

УДК 159. 963. 3: 615. 851

## ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ СО СНОВИДЕНИЯМИ

**Лисеная А. М.**

В статті розглядаються два теоретичні принципи (каузальний та конструктивістський) тлумачення змісту несвідомого на прикладі сновидінь. Виклад основного матеріалу дослідження присвячено психотерапевтичній роботі із сновидіннями з точки зору змістовного та процесуального підходів. З точки зору змістовного підходу увага приділяється інформації, інтерпретації, розумінню змісту несвідомого. При процесуальному підході зміст сновидіння відходить на другий план, а увага концентрується на почуттях, переживаннях, емоціях сновидця по поводу його сновидіння. При процесуальній роботі сновидець має змогу зустрітися зі своїми витісненими несвідомими почуттями, усвідомити та відреагувати їх.

**Ключові слова:** несвідоме, сновидіння, символ, архетип, процесуальність, цензура, діалог.

Two theoretical principals (causal and constructive) of the interpretation of the meaning of the unconscious based on dreams are considered in the article. The research deals with the psychotherapeutic work with dreams from the point of substantial and procedural approaches. Using the substantial approach, the accent is made on the information, interpretation, understanding of the message from the unconscious. Using the procedural approach, the content of the dream goes to the background and attention is paid to the dreamer's feelings, emotional experience concerning his/her dream. In the procedural work the dreamer comes across depressed, unconscious emotional experience and has a possibility of their realisation and expression.

**Key words:** the unconscious, dreams, symbol, archetype, procedure, censorship, dialogue.

В статье рассматриваются два теоретических принципа (каузальный и конструктивистский) толкования содержания бессознательного на примере сновидений. Изложение основного материала исследования посвящено психотерапевтической работе со сновидениями с точки зрения содержательного и процессуального подходов. При содержательном подходе акцент делается на информации, интерпретации, понимании послания из бессознательного. При процессуальном подходе содержание сновидения отходит на второй план, а внимание уделяется чувствам, переживаниям, эмоциям сновидца по поводу его сновидения. При процессуальной работе сновидец сталкивается с подавленными, неосознаваемыми переживаниями и имеет возможность их осознания и выражения.

**Ключевые слова:** бессознательное, сновидение, символ, архетип, процессуальность, цензура, диалог.

Сновидения – малая инициация, которую человек проходит каждую ночь. Наше сознание погружается в пучину бессознательного, где ему угрожает опасность быть

поглощенным. Для того, чтобы лучше понять значение этих положений, следует рассмотреть их в связи с бытовавшими научными и обыденными воззрениями на природу сновидений.

Исторически теория сновидений развивалась двумя параллельными линиями: физиологические и психологические теории. Представители физиологических теорий сновидений (И. Павлов, И. Сеченов, Г. Бергер, Н. Клейтман и др.) трактуют сновидение как болезненный процесс, нарушение нормального сна, физиологический бред нормального человека, остатки дневных впечатлений. Здоровый сон – сон без сновидений. Считалось, что сновидения являются ответом на какое-либо внешнее или внутреннее раздражение, а содержание сновидений целиком детерминировано этими раздражениями. Последнее воззрение пришло из глубокой древности и сохранилось поныне. Сновидения представлялись лишеными и физиологической функции, и психологического смысла.

Тем не менее, в научной литературе XIX в. возник интерес к проблеме сновидений. Сознание же обывателя либо вовсе не принимало сновидений во внимание, либо, как в древние времена, искало в них предзнаменования, воспринимало их как «весть из иного мира». Подобного взгляда придерживались и многие религиозные философы. В качестве примера можно привести концепцию русского религиозного философа П. Флоренского, который подверг сновидения анализу в своей работе «Иконостас». Характерно, что П. Флоренский обращается к тем же конкретным феноменам сновидений, что и З. Фрейд. Флоренский указывал на то, что в некоторых сновидениях время течет как бы в обратном направлении. Флоренский был убежден в том, что сновидение имеет смысл и цель, понимал, что сновидение символично, что оно связывает две сферы («горнего и дольнего», у Фрейда – сознания и бессознательного), что сходные механизмы имеются и в сновидении, и в художественном творчестве. П. Флоренский достаточно четко говорил о том, что символика и время сновидения «тускло доходят до сознания», т. е. бессознательны.

Первым кто обратил внимание на психологический смысл сновидений, был З. Фрейд, написавший в 1899 г. Книгу «Толкование сновидений», где дал научный анализ этому феномену как процессу, происходящему на двух уровнях психики: сознательном и бессознательном. Наиболее доступным выражением происходящих в бессознательном процессов являются, с точки зрения З. Фрейда, сновидения.

Концепция толкования сновидений З. Фрейда возникла в ходе его работы с пациентами при анализе свободных ассоциаций. В известной степени сновидения – полноценный психический акт, присущий нормальной человеческой психике и они имеют значение и возможность научного толкования. З. Фрейд отрицал «рефлекторную» природу сновидений, и считал их закономерным продуктом психической деятельности спящего.

Техника анализа сновидений З. Фрейда идентична обычной технике психоанализа. Это свободные ассоциации, отправными пунктами которых служат элементы сновидения. Метод свободных ассоциаций приводит к одним и тем же выводам вне зависимости от того, что именно подвергается психоанализу: ошибки, оговорки, забывание слов и даже остроты или сновидения.

При анализе выясняется, как элементы сновидения связаны с пережитым опытом в бодрствующем состоянии. При установлении этих связей удастся восстановить связь элементов сновидения между собой. Общий круг проблем, которые пациент сообщает в ходе анализа, достаточно широк. Однако, по мнению Фрейда, большинство мыслей и

впечатлений, выявленных при анализе, интимно участвуют в формировании образов сновидения. Ассоциативные ряды как бы расходятся от отправных точек – элементов сновидения, но затем, на определенном уровне, вновь конвергируют, сходясь к нескольким «точкам». Мысли, объединяющие ассоциативные ряды, чрезвычайно важны для личности, имеют эмоциональную значимость. Эти мысли неохотно сообщаются пациентом и в обычном состоянии редко осознаются, но они же и составляют «скрытый смысл сновидения». Явное содержание и скрытый смысл сновидения не совпадают. Эту мысль З. Фрейд также считает одной из главных в своей теории, но плохо осознанной его современниками. То, что сновидения имеют смысл, предопределяет и наличие определенной психологической функции сновидений.

Формирование сновидений – активная переработка информации. Эту переработку З. Фрейд называет работой сна (деятельность сновидения). Предполагается, что психоанализ воспроизводит эти процессы «в обратном» порядке. Работа сна противоположна работе анализа. Переработка информации в сновидении сводится в основном к нескольким процессам: сгущение (концентрация) образов, смещение, превращение скрытых мыслей в зрительные образы, перевертывание, вторичная обработка и символизация, которая способствует маскировке мыслей сновидения и затрудняет открытое проявление в нем неприемлемых бессознательных желаний и влечений.

Частичного толкования сновидения можно достичь без свободных ассоциаций, опираясь только на значение символики. Использование символики в психоанализе является дополнительной техникой к свободным ассоциациям. Фрейд настаивал на том, что использовать символику как отдельную самостоятельную технику нельзя, только как дополнение к методу свободных ассоциаций. З. Фрейд сделал акцент на связи между символами и сексуальностью. Сексуальное содержание символов вызывает понятный протест и сомнения у других исследователей сновидений, не является ли подобная трактовка проявлением болезненного воображения Фрейда или, если употребить психоаналитические термины, экстрапроекцией его собственных психологических неосознаваемых установок? Хотя сам Фрейд подчеркивал, что символика в сновидениях не всегда выражает сексуальный символ, в одном контексте сигара может означать мужской половой орган, а в другом – это может быть просто сигара.

Именно проблема символики является «мостиком» между различными психоаналитическими теориями от Фрейда до Лакана. Отто Ранк посвящает данной проблеме небольшую статью «Сновидение и миф». Наиболее подробно связь между символикой сновидений и мифами разрабатывал К. Г. Юнг.

Символы сновидения могут выражать различные психические процессы: влечения, желания, установки, внутренние конфликты, структуры личности и т. п. Через образы они обретают форму и содержание для того, чтобы стать видимыми для сознания. Важнейшее методологическое значение для правильной дешифровки сновидений является правильное истолкование символов. Символы – это тот язык, на котором говорит наше бессознательное. Для аналитика важным является понимание символического контекста, в котором находится анализанд. Для этого необходимо понять, с каким уровнем бессознательного анализанда мы имеем дело (личным, родовым или коллективным). А так же сопоставить сновидение с жизненными обстоятельствами, воспроизвести событийный ряд за несколько дней, недель

---

месяцев, предшествующих сновидению. Это укажет на то, какой уровень бессознательного является активным и стремится быть манифестированным.

С точки зрения З. Фрейда, сновидение – скрытое, символическое выражение и осуществление вытесненных, запретных, неприемлемых импульсов, влечений и желаний в галлюцинаторной форме. Главный смысл сновидения, определяющий и его психологическую функцию – освобождение от психологических конфликтов бодрствования. Неправильно считать, что в сновидении осуществляются лишь желания сексуального характера, спектр переживаний, проходящих через «круг сновидения», гораздо более разнообразен. В сновидениях представлены и семейные конфликты, и профессиональные, и личные проблемы. Даже если сновидение сопровождается страхом, его психологический смысл не меняется. В сновидении неосознаваемые желания и тенденции проявляются более открыто, чем в бодрствующем состоянии. Однако в сновидении продолжает действовать система нравственных запретов, так называемая «цензура», которая не позволяет наиболее неприемлемым для личности желаниям и влечениям проявиться прямо. Именно «цензура» является главной силой, определяющей искажающую деятельность сновидения.

В настоящее время существует два подхода или принципа толкования содержания бессознательного, в том числе, и сновидения:

1. Каузальный или ретроспективный подход характерен для фрейдовского метода толкования сновидений. В сновидениях, в первую очередь, находится материал, связанный с прошлым опытом сновидца. Для Фрейда главным вопросом в анализе сновидений был вопрос «почему?», а задачей анализа являлось переосмысление опыта прошлых событий и наведение порядка в архиве.

2. Конструктивный или проспективный подход характерен для юнгианского метода работы со сновидениями. Акцент делается на проспективной, прогностической, устремленной в будущее функции сновидения. Для юнгианца в работе симптома или сновидения главным вопросом есть вопрос «для чего это клиенту?». Юнг считал, что прошлое представлено в настоящем и является для него фундаментом, а возможность планирования будущего развития более существенно, чем «разгребать руины прошлого». Сновидения подают нам сигналы из бессознательного, ориентированные в будущее. Анализируя сновидения, необходимо задавать следующие вопросы: «О чем оно предупреждает? Какие задачи ставит перед сновидцем бессознательное?».

Соглашаясь с З. Фрейдом в оценке важности сновидений в анализе бессознательного, Юнг, тем не менее, был категорически не согласен с фрейдовским пониманием самих сновидений. Для Фрейда сновидение является психологическим механизмом, действующим, чтобы охранять физиологическое состояние сна, выражая и разряжая неприемлемые, вытесненные бессознательные желания в скрытой, замаскированной форме. Юнг рассматривал сновидения как естественные и целенаправленные, спонтанные и неприкрытые выражения бессознательных процессов, которые своей манифестацией пытаются установить контакт с сознанием.

Представления Юнга о психологических функциях сновидения связаны с его идеями о структуре человеческой психики, отличной от фрейдовской модели. Если с точки зрения З. Фрейда психика представлена в образе молота (Ид) и наковальни (Супер-эго), между которыми находится Эго, а бессознательное является источником потенциальной и реальной

угрозы, то у Юнга на этот счет были другие взгляды. Юнгианская модель психики иначе оценивает бессознательное, оно не представляет собой опасность, которая должна быть ограничена, а является огромным ресурсом и по своей природе индифферентно к вопросам добра и зла. Юнг детализируя бессознательное, большое значение придавал диалогу между Эго и бессознательным.

Сделать бессознательное сознательным, с точки зрения Юнга, невозможно, так как энергетические возможности Эго значительно меньше, чем бессознательного. Возможен только диалог, который обеспечит творческую интеграцию личного опыта. Это не означает, что осознание материала бессознательного вообще невозможно, речь идет о том, что бессознательное – это океан такой глубины, вычерпать который не под силу, любое осознание охватывает лишь малую часть бессознательного. Формирование диалога позволяет выстроить схему взаимодействия сознания и бессознательного. Практически все уровни бессознательного личное, родовое, коллективное открыты к диалогу с Эго. Управляет этим диалогом бессознательное, сознание входит в контакт с тем, что ему предоставляет бессознательное.

С точки зрения юнгианской психологии, сновидения являются посланием, предупреждением, предписанием и даже требованием бессознательного нашему сознанию. Юнг указывал на то, что сновидение проясняет ситуацию, «сновидение – это спонтанное само-изображение в символической форме реальной ситуации в бессознательном, оно дает материал, которого не хватало, и тем самым улучшает состояние пациента» [7, с. 365]. Сновидения, содержащие в себе астенические переживания (страх, печаль, уныние), призывают сновидца остановиться. А сновидения, наполненные стеническими переживаниями (агрессия, веселье) – действовать.

Юнгианская точка зрения на аналитический процесс заключается в необходимости раскрытия личной истории бессознательной динамики и индивидуальных ограничений с сопутствующими переживаниями и проработкой неразрешенных комплексов. Личный материал рассматривается как имеющий универсальное ядро, которое происходит из коллективного бессознательного или «объективной души», которая является общей для всех, а ее открытие приводит к познанию общих характеристик личности и универсального опыта.

Сновидения содержат в себе послания из бессознательного на трех уровнях: личном, родовом и коллективном. Сюжеты сновидений на уровне личного бессознательного связаны с повседневностью, решением бытовых проблем, конфликтов. Такие сновидения представлены знакомыми фигурами из личного опыта.

Между личным и коллективным бессознательным находится родовое бессознательное – система влечений, чувств, смыслов, травм, которые передаются по родовой линии из поколения в поколение при помощи генных структур. Родовая память организована в жизненные планы, жизненные сценарии, не осознается их носителем и работает на уровне выбора профессии, партнера, предпочитаемых болезней и т.д. Родовые сценарии бессознательные, могут быть как ресурсными, так и деструктивными. Человеку необходим осознанный выбор в наследии предков для того, чтобы он мог жить аутентично. На уровне родового бессознательного сновидец получает родовые послания (то к чему призывает родовая память). Большинство людей ощущают в себе родовые послания, но эти

---

переживании, достаточно болезненные. Контакт с уровнем родового бессознательного осложняется еще и тем, что мы находимся по отношению к предкам в позиции ребенка. С родовым бессознательным, по мнению Юнга, контактирует «Архетип внутреннего ребенка» наиболее важной частью, которого является «Инфантильно уязвимое эго» – наша уникальность. Родовые послания стремятся сделать наше уникальное Я типичным, родовым. Внутренний конфликт между двумя уровнями бессознательного «Инфантильно-уязвимым эго» и родовыми сценариями пытается найти свое разрешение в сновидениях. В сновидениях родовое бессознательное представлено сюжетами прошлых исторических времен, образами умерших родственников, исторических персонажей, национальных героев.

Пример из практики: женщине снится повторяющееся сновидение, в котором она видит себя в образе козака с саблей, борющегося с врагами. Исторический контекст сновидения говорит о том, что послание идет из родового бессознательного. Интерпретация: родовое послание говорит о том, что в семье ей необходимо занимать мужскую позицию, проявлять активность, смелость, решительность. Фрейдовская интерпретация этого сновидения была бы иной и скорее указывала бы на проблемы с реализацией своей женственности.

Юнг утверждал, что большая часть мировой мифологии и фольклора представляет собой проявления того, что он назвал коллективным бессознательным. Коллективное бессознательное содержит унаследованный нами коллективный опыт человечества, сохраняя его в форме архетипов (или прообразов), которые на бессознательном уровне предрасполагают нас к организации своего личного опыта тем или иным образом. Кроме того, Юнг утверждал, что архетипы с коллективного бессознательного формируют содержание наших сновидений, возникая в различных видах архетипических образов сновидений.

Функциями сновидения с точки зрения юнгианской психологии являются манифестация архетипов, диалог между сознанием и бессознательным, компенсация и перспективная функция.

Метод интерпретации сновидения как диалога сознания с коллективным бессознательным Юнг назвал методом амплификации. Суть метода заключается в сопоставлении и нахождении параллелей содержания сновидения с архетипическими, мифологическими, историческими, культурными сюжетами. С точки зрения Юнга, традиционные мифы включают в себе определенную психологическую реальность или отражают определенные психологические процессы.

Кроме этого, Юнг отдавал предпочтение толкованию серий сновидений, а не какого-либо одного сна. В серии снов набор личных и архетипических символов можно увидеть в развитии, изменении и взаимодействии с другими символами и выделить устойчивые процессы.

В отличие от объективного подхода З. Фрейда, большинство современных психологов в работе со сновидениями используют субъективный подход, пионером которого был К. Г. Юнг. Представители гештальт-психологии рассматривают элементы и образы сновидения как части личности сновидца. С точки зрения гештальт-терапии, сновидения являются попыткой психики интегрировать в целое, отколовшиеся части Я. А работа со сновидениями предполагает рассматривать элементы сновидения как части личности,

которые находятся в конфликте, и как проекцию чувств, состояний, ролей. Любой элемент сновидения характеризует самого сновидца, отдельные элементы его личности. Система отношений между отдельными элементами сновидения отражает систему отношений частей личности в пространстве внутреннего мира или в пространстве отношений в окружении. Понять свое сновидение – значит понять себя и получить возможность быстро проникать в проблемы эмоциональной сферы и разрешать их. Сновидение – окно в не интегрированное бессознательное, в конфликты, обиды, страдания, желания. Задача работы со сновидениями – интеграция отчужденных, отвергаемых частей «Я» в целое.

В гештальт-терапии понимание содержания сновидения не имеет значения, важным является концентрация на переживании. Переживаемый опыт становится открытием, что глубже и полнее, чем понимание, поскольку не ограничивается уровнем интеллектуализации, что часто мешает терапии. Переживание усиливается через фокусировку на физических ощущениях, чувствах и эмоциях, через движение тела, интонацию, жесты, мимику, рисунок или скульптуру. Сновидение представляет собой незавершенный гештальт (нерешенную проблему, неудовлетворенную потребность, невыраженное чувство), работа со сновидением – попытка завершить гештальт, приобрести целостность как способность опираться на себя.

Ф. Перлз предложил технику «идентификации с образом сна», которая заключается в том, что сновидец, работая со своим сновидением «играет роль» персонажа из сна, двигается и говорит от его имени. Идентификация с образом сна является противоположной процессу отчуждения. Человек воспринимает сновидение как нечто чуждое, пришедшее извне, себе не принадлежащее. Идентификация с образами сновидения есть возврат себе отвергнутых частей «Я».

Работа со сновидениями – одна из важных составляющих психотерапевтического процесса. Активизация бессознательных процессов приводит к увеличению продуцирования сновидений как выражения внутренней работы. Сновидения выполняют две функции в психотерапевтической работе: диагностическую и собственно психотерапевтическую. Психотерапевт, слушая сновидение клиента, понимает, какие внутренние процессы происходят у клиента, какие конфликты и структуры задействованы. Даже если клиент не озвучивает свое сновидение на сеансе, факт его наличия прорабатывает определенную психотерапевтическую работу без ее осознания. Осознанная работа клиента с содержанием сновидения на сеансе увеличивает эффективность психотерапевтического процесса. Содержание сновидений напрямую отражает тематику психотерапевтического процесса. Например, клиентам начинает сниться вода в различных ее вариантах (реки, моря, штормы, плотины), что символизирует разблокировку подавленных чувств и эмоций. Процесс на уровне структуры внутреннего ребенка продуцирует сновидения, где присутствует младенец брошенный, забытый, часто голодный, символизирующий депривацию данной структуры психики. Срыв защитных механизмов клиента отражается в сновидениях преследования, вторжения, нападения на сновидца со стороны различных устрашающих фигур, которые ломятся в двери, окна, помещения. При этом приходят образы сломанных замков, дверей, разбитых окон и пр.

Содержание сновидений включают в себя два элемента: переработку впечатлений дня и информацию из бессознательного. Для психотерапии важен именно второй элемент.

---

В связи с этим, для работы со сновидениями в психотерапии особенно важными являются:

- 1) «свежие» сновидения – сновидения, увиденные после психотерапевтического сеанса или после групповой работы;
- 2) абсурдные сновидения;
- 3) эмоционально насыщенные сновидения;
- 4) повторяющиеся сновидения;
- 5) кошмарные сновидения;
- 6) давние сновидения, которые находятся в памяти и не забываются.

В работе со сновидениями используют два подхода: содержательный и процессуальный. При содержательном подходе акцент делается на информации, интерпретации, понимании послания из бессознательного. Главный вопрос, на который сновидец желает получить ответ «О чем мое сновидение?». При процессуальном подходе содержание сновидения отходит на второй план, а внимание уделяется чувствам, переживаниям, эмоциям сновидца по поводу его сновидения. Акцент делается и на переживаниях в самом сновидении, и на чувствах, сопровождающих его пересказ. При этом психотерапевт уделяет внимание невербальным проявлениям, ощущениям в теле клиента. При процессуальной работе сновидец сталкивается с подавленными, неосознаваемыми переживаниями и имеет возможность их осознания и выражения.

Пример процессуальной работы со сновидением из практики:

Клиентке А. (48 лет) снится повторяющееся сновидение: «Мне нужно куда-то уезжать, я боюсь опоздать на поезд, собираю вещи в сумку. Вещей очень много, я не успеваю все сложить, но не могу оставить свои вещи, они мне все нужны. Я очень тороплюсь и не успеваю».

Терапевт: Что Вы сейчас чувствуете?

Клиент: Тревогу, беспокойство, я не успеваю и не могу бросить свои вещи. Либо опоздать, либо бросить вещи. Это очень напрягает.

Терапевт: В какой части тела у Вас сейчас напряжение?

Клиент: Руки и плечи.

Терапевт: Вас подводят Ваши руки? Они не успевают собрать вещи?

Клиент: Да, сейчас я чувствую слабость в руках. Я ничего не могу сделать. Я бессильна. Это приводит меня в отчаяние.

Терапевт: Вы не можете бросить вещи и не можете уехать, Вас что-то держит? Как это связано с Вашей жизнью?

Клиент: Я сейчас подумала, может быть, мне не стоит цепляться за эти вещи. Их так много, зачем они мне?

Терапевт: Они мешают Вам двигаться вперед?

Клиент: Да, это так.

Терапевт: Что Вам мешает двигаться вперед в Вашей жизни? Что Вы не можете бросить?

Клиент: ... Это мое прошлое, мои прошлые отношения.

Терапевт: Что Вы чувствуете, когда вспоминаете свое прошлое?

Клиент: Я не могу его вернуть, я бессильна, и уже ничего нельзя изменить, но это меня тяготит, не отпускает.



Терапевт: Давайте продолжим Ваше сновидение в фантазии.

Клиент: Я, наверное, брошу эти вещи и пойду на поезд. И я успею, если их брошу. Жизнь проходит, а я занимаюсь не понятно чем. На что я трачу свою жизнь?

Сновидение отразило внутренний конфликт клиентки между желанием двигаться вперед и невозможностью отпустить прошлое. Отпустить прошлое довольно тяжело, бросить «вещи» из сновидения гораздо легче, и через работу с переживанием сюжета сновидения был запущен импульс, который поможет клиентке отпустить свое прошлое и двигаться дальше. Для процессуальной работы не столь важен анализ прошлого, важны переживания и процесс его отпускания.

Правила психотерапевтической работы со сновидениями:

1. Необходимо знание актуальной, личностной ситуации сновидца потому, что сновидение наполнено материалом, который сознательная позиция сосредоточила в бессознательном.

2. Только сам сновидец знает, о чем его сновидение. Сновидение – внутренний творческий процесс, происходящий в глубинах бессознательного. Только сам сновидец является сценаристом, режиссером, актером и зрителем своего сновидения. Приоритет в интерпретациях сновидений следует отдавать самому сновидцу. Психотерапевту вообще необходимо воздерживаться от интерпретаций сновидений во время сеанса. Клиент сам должен расшифровать послание из бессознательного с помощью психотерапевта.

3. Необходимо спрашивать клиента, что он чувствует относительно образов из своего сновидения потому, что сновидения всегда связаны с проблемой человека, которую он на сознательном уровне воспринимает не всегда объективно. Сновидения передают подавленные, травматичные, недоступные переживания или переживания, которые являются новыми для сновидца.

4. Образы сновидения не следует воспринимать буквально, а как символы частей личности и динамики ее внутренней жизни. Это могут быть чувства, переживания, побуждения, желания, структуры личности, образ жизни, ценности и т.п.

5. Абсолютно точная интерпретация сновидения невозможна, вместо нее необходимо использовать плюралистический, множественный подход, рассматривать различные варианты. Например, в групповой работе можно задать участникам вопрос относительно сновидения одного из них: «Если бы Вам приснилось это сновидение, как бы Вы его интерпретировали?».

6. Сновидение имеет различные уровни значения: соматический, травматический, мотивационный, сексуальный, личностный, социальный, экзистенциальный и пр. Одно и то же сновидение можно интерпретировать на разных уровнях и находить различные смыслы. Психотерапевт работает с тем уровнем сновидения, на который выходит сновидец и который отражает его актуальный конфликт.

7. Каждый элемент сновидения несет информацию о сновидении в целом (принцип голограммы). В связи с этим нет необходимости работать со всем сновидением, можно взять один образ и начинать его «раскручивать».

8. Сновидения несут в себе потенциал роста и развития, ресурс, посылаемый природой, подсказку, информацию, отклик, совет и направление действий. Сновидение одновременно является и диагностикой, и рецептом лечения, и самим лечением.

---

Теории и техники интерпретации сновидений – один из наиболее весомых вкладов, который внесли представители различных школ и направлений в современную психологическую теорию и практику. Благодаря этому расширились возможности, позволяющие диагностировать и корректировать наиболее глубокие, неосознаваемые процессы, тем самым формировать диалог между различными уровнями психики, что способствует ее интеграции и целостности.

### **Литература**

1. Даунинг Д. Сны и кошмары: истории из практики гештальт-терапевта / Д. Даунинг, Р. Марморштейн; пер. с англ. Г. Пимочкиной. – М. : Апрель Пресс, изд-во «Эксмо», 2003. – 288 с.
2. Джонсон Р. А. Сны. Воображение. Внутренняя работа / Р. А. Джонсон; пер. с англ. В. Мершавки. – М. : Независимая фирма «Класс», 2010. – 248 с.
3. Гусев И. Е. Все знаки и символы. Большая толковая энциклопедия символов / И. Е. Гусев. – Минск : Харвест, 2001. – 400 с.
4. Зеленский В. В. Базовый курс аналитической психологии, или Юнгианский брeвиарий / В. В. Зеленский. – М. : «Когито-Центр», 2004. – 563 с.
5. Мэй Р. Сновидения и символы / Р. Мэй, Л. Калигор. – М. : Издательство «Институт общегуманитарных исследований», 2010. – 360 с.
6. Плискин М. Толкование сновидений / М. Плискин; пер. с англ. Т. Жданова. – М. : ООО «Издательство АСТ», 2003. – 315 с.
7. Самуэлс Э. Юнг и постюнгианцы. Курс юнгианского психоанализа / Э. Самуэлс; пер. с англ. – М. : ЧеРо, 1997. – 416 с.
8. Холл Д. А. Юнгианская интерпретация сновидений. Руководство / Д. А. Холл; пер. с англ. В. Мершавки. – М. : Независимая фирма «Класс», 2007. – 144 с.
9. Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции / З. Фрейд. – М. : Наука, 1989. – 175 с.
10. Фрейд З. О сновидениях / З. Фрейд; пер. с нем. – Х. : Фолио, 2006. – 414 с.
11. Фрейд З. Толкование сновидений / З. Фрейд; пер. с нем. А. Боковой – М. : Академический Проект, 2007. – 512 с.
12. Экзегетика снов. Европейские хроники сновидений. – М. : Изд-во «Эксмо», 2002. – 464 с.

### **References**

1. Dauning D. Snyi i koshmaryi: istorii iz praktiki geshtalt-terapevta / D. Dauning, R. Marmorshteyn; per. S angl. G. Pimochkinoy. – М. : Aprel Press, izd-vo «Eksmo», 2003. – 288 s.
2. Dzhonson R. A. Snyi. Voobrazhenie. Vnutrennyaya rabota / R. A. Dzhonson; per. S angl. V. Mershavki. – М. : Nezavisimaya firma «Klass», 2010. – 248 s.
3. Gusev I. E. Vse znaki i simvolyi. Bolshaya tolkovaya entsiklopediya simvolov / I. E. Gusev. – Minsk : Harvest, 2001. – 400 s.
4. Zelenskiy V. V. Bazavyy kurs analiticheskoy psihologii, ili Yungianskiy breviariy / V. V. Zelenskiy. – М. : «Kogito-Tsentr», 2004. – 563 s.
5. Mey R. Snovideniya i simvolyi / R. Mey, L. Kaligor. – М. : Izdatelstvo «Institut obshegumanitarnyih issledovaniy», 2010. – 360 s.

6. Pliskin M. Tolkovanie snovideniy / M. Pliskin; per. S angl. T. Zhdanova. – M. : OOO «Izdatelstvo AST», 2003. – 315 s.
7. Samuels E. Yung i post'yungiantsyi. Kurs yungianskogo psihoanaliza / E. Samuels; per. S angl. – M. : CheRo, 1997. – 416 s.
8. Holl D. A. Yungianskaya interpretatsiya snovideniy. Rukovodstvo / D. A. Holl; per. S angl. V. Mershavki. – M. : Nezavisimaya firma «Klass», 2007. – 144 s.
9. Freyd Z. Vvedenie v psihoanaliz. Lektsii / Z. Freyd. – M. : Nauka, 1989. – 175 s.
10. Freyd Z. O snovideniyah / Z. Freyd; per. S nem. – H. : Folio, 2006. – 414 s.
11. Freyd Z. Tolkovanie snovideniy / Z. Freyd; per. S nem. A. Bokovikova – M. : Akademicheskii Proekt, 2007. – 512 s.
12. Ekzegetika snov. Evropeyskie hroniki snovideniy. – M. : Izd-vo «Eksmo», 2002. – 464 s.

Надійшла до редакції 10.10.2016

---