Автор: admin
26.02.2011 16:50 - Обновлено 01.11.2014 10:18

Что такое сон с точки зрения психоанализа?

В предыдущем материале речь шла о том, какова природа наших снов. На протяжении всей своей истории человек понимал важность и значимость сновидений и пытался разобраться в этом явлении. Но, несмотря на обилие теорий, объясняющих появление снов, ни одна из них не могла полноценно разобраться в нюансах процесса сновидения, и лишь после возникновения психоаналитической теории толкования снов З. Фрейда нам удалось существенно приподнять завесу тайны над этим загадочным явлением – Его Величеством Сном.

Итак, что же представляет собой **сон с точки зрения психоанализа**? **Зигмунд Фрейд** называл сон «царской дорогой в бессознательное». Во сне человек погружается во внутреннюю реальность, состоящую из разных граней его личности («Оно», «Я» и «Сверх-Я»), а также наполненную образами «имаго» – бессознательными прообразами объектов из внешней реальности: отца, матери, сестер, братьев и других значимых людей (ближайших родственников и друзей).

Кроме того, дополнивший теорию психоанализа **Карл Юнг** обосновал концепцию взаимодействия нашей личности с элементами коллективного бессознательного, воплощаемыми в мощных образах – так называемых архетипах. Так, существуют архетипы мужского и женского начала личности: Анимус и Анима (причем оба компонента присутствуют в сознании любого человека, вне зависимости от пола – лишь в разных пропорциях). Также к важнейшим архетипам можно отнести и нашу Тень – какие-либо стороны нашей личности, отвергаемые нашим сознанием (то, что мы в себе не принимаем и не показываем другим).

Образы Имаго формируются еще в детстве и сопровождают человека всю жизнь. Каждый образ имеет свою модальность – положительную или отрицательную, и именно она определяет отношение человека к этим объектам во внешнем мире.

Таких имаго в нашем подсознании немного – 5-10 (в зависимости от того, интроверт человек или экстраверт, то есть, ориентирован ли он во внутренний мир или во внешний, и, следовательно, много ли у него контактов). Все они восходят к первым детским впечатлениям и так или иначе сводятся к образам отца и матери (либо людей, их замещавшим). То есть, если вам снится агрессивно настроенный мужчина – скорее всего, это не шеф, с которым вы вчера поссорились и вообще отношения «не сложились», а гораздо более давний образ – отца или деда, с которым тоже не все было гладко с самого детства. Отношения с «прообразом», то есть с отцом, проецируются и на

начальника, и на всех подобных ему: старших, наделенных властью, обладающих неким внешним типажом (это – у всех индивидуально). Такая проекция, подмена отношений называется в психоанализе **переносом**.

Чем более невротизирован человек, тем больше у него «отрицательно заряженных» имаго. Это не значит, что внешне отношения с его прообразом и всеми, кто ассоциируется с ним, непременно плохие. Однако внутренний конфликт и напряжение, связанные с необходимостью поддержания хороших отношений у такого человека велики, и взаимоотношения поддерживаются исключительно за счет ресурса сознания, воли (то есть истощают нервную систему и порой даже тело, вызывая так называемые психосоматические заболевания).

Что же касается **трехмерной модели «Оно», «Я» и «Сверх-Я»**, то она представляет собой единство трех наших «противоположностей», и именно в этом «поле» разворачиваются наши сновидения.

«Оно» – это неосознаваемые, вытесненные желания и стремления, первоначальный слой психики, формирующийся сразу после рождения и руководствующийся принципом доминирования влечений и потребностей: все желания должны немедленно удовлетворяться. Это – целиком бессознательная сфера нашей личности.

«Я» – «взрослая» часть нашей психики, она действует в соответствии с принципом реальности: удовлетворяет не все желания и обеспечивает не все действия – а лишь социально и морально приемлемые. Чем сильнее «Я», тем человек более зрел и успешен. «Я» – это не только наше сознание (то есть весь наш жизненный опыт), но и небольшая часть подсознательного (то есть механизмы психологической защиты).

Что же касается **«Сверх-Я»**, то это – «инстанция совести». Формируется она после 3 лет и в течение всей жизни и аккумулирует моральные и нравственные запреты и ограничения. Это – своеобразная «внутренняя полиция», включающая в себя как сознание, так и подсознание. Недоразвитие «Сверх-Я» приводит к безответственности и даже к социальной опасности его обладателя. Но и чрезмерно развитое «Сверх-Я» – это не здорово, так как чересчур невротизирует человека: избыточное количество запретов просто-напросто не дает ему быть счастливым.

Какое же отношение всё это имеет к снам? Самое непосредственное. Приведу **пример такого анализа**
: молодому человеку приснился сон, в котором незнакомец его убил. «Потом я непонятным образом воскрес и убил незнакомца – без всяких угрызений совести. К чему бы это?», – спрашивает сновидец.

В подобных снах отражается борьба трех ипостасей личности: Оно, Я, и Сверх-Я. В этом сне – три действующих персонажа: сам сновидец, то есть его осознанное Я («убитый человек»); «Сверх-Я» («воскресший человек») и «Оно» («незнакомый человек»). Отношения видевшего сон со всеми своими тремя «частями» проблематичны, собственное «Оно» не устраивает сновидца до такой степени, что он знать его не хочет (не зря во сне это некий «незнакомый человек»). Сновидец подозревает также, что его тайные, подспудные желания могут завести в неприятности («Оно – то есть незнакомец – убивает «Я»). С другой стороны, «Сверх-Я» – то есть совесть и мораль личности – оказывается сильнее подспудных желаний: именно «Сверх-Я» олицетворяет воскресшего человека, убившего взбунтовавшиеся инстинкты (ясное дело, без угрызений совести, ведь Сверх-Я и есть совесть, чего ж ей в себе самой сомневаться?).

Такой сон говорит о конфликте разных сторон личности, о бунте инстинктов и одновременно чрезмерном усилении полицейских функций морали. Сновидцу следует разобраться в своей жизни: чего именно ему одновременно и хочется, и нельзя, и как можно разрешить эту проблему в реальности – вот те вопросы, которые ему следует проработать.

Отсутствие снов – тоже символично. Психоанализ объясняет такую ситуацию несколькими причинами:
- сильным физическим переутомлением («спал, как убитый»);
- депрессией (когда человек не хочет разбираться ни в прошлом, ни в будущем, он вообще не хочет видеть этого будущего, поскольку, по его мнению, оно все равно не несет ничего хорошего);
- страхом перед прошлым или будущим, ожиданием чего-то плохого: в этой ситуации человек тоже не захочет «заглядывать в зеркало», в котором боится увидеть монстров своего подсознания и предвещаемые ими неприятности.

Итак, все «части» нашей личности взаимодействуют между собой в наших снах. А вот каким образом научиться «распутывать» причудливые сюжеты, диктуемые ими, какие существуют для этого приемы и хитрости, и вообще – под силу ли это человеку без помощи специалистов, будет рассказано в следующей статье.

Автор - Наталья Проценко

Источник