Автор: admin
15.04.2011 20:48 - Обновлено 01.11.2014 09:31

Что представляют собой наши сны?

Любому современному человеку известно, что основоположником теории толкования сновидений является Зигмунд Фрейд – знаменитый психоаналитик, выдвинувший и обосновавший теорию о том, что во сне человек погружается во внутреннюю реальность, в свое собственное бессознательное (и, как позднее развил эту теорию Юнг, в коллективное бессознательное). Однако сны снились людям веками задолго до Фрейда. И конечно же они пытались подобрать «ключик» к ночным видениям.

На протяжении всей истории человечества в разных культурах имелись различные способы объяснения природы сновидений. Так, существовала теория, считающая источниками сновидения **внешние чувственные воздействия**: звуки, свет, прикосновения. Отчасти это справедливо: под влиянием света полной луны, яркого уличного фонаря или ласк любимого нам могут сниться причудливые сны. Однако снятся они нам и **без** всего этого: даже в совершенно темной и тихой комнате спящий человек может видеть сновидения.

Другая теория считала источниками снов **внутренние раздражения**: неудобная поза, затекшие руки или ноги, удушье. Особенно часто этими причинами объясняли ночные кошмары. В принципе, это так, однако же даже спокойно лежащий в свободной позе человек также от них не гарантирован… Кроме того, в неудобной позе совсем не обязательно снится именно кошмар – бывает, что снится нечто нейтральное, или вообще – ничего.

Существовала также теория, объясняющая сны как **повторение впечатлений**, полученных человеком в течение дня, предшествующего ли сну или более отдаленного во времени – не суть, главное – сны понимались как повторение впечатлений, полученных во время бодрствования. Тем не менее, зачастую сюжетами наших снов является нечто такое, что никогда прежде нами не было видено наяву и даже более того – о чем мы не читали и не слышали.

Последняя версия объясняла сон как отдых организма. Доля истины в этом есть, однако эксперименты ученых XX столетия доказали, что в определенные (так называемые «быстрые», или «парадоксальные») периоды сна – до 4-5 раз за ночь – электрическая активность нашего мозга такая же, как и во время бодрствования, а глазные яблоки

движутся, как и днем.

Таким образом, все эти теории являлись не то чтобы несостоятельными, но – неполными, и до появления концепции Фрейда не существовало внятных объяснений происхождения и природы наших снов. Более того, толковать сами сновидения такие теории также не пытались, занимаясь нахождением объяснений только для источников их появления. Для толкования собственно сновидений существовали так называемые сонники – собрания сюжетов с пояснениями, что они могут означать.

Так, **восточные сонники** подразумевают трактовку предмета сна по созвучию его с другим. К примеру, существует легенда о том, что некоему военачальнику приснился огромный холм, и по созвучию этого слова со словом «победа» визирь предсказал ему победу в сражении – так оно и вышло. Однако кто знает, что в данном случае «сработало»: то ли послание «свыше», транслированное через сон, то ли победный настрой военачальника, вдохновленного предсказанием. Минус такого подхода – чрезвычайно произвольное толкование в зависимости от диалекта, который используется в данной местности.

А вот привычные нам **европейские сонники** – это сонники символические. Определенный символ имеет определенное значение, и в соответствии с набором «картинок», присутствующих в нашем сне, мы и толкуем общее его значение. К примеру, рыба традиционно снится к беременности, маленькие дети – к хлопотам, монеты – к слезам, ну и так далее. Открыв любой сонник, мы обнаружим там значения любого предмета в изобилии, причем с вариациями (рыба в реке/рыба жареная, монеты/бумажные деньги, девочки/мальчики) и нередко с противоположными значениями этих вариаций.

С одной стороны, в подобных сонниках собрана народная мудрость и опыт веков: ведь и вправду дети приносят хлопоты, а мелкие деньги – лишь слезы. Однако недостатком таких сонников является трактовка отдельных элементов – без возможности связать их воедино, без шанса из мазков создать общую картину: нередко приснившиеся символы означают диаметрально противоположные вещи, и толкование сна становится бессмысленным.

Кроме того, чрезвычайно существенной (и порой – негативной!) особенностью сонников является «самопрограммирование» человека на поражение или победу, на позитив или

негатив – и хорошо, если человек в благоприятную для себя сторону истолковал сюжет сна и настроился на благоприятный исход. А если нет?

Теория же Фрейда, развившаяся впоследствии в направление психологии, называемое психоанализом, позволила взглянуть на сон как на состояние, обусловленное самим человеком, его сознанием и подсознанием, взаимодействием образов, населяющих это «ментальное пространство». Сон стал восприниматься не как «отдых» мозга, а как работа – работа подсознания на благо сознания.

Как же именно сознательное и бессознательное взаимодействуют в наших снах? Читайте об этом в следующей статье.

Автор - **Наталья Проценко**

Источник