная личность» нечто подозревает, догадывается и предчувствует что-то конкретное потому, что уже обладает определённой информацией из мира снов!

34. Параллельно, в связи с совместной работой трёх последних функций и определённой фатальной «заданностью» каких-то событий, а равно поступков, реакций (спящего) и отношений (с другими) – ещё во сне (!), необходимо указать и на **функцию «управления»**. В известной мере, именно чувственно-эмоциональная, душевная сторона в противовес интеллекту и разуму правит людьми, хотя есть исключения...

А раз психический Я-образ уже «отыграл» и «прожил» во сне какой-то сценарий, событие, то когда это событие наступает... То основную линию поведения он берёт на себя по уже заданной схеме. Получается, что сновидения, то бишь «подсознание», в различной степени «управляют» людьми в их бодрствующем состоянии, сновидения «диктуют» определённые реакции и поступки...

35. Функция репродукции - является одной из наиболее важных и значительных, но в оперативном (тактическом) смысле. Она связана с решением конкретных возникших проблем: социальных, психологических, соматических, психических. Тип повторяющихся сновидений (с одним и тем же неблагоприятным или незавершённым сюжетом) является одним из примеров воспроизведения проблемы и попытки её решения. К таким сюжетам относятся многие кош-

мары и страхи во сне, различные незавершённые ситуации (гештальты), сновидения с навязчивыми повторными действиями, когда что-то не получается⁸. И здесь оказывается всесильным закон (эффект) Зейгарник⁹ Б. В.: сновидения с незавершёнными гештальтами, проблемные сны запоминаются лучше и чаще и помнятся дольше. Вспоминается - значимое, важное для субъекта. Иначе говоря, проблема в жизни человека выставляется, подчёркивается, обнаруживает себя в сновидении и помнится отчётливо и символически и наяву. Это очень важные наблюдение и вывод, как для практического психолога, так и для человека, который пытается исследовать свой внутренний мир. В случае, когда сновидение не может справиться с серьёзной проблемой, говорят о **невротической отрицательной функции**. Эта функция может рассматриваться в контексте возвращения к психической травме и стать навязчивым возвратом к нерешённой проблеме, и, в конце концов, оказаться расстройством психологического состояния с соответствующим реагированием в дневной яви.

Нередко, сновидения используют ситуации прошлых проблемных событий, чтобы показать характер предстоящих затруднений в различных сферах – в любом случае любые про-

⁸ Гештальт – психологический конструкт целостности, сочетание общего фона и выделенного в нём основного воспринимаемого образа.

⁹ Зейгарник Блюма Вульфовна (1900-1988) – советский психолог, работала в области памяти, патопсихологии и общей теории личности.

блемы это проблемы, прежде всего, - внутренние, а не внешние. Наверно, многим читателям известны такие сновидения, в которых они куда-то опаздывают или от кого-то убегают, а в своём беге словно застывают на одном месте. Человек пытается вырваться, успеть, оторваться – бежать быстрее – но ничего не получается. Он бежит еле-еле, продвигаясь всего лишь короткими рывками, продолжая находиться в почти застывшем состоянии бега.

Другой сюжет сна демонстрирует похожую затруднительную ситуацию. Взрослый мужчина вспоминает, как в детстве он с мальчишками развлекался следующим образом. Он ложился на железнодорожное полотно и дожидался ближайшего поезда. Выдерживал в таком положении максимально длительное время (проявление мальчишеского геройства) и в последний момент убегал... Тем самым мужчина сам себе подарил следующий навязчивый сюжет сновидения: он лежит на рельсах, а поезд со всей скоростью надвигается на него всё ближе и ближе. При этом всё тело сновидца скованно, и он не может уползти с полотна. Сильный страх...

Серия таких сновидений сообщает хозяину о длительной полосе неудач, затруднений и помех в предстоящем периоде его дневной жизни – конечно же, прежде всего, - его «внутренней» жизни.

Функция репродукции работает эффективно не у каждого дримера, а проблемные (повторяющиеся) сновидения требуют специальной проработки и энергетического очищения,

если, конечно, человек хочет изменить свою жизнь к лучшему и повысить её качество.

36-37. Функцию интеллектуальную (репрезентативный интеллект), которая представляет собой, по сути, наглядно-образное, пространственное мышление, а также **«формативную»** (или **«экстериоризации»** и **«форматирования»**), мы рассмотрим в отдельной главе несколько подробнее (см. гл. «Интеллектуальная функция сновидений»). Эта функция в формировании человеческой личности и понимании сновидений вообще представляется более чем значимой...

38. Когнитивно-обучающая, развивающая функция практически слита и неразрывно связана с интеллектуальной, репродукционной, информативной и перспективной. Достаточно её просто обозначить. Неоспоримый факт её наибольшей активности относится к периоду раннего детства человека. Однако при умении контролировать и творчески использовать собственные сновидения, каждый взрослый человек способен к обучению, познанию и развитию и - во сне! А запоминание и обучение в сновидении происходит наиболее эффективно! Данная тема является достаточно обширной...

39. Функция сна и сновидений «аккумуляции» - осу-

ществляет накопление (набор) и общую энергетическую подзарядку организма. Иными словами, мы во сне не просто находимся в глубоком расслаблении и отдыхе, но и подключаемся к тем или иным энергоисточникам и получаем жизненные силы «извне».

40. Целительская функция сновидения (на психических и соматических уровнях) также относится к совместной (синергетической) работе компенсаторной, катартической и положительно репродуктивной функций. Автор на собственном опыте и материале других сновидящих имел возможность многократно проследить, как сновидения могут лечить и излечивать человека...

У одной женщины стали проявляться сердечные боли (на-яву), которые сопровождались одновременно негативным психическим состоянием – беспокойством, раздражительностью, бессонницей, беспричинным волнением... Сновидения скрыто пришли на помощь. Женщине приснилось, что она находится на приёме у иглотерапевта, и тот воткнул ей медицинскую иглу в центр груди. После этого она ощутила приятное покалывание, тёплую пульсацию и активность некоего сердечного энергоканала в теле. Проснувшись «сердечница» совершенно здоровой!

Сновидения – это наши замечательные труженики, которые проявляют себя на многих и многих уровнях. Сновидения – исцеляют! (К сожалению, не столь часто.) Именно бла-

годаря ежедневной, кропотливой, непрестанной ночной деятельности по самовосстановлению всего сложного организма – благодаря сновидениям – мы и существуем, развиваемся и живём!

41. Да. Сновидение правомочно рассматривать и в **энергетическом выражении**, сновидение - это «энергетическая» категория (**энергетическая функция**). В самом деле, многие символы сна нагружены столь энергетически - они отражают ход, движение и пульсации различных потоков в теле, они, порой, проявляются взрывными эмоциональными реакциями и сильными психическими переживаниями, - что становятся очень мощными «энергетическими» феноменами. А подобные сновидения следуют, вообще, относить исключительно к энергетическим. Сон про подводную лодку прояснит сказанное детальнее...

Мужчине приснилось, что он погружается глубоко под воду. Всё глубже и глубже. Вскоре почти на самом дне он обнаруживает, ощупывает холодный металл скользкой спины подводной лодки. Двигатель часто-часто вибрирует. Через специальный люк сновидец проник внутрь и попал в отсек подводного судна. Механизмы лодки работали на полную катушку – вся лодка дрожала и заставляла слегка трястись всем телом самого сновидца... Мужчина проснулся с ощущением того, что действительно побывал очень далеко и глубоко: по всему его телу наяву ходила мелкая дрожь и короткие тёп-

лые и горячие токи.

У сновидца активизировалась эзотерическая энергия в теле, именуемая в йоговской практике «Кундалини». Эта энергия и выразилась посредством вибрации судна. Сам образ подводной лодки на глубине моря сообщил действительно о глубоком погружении сновидца в своё подсознание.

Энергетическая функция, выступая в ином аспекте, становится...

42. Биологической функцией сновидений, которая заключается в естественной физиологической потребности организма в глубокой релаксации, пассивности, отдыхе и засыпании - её можно дополнительно обозначить и как **функцию засыпания** (и потребность видеть сны). Если длительное время пытаться бороться со сном, то предсонные видения начинают атаковать, изводить, мучить человека, настоятельно требуя исполнения сновидения. А в самом сне биологическая функция реализует, по возможности, наиболее эффективную организацию и перераспределение различного рода пси-энергий – в этом и заключается, собственно, смысл необходимости сна у всего живого на земле вообще. (В функции «аккумуляции» мы подчёркивали только «набор» энергии.) А смена пассивного (ночного) и активного (дневного) режима (существования) позволяет выделить ещё одну:

43. Ритмическую или циклическую функцию сновидений. Она непрерывно поддерживается, но не всегда соответствует суточным ритмам ночи и дня. Биологам известны многие виды животных, которые активны исключительно по ночам и спят днём. Для человека ритмическая функция реализуется соответствующей подстройкой и включается, например, при недостатке ночного сна (и сновидений) – зачастую, человек испытывает потребность и спит (и видит сны) и днём. А при ночном режиме работы человека циклическая функция, вообще, обеспечивает смену ритмов с ночного на дневной.

44. Хотелось бы сделать акцент и на творческой функции сновидения, очевидно связанной с интеллектуальной и символической. Речь пойдёт о процессе творчества и его этапах. Данная функция непосредственно связана с открытиями, изобретениями, инсайтами. Как тут не вспомнить знаменитые сновидения Менделеева, Кекуле, Элиаса Хау (создателя первой швейной машинки), Тартини, Стивенсона, С. Дали, Бисмарка, Наполеона и множества других великих людей (примеров очень много) - все они произвели свои открытия, создали лучшие произведения, провели гениальные сражения сначала в своих снах! Один из них воскликнул: «Учитесь видеть сны, господа!»

Дело в том, что сновидение не бывает не творческим. Это всегда дивергентное, образно-пространственное мышление.

В психологии известно, что творческий процесс состоит из нескольких основных этапов. Первый период - это накопление большого количества информации по конкретной теме или заданной проблеме (сновидения сначала надо загрузить!). Второй этап состоит в длительном вынашивании проблемы и поиске возможных путей её решения. Этот процесс часто связан с мучительным раздумьем, общим длительным психическим напряжением или с, так называемыми, - потугами или муками творчества. Психологически выверенным становится третий этап творчества: резкое отпускание себя, отказ от решения проблемы, расслабление, отвлечение; желателен отдых со сменой обстановки и образа жизни, или умышленная лень, сознательное ничего-неделание. И предпоследний (четвёртый) период творчества – это, собственно, «Эврика!», то есть - ответ, решение, выход, разгадка.

Положительный результат формируется неожиданно, как бы сам по себе, без усилия и переживается, как озарение. В последний же, итоговый (пятый) рубеж входит реализация и перепроверка найденного решения. Читателю остаётся отгадать, кто всё решил за творца, кто придумал ответ?

Конечно же, сновидения!

Уже на первом творческом этапе сбора информации они начинают кропотливую обработку, сортировку и перекодировку многочисленных данных. Но сновидения не любят контроль и волевое вмешательство дневного разума. Поэтому только на третьем этапе, когда наступает расслабление,

когда ничто не сковывает и не давит на подсознание, они начинают по-настоящему творить! И, чаще всего, выдают (иногда уже в самом сне) оригинальный и нестандартный ответ. Знаменитый художник Сальвадор Дали не скрывал, что он просто срисовывал свои сонные видения.

В данном контексте приоткрывает свою тайну и такое важное понятие, как интуиция. Интуитивное, иррациональное, внезапное постижение (озарение) истины есть осознание уже готового решения, поднявшегося на поверхность дневного ума из глубин психики - из сновидений!

Согласно экспериментальным данным российского учёного Касаткина В. Н., чем отчетливее перед человеком встанёт какая-либо творческая или учебная проблема, - тем больше он видит снов ночью. У студентов и школьников на каникулах и у взрослых людей в санаториях резко снижается общее количество сновидений. Но оно заметно увеличивается по возвращению к учебной и рабочей деятельности. Этот факт подтверждает работу творческой, интеллектуальной и когнитивно-обучающей функций сновидения.

Все именитые люди «дружили» со своими сновидениями. Для подтверждения творческой функции (сна) не имеет смысла изыскивать какие-то оригинальные примеры. Приведём несколько достаточно известных случаев использования своих сновидений великими людьми. Эти сновидения (и многие другие) знакомы всем специалистам в области снов, но, может быть, они ещё не известны читателю и могут ока-

заться для него интересными...

В девятнадцатом веке немецкий химик Август Кекуле безуспешно пытался построить структурную формулу бензола. Однажды Кекуле задремал. Он увидел, как маленькие атомы заплясали перед глазами. Они соединялись в пары. Причём атом побольше захватывал два атома меньшего размера. Ещё большие атомы удерживали три или четыре маленьких. Наконец, вся картина завертелась перед взором химика в головокружительном танце. А спустя некоторое время, Кекуле посетило ещё одно сонное видение, которое и привело его к фундаментальному окончательному открытию бензольного кольца, заложившего основу для биохимии и молекулярной биологии. Он увидел структуры, которые имели вид длинных цепочек, иногда более тесно сплетающихся вместе, крутящихся и извивающихся в змееподобном движении. Но что это? Одна из змей ухватила за собственный хвост, и образовавшаяся структура дразняще завертелась перед его взором. Кекуле понял, что ему удалось обнаружить нужную формулу...

...Известный композитор Рихард Вагнер переживал сильный творческий кризис неудач. Ему никак не удавалось найти новые музыкальные идеи. Но, как-то после унылой прогулки, он лёг и задремал, когда ему, вдруг, почудилось, что он погружается в быстротекущий поток воды. Шум потока превратился в музыкальный звук – аккорд «ми бемоль мажор», из которого развивались мелодичные пассажи со всё

нарастающим движением. Вагнер очнулся от сна, с ужасом осознавая, что это было то, что он искал – это была знаменитая в последствие оркестровая увертюра к «Золоту Рейна». Скоро композитор смог закончить целиком всю оперу в цикле «Кольцо нибелунгов».

45. Мнемоническую функцию необходимо выделить как отдельную. Она также тесно связана с работой многих других сновидных проявлений. Эта функция заключается в использовании в ночном сценарии прошлых жизненных ситуаций и опыта сновидца в целом. Мнемоническая функция - это обращение к воспоминанию, к скрытым, подавленным слоям памяти и далёким переживаниям и реакциям. У эго-сна замечательная память, точнее, оно само является значительной частью памяти личности. Особенно большое значение мнемоническая функция приобретает в творческих процессах. Она организует доступ к любой, самой отдалённой во времени прошлой жизненной ситуации. В повседневной жизни мы используем очень незначительный объём памяти - всего в несколько процентов! Его можно обозначить, как оперативная память. Поэтому мнемоническая функция снов, имеющая дело со всем стратегическим запасом всего прошлого жизненного опыта человека, - представляется очень важной, как минимум, сразу в пяти аспектах – субъективном, интеллектуальном, когнитивном, адаптивном и творческом.

46. Естественным продуктом совместного действия мнемонической, субъективной и некоторых других функций является **феномен скетча** (от англ. sketch – набросок, штамп). Функция скетча очень часто проявляется у тех людей, которые не участвуют в активном познании, самопознании и творчестве. Она заключается в использовании (в сюжете сна) одних и тех же ситуаций и картин из прошлого спящего, означающих строго определённые смыслы – одни и те же смыслы. В данном случае «художник сновидения» не утруждает себя творческим разнообразием, а создаёт ночной сюжет из приобретённых (в опыте человека) штампов или их комбинаций. Причём такие «штампованные», наиболее характерные картины могут относиться к различным периодам жизни сновидца – к школьному, армейскому, девичьему (до замужества), студенческому...

Функция скетча достаточно распространена – людям очень долго, а порой большую часть жизни или даже всю их жизнь снятся одни и те же сны (с незначительными вариациями), о которых они, как правило, ничего не помнят. Однако, если человек начинает стремиться к развитию или участвовать в каких-либо творческих процессах, то функция скетча минимизируется, в то время как другие более созидательные функции сновидений получают наибольшую активность. Кроме того, под принцип скетча подпадают наиболее типичные образцы ночного мышления, которые универсаль-

ны для всех времён и народов. Это те самые единичные и конкретные психические «заготовки» (образы, картины, ситуации), которые снились, использовались, предположим, во сне японца пятого века и снятся современному американцу и русскому. Например, умереть во сне самому – означает успешное завершение всех дел; чешутся руки или они в язвах и коросте – к обогащению.

47. Задача сновидения в качестве **предохранительного клапана сна** (по одной версии, сновидения нам нужны для того, чтобы не проснуться) и реализация запретных (патологических) влечений (по Фрейду) представляется сомнительной, хотя в некоторых случаях, видимо, может иметь место. **Функция сохранения ночного сна (предохранительная функ.)** от прерывания если и существует, то очень незначительна. Сновидения, как очевидно из этой главы, имеют безусловное самостоятельное значение. Поэтому сновидения предстают перед исследователем в следующем, принципиально новом ракурсе:

48. **Автаркия - функция самодостаточности, самостоятельности, автономии.**

Автаркия - подчёркивает, что, несмотря на то, что сновидения являются очень зависимой и чувствительной психической «тканью» (зависимой от внешних воздействий и внутренних раздражителей), они, безусловно, подобны отдельно-

му, единому, живому организму! Сновидения – это не хаос, не бессмысленные обрывки несвязанных прошлых или остаточных впечатлений. Сновидения в целом – это высокоорганизованная, разумная и целостная система, возможности которой во многом превосходят даже понятийно-категориальный аппарат мышления личности!

Впрочем, самодостаточность и целостность «аппарата сновидений» ещё не означает их абсолютную «первичность» по отношению к бодрствующему сознанию людей. С одной стороны, всё происходящее во сне, конечно же, определяет дневные события и переживания дримера, то есть в этом аспекте все сны «первичны». Но вот с другой стороны и в «действительности», наряду с автаркией, следует дополнительно выделить ещё и...

49. «Вторичную» функцию сновидений, их постфункциональную роль...

Иными словами, у всех сновидений и всех психических образов («ночных» и «дневных») – имеется единый Источник, Причина или, своего рода, Экран (и Фон). То есть все сновидения, а равно все психические образы вообще, - не возникают сами по себе, или же исходя из самих себя, - их причина находится за их пределами – «вне», «за» или «над» ними... И если в качестве первоисточника и причины всех сновидений использовать понятие «фон», то это не просто «фон», а нечто гораздо-гораздо большее...

О последнем – об этом «Фоне» или «Экране Сновидений» будет сказано подробнее во второй части книги, а здесь пока констатируем и выделяем (в роли «Фона») -

50. Отдельную функцию сновидений (как неотъемлемую часть сновидений) – «Экран сновидений».

51. Вторичная функция-2, в отличие от «общей» вторичной функции, - имеет другой аспект. И здесь первая – заключается в пост-действии и пост-исполнении сновидениями спящего человека его «дневных» действий и переживаний. То есть речь идёт о том, что не сюжеты и определённые образы сна определяют дневные поступки и действия человека, а именно «дневная жизнь» диктует характер всех снов. Проще говоря, день и явь – первичны (по отношению к ночи), а ночь и сон – вторичны. А не наоборот! И данная функция говорит нам ещё о том, что даже при полноценном осознании какого-то конкретного сновидения и управлении этим сновидением – мы сами не можем «создать» такой сон, который бы изменил в нашей бодрствующей жизни что-то радикально – например, чудесным образом излечил бы нас от какой-то тяжёлой болезни. Никакое сновидение (в данном контексте, «исходя из самого себя») на это не способно! А для неких целительных эффектов во сне – нам необходимо совершить определённые позитивные, в этом плане, действия днём. Как-то: физические упражнения, водные за-

каливающие процедуры, приём очистительных травяных настоев, и т.д. И только в этом случае (в связи с функцией «вторичности-2») оздоровительные эффекты, скорее всего, проявятся и в сновидении. Они могут проявиться в активности определённых энергопотоков в теле спящего и виде соответствующих образов и сюжетов.

Идём дальше...

52. Мы всё больше убеждаемся в необходимости сновидений и более обстоятельно отвечаем на вопрос: «почему человек спит и видит сны?» Однако не менее правомерным выглядит и другой (странный и парадоксальный) вопрос: «Но почему человек пробуждается?!»...

Процесс **естественного пробуждения** ото сна является ещё одной функцией сновидения и, заметьте, не менее важной! Представьте себе, что вы умиротворённо заснули, хорошо отдохнули, но, оставаясь живым, проснуться никак не можете... Вероятней всего, пробуждение связано с естественным же завершением многих видов работ сновидения и сна в целом за одну отдельную ночь. Кстати, функция пробуждения не всегда работает совместно с ритмической и, вообще, может вести себя самым странным образом. Речь идёт, например, о состояниях «лунатизма», различных онейроидных переживаниях, при которых ночные видения накладываются на объекты физического мира (т. е. окончательного

пробуждения не происходит). Ещё оригинальней функция пробуждения проявляет себя в феномене «летаргии»: человек, как обычно засыпает, но спит несколько недель, месяцев и даже лет подряд, так и не пробуждаясь. Является ли летаргический сон сбоем функции просыпания или же, напротив, в какой-то критический момент жизни она блокирует пробуждение в созидательных целях – предстоит ещё ответить в дальнейшем...

53. Сновидения выступают как определённая жизнеспособная, непрестанно подстраивающаяся (под внешние и внутренние условия) структура.

Сновидения – это разумный пласт, живая, сознательная сущность (или комплекс сущностей)! И такая данность напрашивается в утверждении **следующей функции – сознательной, живой, разумной!**

54. Однако в связи с этой «сознательностью» **инфантильная функция сновидений** тотчас диктует нам пояснить следующую вещь... А дело в том, что сновидения всякого взрослого человека в своей «сознательности» весьма и весьма ограничены. Эта «сознательность» относится к детскому уровню. И по той причине, что у ребёнка в пять-семь лет запускается так называемый «внутренний диалог»; - ребёнок начинает мысленно и непрерывно разговаривать сам с собой (объясняя себе окружающий его мир, что-то пред-

ставляя, с кем-то ведя беседу, и пр.). Иначе говоря, сновидения каждой человеческой личности (ранее, с этого периода) – «застывают» в своём развитии, и, как правило, пожизненно! Именно поэтому сновидения каждого человека требуют «специального» развития.

Собственно, и видит, и воспринимает, и переживает все сны не «взрослая», «ментальная» личность – не «личность»! А именно внутренний ребёнок спящего.

Как же проявляется данная «инфантильная функция»?

Недоразвитостью. Низким уровнем сознания. Ограничением многих возможностей сновидений! И, по большей части, это ограничение связано с тем, что у нашего «детского» внутриспсихического «Я» нет никаких люцидно-энергетических связей с тем, что принято называть «коллективным бессознательным» (по Карлу Юнгу), Духом, Богом, Высшим Разумом, и т.п. Для появления же этих сакральных связей и мудрый ответ на наш запрос (и многое другое) – повторим – нужно активное духовное (религиозное) развитие. В отдельном же, единичном случае, когда указанное Высшее, Трансперсональное как-то и даёт о Себе знать спящему человеку, то всё тот же наш внутренний психический ребёнок адекватно донести эту информацию до «дневной личности», чаще всего, не способен.

Нет, с функциями ещё далеко не всё.

55. И как это не противоречиво звучит, но существует ещё

одна значительная **функция сновидений – дневная (или парадоксальная)**! Она состоит в том, что после пробуждения и во все периоды самой активной дневной деятельности сновидения никуда не исчезают, не уходят и не растворяются! Они непрерывно продолжают присутствовать в жизни каждой личности и действовать, но делают это уже в более скрытом и неявном виде! Такое присутствие можно сравнить с ночными звёздами на небе. Ведь при наступлении утра звёзды также не исчезают с небес – при дневном свете мы просто их не замечаем...

Тема функционирования «дневных сновидений» относится к вопросу творчества, развития, общения и к защитным механизмам, которые вмешиваются в жизнь дневной личности, к проблемам – подсознания! Дневные сновидения – это и есть подсознание...

Дневная феноменология сновидений проявляется «автоматическими» реакциями, инстинктивными побуждениями, бурными эмоциями, интуитивными догадками и пр. Весьма обширная тема! Но мы ограничим её уже упомянутым термином и в ином контексте:

56. Функция предохранительного клапана (сновидений) наяву!

Простые примеры пояснят её работу. Вы идёте по городской улице, погружившись в какие-то заботы и размышления, и вдруг! Замечаете под ногами... змею! У вас нет вре-

мени на обдумывание: «откуда она здесь взялась?», «ядовитая она или нет?» и пр. Вашей жизни угрожает опасность! В этом случае ваша личность мгновенно нейтрализуется. В силу немедленно вступает «предохранительный клапан», и управление полностью берут в свои руки - дневные сновидения! Как результат – вы тут же отскакиваете в сторону...

Во многих случаях сновидения помогают нам ориентироваться и выживать, и это несмотря на то, что мы, возможно, «отключились» от внешнего мира. Резкий скрип автомобильных тормозов заставляет нас быстро оглянуться и при необходимости среагировать. Шум с заснеженной, зимней крыши вызовет также немедленную реакцию («а не падает ли на меня ледяная сосулька?»)...

Дневные сновидения – это стражи, которые непрестанно (но тайно) нам служат. Они подслушивают, подсматривают, предчувствуют, подмечают, догадываются, бдят...

Сновидения нередко ведут и помогают «дневному» человеку в самых простых, бытовых ситуациях.

Вот вы в задумчивости приближаетесь к своему подъезду и замечаете, что ключ от входной двери находится уже у вас в руке. Когда и как это случилось? Вы ведь об этом не помните! Ответ прост – это сделали за вас ваши сновидения, они взяли управление на себя, ведь они всё помнят и многое-много знают. Они знают, как надо делать и что... Мы входим или уже давно вторглись в область загадочного...

В качестве предохранительного (защитного) клапана сно-

видения функционируют и в самом сне. В данном режиме они обеспечивают безопасность и предохраняют от попадания (эго-составляющей сна) в зону разрушительных влияний и чужеродных энергетических трансляций...

57. И всё же, безусловно, сновидения – это регрессия, возврат на более глубокий психический уровень. И этот аспект обозначим как ещё одну – **регрессивную функцию сновидений**. Регрессивная функция обеспечивает «откат» оперативного (дневного) сознания на уровень внутреннего психического ребёнка. На этом уровне «ребёнку» нечего скрывать, он открыт и искренен – просто он пользуется своим неповторимым, оригинальным языком, который труднодоступен для взрослой личности. Этот язык был понятен в детстве каждому, но со временем понимание было утрачено. Подобная ситуация равносильна трудностям понимания современным русским человеком старорусского или древнеславянского языка. В связи с этим очевидно, что учение З. Фрейда в целом и все последующие неопрейдистские, психоаналитические направления в отношении сновидений исходят принципиально из ошибочной позиции и задают неверные ориентиры в исследовании ночной психики. Современные психоаналитики пылливо ищут и «выявляют» в материале сновидений своих клиентов какие-то «скрытые» подавленные сексуальные комплексы, они «исследуют» латентное содержание приснившегося пациенту сна, но ника-

кой маскировочной, скрытой, «латентной» функции у сновидения нет! Современный психоанализ настолько сильно и радикально увёл учёных-исследователей от правильного и глубокого понимания сновидений, насколько же в своё время и прояснил эту тему.

58. Иногда (по различным причинам) сновидения включают режим гейма (с англ. game – игра, забава). **Функция гейма** является, пожалуй, единственным проявлением, лишаящим ночной сюжет и отдельные образы какого-либо явного или скрытого смысла. Эта функция выражается бессодержательными фантастическими, причудливыми или комичными картинками – относительно бессмысленными. И всё же смысл таких сновидений имеется. Он заключается в том, что эго-сна, являясь, по сути, нашим внутренним психическим ребёнком, как бы забавляется, шутит, играет, расслабляется, и таким образом демонстрирует себя в роли детской самостоятельной сущности, которая тем самым приглашает нас к познанию и готова поделиться своими тайнами. Нередко функция гейма проявляется в том случае, когда человек впервые начинает обращать на свои сновидения внимание...

59. **Идеалистическая (антиматериалистическая) функ. снов-й** – эту функ. можно назвать «закулисной», т.к. она всё более определённо показывает свою работу только после многих лет глубокого исследования снов-й; - заключа-

ется в чётком и принципиальном разведении всего человеческого организма на, собственно, «материю» (всего биологического в нём) и на «свет сознания» (действующего в этом организме), что далеко не одно и то же, как не одно и то же электрическая лампа и испускаемый ею свет. Несомненно, работа мозга связана с процессом создания и ходом всякого сна, однако идеал. функ. подчёркивает «автономность» и в своей действительности выход света сознания за ограниченные пределы всего материального. В последнем можно убедиться, напр., при таком экстрасенсорном эффекте, как передача от одного человека к другому какого-то одного образа или конкретной мысли на весьма значительном расстоянии.

И поэтому...

60. Следующая **функция (ночных) сновидений** получила название – «**метапсихической**» или «**мистической**», «**чудесной**».

В своих проявлениях она достаточно разнообразна и относится к той самой теме, которую привычно считать экстрасенсорной.

В сновидении возможно очень и очень многое! Можно «случайно» попасть в чужой сон (который в это время снится другому человеку!). А это, в свою очередь, сообщает о некой самостоятельности, локальности и частности определённого пространства сновидения...

В сновидении возможно оказаться в контакте с эго-сна

(Я-образом) другого спящего человека и общаться с ним, и узнать от него определённую личную информацию (до-стоверную информацию, подтверждённую потом наяву!). Неким загадочным образом открывается тайный доступ, и своим ночным сознанием мы проникаем в определённое частное прошлое или будущего другого сновидящего, которое также вскоре подтверждается...

Сновидения – проникновенны и вездесущи!

Мистическая функция реализуется и при многих других случаях. К ним, например, относятся такие ситуации: наблюдение (во сне) незнакомых физических объектов или помещений (с последующим дневным подтверждением их характеристик) – «физическое» присутствие во сне; голосовая трансляция с сообщением (сновидцу) о прежде потерянных или запрятанных вещах, пропавших людях (опять-таки с доказательными фактами наяву), контакты с умершими и т. д. и т. п. Экстрасенсорная тема полноправно относится к сновидениям. Автору в процессе исследования приходилось сталкиваться со всё новыми и новыми фактами существования и действенной работой мистической функции.

Многоликий мир сознания не открывает свои тайны человеку с устойчивым материалистическим мировоззрением, но в случае с автором произошло исключение. Именно долговременное изучение сновидений, именно сновидения и заставили убедиться и поверить меня в то, что загадочное, волшебное, сказочное в этом мире непрерывно обнаруживает

себя – существует! И не только поверить, но и собрать доказательства, создать концепцию...

Причём удивительным является то, что метапсихическая функция сновидений задействуется гораздо чаще, чем это принято считать, и задействуется совсем не у каких-либо исключительных «экстрасенсов», а у всех – совершенно у всех – обычных, нормальных людей! Вот только они о ней ничего не помнят...

Чаще всего, мистическая функция проявляется как фатально-прогностическая. Но в авторском опыте имеется и множество иных аспектов её действия...

Мне неоднократно приходилось пребывать в «совместных» сновидениях, в одном, едином пространстве которого одновременно участвовали и действовали сразу два или несколько человек. При сопоставлении фактов (наяву) все участники одного сновидения описывали одно и то же и с теми же характерными подробностями, которые могли быть известны только им...

Десятки раз мне приходилось во сне попадать в какие-то незнакомые залы и помещения – и в точно такие же физические пространства я попадал спустя некоторое время наяву...

Не менее познавательны факты, которые мне также удалось отследить и подтвердить: в сновидении я встречался с незнакомыми людьми и общался с ними – через определённый период времени я знакомился и общался с ними в днев-

ной яви! Очень многие люди сообщали мне о подобных эффектах. Метапсихическая функция работает весьма активно!

61. Не менее важной предстаёт для человека **функция трансцендентальная, духовная**. Она показывает перспективу и возможности человека и состоит в соприкосновении с высшей реальностью. Посредством неё осуществляется контакт с собственной глубинной мудростью, с высшими структурами. Она являет собой ответ, отклик, приходящий из глубины сердца, из коллективного (общечеловеческого) и внутреннего жизненного опыта. Она бережно подталкивает к сокровенным знаниям, духовному росту и самопознанию. Она показывает и общий смысл отдельной человеческой жизни. Причём духовная функция реализуется сновидениями не в сознании какого-либо исключительного мистика, религиозного адепта (монаха), а непрестанно происходит по ночам с самыми «заурядными» людьми!

Смысл жизни человека – в развитии, творчестве, счастье, в обретении целостности, гармонии и любви! И духовная функция такой устремлённости к высокому, чистому и прекрасному – и отвечает.

«Сны - царская дорога к интеграции» (Ф. Перлз).

«Сны - распечатанное письмо от Бога» (Талмуд).

«Бог создал сны, чтобы указать путь спящему, глаза которого находятся во тьме» (древнеегипетский текст).

Сновидение - явление, прежде всего, «духовное»!

Проявления духовной функции сновидения достаточно разнообразны. Прежде всего, эту функцию следует рассматривать, как накопительскую в смысле накопления судьбоносных событий и переживаний, как сплошной, непрерывный поток сновидений, отражающий замысел судьбы человека. Как линию жизни, отражённую и непрерывно отражаемую ночной психикой...

Сновидения – это не стоп-кадры, а многосерийный кинофильм про жизнь самого сновидящего, во всяком случае, как минимум, – толстый семейный фотоальбом.

Сновидения являются и жизненной тканью человека, и самими мастерами в соделывании всё новых и новых узоров в её покровах...

Духовная функция – это связь человека с его судьбой, с его внутренним центром, с самой глубинной основой человеческой личности. Духовная функция показывает и предвосхищает основные переломные и кризисные моменты или этапы жизни личности.

Не вдаваясь пока в высшие сферы и тонкости саморазвития (область религии), покажем, как духовная функция может вмешиваться в явь...

...Молодой женщине снится сон о её бракосочетании. Присутствуют родственники и друзья. Неожиданно они все устали и в одну точку на пол. Посмотрела туда и невеста – сновидящая. По земле полз отвратительный, толстый,

скользкий, чёрный удав. Но он был с человеческой головой — головой жениха!

Этот сон заставил задуматься женщину о своём предстоящем замужестве и пока его отложить. В дальнейшем оно и вовсе не состоялось. Женщина узнала о своём избраннике много нового нехорошего, что полностью подтвердило змеиную сущность его характера и образ сновидения. Информация, пришедшая из глубокого источника, оказалась предостерегающей и мудрой.

...Один пожилой мужчина не только интересовался своими сновидениями, но и долгие годы занимался их развитием, т. е. своим духовным ростом. Мать этого человека была на редкость мудрой женщиной, но она уже давно ушла из жизни. Все эти долгие годы сновидец пытался с ней встретиться во сне, зная, что это возможно. Но встречи не получалось. Наконец, однажды спустя 20 (!) лет во сне мужчина увидел свою мать, причём внутри сна у него не оставалось никаких сомнений, что это действительно была она. К сожалению, мы не сможем передать ту особую атмосферу, тот поток чувств, который охватил всех слушателей этого повествования (сон рассказывался на семинаре по снам). Пожилой мужчина сам готовился к уходу. Мать в его сне была одета во всё чёрное и очень печальна. Она сообщила, что не может оставаться долго в этом «месте», оно слишком угнетает, давит на неё. Чувства же её сына во сне, который очень любил свою мать при жизни и который долгие годы искал встречи, передать

ещё тяжелее... Ибо любые духовные явления подобного рода слишком интимны и сокровенны. Но мужчина после этого сна обрёл целостность и был готов к приятию любых дальнейших событий своей судьбы. К последнему «переходу»...

Из опыта человека, который стремился к религиозному очищению и практиковал молитву:

Молодой человек в сновидении находился в своей плохо освещённой, тёмной комнате. Вдруг сзади некто напал на него, охватил и крепко держал. Мужчина пытался освободиться, но его действия были тщетны. Нападающий обладал мощным, обволакивающим давлением при одновременной какой-то знакомой сладостной мягкости, липкости, подобной пластилину. Сновидец, продолжая борьбу, пытался заговорить пришельца, договориться. Но «пластилиновый человек» только ехидно посмеивался. Мужчина слабел. Наконец, нечестная борьба обернулась тем, что дримеру удалось отодрать клейкую массу по частям. Однако некоторые липкие части приклеивались к телу вновь. И всё же переломный момент наступил, и сновидец одержал полную победу над своим захватчиком...

Средство борьбы во сне - не лучший способ погашения конфликта во внутриспсихической жизни. Но победа - это всё же положительный результат. Дело в том, что пластилиновый человек был собственной чертой личности мужчины - его ленью! А данный сон вполне справедливо рассматривать в контексте духовной работы и развития человека - интегра-

ции. Вскоре, в ходе этой работы (постепенно, не сразу) сновидящий освободился от своей отрицательной черты – от лени.

Удивительно, как кратко, одним художественным «мазком» может выступить духовная функция сновидений и всего лишь в одном фрагменте отразить самый общий замысел длительного периода жизни человека...

Одна женщина на протяжении длительного периода (в 20-ть лет!) активно интересовалась, соблазнялась и изучала различные оккультные учения (христианство, ислам, буддизм, магию...). Но так ни к чему и не пришла практически! С точки зрения конкретного опыта и развития она потратила время впустую. Ей периодически снится один и тот же сюжет с ключевым посланием из её же внутренней духовной сути...

Находясь возле железнодорожных путей, она наблюдает за поездами, снующими в разных направлениях. Иногда на ходу она проникает сквозь стены внутрь поезда и некоторое время едет в нём, но потом выходит и наблюдает за различными дорожными составами снова...

Женщину озадачивает это сон, и она не знает, что он означает. А послание женщине от него очень важное и простое: «ты никуда не едешь!», «твоя жизнь проходит бессмысленно», «твой поезд уходит, ушёл!»

Так включается духовная функция сновидений. Не стоит думать, что она работает только у «духовных» людей – она работает буквально у всех.

...В прошлом сильно и длительно пьющий мужчина, шофёр (отсидевший в тюрьме два раза), назовём его Василий, - неоднократно находился на грани жизни и смерти от алкоголизма. И вот что он сообщил о ситуации приснившегося спасительного сна...

Однажды (наяву) после похорон своего друга (который умер от чрезмерного употребления водки) Василий, мучаясь похмельем, вернулся на могилу и выпил водку, ритуально предназначенную для покойника. Ему в эту ночь снится...

Что стоит он там же, возле большой вырытой могилы и смотрит на своего лежащего, со скрещенными руками умершего друга... Неожиданно покойник оживает, приподнимается из могильной ямы, грозит Василию неестественно преувеличенным пальцем и оглушительно громко говорит: «Будешь дальше пить – точно ляжешь со мной в землю и очень скоро!»

Сон настолько поразил, впечатлил мужчину, что он бросил пить совсем и не пьёт уже семь лет. Так спасительно для его жизни проявила себя духовная функция – составляющая его судьбы...

Духовные сновидения – это сны высшей совести.

Духовные (судьбоносные) сновидения предупреждают, напутствуют, защищают, открывают подлинную ситуацию, отражают текущие энергетические процессы в сознании того человека, который стремится к самопознанию, предсказывают, и, наконец, погружают в область высших эстетических

переживаний – «очищают».

62. Экзистенциальная (сущностная) функция заключается в следующем... Всё то, что человек испытывает и проживает в своих сновидениях является абсолютной реальностью, подлинностью, достоверностью - для него самого!

Любые сновидения представляют настоящий автобиографический фрагмент жизни человека! Это его активная внутриспсихическая субъективная реальность, и никто другой не сможет просмотреть и пережить за него его сны, как и прожить за другого чужую жизнь. Сновидения – это тайное и самое полноценное существование. Сновидения - это способ существования нашей очень важной энергетической сущности, разумной и локальной эго-энергии. Это выражение аспекта очень существенной части дневной личности, и надо определённо полагать – не менее значительной!

Во сне критическое отношение к происходящему и окружающему снижено, но человек («ночное Я») есть, существует и проживает достаточно полноценно свою сновидную жизнь, испытывая при этом, заметьте, вполне реальные и настоящие чувства, желания, потребности и даже примитивно мыслит! Человек в сновидении способен буквально на все переживания, свойственные для него и в дневной яви: он ест, занимается сексом, ощущает холод, чувствует любовь, двигается, реагирует, общается и т. д. и т. п.

Сновидения представляют собой ещё одну, дополнитель-

ную, вторую (!), тайную и такую реальную жизнь, о которой человек совсем ничего не знает!

Хотите стать обладателем не одной, а сразу двух жизней? Милости просим к познанию — загляните в свои сновидения!..

Реализм внутри самого сна является более чем очевидным. Ведь то, что мы привычно называем явью, оборачиваясь вчерашним днём, становится только воспоминанием, таким же смутным и далёким, оттесняемым другими наступающими событиями. Миг «настоящей» жизни непрерывно ускользает от нашего внимания. И воспоминание о яви подобно сну... В принципе, с точки зрения субъекта восприятия, сон и явь не столь сильно отличаются друг от друга...

Наше психическое ночное «Я» активно-разумно. Оно реагирует на ситуации, принимает решения, действует. К тому же, наиболее яркие, эмоциональные, энергетические сны выплёскиваются наружу, перекрывают явь, перетекают своими настроениями и решениями в реальность дневную. Под впечатлением тяжёлого или лёгкого сновидения мы ощущаем себя соответственно тяжёлым или лёгким на подъём. А не является ли дневная явь простым продолжением ночного сна, и наоборот?

Всё есть поток индивидуального и коллективного сознания, ночного и дневного.

Безусловно, сновидение — это интимный, автобиографический эпизод жизни человека!

63. Зеркально-апперцептивная функция сновидений - вскрывает и показывает механизм и принципы работы дневного сознания. Она представляет специфику и характер нашего восприятия, наших представлений и проекций во внешний мир в аспекте отражения и запечатления (импринтинга) окружающего. Зеркальная функция является итоговым отражением сновидениями внешнего мира...

Наше восприятие объективного мира всегда неустойчиво, апперцептивно, искажено. В результате субъективного преломления (через призму индивидуального жизненного опыта) оно не является идеально чистым отражением. Это только единичный, сугубо личностный, сформированный психический образ, это только имитация, ограниченный слепок материального мира. Например, слепой от рождения человек никогда не видит сновидений зрительной модальности, потому что «не видит». В его восприятии будут преобладать осязательные, пространственные и слуховые образы – такой слепок его мира и будут зеркально отображать сновидения. Увы, чтобы не утверждали материалисты, мир каждого человека всегда субъективен и личностен, и получается, что с психологической точки зрения «объективного» мира не существует вовсе. А отсюда простой вывод: не найдётся такого субъекта восприятия, такого человека, который воспринял и познал бы мир объективно. Отражаются всего лишь определённые грани, отдельные стороны окружающей нас действи-

тельности, происходят отблески... И данная проблематика особенно выпукло, отчётливо проступает во сне. Так теоретики НЛП (нейро-лингвистического программирования) утверждают, что якобы основной репрезентативной системой восприятия человека может быть не зрительная, а иная модальность. Это не верно! Основная - всегда зрительная, за редким исключением (инвалиды, специфика работы...). И это нам очень чётко демонстрируют сновидения. Мы в самую первую очередь именно «видим» сновидения, а не чувствуем, осязаем, нюхаем (совсем не звучит: «я вчера сон нюхал»)...

Итог любого восприятия, которое относится к исключительно частному, субъективному феномену, сравним с проявляемой фотографической плёнкой или фотобумагой. Воспринятое (в течение всей жизни человека!) отражается и долговременно (или пожизненно) хранится в памяти, в сознании. Оно запечатляется и проявляется в дальнейшем в той или иной мере, насколько ярко и сильно было ранее запечатлено. При наиболее мощной и длительной «освещённости» процесса «фотографирования»-восприятия, столь же мощным окажется психическое проявление в дальнейшем...

Сновидения – это отражение, отснятый, по качеству разный, кино- и фотоматериал.

Чтобы лучше понять работу зеркальной функции, представим её в виде системы, состоящей из двух зеркал, расположенных напротив друг друга под тем или иным углом.

Первое зеркало является кривым, искажённым, запылённым, мутным. В нём отражается, фиксируется и формируется наш субъективный образ (слепок) материального мира (психическое отражение, аперцепция).

Второе зеркало – более чистое (!) - отражает это преломлённое отражение. Работа последнего, второго зеркала, и будет итоговым содержанием сновидения, в котором психические образы смешиваются и наслаиваются друг на друга (в связи с их накоплением, множественностью и различной силы запечатлённости). Таким образом, сновидения – это, своего рода, отражение отражения или «запоздалое» отражение! То, что с той или иной степенью осознания попадает в поле восприятия (единичного сознания человека), - и переносится в содержание сна. То, чего нет, и никогда не было в поле сознания - никак не проявится ночью (существуют исключения).

Подчеркнём ещё раз - подобное отражение не является только текущим, сиюминутным процессом. Сновидения реализуют многостратное, развиваемое, наслаиваемое – накапливаемое! – отражение.

Сновидения относятся не столько к психическому явлению, сколько к - итоговой работе сознания посредством психических образов! А это означает, что сознание первично по отношению к психике! Отсюда напрашивается ещё один значительный вывод: сновидения отражают качество жизни человека!

Вопрос качества жизни человека совсем не рассматривается классической психологией. Говорят о количестве лет, о возрастных кризисах жизни. Но ведь качество очень и очень важно, и оно заключается - в самосознании!

Чем острее и насыщенней процессы восприятия, чем выше и одухотворённой переживания, чем плотней и чаще происходят позитивные события в жизни человека – тем качественнее его существование (подробней о «качестве» см. в гл. «Сновидения – показатель качества жизни»)!

Никто из древних и современных учёных и философов (Платон, Кант, Павлов, Фрейд, Юнг...) так и не выяснили и не поняли, что сновидения – это зеркальное или фотографическое отражение (сознания).

«Виноваты» ли наши сны в том, что они фрагментарны, бессодержательны, хаотичны, путаны и бессвязны? Виноваты ли они в том, что наше дневное сознание точно такое же? Повинны ли они, что человек «поддерживает» (своими органами чувств) бодрствующее восприятие (себя и мира) на таком крайне слабом, смутном, ущербном и низком уровне?!

Сновидения только фотографируют, фиксируют, регистрируют. Регистрируют эту общечеловеческую данность...

Сновидения – это основополагающий индикатор качества жизни личности, потому что они напрямую, зеркально (!) отражают индивидуальное качество восприятия-осознания! Несомненно, те люди, которым снятся яркие, насыщенные, оригинальные и впечатляющие сновидения, проступающие

в дневной памяти, живут более качественной жизнью, чем те, которые утверждают, что им сновидения не снятся или они их не помнят...

Именно поэтому зеркальная функция включает в себя процессы не только сознания, но и «осознания» - осознания, выделение самого себя существующим, живым – сознанием, направленным на различные аспекты собственной жизни. Зеркально-аперцептивная функция относится одновременно к феномену **осознания**. И чем выше оказались уровни дневного осознания – тем отчётливее, острее и качественнее проявятся ваши сновидения. При идеальном и, по возможности, непрерывном осознании человек обретает сразу две взаимосвязанные качественные (!) жизни – и дневную, и ночную, которые сливаются в единое целое и становятся одним непрерывным потоком сознания...

64. Совместное действие фатальной и духовной функции образуют ещё одну – **эсхатологическую функцию сновидений**. Она в определённый период включается у всех без исключения людей – её описанию посвящена отдельная глава.

65. **Оптической, структурной** (одной из самых сложных) **функции сновидений** отведена почти вся вторая часть книги. Рассмотрение этой функции приведёт к описанию организма человека как сложной духовно-оптической

системы. Оптическая функция позволяет детализировать и продемонстрировать в составных частях всю «механику» или «физику» сознательных и психических процессов. А предельно развитая, «просветлённая» оптическая система указывает на ещё один феномен –

66. Осознания функ. снов-й – заключается в способности снов-й себя осознавать в рамках и при помощи работы всей *оптической, структурной* модели сознания, здесь представленной (во 2-й части книги).

67. Объективная функция сновидений – раскрывает одну из тайн мироздания, - на энергетическом уровне существуют такие миры сознания, которые даются нам в восприятии статическими, непреходящими, одними и теми же при очередном возвращении к ним. То есть эти пространства не субъективны и проективны, а реальны и объективны. «Объективные» сновидения бывают двух основных видов – теньевые и просветлённые. Собственно, это уже не совсем сновидения...

68. Перезагрузки функ. сна и снов-й – не менее важная функ., чем все остальные; относится ко всему времени сна ночи (включая и глубокий сон, т.е. сон без сновидений). Эта функ. наиболее активно включена в общий временной суточный, недельный, месячный и годовой ритм и

цикл нашей планеты. Функ. Перезагрузки заключается в подавлении, оттеснении, оттении и притуплении всех дневных воспоминаний сновидца – воспоминаний как недавнего, так и отдалённого прошлого. И воспоминаний не только о плохих его состояниях и событиях, но и о хороших. И вплоть до полного «стирания» их (некоторых из них) в «дневной» памяти. Это функция непрерывного «обновления» самосознания человека с неуклонным «встречным» течением его «личного» времени. Собственно, если мы возьмём даже только один суточный цикл нашей Земли (вращения вокруг своей оси) – а человек всё это время может даже не спать вовсе – то с наступлением утра и нового дня, всё более или менее значимое произошедшее становится только «вчера» и уже не имеет той силы, потому что уже наступило «сегодня». Проявляется функ. Перезагрузки вариативно. Так, напр., воспоминание о каком-то сильном отрицательном переживании за многие годы может так и не получить должной психической и психологической реабилитации («отделения», «подавления», «обновления»). Но в другом случае - подобное переживание достаточно быстро - через ежедневные, многократные «перезагрузки» - даёт позитивный эффект, приводит к отсутствию всякого дискомфорта, связанного с воспоминанием об этом переживании. В то же время данный процесс «обновления» может стереть из памяти человека и многие счастливые моменты его жизни.

Проще говоря, функ. Перезагрузки осуществляется «во

времени», но в контексте ночного сна. Это «временно/е» отделение одного дня от другого, одной наступающей недели от прошедшей, и т.д. – что совершается в русле определённого «личного потока сознания» человека. Это, по сути, «разделительная психоэнергетическая полоса» в сознании и подсознании человека – полоса протяжённостью в одну ночь и ночной сон, но всё повторяемая и повторяемая. Впрочем, в случае режима «дневного сна» (т.н. «тихого часа»), которого придерживается человек, эта «полоса» делит каждый день надвое и соответственно удваивается (усиливается).

69-70. Выделим также и **функцию самоликвидации и радикальной трансформации** – полного и необратимого преобразования всего психического «материала» и исчезновения всех сновидений у ещё живущего человека. Об этом процессе без предварительных объяснений говорить также преждевременно, а пока...

71-72. Мы логически вышли на предпоследнюю функцию сновидения, получившую условное название **эзотерической** (тайной, скрытной, доступной избранным) или **философской функции**. У большинства людей она никак не проявляется, но, тем не менее, её общая роль и замысел столь глобальны и велики, что вне этой потенциальной функции понятие «человек» в контексте эволюции и предназначения жизни в целом просто полностью теряет своё зна-

чение. Абсолютно все религии, мало-мальски правильные духовные системы основаны на этой функции, уникальной возможности и сказочной (для материалиста) перспективе. Речь, конечно, идёт о самом загадочном и удивительном типе сна – об «осознанном сновидении». Религиозно-философский аспект этой функции выводит человека к единственно правильному осмыслению человеческой жизни и высшей цели – к духовному развитию, которое имеет под собой основательные стимулы и практические рычаги...

Ночная психика, развитая до стабильного уровня осознанных сновидений, утверждает практика-исследователя в самой древней, но всегда свежей и новой истине всех мировых религий – сновидения способны к такой кристаллизации, к такому просветлению и целостности индивидуального, единичного сознания, которое продолжит существование за финальной чертой органической жизни... Иначе говоря, буквально каждый человек способен не-у-ми-рать, а преодолеть, победить биологическую смерть путём самого полноценного сохранения своего индивидуального сознания! В связи с этим эту же функцию сновидений можно назвать ещё **«пост-органической»** и **«потенциальной»** – сны после смерти своего «хозяина» не прекращаются!

И ещё она же (в несколько ином аспекте) есть **«сецессия»**. Сецессия (СЕЦ) – (с лат. *secessio* – отделение, уход) – локальное отделение *боди* или Я-сновидения и «окончательный выход» из физического тела в пространственный, ино-

временной континуум – продолжение существования личного сознания человека за смертельной чертой! А также само путешествие «вне физического тела» (ТБТ).

Этой сложной в (психологическом и философском) понимании теме посвящена вторая часть книги в контексте рассмотрения осознанных сновидений. И об этой сущей, масштабной цели до сих пор ничего не знает современная психология – наука о душе человека! Исследовать и подтвердить такую возможность относится к задаче психологии ближайшего будущего. Настало время признать, что о душевной и духовной человеческой сути больше всего знает религия. Автор уверен, что философская и психологическая проблематика внутреннего мира человека, а равно его жизни и смерти, могут быть решены в рамках научного мировоззрения, и только при синтезе современных научных и религиозных основ.

73. И, наконец, последняя **функция сновидений** относится не только к сновидениям, но и ко всему общему периоду сна в целом. **Она именуется генеральной, общей или стратегической.** Эта функция отвечает за баланс и совместное, интегративное действие всех перечисленных работ сновидений. Она ответственна за соотношение всех фаз и последовательность циклов сна в течение ночи и реализует гармоничную и эффективную деятельность всего ночного отдыха в целом. Она также непосредственно участвует

в перераспределении всех стратегических запасов разнообразных энергий организма отдалённого будущего.

Генеральную функцию сна можно назвать командиром, главным управляющим или директором всей сложной структуры подсознания. Она практически слита с духовной функцией, но в то же время отлична от неё в проявлении.

Сбой (или кратковременные нарушения) этой функции может повлечь за собой необратимые, негативные последствия...

Мы кратко рассмотрели все функции сновидений.

Итак, пора подводить итоги.

Сновидения, безусловно, есть самодостаточная, целостная, многоуровневая, многомерная, многоплановая, многофункциональная система духовных, психических и физиологических актов в работе сознания.

Сновидение есть синтез описанных феноменов. Оно в полной мере отражает субъективную реальность человека. Это ни в коей мере не означает, что каждое сновидение нагружено всеми перечисленными функциями. Необходимо рассматривать каждого человека и каждый период его жизни индивидуально и отдельно. Помимо всеобщих, обязательных, основных функций, у отдельных людей сон будет задействовать больше одни функции, у других спящих - другие. В любом случае сновидения остаются индикатором роста человека, показателем зрелости личности, уровнем его духов-

ного состояния!

К сожалению, в современной культуре сновидения принято считать чем-то незначительным, пустяковым, не стоящим внимания. А ведь, это не просто часть нашей психической жизни и работа сознания, а наиболее значительная, её внутренняя часть! Как тут не вспомнить старый-старый лозунг: «Человек! Познай самого себя!»

После первого издания этой книги вспоминается один читательский отклик. Мне написала женщина 60-ти лет, кандидат технических наук. Она читала эту работу в уединении на даче у моря. И тут же после ознакомления с материалом обратила внимание на свои сновидения... Вероятно, все условия способствовали её внезапному самопознанию и прозрению. Что тут с ней стало происходить! Сновидения мощным потоком хлынули, ворвались в её (заблокированное ранее) дневное сознание – вся её жизнь предстала перед её внутренним взором в ностальгических переживаниях и ярких картинах. Моей читательнице удалось в письме хорошо передать своё личное открытие. Со страниц её письма поднялись и меня окутали облака настроений печали, восторга, грусти, нежности, сожаления и любви. Что же произошло?

Человек просто встретился сам с собой! Благодаря сновидениям...

Сновидение - это театр, где сновидец одновременно является и драматургом, и постановщиком, и декоратором, и суфлёром, и зрителем, и актером, и целой сценой со всеми

персонажами на ней, - многоликим действующим «Я», играющим самого себя.

Сновидения - это мы сами. Это, в конечном счёте, вся наша подлинная жизненная суть и судьба. Со всеми нашими надеждами, тревогами, волнениями, страхами, беспокойствами, ожиданиями, интересами, желаниями, переживаниями, мыслями, отношением к миру, другим людям и к себе самому. Со всем нашим образом жизни, бытом, накопленным опытом прошлого и текущими обстоятельствами. Ну, а как можно не замечать самого себя!?

ТИПОЛОГИЯ СНОВИДЕНИЙ

(кратко)

Всё многообразие человеческого материала сновидений в качестве эффекта и проявления итоговой работы сознания можно систематизировать по определённым признакам и критериям. В нашей упрощённой типологии такое деление будет иметь следующий вид...

0. Сейсмический сон – (открыт в 1968 г. Д. Жувэ-Мунье) - относительно постоянный, фоновый, бессознательный и самостоятельный сон, который характеризуется сотрясениями (вибрациями) тела, связанными с клеточным динамизмом. Наличие у человека сейсмического сна показывает, что он видит сны и в бодрствовании с той разницей, что они по-

давляются дневным сознанием.

1. По сложности и протяжённости сюжетного исполнения:

- элементарные, лапидарные (простые, фрагментарные);
- континуальные, сложные, (длинные, фантастические).

2. По времени суток

- ночной;
- дневной (послеобеденный)
- спонтанный (случайный, в любые часы).

3. По возрастным периодам жизни человека:

- пренатальные и постнатальные сны (внутриутробные и младенческие);
- детские;
- юношеские (подростковые);
- взрослых;
- пожилых людей.

Сновидения в самой полной мере отражают основные возрастные новообразования и переходные рубежи, а также особенности различного периода жизни человеческой личности. Детские сновидения являются наиболее простыми, примитивными, архаичными, схематичными и по смыслу – более прямыми. У ребёнка ещё нет длительного опыта, не

накоплены жизненные ситуации, которыми бы «сновидящее Эго» могло бы оперировать в общем сюжете сна. Детские сюжеты, чаще, наполнены воспоминаниями и образами из просмотренных по телевизору мультфильмов, компьютерных игр, отношением с близкими (чаще с мамой) и т. д.

4. По гендерным (половым) отличиям:

- женские;
- мужские;
- перверсии (людей иной сексуальной ориентации).

Гендерные признаки личности очень чётко очерчиваются сновидениями. В самом общем, статистическом отличии, мужские сновидения по содержанию являются более агрессивными, а женским присуще большая чувствительность и эмоциональность. Кроме того, во сне, конечно же, активно отражаются непосредственно сами половые роли и стили поведения. А лицам с гомосексуальной или транссексуальной ориентацией, например, будет сниться соответствующая тема, отвечающая определённым желаниям и привычным обстоятельствам их жизни и интимного опыта. Несколько в ином ракурсе работают и предстают и символы сновидения...

5. По уровню осознания:

- гипноидные (просоночные, дремотные);

- амнестические (беспамятные, бессознательные);
- реминисценции (смутное, низкое осознание);
- параосознанные (близкие к полному дневному осознанию);
- осознанные сновидения (с высоким, полноценным, дневным осознанием).

6. По световой и цветовой насыщенности (или уровню восприятия):

- хроматические (многоцветные);
- монохроматические;
- серо-чёрно-белые;
- контрастные (отчётливые, насыщенные);
- аперцепции (в значении искажённого, неясного, смутного, бледного восприятия);
- люцидные (светоносные);
- сумрачные (тенивые).

7. По уровням эмоциональных переживаний:

- экспрессивные сновидения (с преобладанием эмоций - страхи, удивление, интерес, любопытство);
- фоновые (нейтральные, отстранённые);
- аффективные, пиковые выплески (кошмары, агрессия, гнев);
- экстатические (любовь, восторг, вдохновение, невесомость), позитивно-пиковые.

Два последних параметра (эмоциональный и световой) в большой степени зависят от качества восприятия субъектом окружающего мира, а также от уровня осознания этого восприятия, – днём, наяву! Кроме того, в формировании сновидения большую роль играет чувственная включённость, глубина и длительность дневных эмоциональных переживаний и впечатлений индивидуума.

8. По темам, содержанию, сюжету:

- профессиональные (отражают рабочие ситуации, связанные с профессией);
- бытовые (характеризуют бытовые наиболее типичные условия и ситуации жизни сновидца);
- религиозные (отражают взгляды и мировоззрения верующих);
- универсальные, архетипические, мифологические («путешествия Героя»);
- о смерти (сюжеты с трупами, покойниками, убийствами, казнями и пр.);
- с участием (действующих во сне) умерших (имеют повышенное значение);
- сексуальные и наготы;
- сюжеты-падения, полёты, раскачивания, плавания, ускоренного движения;
- сны преследования (убегания, прятанья, скрывания);

- поиск (чего-либо);
- с участием животных и фантастических существ, сны-превращения;
- предметные (главные действующие роли исполняют предметы и вещи);
- катастрофы, аварии, несчастные случаи;
- с преобладанием картин природы и природных, погодных явлений (стихии, земля, водоёмы, море, растения, деревья и т. д.);
- огонь, взрывы, пожары, костёр;
- нападения, драки, войны, ограбления, воровство;
- тело и части тела сновидца (голова, живот, зубы, волосы и т. д.);
- еда и питьё;
- с различными действиями сновидца (как-то: стрелять, рисовать, прыгать и т. д.);
- деньги, золото, драгоценности, клады, сокровища;
- с участием родственников, друзей, любовников, членов семьи;
- НЛО, инопланетяне;
- мистические, загадочные, непонятные (это знаки, иероглифы, геометрические и другие странные фигуры)...

Содержание сновидений очень и очень многообразно. Оно, естественно, зависит от разнообразия жизни сновидящего, от силы и динамики его устремлений, желаний, мотивов.

вов поведения, от глубины полученных впечатлений, от общего мировоззрения и прошлого опыта. Однако самые общие темы сновидений достаточно ограничены и число их не бесконечно! Что психологически и позволяет их систематизировать.

9. По преобладанию той или иной модальности (восприятия):

- кинестетические, тактильные (осязательные, моторно-чувственные);
- вкусовые;
- аудиальные (слуховые, шумовые, например: голоса, музыка, крик, пение, взрывы, стрельба...);
- осмические сны (запахов, обонятельные);
- визуальные (зрительные);
- синестезии (смешанные, взаимно-ассоциативные);
- сензитивные (сверхчувствительные, повышено раздражимые).

Преобладающая модальность во сне зеркально отражает специфику и характер дневного восприятия человека. Очевидно, что у подавляющего большинства людей она является визуальной.

10. Трансперсональные сновидения:

- внутриутробные переживания (во сне), путешествия во

времени (прошлое и будущее), встречи с духовными учителями, посещения других вселенных, миров и знакомства с их обитателями, встречи с различными божествами, опыт космического (расширенного) сознания, феномены «тонкого» тела, наследственные (родовые) переживания, выходы за пределы «Я» и т. д.

Эта обширная область очень интересных и оригинальных сновидений, которая соответствует определённым состояниям и картографии пространств сознания...

11. Специальные сновидения:

- сновидения инвалидов (глухих, слепых...);
- психически больных (шизофрения, эпилепсия, психопатии...);
- беременных женщин;
- специфико-профессиональные (моряк, акробат, изобретатель...);
- экстремальных ситуаций (голод, жара, тюрьма, одиночество, болезнь...);
- летаргические (являются одним из самых загадочных и редких типов сновидений; почему человек может проспать целых несколько и более лет остаётся до сих пор тайной природы);
- аутогенные сновидения (заказные, самовнушённые). В случае намеренной настройки, заказа определённого сюжета сна, разрешения конкретной проблемы или попытки уви-

деть, вызвать будущее во сне используют термин – «инкубация сновидения»;

- гипнагогические и гипнопомпические (проявляются яркими, галлюцинаторными образами, картинками в засыпании – гипногагическими, или по пробуждению - гипнопомпическими);

- гипнотические (внушённые из вне);

- экстрасенсорные, парапсихические сновидения. Отличаются довольно значительным разнообразием и входят в область парапсихологии и эзотерики. Среди таких сновидений находят свою настоящую дневную последующую реализацию и достоверность такие темы, как сон о нахождении кладов, о раскрытии «чистых преступлений», телепатические, о прошлом др. людей, синхронизации («случайного совпадения сюжета сна и события яви), биллокации и автокопии – наблюдения происходящего на расстоянии и видение себя со стороны; биоинтроскопии – видения структуры и внутренней сути плотных непрозрачных объектов; даблинга – действия одновременно в нескольких местах; эффекта «дежа вю» - узнаваемого, уже виденного и т. д.);

- фатально-прогностические (вещие) сновидения. Их также ещё называют Большие Сны или Сны Жизни, Судьбы. Это сны о будущем человека и его Судьбе, которые неизбежно сбываются. Они снятся не часто, скорее редко. Но их значение и сила воздействия очень значительна и высока. Отличаются особой яркостью, контрастностью, чёткостью, вы-

пуклостью образов, эмоциональной экспрессией, оригинальностью сюжета, а также фатальностью последующего дневного исполнения. Наука до сих пор категорически отрицает подобное явление (которое, в самом деле, трудно поддаётся строгой эмпирической проверке), но зато весь коллективный, исторический, религиозный и современный человеческий (народный) опыт доказательно подтверждает существование этого вида - вещих сновидений;

- реалистические сны (представляют собой разновидность вещих снов, показывают будущее сновидца не в символической форме, а напрямую, благодаря отражению реальной ситуации будущего посредством «объективных», «подлинных» образов, картин, совпадающих с их дневной реализацией);

- «сон-ежедневник». Так же относится к вещим снам, но менее масштабен и не так фатален. Сообщает о текущей ситуации, событиях и переживаниях предстоящего дня;

- посвящения, инициации во сне. Данный своеобразный тип сна, в котором сновидец является главным героем, заключается в определённом сюжете, в котором сновидец активно участвует в некоем мистическом, эзотерическом, оккультном или религиозном ритуале - обряде особого посвящения в какую-то эзотерическую деятельность или миссию. Характер персонажей и картин такой инициации в этом сновидении зависит от духовных практик, верований и мировоззрения спящего человека;

- мгновенные сновидения. Для них характерна особая сжатость, повышенная временная скрученность, быстрота переживания, высокая лабильность. Их длительность составляет не более секунды, но за это время сон успевает размотать довольно длинную сновидную киноленту;

- осознанные сновидения (или люцидные, ясные, прозрачные, управляемые - им уделена вся вторая часть книги);

- шаманские сны. Часто связаны с посвящением во сне, а также с большим разнообразием контактов и взаимодействий с духами-помощниками, которые, чаще всего, представляют собой архетипы животных — змею, волка, медведя... или мудрого старца-учителя, индейца, шамана. Эти персонификации, суть отражения различных энергий сознания, помогают, подсказывают, ориентируют сновидца в повседневной и будущей жизни, подготавливая его к вступлению в шаманскую традицию и адекватную деятельность;

- серийные сновидения. Состоят из цепочек последовательных, связанных между собой сюжетов, чаще всего, разделённых на короткие паузы, интервалы. За ночь таких сюжетов может прокручиваться от пяти до десяти;

- повторяющиеся сны. Для них характерен периодический повтор одного и того же (с различными вариациями) сюжета или фрагмента сновидения на протяжении длительного периода времени или всей жизни. В случае, если они являются навязчивым повторением каких-то неприятных действий, ситуаций или страхов («сизифовы» сны), то это говорит о

незавершённом гештальте, т. е. - о возврате к некой незаконченной, нерешённой проблеме или о предстоящих затруднениях. Сновидение тогда пытается безрезультатно решить эту задачу и, одновременно используя прошлую ситуацию неудачи, повествует о неблагоприятном ходе дел сновидца в будущем. Если же повторяющиеся сновидения представлены более отстранённо и не являются неприятными, то к ним надо проявить повышенное внимание. Такие сновидения пытаются донести до человека важную информацию, тайну. А скрытый замысел такого сюжета должен быть понят и осознан сновидцем;

- проблемные сновидения. Они упоминались выше и относятся к разновидности повторяющихся сновидений (навязчивый возврат к проблемной ситуации, прокручивание травмирующего события без её положительного разрешения). Но именно, как «проблемное», мы его выделяем и указываем потому, что возможны различные исходы: (1) сон не способен решить возникшую проблему и ведёт к психическому дискомфорту и даже может, в зависимости от контекста и обстоятельств, привести к психическому кризису наяву, расстройству; – (2) сон после нескольких попыток находит выход из тупиковой ситуации; – (3) сон очень долго и постепенно, но всё-таки разрешает проблему и перестаёт сниться;

- сны-откровения или мистические сновидения. Они перекликаются с вещими снами и являются напутствующи-

ми, или предостерегающими об опасности или значительности предстоящего события, периода в жизни человека. В таких сновидениях выступает, обнажается наше истинное «Я». Особенно такие сны неопценимы при духовном развитии на духовных путях. Некоторые такие сновидные картины оформляются экранами, ограничительными линиями, или сразу предстают несколькими небольшими экранчиками (до 8-10), как в документальном видеомонтаже, на которых одновременно разворачиваются различные действия. Сновидец едва успевает проследить и охватить общий замысел показываемого. Сон-экран реализует кинематографический эффект сознания. Ещё более трудными в интерпретации являются сновидения со многими геометрическими фигурами, мистическими знаками, мандалами, иероглифами, странными многоликими божествами. Но иногда мистические картины и образы сопровождаются разъяснением Голоса Сновидения. К этому же типу снов относятся разные эффекты мозаичных цветовых пятен, точек, игры цвета, яркого света. Подобные эффекты связаны с открытием и работой определённых энергетических порталов и подцентров, в частности головного, именуемого в эзотерике «третьим глазом». Собственно говоря, все сновидения так или иначе с ним связаны;

- совместные сновидения. Когда один и тот же сон, сюжет или место сна видят одновременно двое и более человек, говорят об одном общем, коллективном пространстве

сновидения. Этот тип снов трудно подтвердить научно, но он определённо имеет место и это станет очевиднее и яснее во второй части книги;

- коллективные прогностические (вещие) сны. Они отражают поток сознания одного Большого, общественного, массового Сновидения и характеризуются символизмом, представляющим подлинными предстоящие мировые события, как-таклизмы, войны, бедствия, как в стране, так и среди больших коллективов и малых групп. Сновидения очень чувствительны к малейшим общественным и политическим изменениям. Автору особенно запомнился многодневный семинар по трансперсональной психологии, на котором в начале занятий было традицией делиться своими сновидениями в группе. И на котором ещё только скрыто, тайно затевался нехороший бунт, коллективное возмущение. О заговоре против руководителя семинара знали только несколько «посвящённых» человек, а сновидения многих членов группы – что удивительно - уже сигнализировали об этом заранее!;

- сон во сне. Представляет собой разнообразную сновидную сюжетную линию, связанную с алгоритмом непрерывных ложных пробуждений или засыпаний внутри сна. Это некая матрёшка сновидения. Например, человеку снится, что он проснулся, далее следует новый сюжет сна. Вдруг, на некотором этапе сновидец обнаруживает, что он всё ещё спит и тогда «просыпается» вновь. Развивается другое сновидное повествование. И снова сновидец замечает, что он

всё ещё находится во сне. Тогда он непременно «просыпается» опять, но через некоторое время... и т. д. Таких сновидных матрёшек может быть до 15 штук;

- сон-матрёшка - разновидность сна во сне. Сюжет сновидения зацикливается по принципу матрёшки: открывает человек чемодан, а в нём находится другой чемодан, открывает он и его, а там чемодан поменьше. Очень хочется сновидцу узнать, что же в нём, открывает он и этот чемодан, и обнаруживает внутри совсем маленький чемодан и так до бесконечности... Обычно такой сон заканчивается на том, что человек просыпается, так и не узнав, что было в чемодане, или понимает, что его попытки бесполезны и бросает своё занятие. Интересна трактовка такого сна, но она очень индивидуальна;

- вхождение в одно и тоже сновидение. Можно проникнуть в одно и то же (уже снившееся ранее) пространство сновидения по несколько раз после каждого пробуждения. В этом случае будет не повтор сюжета сна, а его последовательное продолжение и развитие с того самого места, с которого он прервался. Эту способность полезно развивать, чтобы по желанию можно было изменить концовку неблагоприятного, плохого сценария сновидения, поскольку любой ночной сюжет непременно отреагирует соответствующим событием или настроением в будущей дневной жизни человека;

- абстрактные сновидения. Отличаются особой бессодержательностью, неконкретностью, беспредметностью. Гово-

рят о психическом заболевании или высокой внутренней проработке подсознания сновидца;

- сны-размышления. Это сны-констатации факта, обыгрывание в сновидных символах возможных вариантов дальнейшего развития из настоящего или подведение итогов. Это сновидные раздумья в картинках о своём житье-бытье;

- итоговые сны – представляют собой реконструкцию прошлого в рамках одного процесса (например, затянувшихся деловых переговоров) с определением (символическим показом) окончательной развязки в ближайшем будущем (итоге) и общим заключительным смыслом;

- «сон-повествование» - выражается неким драматическим показом явно отстранённого (от жизни сновидца) киносюжета с игрой различных характерных фигур в отсутствии главного героя – самого спящего. Или с участием как бы другого человека. Как правило, содержание сна-повествования всё же относится к периоду или ситуации жизни самого сновидца, но исполняется в такой безучастной манере;

- сны-фантазии. Собственно говоря, все сновидения - эта некоторая творческая фантазия. Но данный вид характеризуется повышенной, активной фантазийностью, несуразностью, несообразностью образов и сюжета в целом. Особенно часто имеют место при хроническом, болезненном пересыпании;

- сновидения экранной памяти. Для этого типа сна характерно воспоминание и воспроизведение действительных

событий или состояний самого раннего детства (младенчества). В зависимости от контекста могут быть проблемными или мистическими сновидениями. Отличаются повышенным примитивизмом образов (например, расплывчатые цветные пятна);

- сны о реинкарнации, о прошлых жизнях (или, по крайней мере, претендующие на эту тему). Подобные сюжеты отличаются богатым содержательным материалом. Сновидец прокручивает сновидные киноленты как бы о своей прошлой жизни. Он видит себя первобытным индейцем на охоте, рабом, египетским жрецом, танцовщицей в храме, средневековым рыцарем на поединке, мушкетёром, монахом и т. д. Чаще всего, подобные сюжеты сообщают не о «прошлых воплощениях», а о проблемах или притязаниях настоящего; о тех проблемах, прямое обращение к которым слишком болезненно;

- голос во сне, именуемый Голосом сновидения. Особенностью этого типа сна является то, что образы, сценарий, сюжет сновидения создаются в соответствии с неким наведенным «извне» Голосом сна. Этот Голос можно отнести, как к мистическому, наведённому («извне»), так и к выражению интроецированных¹⁰ частей самой личности сновидца, т. е. к безличной диктовке воли и указаний некогда воспитуемых нас наших бабушек, родителей, учителей и педагогов. Голосов впитанных, внедрённых в наше сознание и влияющих

¹⁰ Интроекция означает вбирание в себя, внутрь.

на нас с самого раннего детства. Это-сновидения, будучи по своей природе легко внушаемым ребёнком, без труда переводит этот Голос в развёрнутую ночную визуализацию.

12. Дневные сновидения или «Сновидения наяву»:

- дневная активность подсознания и защитных механизмов;

- ШСС – шаманские состояния сознания - являют собой пример различных состояний сна наяву. Они включают видения, трансовые состояния вследствие монотонного пения, тряски, пляски, а также - визуальный и аудиальный контакт с нефизическим миром сновидений;

- гипнотические сны (наяву) - происходят вследствие гипнотического воздействия терапевта на подсознание пациента. Человек оказывается в изменённом, неадекватном (действительности) состоянии, практически в – Сновидении наяву;

- лунатизм – имеет ту же природу, что и гипнотическое сновидение, но в отличие от него, он самонаведён. Моторные движения тела разблокируются, и человек физически отправляется в путешествие наяву по спроецированному пространству, всё ещё пребывая во сне;

- психоделические сновидения. Разница в достижении этого уровня сновидений заключается в химическом воздействии на мозг и физиологию различных галлюциногенных, наркотических веществ и препаратов: алкоголь, ЛСД,

гашиш, кокаин, героин... Каждое из этих веществ имеет свой состав, свою химическую формулу и специфику воздействия. Для психоделических сновидений характерны острые, яркие зрительные и чувственно-эмоциональные, экзальтированные переживания;

- галлюцинации – это уровень сновидений наяву, возможный, как вследствие естественных причин (от переутомления, голода, нервного потрясения, одиночества, вынужденной изоляции, психического расстройства - наследственности...), так и в связи с искусственными (наведёнными) причинами (алкоголизмом, наркоманией). Характерны тем, что человек активно воспринимает то, чего нет в объективной действительности и соответственно реагирует (помимо аудиально-визуальных, существуют и тактильные, вкусовые, обонятельные галлюцинации, а также их различные сочетания и совместное, комбинированное действие);

- видения – имеют единственное принципиальное отличие от галлюцинаций, которое заключается в том, что воспринимаются субъектом адекватно, не как патология и болезненное состояние, а как духовное переживание, мистическое откровение;

- иллюзии – в отличие от галлюцинаций и видений, как несуществующих в данности предметного мира, есть искажённое восприятие подлинных реальных объектов. Это ментально-визуальные проекции субъекта на плотные, грубые тела или явления;

- онейроидные состояния являются сновидениями, которые проецируются индивидом на дневной мир с полной одновременной автономией двух миров – сновидного и объективного, при этом критическое отношение к обоим субъективным реальностям сохраняется;
- свободные ассоциации (практически психоаналитическая ситуация). Они так же представлены богатой гаммой различных переживаний, связанной с проекциями пациента на психоаналитика, как, в основном, на своих родителей. Эти переживания могут отличаться особой силой с полным дезориентированием и потерей чувства реальности;
- изменённые состояния сознания (ИСС) вследствие оккультных упражнений – представляют собой обширный описательный материал. Очень и очень многие духовные практики при соответствующих условиях обладают мощным воздействием на сознание личности. И могут его изменить кардинальным образом. К таким упражнениям относятся: молитва, медитация, концентрация, визуализация и др. Тип этих изменений также соответствует сновидению в более широком понятии. Кроме того, под воздействием духовной практики акцентируются и активно видоизменяются, собственно, и сами ночные сновидения.

Как очевидно, сновидения охватывают почти весь значительный спектр переживаний, а также изменённые состояния сознания человека, и далеко выходят за рамки просто

ночного отдыха, ночных иллюзий и любых других психических проявлений. Сновидения связаны с определённой картографией и позициями сознания. Дело в том, что состояния сновидения и бодрствования имеют один единый, общий механизм, который связан с определённой и конкретной локализацией так называемого «оперативного сознания», первичное понятие о котором будет дано ниже в главе «Фрагменты теории личности».

СВОЙСТВА СНОВИДЕНИЙ

Чтобы иметь более обстоятельное представление о предмете исследования, никак нельзя обойти вниманием свойства данного предмета.

Некоторые свойства сновидений проявляются не часто, немногие составляют акциденцию (случайность). Другие являются атрибутами, т. е. теми признаками, без которых немислимы сами сновидения.

Укажем основные свойства и атрибуты сновидений:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.