

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ТГПУ)

И. Л. Шелехов, Г. В. Белозёрова

**ЛИЧНОСТНЫЕ АСПЕКТЫ АДАПТАЦИИ
В ИССЛЕДОВАНИИ ОБРАЗОВ, СИМВОЛОВ,
СЮЖЕТОВ СНОВИДЕНИЙ**

Монография

Томск 2016

УДК 159.923.2 : 159.964.2 : 159.963
ББК 88.53 + 88.9
Ш–427

Шелехов И. Л., Белозёрова Г. В.

Ш–427 Личностные аспекты адаптации в исследовании образов, символов, сюжетов сновидений : Монография / И. Л. Шелехов, Г. В. Белозёрова ; ФГБОУ ВО «Томский государственный педагогический университет» – Томск : Издательство ТГПУ, 2016. – 420 с.

ISBN 978–5–89428–814–7

В монографию включены материалы, характеризующие психофизиологическую характеристику сна и сновидения как психофизиологический феномен. Освещается история исследования сновидений (от архаических представлений до современных научных концепций). С современных позиций рассматриваются концепции З. Фрейда и К. Г. Юнга, иллюстрированные графическими изображениями (схемами), подготовленными авторами монографии.

Впервые публикуются опросник комплексного исследования сновидений, результаты собственных эмпирических исследований образов, символов, сюжетного содержания сновидений, авторская типология сюжетов сновидений. Приводится комплекс гигиенических рекомендаций, направленных на профилактику инсомнических расстройств, обеспечение гигиены сна, и оригинальная методика коррекции образов, символов и сюжетного содержания сновидений.

Монография адресована профессорско-преподавательскому составу вузов, студентам психологических факультетов университетов, специалистам в области психологической коррекции и психотерапии, широкому кругу читателей, интересующихся феноменом сновидений.

УДК 159.923.2 : 159.964.2 : 159.963
ББК 88.53 + 88.9

Рецензенты:

доктор медицинских наук, декан факультета поведенческой медицины и менеджмента Сибирского государственного медицинского университета (СибГМУ), заведующий кафедрой клинической психологии и психотерапии СибГМУ *А. Н. Корнетов*;

доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры психологии развития личности Томского государственного педагогического университета (ТГПУ) *Г. С. Корытова*.

Исследование выполнено при финансовой поддержке Российского фонда фундаментальных исследований (РФФИ) – проект 14-06-00026а «Модели и алгоритмы адаптации субъектов деятельности к изменённым социальным условиям».

ISBN 978–5–89428–814–7

© И. Л. Шелехов, Г. В. Белозёрова, 2016
© ФГБОУ ВО «ТГПУ», 2016

Оглавление

Рецензии на монографию	5
Введение	10

ГЛАВА 1. СОВРЕМЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О СНЕ И СНОВИДЕНИЯХ

1.1. Психофизиологическая характеристика сна	15
1.1.1. Физиология сна	15
1.1.2. Теории сна. Сон и бодрствование	27
1.1.3. Виды сна	37
1.1.4. Методы исследования сна	42
1.2. Сновидения как психофизиологический феномен	44
1.2.1. Общая характеристика сновидений	44
1.2.2. Сновидения лиц с ограниченными возможностями здоровья	52
1.3. Исследование сновидений: от архаических представлений до современных научных концепций	56
1.3.1. История подходов к пониманию феномена сновидений. . .	56
1.3.2. Основные естественно-научные теории сновидений	77
1.3.3. Современные методологические подходы к исследованию сновидений.	83

ГЛАВА 2. МЕТОДОЛОГИЯ, МЕТОДЫ И МАТЕРИАЛ ИССЛЕДОВАНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ ОБРАЗОВ, СИМВОЛОВ И СЮЖЕТНОГО СОДЕРЖАНИЯ СНОВИДЕНИЙ

2.1. Концепции З. Фрейда и К. Г. Юнга как методологический базис исследования образов, символов и сюжетного содержания сновидений	94
2.2. Методы и методики исследования сновидений	120
2.3. Характеристика обследованного контингента	130
2.4. Организация проведения исследования	135

ГЛАВА 3. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ОБРАЗОВ, СИМВОЛОВ И СЮЖЕТНОГО СОДЕРЖАНИЯ СНОВИДЕНИЙ

3.1. Влияние личностных особенностей на образы, символы и сюжетное содержание сновидений у студентов высшей школы.	137
3.1.1. Результаты применения психодиагностических методик . .	139
3.1.2. Результаты применения структурированного интервью, опросника комплексного исследования сновидений	145

3.1.3. Взаимосвязь личностных особенностей и образами, символами, сюжетным содержанием сновидений	154
3.2. Исследование образов, символов и сюжетного содержания сновидений у пациентов с посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР)	173
3.3. Исследование образов, символов и сюжетного содержания сновидений у женщин в состоянии беременности	182
ГЛАВА 4. ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ ИНСОМНИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ, ОБЕСПЕЧЕНИЕ ГИГИЕНЫ СНА, ОПТИМИЗАЦИЯ ОБРАЗОВ, СИМВОЛОВ, СЮЖЕТНОГО СОДЕРЖАНИЯ СНОВИДЕНИЙ	189
4.1. Комплекс гигиенических рекомендаций, направленных на профилактику инсомнических расстройств, обеспечение гигиены сна, оптимизацию образов, символов, сюжетного содержания сновидений.	190
4.2. Методика психологической коррекции образов, символов, сюжетного содержания сновидений устрашающего характера и ночных кошмаров.	192
Заключение	206
Выводы	209
Литература	219
Глоссарий.	269
Список сокращений	275
ПРИЛОЖЕНИЯ	
1. Информационный лист	276
2. Информированное согласие обследуемого, согласие на обработку персональных данных	277
3. Опросник комплексного исследования сновидений	281
4. Образец заполнения протокола исследования сновидений для конвертации в текстовый набор аудиозаписи сновидения обследуемого лица	287
5. Тематика сновидений в древних текстах	288
6. Тексты сновидений из протоколов исследования	351
7. Отражение тематики сна и сновидений в классической и современной поэзии	391
8. Комментарии к иллюстрациям на обложке.	413

Рецензия

на монографию

И. Л. Шелехова, Г. В. Белозёровой

«Личностные аспекты адаптации в исследовании образов,
символов, сюжетов сновидений»

Актуальность темы монографии не вызывает сомнений, поскольку в современном российском обществе наблюдается возникновение многочисленных национальных конфликтов и потрясений, резкий рост социально-политического расслоения общества, усложнение межличностных отношений, дестабилизация социально-экономических и регулирующих структур. Указанные неблагоприятные факторы требуют высоких личностных адаптационных ресурсов, а в случае их дефицита вызывают развитие пограничных нервно-психических расстройств. Среди них высокий удельный вес имеют инсомнические состояния. «Экспансия» пограничной патологии, несомненно, требует новой методологии для её базисного анализа.

Перспективным направлением научных исследований является разработка методов психологической коррекции образов, символов, сюжетного содержания сновидений устрашающего характера и ночных кошмаров. Одним из первых направлений психологической науки, учитывающий важность проблемы исследования сновидений, является фрейдизм и классический психоанализ. Весьма продуктивным в этом плане может оказаться системный подход, интегрирующий достижения современной медицины, физиологии, валеологии, психологии и социологии в области оптимизации сна и сновидений.

Текст монографии в полной мере соответствует критерию научной новизны: разработан опросник комплексного исследования сновидений И. Л. Шелехова. С его помощью проведено изучение содержания сновидений. Впервые выявлена взаимосвязь личностных особенностей и образов, символов, сюжетного содержания сновидений.

В результате анализа первоисточников разработаны авторские графические изображения (схемы), наглядно иллюстрирующие концепции фрейдизма и классического психоанализа, а также различных аспектов исследования сна и сновидений.

Установлена принципиальная возможность трансформации визуальных сновидных образов. Создана и апробирована авторская методика коррекции образов, символов и сюжетного содержания сновидений.

Монография состоит из введения, 4 глав, выводов, заключения, списка литературы, и приложений.

Во введении убедительно обосновывается актуальность темы, характеризуется научная новизна и практическая значимость работы.

В первой главе **«Современные представления о сне и сновидениях»** проведён литературный обзор по изучаемой теме, рассмотрены психофизиологические характеристики сна, в хронологическом порядке представлены разнообразные методологические подходы, концепции и теории, а также факторы, влияющие на сон и сновидения. Проведена систематизация основных биохимических, анатомо-физиологических теорий сна и психологических теорий сновидений в рамках естественно-научного подхода.

Вторая глава **«Методология, методы и материал исследования особенностей символов и сюжетного содержания сновидений»** также представляет теоретический обзор – рассматриваются концепции З. Фрейда и К. Г. Юнга в качестве методологического базиса исследования образов, символов и сюжетного содержания сновидений. Кроме того, охарактеризованы современные методы исследования сновидений.

Анализ и систематизация знаний, представленных в работе, показывают отличную теоретическую подготовку авторов.

В третьей главе **«Эмпирическое исследование особенностей символов и сюжетного содержания сновидений»** даются общая характеристика обследуемого контингента, критерии включения в группу обследования, организация и методы исследования. Приводятся результаты исследования личностных особенностей обследуемого контингента, их влияние на образы, символы и сюжетное содержание сновидений у студентов высшей школы, лиц с посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР), женщин, находящихся в состоянии беременности.

Данные эмпирических исследований, представленные в таблицах, схемах, диаграммах и рисунках, отличаются наглядностью и достаточным уровнем обобщения, сопровождаются интерпретациями и комментариями. На основе качественного и количественного анализа выявлен ряд закономерностей, позволивших сделать обоснованные выводы.

В четвёртой главе **«Профилактика и коррекция инсомнических расстройств, обеспечение гигиены сна, оптимизация образов, символов, сюжетного содержания сновидений»** приведены гигиенические рекомендации, направленные на оптимизацию образов, символов,

сюжетного содержания сновидений. Представляется перспективной и практически значимой разработанная и апробированная авторская методика психологической коррекции образов, символов, сюжетного содержания сновидений устрашающего характера и ночных кошмаров.

Исходя из высокого качества проработки материалов исследования, данная монография может служить базисом для дальнейшего углубленного изучения феномена сновидений как своеобразной формы психической реальности.

Монография хорошо структурирована, большая часть материала представляет результаты собственных исследований авторов. Приведенный в конце книги список литературы в полной мере отражает исследования по данной проблеме как российских, так и зарубежных учёных.

Считаю, что монография И. Л. Шелехова, Г. В. Белозёровой «Личностные аспекты адаптации в исследовании образов, символов, сюжетов сновидений» обладает научной новизной, теоретической и практической значимостью. На основании вышеизложенного, рукопись рекомендуется в печать.

Рецензент:

Декан факультета поведенческой медицины и менеджмента,
заведующий кафедрой клинической психологии и психотерапии
Федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения
высшего образования
«Сибирский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
(ФГБОУ ВО СибГМУ Минздрава России),

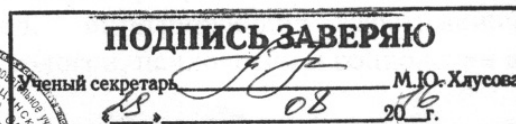
доктор медицинских наук



А. Н. Корнетов

Адрес:

ФГБОУ ВО СибГМУ Минздрава РФ,
634050, г. Томск, Московский тракт,
Тел.: (3822) 901101, доб. 1588



Рецензия

на монографию

И. Л. Шелехова, Г. В. Белозёровой

«Личностные аспекты адаптации в исследовании образов,
символов, сюжетов сновидений»

Рецензируемая монография И. Л. Шелехова, Г. В. Белозёровой «Личностные аспекты адаптации в исследовании образов, символов, сюжетов сновидений» посвящена изучению взаимосвязи личностных особенностей и образов, символов и сюжетного содержания сновидений студентов высшей школы, лиц с посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР), женщин, находящихся в состоянии беременности.

Несмотря на развитие современной психологии как науки, появление значительного количества различных научных школ и направлений, сновидения остаются недостаточно изученным феноменом человеческой психики. В связи с этим, выбранная тема исследования является объективно актуальной.

При организации исследования методологическим базисом послужили ставшие классическими психоаналитические концепции З. Фрейда и К. Г. Юнга, что позволило совместить аналитические и эмпирические исследования, полноценно раскрыв тематику, заявленную в названии монографии.

В работе проведён обзор литературы по изучаемой теме, рассмотрены и систематизированы психофизиологические характеристики сна, в хронологическом порядке представлены разнообразные теоретико-методологические подходы, концепции и теории, а также охарактеризованы факторы, влияющие на сон. Монография насыщена иллюстративным и расчётным материалом, что делает её более наглядной.

Положительной характеристикой работы является углубленная, многоаспектная проработка авторами проблемы сновидений. Даны и подробно освещены как исторические подходы к пониманию феномена сновидений, так и современные теории сновидений, соответствующие естественно-научным концепциям.

В рукописи представлены важные научные результаты, позволившие констатировать зависимость образов, символов и сюжетного содержания сновидений от личностных особенностей обследуемого контингента. В эмпирической части работы убедительно доказано, что личностные характеристики (акцентуации характера и темперамента,

проявление агрессии и враждебности, уровень креативности) оказывают детерминирующее влияние на содержание сновидений.

Дополнительную ценность работе придаёт предложенная методика коррекции образов, символов и сюжетного содержания сновидений. Кроме того, разработанные в результате проведённого исследования гигиенические рекомендации, могут применяться для оптимизации содержания сновидений. Результаты исследования могут быть использованы в психодиагностических мероприятиях, психологическом консультировании и клинической практике.

Монография представляет интерес для профессорско-преподавательского состава вузов, студентов психологических факультетов университетов, специалистов в области психологической коррекции и психотерапии, широкого круга читателей, интересующихся феноменом сновидений.

Считаю, что работа характеризуется внутренним единством, соответствует критерию научной новизны и практической значимости, в полной мере отвечает требованиям, предъявляемым к научным изданиям.

Рукопись заслуживает одобрения и рекомендуется в печать.

Рецензент:

Профессор кафедры
психологии развития личности
ФГБОУ ВО «Томский государственный
педагогический университет» (ТГПУ),
профессор, доктор психологических наук

Г. С. Корицова



Введение

Данная работа посвящена физиологическим, диагностическим, лечебно-реабилитационным и превентивным аспектам сна; психологическим механизмам, исследованию и классификации сновидений. В настоящее время достигнуты значительные успехи в изучении механизмов сна и бодрствования, накоплен большой опыт психологической и психотерапевтической коррекции различных форм нарушений цикла «бодрствование – сон», а также сновидений негативного содержания. По свидетельству А. М. Вейна и К. Хехта (1989), ежегодно в мире выходит не менее 1,5 тысячи серьёзных публикаций, посвящённых проблемам сна и сновидений.

Вместе с тем, в сомнологии – разделе медицины и нейробиологии, посвящённом исследованиям сна, расстройствам сна, их лечению и влиянию на здоровье человека) имеется большое количество нерешённых вопросов, противоречивых взглядов и теорий. Они касаются как терминологической палитры рассматриваемых явлений (бессонница, агрипния, асомния, инсомния, диссомния, нуп-бланш и т. д.), так и методических подходов к ранней диагностике, терапии и превенции разнообразных вариантов нарушений сна. Многообразие точек зрения свидетельствует о необходимости дальнейших углублённых исследований в данном направлении, об оправданности скорейшего разрешения спорных, дискуссионных разделов современной сомнологии и диагностики расстройств сна (Семке В. Я., Краснощёков О. В., Бабушкина Л. В., 1998). Возрастающее социально-политическое расслоение общества, усложнение межличностных отношений, многочисленные национальные конфликты и потрясения, нестабильность общественных и экономических структур вызвали волну пограничных нервно-психических расстройств. Среди них высокий удельный вес имеют инсомнические состояния, под которыми подразумеваются расстройства сна, проявляющиеся нарушением засыпания, прерывистым, поверхностным сном или преждевременным пробуждением (Цивилько М. А., Коркина М. В., Шинаев Н. Н., 1999; Ремизевич Р. С., 2013).

Изучение образов, символов, сюжетов сновидений является перспективным методом диагностики, психологической коррекции неврозов и неврозоподобных расстройств. Данное утверждение базируется на положениях классического психоанализа. В работах З. Фрейда и К. Г. Юнга подчеркивается значение сновидений, в аллегорической форме отражающих актуальные внутриличностные конфликты.

Стремительное увеличение в популяции количественных показателей распространённости пограничных нервно-психических расстройств требует новой методологии для их базисного анализа. Весьма продуктивным в этом плане может оказаться системный подход, интегрирующий достижения современной медицины, физиологии, валеологии, психологии и социологии в области оптимизации сна и сновидений (Семке В. Я., 1995, 1997; Ковальзон В. М., 2012; Авакумов С. В., 2013).

Несмотря на развитие современной психологии как науки, появление значительного количества научных школ и направлений, сновидения остаются недостаточно изученным феноменом человеческой психики.

Одним из первых направлений психологической науки, учитывающий важность проблемы исследования сновидений, является фрейдизм и классический психоанализ. Несмотря на то, что первые положения теории сновидений З. Фрейда были предложены в 1895 году, получили дальнейшее развитие в первой четверти XX века, они до настоящего времени сохранили свое научное значение, являясь оптимальным методологическим базисом для современных исследований образов, символов и сюжетного содержания сновидений.

Теория сновидений З. Фрейда получила дополнение и самостоятельное развитие в работах К. Г. Юнга, акцентирующего внимание на исследовании сновидений как культурного феномена. Авторские теории сновидений З. Фрейда и К. Г. Юнга представляется наиболее перспективным рассматривать не как конкурирующие, а как взаимодополняющие концепции.

Вместе с тем, в работах З. Фрейда и К. Г. Юнга не содержится готовых авторских методик для исследования всего многообразия сновидений как психологического феномена. Исходя из этого, одним из актуальных направлений научного поиска можно считать создание и апробацию комплексного опросника, позволяющего исследовать частоту возникновения сновидений, образы и символы сновидений, сюжет сновидений, цветность (моно- или полихромность), аффективную окраску, культуральную обусловленность, эмоциональное состояние перед сном и после пробуждения, связь с событиями реальной жизни и соматическими расстройствами (Шелехов И. Л., Белозёрова Г. В., 2015).

Представляется необходимым формирование комплекса гигиенических рекомендаций, направленных на профилактику инсомнических расстройств, обеспечение гигиены сна и оптимизацию содержания сновидений.

Перспективным направлением научных исследований также является разработка методики психологической коррекции образов, символов, сюжетного содержания сновидений устрашающего характера и ночных кошмаров (Шелехов И. Л., Белозёрова Г. В., 2016).

До настоящего времени недостаточно изучена взаимосвязь образов, символов, сюжетного содержания сновидений и особенностей личности (акцентуации характера и темперамента, проявление агрессии и враждебности уровня креативности).

Методологическим базисом исследования явились психоаналитические концепции З. Фрейда и К. Г. Юнга. В соответствии с целью и задачами исследования использовался методический аппарат, включающий

- наблюдение,
- беседу,
- структурированное интервью,
- опрос;

психодиагностические методики:

- расширенный характерологический опросник К. Леонгарда – Х. Шмишека,
- методика диагностики показателей и форм агрессии – опросник А. Басса – А. Дарки (адаптация А. К. Осницкого).
- опросник креативности Дж. Рензулли,
- опросник комплексного исследования сновидений (Шелехов И. Л., 2001, 2012);

интерпретационные методы:

- структурный подход,
- метод сравнения и аналогий,
- системный анализ,
- метод обобщения.

При математической обработке результатов эмпирического исследования применялись: метод ранговой корреляции, метод парных статистических сравнений средних значений показателей (t-критерий Стьюдента), корреляционный анализ с расчётом сопряжённости показателей по Ч. Спирмену, корреляционный анализ показателей по Ч. Пирсону (Сидоренко Е. В., 2003; Берестнева О. Г., Муратова Е. А., Шелехов И. Л., Жаркова О. С., Уразаев А. М., 2012).

Достоверность результатов и выводов исследования обеспечивалась выбором методов, адекватных цели и задачам исследования, непротиворечивостью методологических позиций, комплексным

использованием апробированных в отечественной и зарубежной психологии методов исследования, применением методов математической статистики, содержательным анализом выявленных фактов и закономерностей.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что в монографии затрагиваются физиологические аспекты сна, рассматриваются современные подходы в сомнологии, освещается история развития взглядов на сновидения, раскрываются различные аспекты исследования образов, символов, сюжетов сновидений.

В работе содержатся описание и анализ концепций, характеризующих функции сна; затрагиваются аспекты сомнологии – перспективного направления современной науки, имеющей ряд спорных вопросов, требующих дополнительного изучения.

Приводятся основные положения теории сновидений З. Фрейда; даётся классификация и развёрнутая характеристика двух видов сновидений – явного и скрытого; освещается созданный З. Фрейдом метод исследования сновидения.

Описывается исследовательская позиция К. Г. Юнга, выступавшего с критикой фрейдизма и предложившего собственную концепцию, получившую название «аналитическая психология»; приводятся основные положения теории сновидений К. Г. Юнга; даётся авторский метод исследования сновидения.

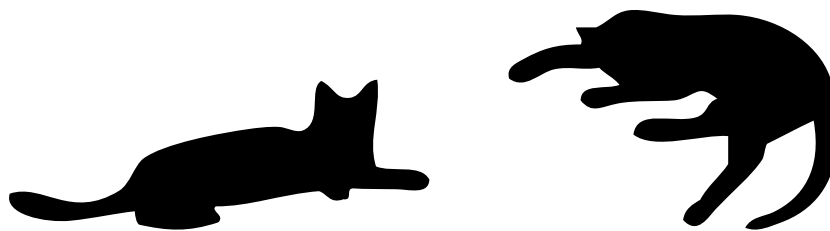
Практическая значимость исследования состоит в том, что предложены эффективные методы профилактики пограничных психических расстройств и современные гуманистические подходы к сохранению психологического здоровья. Разработанная авторская модель личностно-ориентированного психологического консультирования позволяет осуществлять поиск эффективных алгоритмов решения проблемной ситуации, создавать условия для развития личности и достижения личностной зрелости, а также проводить психологическую коррекцию внутриличностного конфликта и обусловленных им состояний, как пограничных (ирония и сарказм, одиночество), так и патологических (психосоматические расстройства, неврозы, и неврозоподобные расстройства, расстройства поведения, аддиктивные состояния).

Гигиенические рекомендации, разработанные в результате проведённого исследования, могут применяться для оптимизации образов, символов, сюжетного содержания сновидений. Результаты исследования могут быть использованы в психодиагностических мероприятиях, психологическом консультировании и клинической практике.

Научная новизна исследования представлена в нижеследующих положениях:

1. Разработан и апробирован опросник комплексного исследования сновидений (Шелехов И. Л., 2001, 2012).
2. Проведено комплексное исследование образов, символов, сюжетного содержания сновидений на основе опросника И. Л. Шелехова.
3. Впервые выявлена взаимосвязь личностных особенностей и образов, символов, сюжетного содержания сновидений.
4. Составлена авторская типология сюжетов сновидений.
5. В результате анализа первоисточников разработаны авторские графические изображения (схемы), наглядно иллюстрирующие концепции фрейдизма и классического психоанализа.
6. На основе анализа психоаналитических концепций З. Фрейда, К. Г. Юнга, теории сновидений В. Н. Касаткина и проведённых эмпирических исследований установлена принципиальная возможность трансформации визуальных сновидных образов. Научная работа в данном направлении позволила создать авторскую методику коррекции образов, символов и сюжетного содержания сновидений.

Таким образом, комплексный подход в изучении образов, символов и сюжетного содержания сновидений является актуальным и перспективным направлением исследования. Научная работа в этой области знаний позволит решить ряд приоритетных социальных задач, способствующих достижению стратегически важных целей – сохранение психологического здоровья нации и обеспечения безопасности российского государства.



ГЛАВА 1

СОВРЕМЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О СНЕ И СНОВИДЕНИЯХ

Я в этот лес таинственный вступил:
Глубоким сном я вдруг охвачен был.

Данте А. Божественная комедия

Totamhi dormitur hyems et pinguinur illo
Tempore sum quo me misi somnus alit.

Я сплю всю зиму и от того жирею,
Пока кто-нибудь не прервет мой сон.

*Эпиграмма на соню-полчка
(Glis glis) (Марциал) (лат.).*

1.1. Психофизиологическая характеристика сна

1.1.1. Физиология сна

Сон – функциональное состояние мозга и всего организма человека и животных, имеющее отличные от бодрствования специфические качественные особенности деятельности центральной нервной системы (ЦНС) и соматической сферы, характеризующиеся торможением

активного взаимодействия организма с окружающей средой и неполным прекращением (у человека) сознаваемой психической деятельности.

Изучение проблемы сна имеет длительную историю, но сведения по этому вопросу были впервые обобщены в работе доктора медицинских наук, биохимика, Почетного члена Общества врачей Восточной Сибири М. М. Манасеиной, опубликованной в 1892 году (Манасейна М., 1982; Manacéïne M. de, 1897). Первые клинико-морфологические исследования роли поражения отдельных областей мозга в происхождении патологической сонливости принадлежат двум офтальмологам: французскому врачу Ш. Гайё (Gayet Ch. J. A., 1875) и австрийскому профессору Л. Маутнеру (Mauthner L., 1890).

Принципиально новым этапом исследований в области проблемы сна явились работы И. П. Павлова (Павлов И. П., 1913, 1952) и его сотрудников. В соответствии со своим учением о высшей нервной деятельности, И. П. Павлов рассматривал сон как разлитое корковое торможение, считая, что внутреннее торможение и сон по физико-химической основе представляют собой один и тот же процесс.

Историческое значение использования метода электроэнцефалографии в исследованиях сна заключается в том, что он позволил выявить различные стадии сна (Davis H., Davis P. A., Loomis A. L. et al., 1938) с сопутствующими им медленными волнами (медленно-волновой сон).

Офтальмолог, нейробиолог, лауреат Нобелевской премии по физиологии и медицине, швейцарец В. Р. Гесс (Hess W. R., 1944) обнаружил, что электрическое раздражение зрительных бугров вызывало у экспериментальных животных «поведенческий сон», не отличающийся по внешним проявлениям от естественного сна.

Следующий этап развития представлений о механизме сна связан с анализом роли ретикулярной формации ствола в механизмах деятельности мозга. В исследованиях Дж. Морuzzi и Х. Мегуна (Moruzzi G., Magoun H., 1949) было обнаружено важнейшее значение восходящих активирующих влияний ретикулярной формации ствола мозга на выше лежащие отделы в поддержании бодрствования. Сон при этом рассматривался как следствие временной блокады активирующих восходящих влияний с одновременным «включением» таламокортикальных синхронизирующих процессов. Эти исследования положили начало развитию представлений об активной природе сна, что затем было подтверждено в опытах на животных, а также на человеке.

Американские нейрофизиологи Е. Азеринский и Н. Клейтман (Aserinsky E., Kleitman N., 1953) открыли так называемую «фазу бы-

строого сна» (ФБС), показав тем самым, что сон является сложным и неоднородным состоянием.

Выделяют две фазы сна – медленного (ФМС) и быстрого сна (ФБС), иногда фазу быстрого сна называют «парадоксальным» или «активным» сном в отличие от «медленного», «пассивного», «ортодоксального» сна, характеризующегося медленной электрической активностью (рис. 1.1). Эти названия обусловлены характерными особенностями ритмики электроэнцефалографии (ЭЭГ) во время сна – медленной активностью в ФМС и более быстрой – в ФБС. Электроэнцефалографическая характеристика ФБС имеет много общего с таковой в состоянии бодрствования.

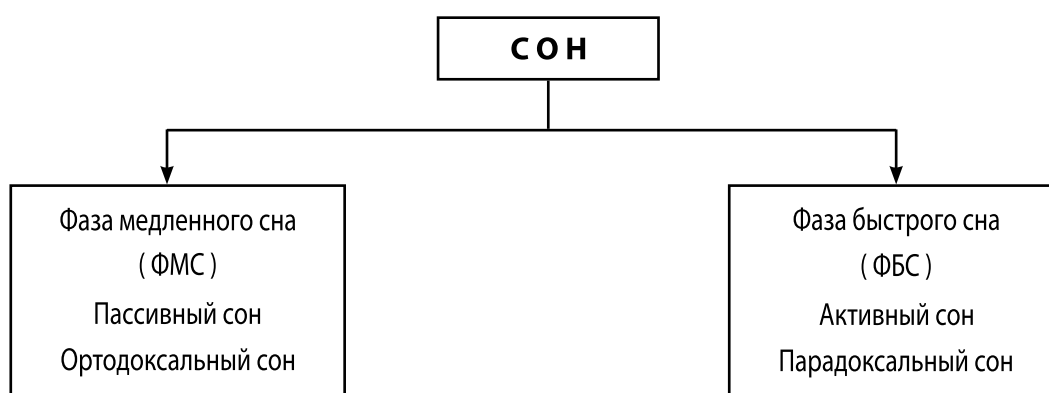


Рис. 1.1. Двухфазная структура сна

Фаза медленного сна. Процесс начинается с захода солнца, когда эпифиз реагирует на сигналы, посылаемые органами зрения, и запускает механизм синтеза мелатонина. Под воздействием этого нейропептида, регулирующего суточные ритмы, снижается температура тела, и человек ощущает усталость.

ФМС разделяется на четыре стадии, отличающиеся биоэлектрическими (электроэнцефалографическими) характеристиками и порогами пробуждения, являющимися объективными показателями глубины сна:

- Первая стадия (дремота),
- Вторая стадия (лёгкий сон или сон средней глубины)
- Третья стадия (глубокий сон),
- Четвёртая стадия (сверхглубокий сон).

ФМС ещё называют «сном без быстрых движений глаз» (NREM).

На рис. 1.2 наглядно представлены характерные особенности ритмики электроэнцефалографии в состоянии бодрствования и сна.

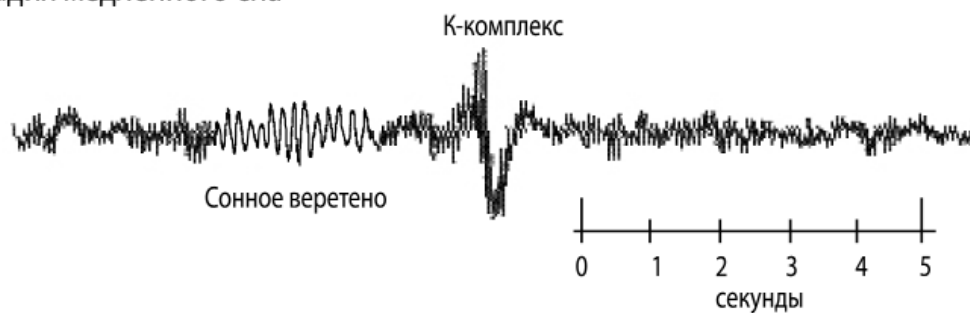
Бодрствование



1-я стадия медленного сна



2-я стадия медленного сна



3-я стадия медленного сна



4-я стадия медленного сна



Быстрый сон



Рис. 1.2. Электроэнцефалографическая характеристика цикла «бодрствование – сон» (По: Petrovsky N., Harrison L. C., 1998)

Первая стадия (дремота) характеризуется отсутствием на ЭЭГ альфа-ритма, являющегося характерным признаком бодрствования здорового человека, и появлением низкоамплитудной медленной активности с частотой 3–7 Гц (тета- и дельта-ритмы). Весь период дремоты длится около 20–30 минут. В этом состоянии движения глаз замедленны (МДГ), однако через 20–30 минут может возникнуть эпизод быстрых движений глаз (БДГ) на фоне дремоты. Нередко минуты засыпания субъективно воспринимаются очень долгими, в то время как длительный и глубокий сон продолжительностью в несколько часов – как мгновение. Оценка времени детерминируется личностными особенностями пациентов (Панченко А. Л., Ерин Е. Н., Краснопёров О. В., Пынтиков О. В., 1989; Панченко А. Л., 1990; Краснопёров О. В., Панченко А. Л., 1991; Семке В. Я., Краснопёров О. В., Бабушкина Л. В., 1998).

Вторая стадия (лёгкий сон или сон средней глубины) – это переход от дремоты к глубокому сну, наблюдается между 1-м и 2-м часом ночного сна. В это время тестирующий раздражитель (свисток) ещё может разбудить спящего. Эта стадия характеризуется появлением на ЭЭГ ритма «сонных веретён» с частотой 13–16 Гц, т. е. отдельные колебания биопотенциалов группируются в пачки, напоминающие форму веретена.

Для третьей стадии (глубокий сон) характерно появление на ЭЭГ медленной ритмики в дельта-диапазоне (т. е. частотой до 2 Гц и амплитудой 50–70 мкВ и выше). При этом продолжают возникать «сонные веретёна».

Четвёртая стадия (сверхглубокий сон) характеризуется доминированием на ЭЭГ высокоамплитудного медленного дельта-ритма.

Фаза быстрого сна отличается низкоамплитудной ритмикой ЭЭГ, а по частотному диапазону наличием как медленных, так и более высокочастотных ритмов (альфа- и бета-ритмы). Характерными признаками этой фазы сна являются и так называемые пилообразные разряды с частотой 4–6 Гц, полное падение тонуса мышц диафрагмы рта и шейных мышц, а также быстрые движения глаз на электроокулограмме. Именно поэтому эту фазу часто называют «сном с быстрыми движениями глаз» (REM – Rapid Eye Movement – быстрое движение глаз). В этой фазе сна возможно также подёргивание конечностей, сокращение мимической мускулатуры, облизывание. Если человека разбудить во время быстрого сна, сообщения о сновидениях будут почти в 80,0 % случаев, тогда как в другие фазы сна в 6–8 раз реже. Сновидения, которые

испытуемые описывали после парадоксальной фазы сна, представляли собой целые картины и были наполнены интересными, увлекательными приключениями, далёкими от времени эксперимента и места лаборатории. Сновидения, сообщённые после ортодоксального сна, состояли из отдельных фрагментов, мыслей, чаще всего касающихся событий предыдущего дня (Касаткин В. Н., 1983).

Если же человека разбудить во время медленного сна или спустя 10–15 минут после ФБС, то обычно он ответит, что никаких снов не видел. На этом основании Н. Клейтман и М. Жуве предположили, что сновидения люди видят именно во время быстрого сна. Наблюдающиеся при этом движения глаз, колебания сердечного ритма и дыхания, по-видимому, отражают испытываемые во сне переживания.

Проводились эксперименты на добровольцах, которых будили в момент наступления ФБС, чтобы не давать им возможности видеть сновидения. При этом, несмотря на недостаточную общую продолжительность сна, через 5–6 дней у них возникали психические расстройства, хотя, в общем, они спали. Анализируя полученные данные, можно говорить о том, что парадоксальный сон имеет большое значение для жизнедеятельности организма.

По вопросу о функции быстрого сна также не существует единой точки зрения. Исследования быстрого сна с помощью его депривации выявили две фундаментальные закономерности:

- более или менее выраженную потребность организма в быстром сне;
- нарушение адаптивного поведения при его лишении.

У. Демент (Dement W., 1957, 1958, 1960) обнаружил при длительной депривации быстрого сна значительные изменения психики: эмоциональную и поведенческую расторможенность, галлюцинации, параноические идеи и другие психотические проявления.

В соответствии с гипотезой В. С. Ротенберга (Ротенберг В. С., 1982, 1983, 2001), одна из основных функций парадоксальной фазы сна состоит в компенсации и восстановлении поисковой активности.

Большая часть современных теорий в качестве ведущей функции быстрого сна называют переработку информации, несколько расходясь в трактовке содержания этого понятия (Strunz F., 1985; Levisalles N., 1990; Фонсова Н. А., Шестова И. А., Аронс Е. К., 1990). В то же время следует отметить, что проведённые нейрофизиологические исследования, опирающиеся главным образом на электроэнцефалографические данные, позволили ряду авторов (Cohen D., 1977; Mendelson W., Gillin J.,

Wyatt R., 1977; Карманова И. П., 1977; Ониани Т. Н., 1978; Nishihara K., 1988) выдвинуть новые концепции природы и сущности сна.

Сон человека и животных циклически организован (рис. 1.3). У человека длительность одного цикла сна составляет в среднем 1,5–2 часа (за ночь наблюдается 3–5 циклов сна).

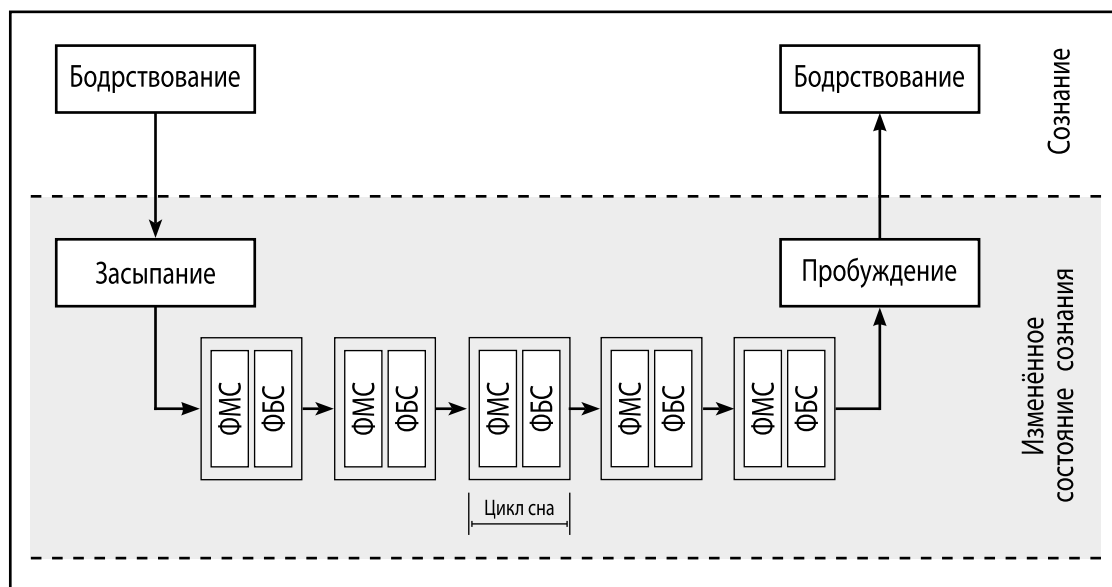


Рис. 1.3. Структура цикла «бодрствование – сон»

Каждый из циклов состоит из отдельных стадий ФМС и ФБС. Первое появление ФБС происходит через 1,5 часа после засыпания вслед за стадиями ФМС. Дельта-сон характерен для первых двух циклов сна, длительность же ФБС максимальна на протяжении III и IV циклов (обычно это ранние утренние часы).

В период сна происходит существенное уменьшение активности двигательной системы, что обусловлено активным торможением, исходящим из ствола головного мозга. Выраженность спинальных и бульбарных моносимпатических и полисинаптических двигательных рефлексов снижается в ФМС и ещё более в ФБС. Эти изменения, обусловленные пре- и постсинаптическим торможением деятельности мотонейронов, приводят к снижению мышечного тонуса в ФМС и его резкому подавлению в мышцах головы и шеи на протяжении ФБС.

Несмотря на общее снижение двигательной активности, во время сна отмечается наличие резких движений – от мелких (в виде подёргивания мышц лица, туловища и конечностей, возникающих при засыпании и учащающихся в период ФБС) до более массивных (в форме перемены позы в постели), наблюдающихся во всех стадиях сна и часто предваряющих смену стадий.

Ни одна из существующих теорий сна не может полностью объяснить все имеющиеся на сегодняшний день многочисленные экспериментальные факты. Однако очевидно, что основная функция сна – это восстановление физических и психических сил, позволяющее максимально адаптироваться к имеющимся условиям внешней и внутренней среды (Ониани Т. Н., 1978; Ротенберг В. С., 1982; Вейн А. М. с соавт., 1985, 1989, 1991; Латаш Л. П., 1988; Culebras A., 1996; Фландерс С., 1999; Соломатин В. Ф., 2012).

Для сна характерно существенное изменение состояния вегетативно-висцеральной сферы организма. Мозговой кровоток в ФМС существенно не изменяется по сравнению с бодрствованием, а лишь усиливается в некоторых структурах. В ФБС он значительно увеличивается, превосходя показатели спокойного бодрствования, и одновременно повышается и температура мозга. Эти данные, как и характеристика нейронной активности, указывают на высокую функциональную активность мозга во время сна.

Широко распространённая ранее формула «сон – царство вагуса» оказалась верной лишь отчасти. При засыпании и во время первых стадий ФМС действительно снижается АД, уменьшается ЧСС, дыхание становится реже. При этом могут быть и физиологические аритмии пульса и дыхания. В более глубоких стадиях ФМС ЧСС и дыхания несколько повышается, что возможно носит компенсаторный характер и необходимо для поддержания оптимального уровня системного кровотока и лёгочной вентиляции в связи со снижением АД и уменьшением глубины дыхания. В ФБС показатели деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем резко усиливаются. При этом наряду с повышением АД, ЧСС и дыхания отмечается их большая динамичность, проявляющаяся заметными аритмиями пульса, дыхания.

Фазовые изменения вегетативных функций часто связаны во времени с появлением быстрых движений глаз в ФБС и К-комплексов или активных движений тела в ФМС (Strunz F., 1985; Solms M., 2000; Takeuchi T., 2005; Nielsen T. A., Paquette T., Solomonova et. al., 2010; Зенков Л. Р., 2011; Ковальзон В. М., 2012).

Параллельно с характерными изменениями на ЭЭГ сон сопровождается своеобразной динамикой другого вегетативного показателя – кожно-гальванической реакции, которая, уменьшаясь при засыпании, вновь усиливается в глубоких стадиях ФМС и опять заметно тормозится в ФБС. Во время сна также наблюдается определённая динамика величин электрокожного сопротивления, потоотделения, температуры

поверхности кожи. Характерным вегетативным феноменом ФБС является эрекция полового члена у мужчин и клитора у женщин, наблюдающаяся в этой фазе сна во всех возрастных группах.

В период сна происходят существенные изменения в деятельности эндокринной системы. Следует учитывать, что, например, уменьшение выделения АКТГ и кортизола в вечерние часы и в начале ночи, а также изменения в некоторых других показателях деятельности эндокринной системы связаны непосредственно с циркадианным ритмом, а не с механизмами сна.

Динамика секреции других гормонов (соматотропный гормон и пролактин) имеют большую связь со сном. Пик суточной секреции соматотропного гормона приходится на период дельта-стадий ФМС в I цикле сна. Приблизительно в этот же период наблюдается и один из пиков секреции пролактина, последний из которых приходится на ранние утренние часы.

Психическая деятельность в отдельных стадиях и фазах сна также имеет свою специфику. Для стадии дремоты характерны своеобразные зрительные образы (гипнагогические грёзы). При пробуждении людей из более глубоких стадий ФМС нередко можно получить отчёты о мыслеподобной психической деятельности, иногда о расплывчатых зрительных образах, не обладающих той яркостью, эмоциональностью, которые характерны для типичных сновидений, возникающих в ФБС.

Несмотря на то, что предположение о наличии так называемых центров сна не подтвердилось, известен целый ряд образований головного мозга, активная деятельность которых обеспечивает возникновение и протекание сна как физиологического процесса. В области продолговатого мозга и варолиева моста расположены группы клеток, деятельность которых вызывает поведенческий сон и возникновение соответствующей биоэлектрической активности на ЭЭГ. Активность этой зоны тормозит деятельность ретикулярной формации среднего мозга, обеспечивающей состояние бодрствования. Другим важным звеном синхронизирующей (сомногенной) системы мозга является преоптичная область гипоталамуса. Она функционирует синергично с бульбарной ингибиторной зоной и также тормозит деятельность ретикулярной формации, оказывая влияние и на другие мозговые структуры. Снижение активности ретикулярной формации вызывает усиление функционирования ядер зрительных бугров, в которых генерируются «сонные веретёна» (ЭЭГ), и включает в действие таламокортикальную синхронизирующую систему; прогрессирующее снижение уровня

функционирования ретикулярной формации ствола мозга и обуславливает углубление сна. Ключевой структурой, деятельность которой вызывает изменения, характерные для ФБС, является варолиев мост, его отдельные ретикулярные ядра. Важное значение в регуляции сна имеют и структуры старой и новой коры головного мозга, тесно связанные со стволом мозга и промежуточным мозгом. Таким образом, правильнее говорить не об отдельных центрах сна, а о наличии сомногенной системы или систем мозга, находящихся в определённой функциональной интеграции с системой, обеспечивающей состояние бодрствования (Hobson, J. A., 1977, 1990, Nir Y., Tononi G., 2010; Eichenlaub, J.-B. 2014).

Большую роль в регуляции бодрствования и сна играют нейрохимические процессы (Ruby P., 2011). Известен целый ряд нейромедиаторов: (норадреналин, серотонин, дофамин, ацетилхолин, гамма-аминомасляная кислота), участвующих в обеспечении состояний бодрствования и сна в целом и их отдельных функциональных компонентов. Состояние бодрствования обеспечивается взаимодействием норадренергических и холинергических стволово-диэнцефальных медиаторных систем. В экспериментах на животных обнаружено, что в варолиевом мосту и покрышке среднего мозга в зоне, соответствующей ретикулярной формации ствола мозга, локализуются ядра, в клетках которых синтезируется норадреналин, транспортирующийся далее по аксонам в различные структуры мозга и обеспечивающий поддержание состояния бодрствования.

Серотонинергические нейроны, обеспечивающие возникновение и протекание ФМС и ФБС, локализуются в ядрах шва варолиева моста. Неясно, является ли серотонин специальным «гипногенным» медиатором мозга или служит антипробуждающим агентом, не вызывающим собственно сна, а тормозящим деятельность неспецифической активирующей системы. В формировании ФБС наряду с серотонинергическими структурами участвуют норадренергические ядра каудального отдела ствола мозга, а также холинергическая медиаторная система. Смена бодрствования и отдельных фаз сна и взаимодействие отдельных медиаторных систем в этом процессе обеспечивается наличием морфологических связей между ними.

Регуляция сна осуществляется не только путём воздействия отдельных нейромедиаторов, но также их метаболитов и иных биологически активных соединений – аминокислот, пептидов, моноаминов (в том числе катехоламинов). В частности, из крови спящих животных выделен полипептид с низким молекулярным весом, введение которого

бодрствующему животному вызывает у него сон. Определённую роль в регуляции цикла «бодрствование – сон» играют эндорфины и другие полипептиды, в частности так называемый фактор Р, относящийся к группе синаптических передатчиков.

Существует ряд теорий, объясняющих возникновение сна и его функциональное назначение. Единой, общепризнанной концепции по этому вопросу нет. Наряду с теориями «гипнотоксинов», «разлитого коркового торможения», «торможения деятельности ретикулярной формации» существуют и другие взгляды по этому вопросу. В частности, информационные концепции сна предполагают, что его функцией является переработка информации, полученной на протяжении состояния бодрствования, разгрузка мозга от избыточной, ненужной информации, включение биологически важной её части в механизмы памяти.

Близкими к этим концепциям являются психологические концепции, рассматривающие сон как состояние, во время которого происходит психологическая переработка опыта индивида, осуществляется стабилизация эмоциональной сферы, обеспечивается так называемая психологическая защита. Существует анаболическая теория сна, рассматривающая сон как восстановительный процесс, во время которого восстанавливаются энергетические запасы мозга и организма в целом. Этому соответствуют и полученные данные о протекании во время сна биохимических синтетических процессов (синтез белков, РНК в мозге и соматической сфере, усиление секреции соматотропного гормона и т. д.). Выдвинута гипотеза, рассматривающая сон как один из видов инстинктивного поведения животных и человека. Значительное число исследователей считают, что импульс к возникновению сновидения возникает в стволе мозга (область ретикулярной формации), при этом сновидение приобретает определённую форму в коре головного мозга. Однако другие авторы (Ullman M., 1959; Jouvet M., 1963; Hobson J., McCarley H., 1977) утверждают, что у животных и, вероятно, у человека имеется центр сновидений в ретикулярной формации и часто сновидения могут возникать без участия коры головного мозга. Подобные высказывания нельзя считать обоснованными.

Таким образом, более перспективной представляется комплексная оценка функционального значения сна. В процессе эволюции довольно простая функция сна (обеспечение покоя), какой она является на низших этапах филогенеза, многократно усложняется, обеспечивая регуляцию всех функций организма, направленную на его наиболее эффективное взаимодействие с окружающей средой в состоянии бодрствования.

В процессе онтогенеза происходит существенная перестройка организации сна. Структура сна (т. е. длительность его циклов, фаз и стадий), характерная для взрослого человека, формируется в основном в пубертатном периоде. На протяжении всей последующей жизни её перестройка продолжается. В пожилом и старческом возрасте наблюдается укорочение длительности ночного сна, удлинение периода засыпания, учащение пробуждений и увеличение продолжительности состояния бодрствования среди ночи. Происходит увеличение времени первой стадии и укорочение четвёртой стадии ФМС, а также периода всего дельта-сна. Уменьшается длительность ФБС. На ЭЭГ отмечается уменьшение амплитуды «сонных веретён», дельта-волн и их числа. Эти изменения служат объективной предпосылкой нередких субъективных расстройств сна в пожилом возрасте. Характерная для человека, начиная с детского возраста, бифазная организация суточного цикла имеет тенденцию к перестройке на полифазный тип (с дневным сном и прерывистым ночным).

Причиной изменений организации сна у человека в пожилом и старческом возрасте являются факторы биологического и социального порядка, воздействующие на его соматическую и психическую сферы.

Обнаружено, что интенсивная физическая и психическая деятельность в вечернее время увеличивает длительность дельта-сна, а длительная гиподинамия вызывает расстройства сна вплоть до выраженной инсомнии. Большое влияние на регуляцию сна оказывают эмоциогенные воздействия, которые в зависимости от индивидуальной реакции человека на них могут нарушать ночной сон или вызывать адаптивные изменения его структуры (Culebras A., 1996).

Значительные изменения сна связаны с резкой переменой часовых поясов или суточного цикла освещённости. При быстрой смене часовых поясов в первые сутки может нарушаться связь цикла «бодрствование – сон» с суточным ритмом. Изменяется и внутренняя структура сна. Происходит укорочение первой стадии, уменьшение числа переходов из более глубоких стадий в более поверхностные, увеличение относительной длительности дельта-сна.

Отмечены субъективные и объективные изменения в структуре сна у жителей средних широт в непривычных для них условиях полярной ночи и полярного дня. Эти изменения могут иметь различную выраженность и в определённой степени зависят от уровня биологической и психологической адаптации человека к полярным условиям. Изменения температуры среды, избыточные шумовые воздействия также нарушают сон.

На протекание сна определённое влияние оказывает и состояние магнитосферы. Во время магнитных бурь могут возникать субъективные и объективные расстройства сна. Циклическая организация сна изменяется при устранении естественных временных датчиков (например, при достаточно длительном нахождении человека в глубоких пещерах) (Culebras A., 1996).

Таким образом, в настоящее время физиологические аспекты сна в целом достаточно глубоко изучены и выдвинуто значительное число гипотез и теоретических положений, объясняющих основные механизмы сна. Однако, сон является настолько сложным и разнородным состоянием, что ни одна из существующих теорий не объясняет все имеющиеся экспериментальные данные и отражает только какую-то часть физиологии сна, не раскрывая всей полноты исследуемого вопроса.

Не вызывает сомнения, что в будущем появятся новые экспериментальные и клинические данные, полученные на основе применения новейших лучевых (ЯМР, МРТ ультразвуковое сканирование с контрастными средами), электрофизиологических, биохимических и психолингвистических методов исследования, что позволит создать теорию, раскрывающую психофизиологическую сущность сна.

1.1.2. Теории сна. Сон и бодрствование

В настоящее время приходится говорить не о единой, а о нескольких теориях сна, появление которых обусловлено неоднозначностью и недостаточной изученностью этого состояния. Современная медицинская наука рассматривает в качестве базисных ряд теорий, объясняющих психофизиологические механизмы и функции сна. Опишем существующие естественно-научные теории (см. рис. 1.4) более подробно.

К классическим теориям, призванным объяснить физиологические механизмы сна и бодрствования, относят группу биохимических теорий, появившихся в конце XIX века и сохранивших своё значение до настоящего времени. Согласно доминирующему положению биохимических теорий, причиной возникновения сна являются химические сдвиги в нервной ткани, возникающие как следствие физической и психической деятельности. В группе биохимических теорий сна особое значение имеют: гуморальная, нейромедиаторная, пептидная. Рассмотрим их детально.

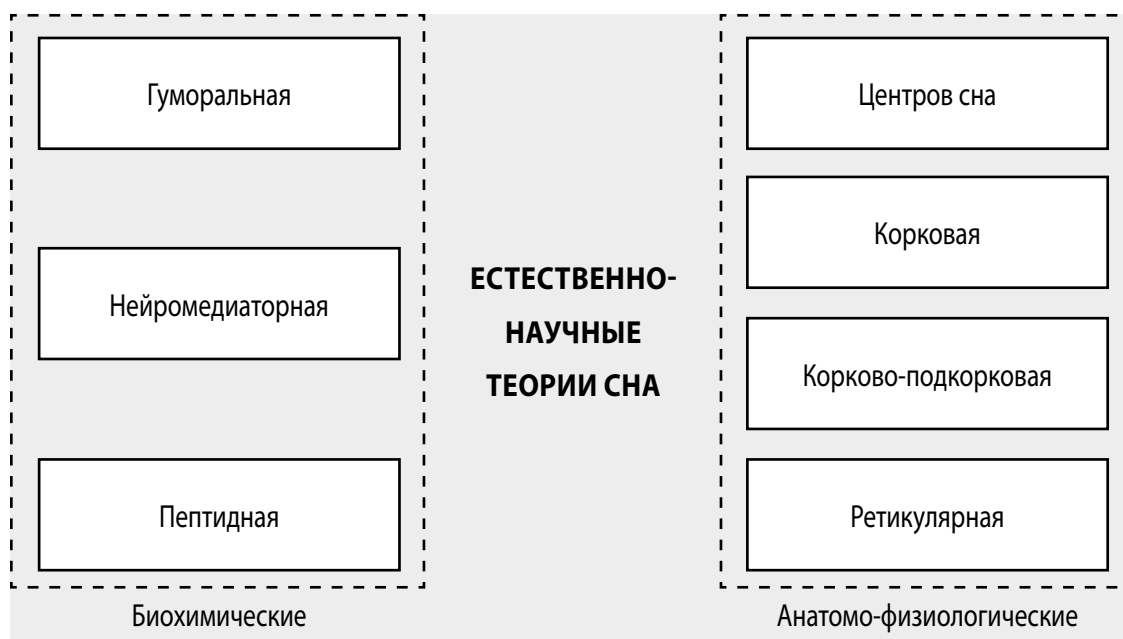


Рис. 1.4 . Основные естественно-научные теории сна

1. Биохимические теории сна

Гуморальная теория сна. Одной из наиболее ранних является гуморальная теория сна, предложенная в конце XIX века.

Французские учёные Р. Лежандр и Г. Пьерон (Legendre R., 1911; Legendre R., Piéron H., 1911, 1912) создали теорию об образовании в ЦНС так называемых «гипнотоксинов», кумуляция которых вызывает сон.

Подвергая собак длительному утомлению и лишая их сна, исследователи проводили животным люмбальную пункцию, после чего вводили полученную спинномозговую жидкость в желудочки мозга собакам, находящимся в обычном состоянии. В результате, у собак из экспериментальной группы наступало состояние сна, вызванное, по мнению учёных, гипнотоксинами, находившимися в спинномозговой жидкости переутомлённых животных. Эти эксперименты в разных вариантах были воспроизведены другими исследователями, а полученные результаты не утратили своего значения до настоящего времени.

По мере развития гуморальной теории, наряду с гипнотоксинами, к возможным факторам, обуславливающим возникновение сна, стали относить углекислый газ (CO_2) и молочную кислоту ($\text{CH}_3\text{CH}(\text{OH})\text{COOH}$).

В середине XX века в экспериментах с использованием электроэнцефалографии и метода локальных раздражений подкорковых образований мозга были получены новые результаты, позволяющие утверж-

дать, что во время сна и бодрствования в кровь поступают какие-то химические вещества, принимающие участие в развитии этих состояний. Так, швейцарский учёный М. Монье (Monnier M. et al., 1963), соединив кровеносную систему двух кроликов с помощью системы из канюль и резиновых трубок, наблюдал следующую закономерность: если у одного животного раздражением ядер таламуса вызвать сон (что сопровождается характерными изменениями электроэнцефалограммы), то у второго животного (реципиента), голова которого омывалась кровью от первого (донора), также развивается состояние сна, сопровождающееся аналогичными изменениями электрической активности мозга. И, наоборот, если у животного-донора раздражением ретикулярной формации вызвать пробуждение, то у животного-реципиента также наступало пробуждение и соответствующие изменения электроэнцефалограммы. Таким образом, гуморальная теория выдержала испытание временем и в известной мере сохранила своё значение, не входя в противоречие с современными концепциями нейрофизиологии. Словосочетание «в известной мере» использовано не случайно – результаты проведённых экспериментов и клинических наблюдений дают основания утверждать, что в развитии сна гуморальные факторы не являются доминирующими.

Выдающийся советский физиолог, действительный член Академии медицинских наук СССР и Академии наук СССР – П. К. Анохин провёл очень интересные наблюдения на близнецах-девочках. Полученные данные в значительной мере опровергают гуморальную теорию сна. У этих близнецов головы и верхняя часть грудных клеток были отдельные, а остальная часть туловища – общая. Таким образом, головной мозг был самостоятельным у каждой девочки, а кровеносная система – общая. Наблюдения за развитием и жизнью этих близнецов показали, что они могли спать в разное время (когда одна спала, вторая – бодрствовала). Если бы сон наступал только в результате накопления в крови каких-то веществ, то обе девочки должны были спать одновременно (Анохин П. К., 1945; Anokhin P. K., 1964).

К аналогичному выводу пришёл доктор медицинских наук В. Н. Касаткин (Касаткин В. Н., 1983), наблюдавший двух 6-летних мальчиков, сросшихся черепными костями. Головной мозг у каждого был развит нормально, но кровоснабжение мозга – общее. Тем не менее, они могли в разное время спать и бодрствовать. В. Н. Касаткин даже наблюдал такой случай: один из мальчиков спал, а второй в это время принимал пищу. Это свидетельствует о том, что в смене состояний сна и бодрствования гуморальный фактор не является основным.

Нейромедиаторная теория сна – объясняет смену периодов сна и бодрствования функционированием нейротрансмиттерных систем с участием нейромедиаторов, среди которых наибольшее значение имеют: серотонин (способствует развитию ФМС), норадреналин (способствует развитию ФБС), вазопрессин.

Пептидная теория сна – объясняет наступление сна кумуляцией в нервной ткани крови нейропептидов. Установлено, что при воздействии дельта-пептида сна на гипоталамические центры мозга наступает засыпание.

Данная теория имеет экспериментальное подтверждение: в спинно-мозговой жидкости и моче обнаружен дельта-пептид, введение которого реципиенту вызывает ФМС. Однако, выделенный дельта-пептид вызывает сон только у человека и некоторых видов млекопитающих животных. В настоящее время нет общепринятой точки зрения относительно того, какую физиологическую роль выполняет обнаруженное полипептидное соединение.

2. Анатомо-физиологические теории сна

Группу химических теорий дополняют анатомо-физиологические теории, объясняющие механизмы сна и бодрствования особенностями строения и функционирования ЦНС. Особое значение имеют: теория центров сна, корковая, корково-подкорковая, ретикулярная. Рассмотрим их подробнее.

Теория центров сна. Данная теория предложена швейцарским физиологом – В. Р. Гессом (нем. Walter Rudolf Hess, 1881–1973).

Теория центров сна возникла под влиянием клинических наблюдений, отметивших связь нарушений сна и бодрствования с поражениями определённых структур мозга. Первые наблюдения в этом плане были сделаны Л. Маутнером в 1890 году. Он описал несколько случаев заболевания энцефалитом, закончившихся летальным исходом. До наступления клинической смерти больные долгое время находились в состоянии сна. Проведение патологоанатомического вскрытия позволило обнаружить изменения структуры глубинных частей мозга, на основании чего Л. Маутнер предположил наличие в этих областях центра сна (Mauthner L., 1980).

Позднее, во время всемирной эпидемии летаргического энцефалита (1915–1926 год), австрийский профессор невропатологии и психиатрии К. Экономо (нем. Constantin Freiherr von Economo, 1876–1931) развил это представление на основании своих наблюдений (Economo C., 1925). У больных энцефалитом он диагностировал расстройства сна и бодр-

ствования как в виде гиперсомнии (повышенной сонливости), так и в виде инсомнии (бессонницы). При исследовании гистологической картины поражений головного мозга умерших К. Экономо были отмечены изменения в разных областях мозга. У пациентов, страдавших бессонницей, изменения обнаруживались в передних отделах гипоталамуса, в то время как у умерших, страдавших перед смертью гиперсомнией, изменения были отмечены в более задних отделах мозгового ствола. К. Экономо предположил, что в мозге имеются два центра: центр бодрствования и центр сна, взаимодействием которых и определяется смена этих состояний (Economo C., 1926, 1927).

Клинические наблюдения послужили толчком для экспериментальных исследований, начало которых приходится на 1930-е гг., когда в физиологических лабораториях стала использоваться стереотаксическая техника введения электродов в мозг. С помощью электродов у животных раздражали или разрушали те области мозга, о которых писали в своих работах клиницисты.

Наибольшую известность получили опыты В. Р. Гесса (Hess W. R., 1929, 1932), который обобщил имеющиеся материалы эмпирических исследований и клинических наблюдений, сформулировав теорию центров сна. Швейцарский физиолог, ставя эксперименты на кошках, обнаружил, что при электрическом раздражении ядер гипоталамуса в области третьего желудочка, возникает сон. При этом применялись тонкие электроды, которые вводились в заднюю часть промежуточного мозга. В многочисленных опытах электрическое раздражение вызывало сон, ничем не отличавшийся от нормального. Животное, повертевшись несколько минут, выбирало место для того, чтобы лечь, и, подобно нормальной кошке, помурлыкав перед сном, засыпало. Сон продолжался в течение некоторого времени по прекращении раздражения. Он мог быть прерван посторонними сильными раздражениями и вновь вызван электрическим током, проходящим через электроды, приложенные к промежуточному мозгу.

Согласно предложенной В. Р. Гессом теории центров сна, в головном мозге имеются скопления клеток, возбуждение которых вызывает сон. Возбуждение других скоплений клеток вызывает пробуждение. Таким образом, в головном мозге находятся два центра, пребывающие в непрерывном антагонизме и обладающие трофо- и эрготропной функциями. Состояние мозга определяется преобладающим влиянием какого-либо из этих центров, причём наступление сна объясняется превалированием трофотропной функции (Hess W. R., 1930, 1931).

«За открытие функциональной организации промежуточного мозга как координатора активности внутренних органов» В. Р. Гесс был удостоен Нобелевской премии по физиологии и медицине (1949).

В СССР аналогичные опыты были проведены Заслуженным деятелем науки РСФСР, профессором физиологом А. В. Тонких (Тонких А. В., 1968), которая, в основном, подтвердила наблюдения В. Р. Гесса, но выполнила более глубокий анализ механизмов сна, развивавшегося при раздражениях гипоталамуса. А. В. Тонких и её сотрудниками установлено, что в происхождении сна, вызываемого раздражениями гипоталамуса, участвует и гуморальный фактор – выделяемый мозговым веществом надпочечников гормон адреналин. Раздражая определённые области гипоталамуса с помощью введённых электродов, к концу раздражения у кошек наблюдалось появление дремоты, сменявшейся в дальнейшем сном, иногда настолько глубоким, что животные не реагировали даже на прикосновение. Если у таких кошек предварительно денервировали надпочечники, то указанное раздражение не вызывало сна. Дополнительное введение им адреналина сопровождалось развитием глубокого сна. Сопоставляя эти данные с тем фактом, что раздражение тех же областей гипоталамуса вызывает усиленное выделение надпочечниками адреналина, А. В. Тонких с сотрудниками пришли к выводу, что именно этот процесс и обуславливает сон, наблюдавшийся ими у животных при раздражении гипоталамуса (Тонких А. В., 1968).

Корковая теория сна. Теория центров сна вызвала критику со стороны выдающегося русского физиолога И. П. Павлова (1849–1936), который рассматривал сон как иррадиацию по коре тормозного процесса, способного спускаться и на подкорковые образования. Сотрудники И. П. Павлова, изучавшие разные аспекты условно рефлекторной деятельности собак, очень часто при разных условиях экспериментов отмечали появление у животных сна, который был настолько глубоким, что приходилось временно прерывать эксперимент. Это явление вызвало интерес у И. П. Павлова, и он занялся изучением сна и факторов, его вызывающих. В результате было установлено, что переход от бодрствования ко сну происходит через ряд фаз, характеризующихся значительными изменениями условных рефлексов. Наиболее легко сон развивался у собак при крайних температурных воздействиях – гипотермии (около 0 °C) и гипертермии (около 45 °C). В этих опытах сон буквально становился преградой для изучения ВНД животных, так как все ранее выработанные у них условные рефлексы затормаживались. Обобщая многочисленные наблюдения за развитием сна у подопытных собак,

И. П. Павлов пришёл к выводу, что естественный сон начинается с появления процесса торможения в коре головного мозга, которое потом спускается на подкорковые структуры, регулирующие функции внутренних органов и систем организма. Эта теория сна получила название «корковой» (Павлов И. П., 1973).

Однако И. П. Павлов допускал, что в условиях патологии (болезни), как и в специальных опытах с первоначальным раздражением подкорковых структур мозга, механизм сна может быть иным, когда активность коры головного мозга снижается благодаря воздействиям на нижележащие структуры. Тем не менее, и в этих случаях сон представлялся ему результатом «разлитого» торможения коры головного мозга. При этом И. П. Павлов считал, что на фоне такого разлитого торможения коры мозга и подкорковых структур иногда возможно сохранение некоторых «бодрствующих» пунктов, обусловленных постоянным действием какого-то особенно важного раздражителя (такой сон он называл «сторожевым»). Примером наличия бодрствующего пункта в коре головного мозга может быть сон матери, которая, находясь в состоянии глубокого сна, мгновенно просыпается от малейшего движения спящего рядом ребёнка, а во время его болезни, может проснуться даже при изменении ритма его дыхания. При этом на более сильные раздражители во время своего сна она не реагирует.

Частичным бодрствованием двигательной области коры головного мозга объясняется явление сомнамбулизма, или амбулаторного автоматизма, когда человек может вставать, ходить и выполнять сложные движения, продолжая спать. Проснувшись, эти люди обычно не помнят о проявлениях ночной активности. Сохранением бодрствующего пункта в коре головного мозга во время сна обусловлено также явление гипноза, во время которого человек может находиться в контакте с гипнологом, т.е. разговаривать с ним, выполнять его приказания, оставаясь спящим (Розин В. М., 2008; Cochen De Cock V., 2016).

Развивая корковую теорию сна, И. П. Павлов считал, что для поддержания коры головного мозга в бодрствующем состоянии большое значение имеют поступающие к ней по разным путям раздражения, воспроизводимые органами чувств, а также раздражения от внутренних органов, сигнализирующие об уровне их функциональной активности. Значение афферентной импульсации в поддержании состояния бодрствования в полной мере было оценено ещё И. М. Сеченовым (1829–1905), который аргументировал этот факт известными из клинической практики случаями наступления длительного сна у больных,

страдающих обширными нарушениями органов чувств. Так, в клинике немецкого невропатолога А. Штрюмпеля (нем. Ernst Adolf Gustav Gottfried von Strümpell, 1853–1925) наблюдался больной, у которого из всех органов чувств сохранились функции только одного глаза и уха. Пока глаз мог видеть, а ухо слышать – человек бодрствовал. Но как только врачи закрывали у больного эти единственные пути общения с внешним миром, то пациент засыпал.

Аналогичные наблюдения были воспроизведены ближайшим учеником И. П. Павлова – А. Д. Сперанским. В его исследованиях у собак уничтожались три рецептора, воспринимающих раздражение: обоняние, слух и зрение. Оказалось, что после такой операции животные впадали в состояние сна, которое продолжалось около 23 часов в сутки. Они на короткое время просыпались от голода или импульсов, исходящих от рецепторов прямой кишки и мочевого пузыря. Разбудить таких собак стоило большого труда – надо было их тормошить, расталкивать, лишь после этого они просыпались, потягивались, зевали и, наконец, становились на ноги.

Сон, возникающий в случаях прекращения или резкого ограничения притока афферентных импульсов в кору больших полушарий, И. П. Павлов назвал «пассивным», противопоставляя ему «активный» сон, наступающий в результате внутреннего торможения корковых клеток, развивающегося в них, например, при однообразных раздражениях (Павлов И. П., 1953).

Основываясь на этой же точке зрения, И. П. Павлов объяснял и описанные выше опыты В. Р. Гесса с разрушениями и раздражениями структур гипоталамуса, полагая, что тем самым блокируются нервные импульсы, идущие в кору больших полушарий от внутренних органов и мускулатуры, которые имеют большое значение для поддержания нормального тонуса коры головного мозга.

Несмотря на стройность и, казалось бы, убедительность корковой теории сна, разработанной И. П. Павловым, она не может объяснить ряд явлений, касающихся сна. Так, с позиций этой теории непонятно, чем объяснить смену сна и бодрствования у собак с удалённой корой, а между тем сотрудниками И. П. Павлова было обнаружено, что такие собаки периодически засыпали и просыпались.

Противоречат корковой теории сна и некоторые клинические наблюдения за существованием анэнцефалов (др.-греч. ἀν- – без и ἐγκέφαλος – головной мозг) – людей, родившихся с недоразвитой корой головного мозга. Согласно этой теории, они должны были бы всё

время спать, а между тем, и у них имеет место периодическая смена сна и бодрствования.

Наконец, в сравнительно недавнее время путём записи электрической активности отдельных клеток коры головного мозга было установлено, что во время сна в заторможенном состоянии находится около 50,0 % нейроцитов, в то время как вторая их половина – «бодрствует».

Вместе с тем, сопоставление изменений ЭЭГ во время физиологического сна и при условном торможении подтвердило правильность теории И. П. Павлова, указывавшего на единство природы этих процессов. В обоих случаях имеется значительное замедление корковых ритмов. Различие состоит лишь в том, что во время сна медленная волновая активность охватывает всю кору в целом, а при условном торможении это замедление ритмов локализовано в определённых областях коры, связанных с осуществлением данного условного рефлекса.

Корково-подкорковая теория сна. Пытаясь разрешить противоречия в представлениях о роли коры головного мозга и его глубоких образований в регуляции сна и бодрствования, ученик И. П. Павлова – академик П. К. Анохин в 1945 году выдвинул теорию сна, рассматриваемую им как единое корково-подкорковое явление.

Представление П. К. Анохина основывается на фактах, позволяющих утверждать, что кора оказывает непрерывное тормозное влияние на некоторые гипоталамические центры. Он предположил, что в результате утомления возникает торможение коры (активный сон, по И. П. Павлову), которое ведёт к высвобождению из-под её влияния гипоталамических центров, которые, возбуждаясь, со своей стороны блокируют прохождение импульсации через специфические ядра таламуса к коре головного мозга (Анохин П. К., 1945).

Корково-подкорковая теория сна объясняет чередование циклов сна и бодрствования следующим физиологическим механизмом:

- При возбуждении лимбико-гипоталамических структур мозга наблюдается торможение структур ретикулярной формации ствола мозга и наоборот.
- В состоянии бодрствования за счёт потоков афферентации от органов чувств активируются структуры ретикулярной формации, которые оказывают восходящее активирующее влияние на кору больших полушарий. При этом нейроны лобных отделов коры оказывают нисходящие тормозные влияния на центры сна заднего гипоталамуса, что устраняет блокирующие влияния гипоталамических центров сна на ретикулярную формацию среднего мозга.

- Уменьшение потока сенсорной информации снижаются восходящие активирующие влияния ретикулярной формации на кору мозга. В результате чего устраняются тормозные влияния лобной коры на нейроны центра сна заднего гипоталамуса, которые начинают ещё активнее тормозить ретикулярную формацию ствола мозга. В условиях блокады всех восходящих активирующих влияний подкорковых образований на кору мозга наблюдается возникновение ФМС.

Гипоталамические центры за счёт связей с лимбическими структурами мозга могут оказывать восходящие активирующие влияния на кору мозга и при отсутствии влияний ретикулярной формации ствола мозга.

Ретикулярная теория сна. После того, как П. К. Анохиным предложил корково-подкорковую теорию сна (1945 г.) дальнейшим этапом изучения сна стало раскрытие физиологической функции ретикулярной формации мозгового ствола, исследование которой началось с опытов Г. Морuzzi и Г. Мэгуна в 1949 году (Moruzzi G., Magoun H., 1949).

Сложившаяся совокупность обобщённых представлений получила название «ретикулярная теория сна». Она объясняет чередование периодов сна и бодрствования существованием двусторонней связи коры больших полушарий и ретикулярной формации.

Согласно этой теории, ретикулярная формация оказывает тонизирующее влияние на кору больших полушарий, а кора мозга посылает в ретикулярную формацию свои нисходящие возбуждающие и тормозящие импульсы, которые могут повышать или снижать возбудимость ретикулярной формации.

Как правило, кора больших полушарий оказывает на ретикулярные структуры преимущественно тормозящее влияние. Когда ретикулярная формация усиливает своё активирующее влияние на кору, она тем самым включает в действие противоположно действующий тормозной механизм коры, который посредством кортико-ретикулярной обратной связи подтормаживает ретикулярную формацию. Благодаря такой саморегуляции обеспечивается стабильный уровень активности мозговых механизмов.

Циркуляция возбуждений между корой и ретикулярной формацией обеспечивает длительное и стойкое поддержание бодрствующего состояния мозга. Нарушение этого кругового взаимодействия путём фармакологического выключения восходящих активирующих влияний приводит к погружению мозга в состояние наркотического сна.

Последующее изучение ретикулярной формации привело к представлению о существовании в разных её областях двух систем, одна из которых – активирующая, другая – гипногенная. Согласно представлению итальянских учёных во главе с Г. Морuzzi и ряда отечественных учёных (С. П. Нарикашвили и др.), эти структуры находятся в антагонистических отношениях друг с другом, а их взаимодействием определяется уровень активности коры головного мозга.

Ретикулярная теория сна получила очень широкое распространение в 1949–1953 годах, однако теоретические положения, на которых она строится, требуют дополнительного уточнения.

Выводы. Из всего многообразия теоретических положений, объясняющих психофизиологические механизмы возникновения сна, особое значение имеют принятые в академической науке естественно-научные теории: биохимические (гуморальная, нейромедиаторная, пептидная) и анатомо-физиологические (центров сна, корковая, корково-подкорковая, ретикулярная).

До настоящего времени не существует единой точки зрения, которая позволила бы объяснить различные аспекты сна, хотя почти каждая из имеющихся теорий на том или ином этапе развития науки раскрывала психофизиологические механизмы возникновения сна.

По мере развития нейрофизиологии, аккумуляции новых знаний, касающихся строения и работы ЦНС, углубляются представления о механизмах сна и бодрствования, проблематика исследований в данном направлении становится сложнее. Вместе с тем, все рассмотренные теории на сегодняшний день сохраняют своё значение, характеризуя отдельные аспекты изучения феномена сна.

1.1.3. Виды сна

Современная наука выделяет два основных вида сна: *естественный* и *искусственный*. Однако эта классификация представляется нам неполной, так как не отражает ещё один вид – *патологический* сон, описанный на основании большого количества верифицированных клинических наблюдений. Многообразие видов сна отражено на рис. 1.5.

Охарактеризуем каждый из представленных на схеме видов сна более подробно.

Естественный сон – сон, наступающий у людей и животных спонтанно, т. е. без какого-либо постороннего воздействия.

Основные варианты организации естественного сна графически представлены на рис. 1.6.

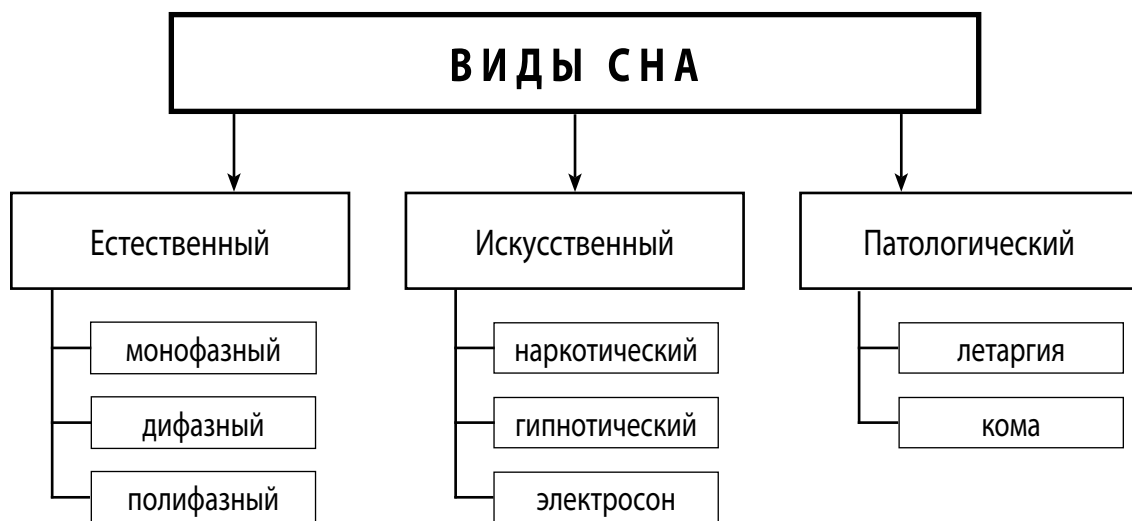


Рис. 1.5. Классификация видов сна

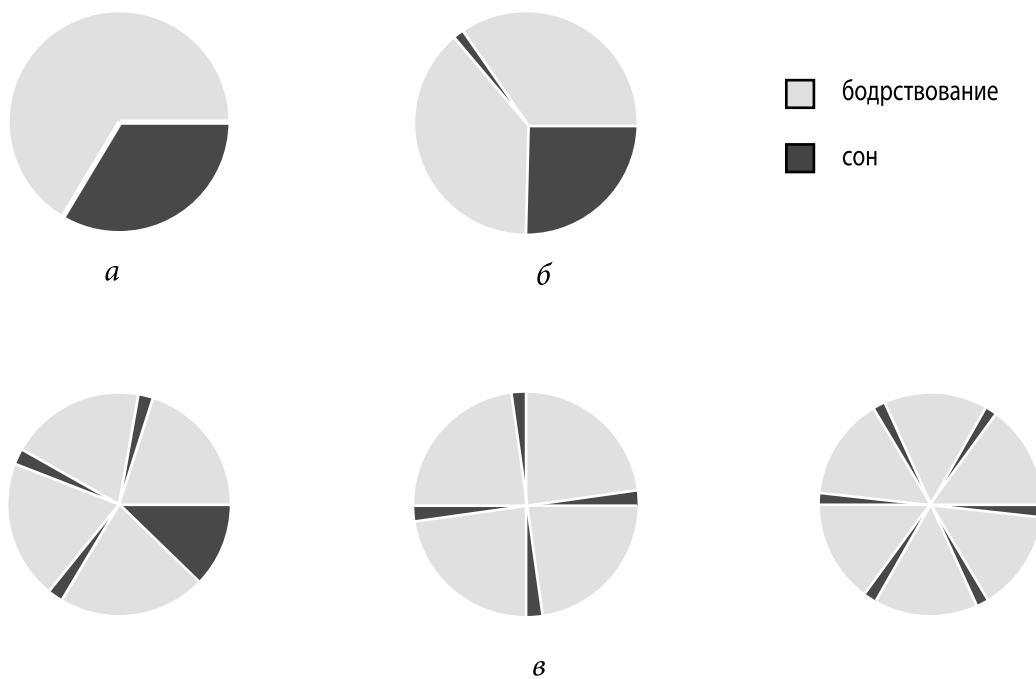


Рис. 1.6. Варианты организации естественного сна
 а) – монофазный б) дифазный
 в) варианты организации полифазного сна (Stampi C., 1992)

Взрослые люди, как правило, спят ночью и бодрствуют днём. Такой подвид называют *монофазным*. Некоторые люди спят по два раза в сутки – ночью и дополнительно ещё днём (*дифазный* сон).

У детей преобладает *полифазный* сон. Новорождённые проводят в состоянии сна большую часть времени. Их сон прерывается более

двух раз в сутки из-за чувства голода, но с возрастом под влиянием окружающей обстановки и воспитания ритм сна перестраивается и постепенно приближается к ритму сна взрослых.

У большинства домашних животных (кошек, собак, коров, лошадей) наблюдается полифазный сон, они засыпают и просыпаются несколько раз в течение дня и ночи, без строгого соблюдения регулярности в чередовании сна и бодрствования.

Сложный режим полифазного сна со строгим соблюдением периода сна и бодрствования практикуется людьми творческих профессий (писатели, поэты, художники, композиторы, учёные) в напряженной интеллектуальной работе, связанной с созданием новых продуктов, обладающих значительной исторической культурной, эстетической или научной ценностью. Кроме того, такой режим сна может использоваться для лечения широкого спектра расстройств сна (табл. 1.1).

Таблица 1.1

Клиническая картина инсомний

Категория расстройств	Форма клинического проявления
Пресомнические	трудности начала сна; процесс засыпания может затягиваться до 2 часов и более (в норме в среднем 10 минут); при длительном течении могут формироваться патологические «ритуалы отхода ко сну», а также «страх постели» и страх «отсутствия сна»; нередко засыпание пациентом игнорируется, и всё это время представляется ему как сплошное бодрствование
Интрасомнические	частые ночные пробуждения, после которых пациент долго не может уснуть, и ощущения «поверхностного» сна; пробуждения обусловлены как внешними (например, шум), так и внутренними факторами (страшные сновидения, повышенная двигательная активность, позывы к мочеиспусканию); резко снижен порог пробуждения и затруднен процесс засыпания после эпизода пробуждения.
Постсомнические	расстройства, возникающие в ближайший период после пробуждения; пациенты не удовлетворены сном; чувство «разбитости», неимперативной дневной сонливости; иногда пациенты предъявляют жалобы на полное отсутствие сна в течение многих ночей (при этом соотношения между субъективными оценками сна и его объективными характеристиками неоднозначны)

Выделяются две формы физиологического (естественного) сна:

- суточный, характерный для человека и животных;
- сезонный (зимняя спячка животных).

Естественный сон взрослого человека и большинства животных характеризуется периодичностью. Однако временные показатели продолжительность периодов сна и их чередование могут сильно различаться. С возрастом продолжительность суточного сна несколько снижается. Так, новорождённый спит 21 час, ребёнок до года – 14 ч, ребёнок 5–10 лет – 10–11 ч, взрослый – 7–8 ч, пожилой человек – 5–6 ч (рис. 1.7).

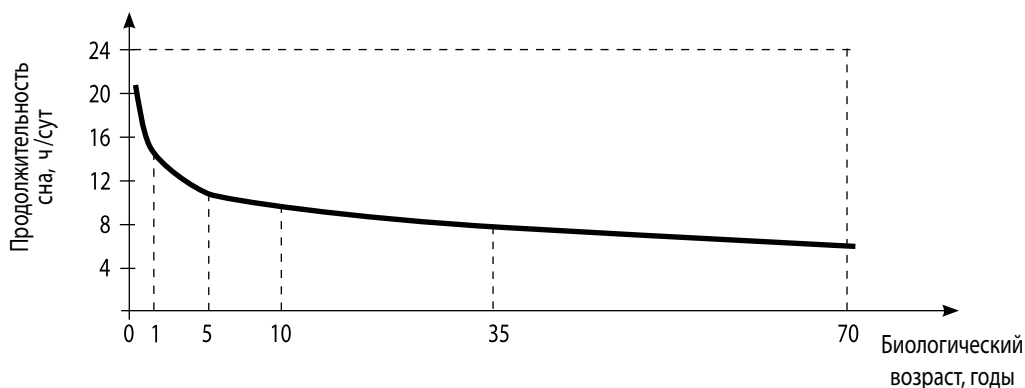


Рис. 1.7. Зависимость продолжительности суточного сна от возраста

Искусственный сон – сон, вызванный с помощью химических или физических факторов. Различают наркотический сон, гипнотический сон, электросон.

Продолжительность искусственного сна вариабельна и зависит от регулирования факторов, его вызывающих (лекарственные, снотворные вещества, электрический ток, физические параметры окружающей среды (температура, освещённость, влажность, звуки, особенности спального места и постельного белья)) (рис. 1.8).

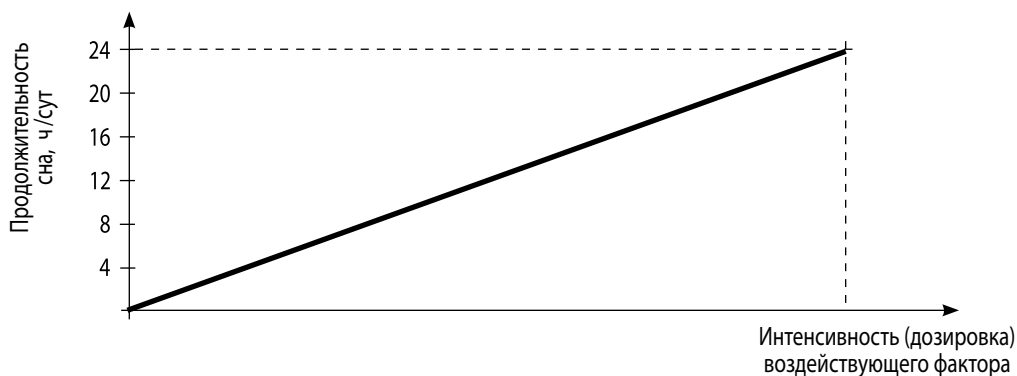


Рис. 1.8. Зависимость продолжительности суточного сна от интенсивности воздействующего фактора

Представляет научную и практическую значимость концепция И. П. Павлова, рассматривающего сон как разлитой процесс торможения, выполняющий функцию охраны и восстановления нервных клеток (Павлов И. П., 1953, 1973). Сон охраняет нервные клетки от патологических воздействий и содействует их восстановлению во время болезни. Таким образом, сон имеет охранительную и восстановительную функции. На основании такого понимания сна академиком И. П. Павловым разработан метод лечения так называемым «удлинён-

ным сном». Удлиненный сон как метод лечебного воздействия широко применялся в отечественной медицине с 1950-х годов. Показаниями к применению являются неврозы и неврозоподобные расстройства, психотические состояния, психосоматические расстройства (гипертоническая болезнь, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, нейродермиты). В лечебных целях удлиненный сон вызывается введением лекарственных препаратов (седативные, снотворные средства).

Методика И. П. Павлова предполагает продолжительность лечебного сна 18–20 часов в сутки, курс лечения 15–20 процедур (Гаккель Л. Б., 1955). Назначение удлиненного сна позволяет получить устойчивые клинические эффекты в виде значительного улучшения состояния психического и соматического здоровья, а в ряде случаев – выздоровления (Вольперт И. Е., 1966; Успенский П. Д., 1993; Ротенберг В. С., 2001; Barrett D., 2009, 2012).

Патологический сон – количественные и качественные нарушения сна. Длительность и исход различных видов патологического сна приведена на рис. 1.9.

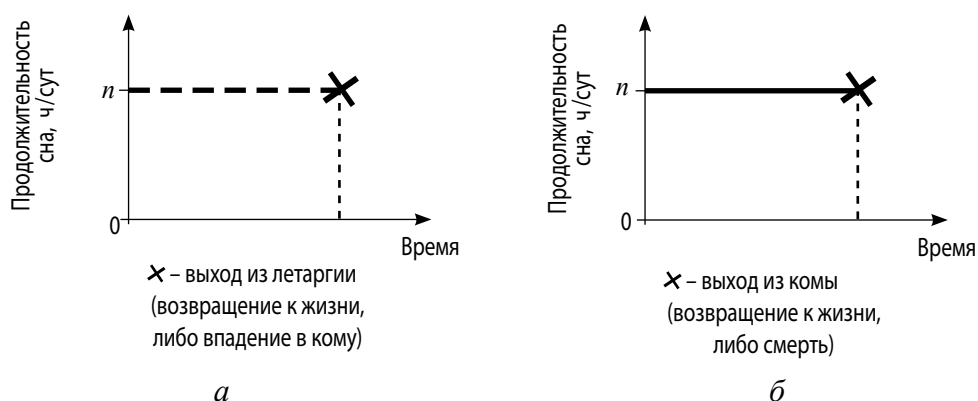


Рис. 1.9. Хронологические и клинические характеристики патологического сна:
а) летаргии; б) комы

Патологический сон может возникать:

- при гипоксии мозга,
- сдавлении мозга,
- развитии опухолей в больших полушариях,
- поражении некоторых участков мозгового ствола,
- химических или механических травмах.

Принято различать летаргию и кому.

Летаргія (др.-греч. λήθη – «забвение», и ἀργία – «бездействие»; синоним: летаргический сон, мнимая смерть) – патологическое состояние, характеризующееся ослаблением витальных проявлений (выраженным понижением скорости метаболических процессов, ослаблением или отсутствием реакций на экзогенные раздражители, заторможенностью, слабостью). Продолжительность летаргического состояния варьирует от нескольких часов до нескольких суток. В редких случаях летаргия может продолжаться в течение длительного времени с периодическими краткосрочными пробуждениями для принятия пищи и актов мочеиспускания и дефекации. В состоянии летаргии организм способен самостоятельно поддерживать витальные функции органов и систем.

Кома (от др.-греч. κῆμα – глубокий сон) – патологическое состояние, обусловленное тяжёлыми соматическими нарушениями. Клинически проявляется резким ослаблением или отсутствием реакции на экзогенные раздражители, потерей сознания, угасанием рефлексов до полного их исчезновения, нарушением глубины и частоты дыхательных движений, изменением сосудистого тонуса, учащением или замедлением пульса, нарушением температурной регуляции. Кома обусловлена нарушением важнейших функций организма и характеризуется высоким риском летального исхода.

Продолжительность и клиническая картина патологического сна обусловлены объективными факторами (степень выраженности биохимических нарушений, тяжесть травматического поражения, особенности нарушения соматических функций организма).

1.1.4. Методы исследования сна

При исследовании сна человека используют различные методы:

- опрос;
- карты-опросники;
- метод депривации сна;
- методы ЭЭГ, ЭОГ, ЭМГ.

Наиболее простым методом оценки качества сна является традиционный опрос. С его помощью можно в общих чертах составить представления

- об особенностях сна на протяжении жизни человека,
- связи изменений его качества с экзо- или эндогенными причинами,
- выяснить актуальные характеристики сна.

В исследованиях, требующих более точной и полной характеристики сна, используются стандартные карты-опросники с возможностью ответов на поставленные вопросы по типу «да», «нет». При этом особенности субъективной оценки сна испытуемым анализируют, сопоставляют с результатами исследования других субъектов в аналогичной группе, сравнивают различные группы. Такой метод исследования сна является единственно возможным при обследовании большого контингента людей, что необходимо при анализе воздействия различных экзо- и эндогенных физиологических и патологических факторов.

В более жёстких условиях экспериментов, направленных на изучение функции сна, используется метод депривации: максимальные показатели составляют 11 суток. Этот феномен проявляется рядом психических и вегетативных симптомов: галлюцинации, нарушения краткосрочной памяти, эмоциональные расстройства (раздражительность, недоверчивость), неустойчивость параметров, связанных с ВНС (колебания АД, ЧСС, ЧДД, сухость слизистых, головные боли). После продолжительного сна отмеченные сдвиги устраняются (Roffwarg H. P., Muzio J. N., Dement W. C., 1966; Dement W. C., 1960, 1974, 2005, 2011). Результаты, полученные в ограниченных во времени экспериментах с лишением сна могут только частично ответить на вопрос о вредных последствиях хронической бессонницы, однако результаты опытов позволяют отрицать возможные необратимые последствия длительной депривации сна. Вместе с тем, следует отметить, что в процессе такого рода экспериментов высока вероятность развития острых нарушений в работе сердечно-сосудистой системы, способных вызвать летальный исход (Рыбальский А. М., Извольский С. А., 1976; Ротенберг В. С., Цетлин М. Г., 1983).

В работах В. С. Ротенберга (1982), А. М. Вейна с соавт. (Вейн А. М. и др., 1974), Н. А. Власова с соавт. (Власов Н. А. и др., 1983) показано, что такие важные объективные параметры, как длительность, представленность дельта-сна и быстрого сна, связаны с особенностями личности и актуального психического состояния, а также выраженностью отдельных невротических симптомов, прежде всего расстройств тревожного ряда. Важно иметь в виду, что эти методы изучения сна дают субъективную оценку, далеко не всегда точно соответствующую объективным характеристикам.

Наиболее объективным методом оценки показателей сна является непрерывная фиксация и анализ нескольких его электрофизиологических характеристик (ЭЭГ, ЭМГ мышц диафрагмы рта, ЭОГ).

Вывод. Физиологическая и патофизиологическая характеристика сна проанализирована в работах таких учёных, как Манасеина М. (1982); Manacéine M. de (1897); Сеченов, И. М. (1863, 1866); Gayet Ch. J. A. (1875); Mauthner L. (1890); Павлов И. П. (1913, 1952); Economo C. (1926, 1927); Davis H., Davis P. A., Loomis A. L., Harvey E. N., Hobart G. (1938); Hess W. R. (1929, 1931, 1932, 1944); Moruzzi G., Magoun H. (1949); Aserinsky E., Kleitman N. (1953); Roffwarg H. P., Muzio J. N., Dement W. C. (1966); Панченко А. Л., Ерин Е. Н., Краснопёров О. В., Пынтиков О. В. (1989); Семке В. Я., Краснопёров О. В., Бабушкина Л. В. (1998); Касаткин В. Н. (1967, 1972, 1983); Dement W. (1957, 1958, 1960; 1999); Ротенберг В. С. (1982, 1983, 2001); Strunz F. (1985); Levisalles N. (1990); Фонсова Н. А., Шестова И. А., Аронс Е. К. (1990); Cohen D. (1977); Mendelson W., Gillin J., Wyatt R. (1977); Карманова И. П. (1977); Ониани Т. Н. (1978); Nishihara K. (1988); Вейн А. М. с соавт. (1985, 1989, 1991); Латаш Л. П. (1988); Culebras A. (1996); Фландерс С. (1999); Solms M. (2000); Nielsen T. A., Paquette T., Solomonova et. al. (2010); Зенков Л. Р. (2011); Hobson J. A. (1977), 1990; Ullman M. (1959); Jouvet M. (1963); Hobson A. J., McCarley H. (1977); Legendre R. (1911); Legendre R., Piéron H. (1911, 1912); Monnier M. et al. (1963); Анохин П. К. (1945, 1964); Тонких А. В. (1968); Павлов И. П. (1953, 1973); Гаккель Л. Б. (1955); Вольперт И. Е. (1966); Успенский П. Д. (1993); Dement W. C. (1960, 1974, 2005, 2011); Рыбальский А. М., Извольский С. А. (1976); Ротенберг В. С., Цетлин М. Г. (1983); Власов Н. А. (1983); Панченко А. Л. (1990); Краснопёров О. В., Панченко А. Л. (1991); Takeuchi T. (2005); Розин В. М. (2008); Ruby P. (2011); Nir Y., Tononi G. (2010); Barrett D. (2009, 2012); Ковальзон В. М. (2012); Соломатин В. Ф. (2012); Eichenlaub, J.-B. (2014); Cochen De Cock V. (2016).

1.2. Сновидения как психофизиологический феномен

1.2.1. Общая характеристика сновидений

Феномен сновидения может быть описан в различных вариантах терминологической палитры. В качестве примера приведем два наиболее точных определения.

Сновидения – архаическая, возможно, наиболее примитивная форма мышления, в которой переживания и события репродуцируются на экран сознания как образы, преимущественно визуального характера (Hadfield J. A., 1954).

Сновидения – образные представления, нередко яркие, фантастические, эмоционально окрашенные, возникающие во время сна и субъективно воспринимаемые как реальность (Ротенберг В. С., 1982, 2001).

Здоровые люди, как правило, помнят о своих сновидениях при пробуждении из ФБС (по электрофизиологическим показателям). При пробуждении из ФМС отчёты о сновидении встречаются редко. Поскольку обычно сон содержит 4–5 циклов быстрого сна, которые чаще сопровождаются переживаниями одного или даже нескольких сновидений, то можно утверждать, что каждый здоровый человек за всё время сна (обычно ночного) видит не менее 4 сновидений. Но они запоминаются только в тех случаях, когда пробуждение происходит непосредственно из ФБС. Поэтому люди, регулярно пробуждающиеся утром из медленного сна, не помнят их и считают, что видят сновидения очень редко.

Следует отметить, что наличие ФБС не является абсолютно достоверным показателем наличия сновидений. Исходя из этого, не являются научно обоснованными, подкреплёнными эмпирическими и клиническими данными, предположения, что сновидения видят все представители *Homo sapiens*. Гипотеза, согласно которой сновидения возникают уже во внутриутробном периоде, не получила подтверждений. Несмотря на то, что нервная система плода закладывается к 8–9-й неделе беременности, а к 21-й неделе внутриутробного развития удаётся фиксировать возникновение первых электрических потенциалов мозга, это не является доказательством наличия сновидений. Так же как и факт наличия у новорождённого ФБС (до 28-го дня эта фаза занимает в 2–3 раза больший период сна, чем у взрослого человека) не может служить основанием для выводов о наличии принципиальной возможности возникновения сновидений до достижения определённого уровня развития ЦНС.

Исходя из концепции И. М. Сеченова, согласно которой сновидения представляют собой «небывалую комбинацию бывалых впечатлений» (Сеченов И. М., 1863) представляется странным сам факт обсуждения впечатлений плода или младенца. Как известно, человек получает впечатления вместе с жизненным опытом, который впоследствии отражается в сновидениях.

Снижение количества сновидений, как и их качественное упрощение, отмечается во всех случаях резкой астенизации организма при соматических и психических расстройствах, т.е. в случаях, когда происходит ослабление нервных процессов (Dement W. C., Vaughan C., 1999; Punamäki R.-L., 2007).

Предполагают, что животные также видят сновидения во время быстрого сна. Так, после разрушения у кошек ядер *locus coeruleus*, обеспечивающих угнетение мышечного тонуса во время ФБС, животные при наступлении этой фазы сна осуществляли сложные формы агрессивного, оборонительного и исследовательского поведения, как бы участвуя в собственных сновидениях. Эти данные, а также результаты многочисленных лабораторных исследований на людях позволяют считать ФБС физиологической основой сновидения. Во время ФБС усиливается мозговой кровоток, повышается температура мозга, увеличивается частота импульсных разрядов в нейронах ствола мозга, коры больших полушарий и таламуса, причём характер активности нейронов во всех этих образованиях такой же, как во время состояния наиболее активного бодрствования. Активация коры головного мозга, характерная для появления сновидения, у человека более выражена в правом полушарии. Это соответствует преобладанию в сновидениях пространственно-образного мышления. Во второй половине ночи в последних циклах ФБС, когда отчёты о сновидениях становятся более подробными и связными, различия в активности левого и правого полушарий нивелируются.

Американские нейрофизиологи Н. Клейтман и У. Демент (Dement W. C., Kleitman N., 1957; Kleitman N., 1962) заметили, что сновидения иногда отмечаются не только в период «активного сна», но и в другие его фазы. Этому мнению в настоящее время придерживается большинство учёных в России и за рубежом. Частое появление сновидений в ФБС, можно объяснить тем, что импульсы из ретикулярной формации ствола повышают возбудимость коры головного мозга и тем самым создают более благоприятные условия для возникновения сновидений. На повышение возбудимости и активности коры головного мозга в этой фазе указывает специфическая картина ЭЭГ, которая близка к показателям бодрствующего мозга. Кроме того, в эту фазу значительно повышается температура и возникает прилив крови к мозговому плащу, возрастает интенсивность биохимических процессов и мозгового синтеза (Kawamura H., Sawyer G., 1965; Koella W., 1967; Oswald I. 1969, 1970; Демин Н. Н., Коган А. Б., Моисеева Н. И., 1978). Н. Клейтман и У. Демент назвали эту фазу «чутким» сном (Dement W. C., Kleitman N., 1957), а Н. Kawamura, G. Sawyer (1965) – «поверхностным». Исследователь Я. Освальд в опытах на людях заметил, что стимулы, имеющие смысловое значение, действующие в парадоксальную фазу, вплетались в содержание сновидений, что свидетельствовало

о возбужденном состоянии коры головного мозга в эту фазу сна (Oswald I., 1970).

Большинство экспериментальных данных свидетельствуют о том, что тонические компоненты (активация коры больших полушарий, угнетение тонуса поперечно-полосатой мускулатуры) ФБС создают необходимые условия для нормального сновидения. Тогда как содержание сновидения и степень его эмоциональной окраски коррелирует с особенностями физических компонентов (ЧСС, ЧДД, степенью вазоконстрикции, выраженностью кожно-гальванической реакции) в конце ФБС, перед пробуждением. ЧСС в ФБС зависит также от степени воображаемого участия обследуемого в сюжете сновидения. Однако интенсивные изменения вегетативных показателей регистрируются не только при отчётах о ярких, хорошо запоминающихся и эмоционально насыщенных сновидениях, но и при отсутствии каких бы то ни было содержательных отчётов.

Установлено, что чем ярче сновидение, чем активнее участвует в них субъект, и чем легче они запоминаются, тем интенсивнее быстрые движения глаз (REM) (Muntean M. L., Trenkwalder C., Walters A.S. et al., 2015). При этом направление движений глаз перед пробуждением соответствует пространственному расположению тех объектов в сновидении, на которых в последний раз фиксировался взор. Интервалы же между движениями глаз иногда соответствуют периодам в сновидениях, когда спящий фиксирует взор на неподвижном объекте. С другой стороны, сновидения при офтальмоплегиях содержат зрительные образы, но не сопровождаются быстрыми движениями глаз, а в сновидениях слепорожденных нет зрительных образов, хотя регистрируются движения глаз. При так называемой «корковой слепоте» количество быстрых движений глаз уменьшено, и они направлены только в сторону сохранного поля зрения, а у животных с удалённой корой головного мозга быстрые движения глаз сохраняются, но становятся регулярными и монотонными. Всё это позволяет предполагать, что между быстрыми движениями глаз и сновидением отсутствует жёсткая причинно-следственная зависимость. Сновидения способны оказывать вторичное влияние на направленность и интенсивность движений глаз, однако их возникновение возможно только при сохранности генерирующих участков ствола мозга, генерирующих REM (Maquet P., Peters J., Aerts J. et al., 1996; Sikka P., Valli K., Virta T. et al., 2004; Takeuchi T., 2005; Rijn van E., Eichenlaub J. B., Lewis P. A. et al., 2015).

Высокая интенсивность быстрых движений глаз, как и выраженные изменения вегетативных показателей, иногда встречаются и при отсутствии содержательных отчётов о сновидениях. Вопрос о причине отсутствия отчётов при пробуждении из быстрого сна относится к числу наиболее спорных. На этот счёт предложены две гипотезы. Первая предполагает «вытеснение» из сознания приемлемого для личности содержания сновидения, способного вызвать чувство тревоги и страха. Вторая гипотеза объясняет амнезию содержания сновидения механизмом интерференции сновидений друг с другом, а также с впечатлениями, возникающими непосредственно в момент пробуждения (Schredl M., 2004). Показано, что утреннее воспроизведение ночных сновидений зависит от их необычности, подробности и аффективной насыщенности и подчинено закономерностям мнестической деятельности. Особую роль при этом имеет зрительная (образная) память. По-видимому, в различных условиях играют роль и механизмы интерференции, и механизмы вытеснения. В происхождении самих образов сновидений большая роль принадлежит мнестическим процессам (Stickgold R., Hobson J. A., Fosse R., Fosse M., 2001; Wamsley E. J., Tucker M., Payne J. D., Benavides J. A., Stickgold R., 2010; Hobson J. A., 2011; Соломатин В. Ф., 2014).

В сновидениях могут активизироваться следы долговременной памяти, связанные даже со случайными впечатлениями большой давности. В то же время впечатления предшествующего дня влияют на содержание сновидения в относительно ограниченных пределах. Информация, поступающая в мозг извне во время быстрого сна, не меняет кардинально сюжет сновидения, но, как правило, включается в уже развивающийся сюжет. Время в сновидении течёт с такой же скоростью, что и в бодрствовании (Wamsley E. J., Stickgold R., 2011; Horton C. L., Smith M. D., Proctor C., 2011).

Переживание и запоминание сновидений в большой степени зависит от особенностей личности и характера эмоционального состояния перед сном, причём оба этих фактора взаимодействуют друг с другом (Hartmann E., Elkin R., Garg M., 1991; Blagrove M., Pace-Schott E. F., 2010; Ellis L., 2013). В психологически и физически комфортной среде отчёты о сновидениях наиболее часты и развёрнуты у аффективно чувствительных лиц, склонных к возникновению фобических реакций и гипотимии. При снижении настроения перед сном и в условиях эмоционального стресса у лиц с низким уровнем чувствительности, не склонных к тревоге, число отчётов о сновидениях увеличивается,

а у высокочувствительных, напротив, уменьшается (Hartmann E., Rosen R., Rand W., 1998; Fox K. C. R. et al., 2013). Есть основания предполагать, что у высокочувствительных личностей система «быстрый сон – сновидения» работает с максимальной нагрузкой уже в относительно спокойных условиях, а при эмоциональном стрессе наступает функциональная декомпенсация этой системы, проявляющаяся уменьшением числа отчётов о сновидениях. У лиц с высокой эмоциональной устойчивостью система «быстрый сон – сновидения» работает, как правило, на нижних пределах своих возможностей, и эмоциональный стресс приводит к её активации (Hartmann E., Kunzendorf R. G., Baddour A. et al., 2002–2003; Desseilles M., Dang-Vu T. T., Sterpenich V. et al., 2011). Следовательно, уменьшение числа содержательных отчётов о сновидениях может быть обусловлено двумя прямо противоположными факторами:

- низкой потребностью в сновидениях у лиц с высокой устойчивостью психики,
- недостаточными функциональными возможностями системы, формирующей сновидения, у чувствительных личностей в условиях эмоционального стресса.

Кроме уровня психической чувствительности, на содержание сновидений влияют следующие группы факторов:

биологические:

- пол,
- возраст,
- состояние соматического здоровья;

психологические:

- система личности;
- специфика эмоциональных реакций;

социальные:

- микро- и макроокружение;
- профессиональная деятельность;
- политическая и экономическая обстановка в стране (Hartmann E., Rosen R., Rand W., 1998; Schredl M., Piel E., 2003; Nielsen T. A., Stenstrom Ph., Levin R., 2006; Schredl M., Reinhard I., 2008; Позин В. М., 2008, 2009).

Сновидения мужчин более динамичны, в них больше мотивов враждебности и агрессии по отношению к другим мужчинам. В сновидениях женщин преобладают спокойные семейные и бытовые сюжеты и образы (Zadra A., 2007; Еремина И. С., 2012). У детей, напротив, более активны сновидения девочек, чем сновидения мальчиков. Сновидения

детей часто отражают прямые исполнения желаний: мальчики видят себя в сновидениях выполняющими взрослую работу, играющими активные роли, а юноши – ситуацию власти над сверстниками. Девочки дошкольного и младшего школьного возраста в своих сновидениях играют с другими детьми, животными; преобладают образы семьи, действие происходит в привычной обстановке. По мере взросления ребёнка сновидения становятся всё более интереснее и разнообразнее (Foulkes D., 1999; Голубев В. Л., Корабельникова Е. А., 2001; Siegel A. B., 2005; Sándor P., Szakadát S., Kertész K., Bódizs R., 2015).

Доминирование образного мышления обеспечивает специфическое изменение сознания в сновидениях. Отсутствует отражение объективной реальности, нарушено знание о себе как о субъекте познания, человек не осознает себя видящим сновидение, в результате чего нет критического отношения к воспринимаемым событиям. В то же время самооценка и такие эмоции, как чувство вины и стыда, сохранены, поэтому неприемлемое для личности содержание сновидений не осознаётся. Такая диссоциация сознания создаёт условия для выполнения сновидения его функциональных задач (Cicogna P. C., Bosinelli M., 2001; Revonsuo A., Tarkko K., 2002; Revonsuo A., 2006, 2010; Domhoff W., 2003, 2011; Ревонсуо А., 2012; Tranquillo N., 2014; Мерзляков С. С., 2014).

Результаты многочисленных исследований свидетельствуют о том, что одной из основных функций сновидения является эмоциональная стабилизация (Desseilles M., Dang-Vu T. T., Sterpenich V., et al., 2011; Hobson, J. A., 2000, 2011, 2014; Zink N., Pietrowsky R., 2015). Первый систематический анализ этой функции сновидения предпринял З. Фрейд, который полагал, что главная задача сновидения заключается в доведении до сознания в замаскированном виде вытесненных биологических мотивов и неприемлемых представлений. Такая трактовка с современных позиций признаётся ограниченной. Показано, что сновидения составляют важное звено в системе психологической защиты. Искусственное лишение ФБС меняет всю структуру механизмов психологической защиты, повышает уровень эмоциональной напряжённости, ухудшает запоминание эмоционально значимого материала, тормозит процессы творческого мышления. Потребность в сновидениях повышена при невротической тревоге, депрессии и всех состояниях, которые характеризуются отказом от поиска, способов изменения неприемлемой ситуации. Функциональная неполноценность сновидений, проявляющаяся в уменьшении содержательных отчётов, вероятно, играет важную роль в патогенезе неврозов и психосоматических заболеваний.

Большое число работ зарубежных и отечественных исследователей посвящено изучению гипноза и внушенных сновидений в трансовых состояниях: Brenman M. (1949), Maré C., Lynn S.J., Kvaal S., Segal D., Sivec H. (1994), LeBaron S., Fanurik D., Zeltzer L. K., (2001); Schenk P. W. (2006), Raz A., Schweizer H. R., Zhu H., Bowles E. N. (2010), Barrett D. (2009, 2012), Roberts M. (2016).

В СССР и России научную работу в этом направлении вели Васильев Л. Л. (1948), Гиляровский В. А. (1951), Гаккель Л. Б. (1955), Григорьев М. Г. (1953), Беспалько И. Г. (1955), Логинов А. А. (1964), Вольперт И. Е. (1966), Шерток Л. (1992), Гримак Л. П. (1998), Ротенберг В. С (2001), Кроль Л. М. (2001), Гордеев М. Н., Евтушенко В. Г. (2003), Руженков В. А. (2005), Уманский С. В. (2005, 2006), Тукаев Р. Д. (2006), Евтушенко В. Г. (2010), Кожевников Д. Д., Степанова В. Е. (2013) и др.

Изучались сновидения, внушённые во время гипноза больным и здоровым людям, с опросом после пробуждения. Кроме того, исследовались сновидения, возникающие самопроизвольно (Творогова Н. Д., 2014) и при воздействии различных экзогенных раздражителей (звук, влажность, температура, механические раздражители, свет, запахи) во время гипноза. Классификация раздражителей представлена на схеме (рис. 1.10).

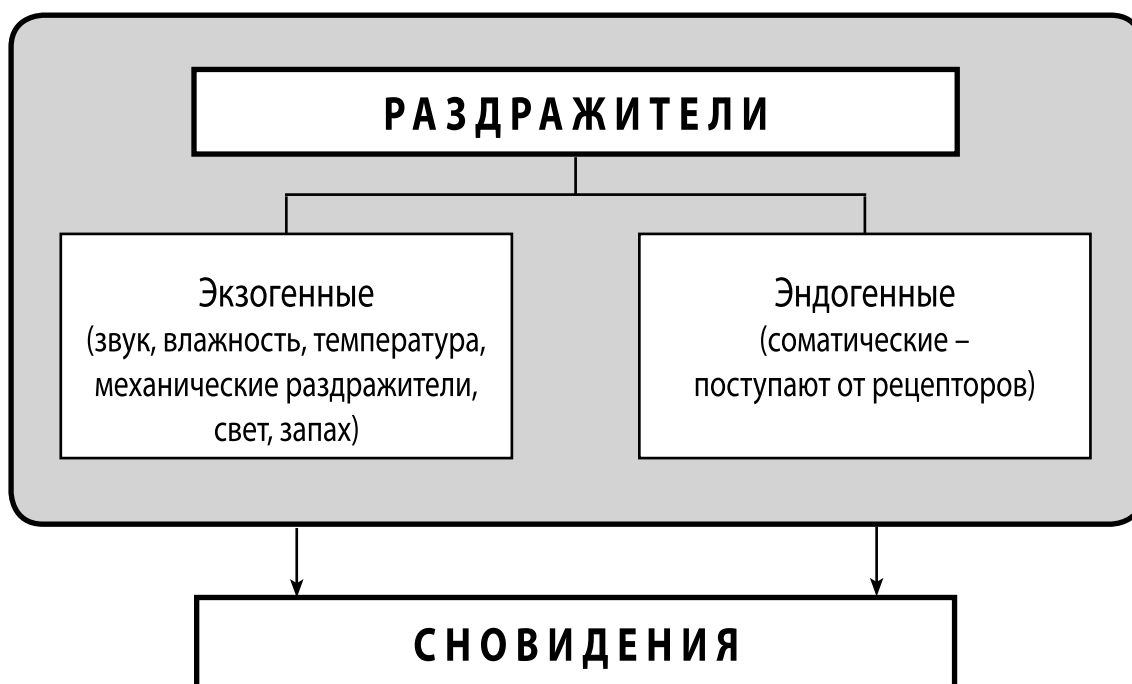


Рис. 1.10. Классификация раздражителей, интегрирующихся в сновидения
(Шелехов И. Л., Белозёрова Г. В., 2015)

Анализ полученных данных позволил учёным сделать вывод о том, что сновидения в гипнозе ничем не отличаются от сновидений, возникающих у тех же лиц во время естественного сна. Этот метод позволяет примерно судить о скорости возникновения сновидений, проследить развитие сновидений под влиянием последовательно применяемых экзогенных раздражителей и проверить достоверность словесного отчёта о сновидении после пробуждения. Однако нет оснований говорить о полной аналогии сновидений, возникающих при гипнозе и в процессе естественного сна, так как имеются определённые различия между гипнотическим и естественным сном (Maré C., Lynn S. J., Kvaal S. et al., 1994; Raz A., Schweizer H. R., Zhu H. et al., 2010). ЭЭГ гипнотического сна, сопровождающегося внушенными сновидениями, полностью соответствует характеристикам ЭЭГ бодрствования (Tart C., 1965; Tebēcis A. K., Provins K. A., Farnbach R.W. et al., 1982; Jensen M. P., Adachi T., Hakimian S., 2015; Neufeld E., Brown E. C., Lee-Grimm S. I. et al., 2016).

1.2.2. Сновидения лиц с ограниченными возможностями здоровья

Особенности сновидений и сноподобных образов у лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) являются актуальной научной проблемой, привлекающей внимание нейрофизиологов, неврологов, психологов, психиатров, сомнологов, гипнологов. В СССР особенности мозговой активности (в том числе сновидения) у лиц, страдающих слепотой, глухотой и сочетанными патологиями, исследовались уже с середины XX века в И. П. Павловым и его учениками в Лаборатории экспериментальной генетики высшей нервной деятельности (Майоров Ф. П., 1951, 1970), а также В. Н. Касаткиным (1967). В современной России научная работа в этом направлении не теряет своей актуальности (Линьков В. В., Новиков А. Е., Прошина Е. В., 2005).

Сновидения слепых. Основными причинами ранней слепоты являются врожденные аномалии органов зрения и ЦНС. В этом случае головной мозг человека, лишённого зрения с рождения, не содержит следов от былых нервно-психических раздражителей, связанных с восприятием визуальных образов. Наблюдения, проведённые отечественными исследователями, показали, что у слепорождённых, или ослепших в раннем детстве, сновидения визуального характера отсутствуют. Это даёт основание для использования термина «сноподобные образы». Сновидения или их эквивалент состояли из переплетения слухо-

вых, вкусовых, обонятельных и тактильных ощущений. Эти ощущения имеют особое значение в связи с использованием рельефно-точечного тактильного шрифта Брайля (фр. Louis Braille).

Обнаружена зависимость между временным интервалом потери зрения и особенностями сновидений. Так, образы, символы и сюжетное содержание сновидений являются сложно структурированными и разнообразными. В них полноценно отражаются актуальные переживания, особенности труда, отдыха и быта. Такой же характер сновидений был отмечен и у потерявших зрение в раннем возрасте (от 2 до 5–6 лет).

Основными причинами наступления слепоты в возрасте старше 6 лет являются приобретённые патологии глазного яблока (глаукома, аниридия, миопия, ожоги, травмы), гидроцефалия, воспалительные заболевания ЦНС (менингиты, менингоэнцефалиты). Ослепшие в этом возрасте, будучи взрослыми, на протяжении всей жизни видят сновидения визуального характера, связанные с впечатлениями детства, возникшими ещё до потери зрения.

Визуальные образы сохраняются в памяти в течение длительного времени (до 40–50 лет). Выявлена следующая закономерность: со временем визуальные образы сновидений трансформируются, они становятся всё более размытыми и блеклыми, вытесняясь различными ощущениями (аудиальными, тактильными, обонятельными, вкусовыми, термическими, болевыми).

Лица, потерявшие зрение более 50 лет назад, кроме сновидений без визуальных образов отмечают так называемые «слепые сны». Человек ощущает потребность в осязательном подтверждении возникающих образов и символов (Линьков В. В., Новиков А. Е., Прошина Е. В., 2005).

Слепому в устной форме давалась подробная характеристика свойств незнакомого предмета. Давалась возможность тактильного ознакомления с предлагаемым объектом. Впоследствии отчёты о сновидениях содержали речевые конструкторы, описывающие этот предмет.

Когда слепой «знакомится» с предметами после потери зрения, то в впоследствии они сняты ему чёрно-белыми.

Имеющиеся результаты исследований сновидений врождённо слепых субъектов (Bertolo H. et al., 2003) указывают на возможность существования визуальных образов независимо от зрительного восприятия. В качестве возможного психофизиологического механизма возникновения такого феномена называют диссоциацию лобной и теменной областях мозга в период сна. Однако, есть основания предполагать, что

такого рода интерпретации носят тенденциозный характер и являются результатом недостоверных отчётов, формируемых обследуемым контингентом о своих сновидениях (Strunz F., 1987).

Сновидения глухонемых. Анализ содержания сновидений у глухонемых даёт основания утверждать, что основу сновидений составляют визуальные образы, но при этом отсутствуют слуховые ощущения. Доминирующее значение в сновидениях у этой категории лиц имеет язык жестов, с помощью которого они общаются друг с другом в бодрствующем состоянии (Voss U., Tuin I., Schermelleh-Engel K., Hobson A., 2010). Согласно выявленной закономерности, если при утрате зрения визуальные образы длительный период сохраняются в памяти пациента, то слуховая память утрачивается значительно быстрее.

Опираясь на имеющиеся данные клинических наблюдений, можно утверждать, что в головном мозге человека генетически детерминирована способность создавать сновидения, которые имитируют жизнь, в том числе ощущения полноценно функционирующих органов и конечностей. Лицам с ограниченными возможностями снятся сцены и поведенческие реакции, которые не могут произойти с ними в реальной жизни:

- глухие во сне слышат и понимают речь;
- немой активно использует вербальную речь;
- глухонемой от рождения видит себя поющим в хоре.

Представляет интерес обобщение научного опыта О. И. Скороходовой (кандидата педагогических наук, дефектолога). Являясь единственным в мире слепоглухим старшим научным сотрудником НИИ дефектологии Академии педагогических наук СССР, создала ряд научных работ, затрагивающих проблему развития, воспитания и обучения слепоглухонемых детей (Скороходова О. И., 1990).

Сновидения ампутантов. Лица с врожденными дефектами развития, обуславливающие отсутствие одной или нескольких конечностей, как и лица, с ампутацией конечности (результат травмы или хирургическая операция) видят сновидения, содержащие активные движения утраченными конечностями. В таких сновидениях человек видит своё тело полноценно функционирующим, управляет ногами или руками, совершает сложные координированные движения (пешие прогулки, бег, плавание, борьба, танцы).

Наиболее вероятным психо-физиологическим механизмом возникновения подобного рода феноменов является интегрирование в сновидение воспоминаний, нервных импульсов соматической природы,

имеющих определённое сродство с так называемыми «фантомными болями» (Alessandria M., Vetrugno R., Cortelli P., Montagna P., 2011).

Возникновение у лиц с ОВЗ сновидений, в сюжете которых отмечается полноценная невозможная в реальной жизни физическая активность, в полной мере соответствует теории сновидений З. Фрейда. Согласно фундаментальному положению этой теории, в сновидении получают удовлетворение скрытые желания (Freud S., 1900, 1945; Фрейд З., 1997, 1998, 2010, 2013).

Сновидения лиц, страдающих параплегией. Образы, символы и сюжеты сновидений, отмечающиеся у лиц с ОВЗ, не имеют принципиальных отличий от сновидений ампутантов. Вместе с тем, регистрируются сновидения, в которых отражён присущий лицам данной категории физический дефект. Так, регистрируются сновидения, в которых пациенты не могут ходить, но предпринимают попытки преодолеть паралич и делать самостоятельные шаги. В качестве примера, наглядно иллюстрирующего переживания пациентами своей неполноценности, является ниже приведённое сновидение.

Пациент В., 44 года, параплегия нижних конечностей, длительность заболевания более 10 лет. Пациент так описывает свое стереотипное сновидение, возникающее с перерывами около полугода:

«Во сне вижу, что рядом со мной люди запряжены, наподобие лошадей, в небольшие тележки. Я тоже запряжён, но мне надо везти огромную гору. Во сне про себя знаю, что могу ходить. Пытаюсь сдвинуть с места гору, тяну изо всех сил, но она остается неподвижной. Гора очень велика, она закрывает полнеба».

Регистрировались самопроизвольные пробуждения, сопровождающиеся вскриками, вегетативными нарушениями (потливость, тремор). После пробуждения отмечались страх, чувство собственного бессилия, слёзы отчаяния.

Однажды содержание сновидения изменилось: пациенту удалось чуть-чуть сдвинуть гору с места. Несколько позже, при проведении обследования, лечащий врач зафиксировал наличие слабовыраженных рефлекторных реакций на пальце ноги.

Данный клинический пример наглядно иллюстрирует аффективную окраску сновидений и включение в сюжет нервных импульсов, поступающих от проприоцептивных рецепторов.

1.3. Исследование сновидений: от архаических представлений до современных научных концепций

1.3.1. История подходов к пониманию феномена сновидений

Описание исторических аспектов исследования сновидений представляет определённую сложность, поскольку охватывает временной промежуток в 4–5 тыс. лет. Непростой задачей является хронологическая подача материала, так как древнейшие концепции религиозного характера, вероятно возникшие в период первобытно-общинного строя, не утратили своего значения в современном обществе. Древнейшие формы религиозных представлений (тотемизм, фетишизм, анимизм, шаманизм) особо значимы для народов, уклад жизни и культура которых сохранили большое количество элементов родового и феодального строя (Шелехов И. Л., Гумерова Ж. А., 2013). Вместе с тем, представляется возможным рассмотрение истории исследования сновидений с соблюдением хронологического порядка, несмотря на то, что некоторые выделяемые этапы охватывают временные промежутки в 1–1,5 тыс. лет, а другие – около 50 лет. Это связано с неравномерным развитием цивилизации и характерным для XIX–XX вв. качественным скачком в науке и техническом прогрессе.

Рассмотрим существующие религиозные, философские и ранние научные концепции (см. рис. 1.11) более подробно.

Путешествие души в пространстве, времени, иных мирах (анимизм, тотемизм, шаманизм)	Продукт мыслящей части души (по Аристотелю)	Особое состояние сознания (по Аристотелю)
Сновидения, посылаемые богами (Египет, Греция, Рим)	ИСТОРИЧЕСКИ ЗНАЧИМЫЕ ТЕОРИИ СНОВИДЕНИЙ	Отрицательная клиническая оценка сновидений (рассматриваются как форма психического расстройства)
Сознательный контакт с богами и душами умерших (храмовые сновидения)		Положительная клиническая оценка сновидений (приписываются профилакти- ческие и лечебные свойства)
Голос совести (по Сократу)		Эффекты психофизиологических процессов
	Творческий акт бессознательной силы духа (по К. Шернеру)	

Рис. 1.11. Основные исторически значимые теории сновидений

Исторические оценки значения сновидений, их роли в жизни человека, особенности подходов к изучению сновидений в полной мере подчиняются основным закономерностям всемирного исторического процесса. Изучение сновидений начинается с формирования человеческого общества, и вместе с историей человечества, условно делится на определённые хронологические периоды (см. табл. 1.2).

Таблица 1.2

История взглядов на сновидения в обычном сне и гипнозе

Период	Этап всемирной истории
Донаучный	Архаический
Научный	Древний мир
	Средние века и эпоха Возрождения
	XVII, XVIII, первая половина XIX века
	Вторая половина XIX – первая половина XX века
	Вторая половина XX – первая половина XXI века

Следует отметить, что данное исследование характеризует только историю и культуру, возникшую на территории Африки (Древнего Египта) и Европы. Подробно рассмотрим представленную в хронологическом порядке историю взглядов и оценок феномена сновидений, а также подходов к изучению этого психического явления.

Архаический период. Согласно представлениям древних, душа человека бессмертна, умирает только тело – смерть наступает в момент, когда душа покидает его. Состояние сна рассматривается как временная смерть тела.

Во время сна душа способна путешествовать, посещать иные миры. Чаще всего имеются ввиду три мира – мир богов (Верхний мир), мир людей (Средний мир), мир умерших (Нижний мир). Во время такого рода путешествий душа способна видеть три состояния времени (прошлое, настоящее, будущее), вступать в контакт с божествами, духами, душами умерших. Особое значение имеют контакты с сущностями, руководящими жизнью племени (рода, семьи) – божествами и душами предков.

По мнению этнографа Э. Б. Тайлора, при помощи сновидений древний человек находил свой тотем, своего гения-покровителя (Tylor E. B., 1871, 1920).

Представляют интерес исследования этнографа и этнокультуролога В. Г. Богораза (1910, 1919), известного под псевдонимом Тан (Тан Н. А., Тан В. Г., Богораз-Тан В). Согласно его данным, племена, стоявшие на низком уровне развития культуры, руководствовались сновидениями при выполнении ритуальных обрядов и проведении ритуальных праздников (Богораз-Тан В. Г., 1928, 1995).

Период Ветхого и Нового Заветов. Из текстов Библии известно о толкователях сновидений, существовавших во времена Ветхого и Нового Заветов.

Примером является описанный в Ветхом Завете сюжет о том, как Иосиф истолковал вещие сны виночерпия и пекаря (Библия. Современный русский перевод, 2011. Бытие 40, 1–19). И последующие события – фараон увидел два сновидения. Волшебники и мудрецы Египта не смогли трактовать их. Виночерпий рассказал фараону об Иосифе, слуге начальника телохранителей. Фараон призвал Иосифа, который раскрыл правителю Египта значение его вещих сновидений. В последствии они сбылись (Библия. Современный русский перевод, 2011. Бытие 41, 1–56).

Приведённый фрагмент Священного Писания наглядно демонстрирует то значение, которое придавалось сновидениям в древнем мире (Коростовцев М. А., 2000, 2001).

Вавилонское царство. Наряду со Священным Писанием тематике сновидений большое внимание уделялось в Вавилонском Талмуде. Один из крупнейших учителей Учителей Талмуда в третьем поколении рав Хасида (Вавилон, 3-й век), говорит: «Неразгаданный сон – как непрочитанное письмо в запечатанном конверте. Пока не вскроешь конверт – не узнаешь, плохие новости содержит письмо или – хорошие. Так и со снами. Пока не разгадаешь смысл сна – не будешь знать, хороший сон ты увидел или – плохой» (Вавилонский Талмуд. Трактат Берахот. Лист 56). Фрагмент текста Вавилонского Талмуда приведен в приложении 5.

Древний Египет. Культура и религия Древнего Египта привлекала и продолжает привлекать пристальное внимание зарубежных и отечественных исследователей. Научное изучение египетской религии стало возможным после того, как французский востоковед и основатель египтологии Жан-Франсуа Шампольон (фр. Jean-François Champollion; 1790–1832) выполнил расшифровку текста Розеттского камня. С этого момента (14 сентября 1822 года) стало возможным чтение иероглифического письма Древнего Египта (Champollion J. F., 1823, 1836).

Воззрения египтян относительно сновидений. Опираясь на современные данные по истории, культуре и религии Древнего Египта, можно с уверенностью утверждать, что представления о сновидениях основывались на архаических, зародившихся в донаучном периоде, концепциях. Согласно представлениям древних египтян, сновидение связывает человека с миром богов и миром умерших. В сновидении

душа может путешествовать в иные миры, вступать в контакт с богами и умершими, видеть прошлое или будущее, получать наставления, предупреждения, советы. В редких случаях такого рода предупреждения выражались непосредственно, в виде однозначных визуальных или вербальных посланий. Гораздо чаще мистический опыт, полученный в сновидениях, запоминался в форме смутных видений, неоднозначных образов, символов и сюжетов, а значит – нуждался в толковании. Интерпретация содержания сновидений могла проводиться самостоятельно – с помощью сонников, или выполняться представителями жреческой касты.

Древние египтяне считали, что мир сна и сновидений непосредственно связан с духами ночи и тем временем суток, когда не властны устоявшиеся порядки дневного мира. Сон является особым состоянием, в котором душа спящего человека «пробуждалась» в ином мире и видела происходящие там события. Спящий, пробуждаясь в этом мире, в ином – засыпал.

Таким образом, мир сновидений и их содержание представлялись не менее реальными, чем физическая реальность. Поэтому содержание сновидений не вызывало сомнений в материальности и объективности. Сновидения предостерегали от опасности, направляли людей в нужное русло, давали информацию о грядущем будущем.

По данным крупного отечественного историка, специалиста по Древнему Востоку – М. А. Коростовцева (2000, 2001), египтяне различали два вида сновидений:

- Сновидения, посылаемые богом добра, неба, солнца – Гором (др. греч. Hóros).
- Сновидения, посылаемые духом пустыни, смерти, хаоса, войны, зла – Сетом (др. греч. Σηθ).

В связи с этим, сновидения делились на «хорошие» и плохие». Следует отметить, что в Древнем Египте не существовало специального божества, ответственного за сон и сновидения. Жрецов (в основном служителей культа Сета), владеющих тайными знаниями и умеющих трактовать сновидения, называли «волшебниками и мудрецами», «писцами двойного дома», «мастерами тайных вещей», «держателями ключей от врат».

Толкования сновидений основаны на мифологии, специфике местных культов, особенностях ритуальной практики, игре слов, этических нормах, что порождало крайне громоздкие описания. Важной особенностью египетских сонников является некоторое различие в толкованиях сновидений мужчин и сновидений женщин.

Сонники Древнего Египта. Большое количество важнейших археологических объектов Древнего Египта локализуется в районе Фив (др.-греч. Θῆβαι, Διὸς πόλις ἡ μεγάλη) – столицы Верхнего Египта (др. греч. Αἴγυπτος). Фивы располагались в 700 км к югу от Средиземного моря, на восточном берегу Нила. В настоящий момент на этом месте находится город Луксор.

Недалеко от Луксора – на левом берегу Нила – размещается «город мёртвых». Особое значение имеет фиванский некрополь, включающий царские гробницы (Долину царей и Долину цариц), поминальные храмы (Дейр эль-Бахри, Мединет-Абу, Поминальный храм Аменхотепа III, Колоссы Мемнона, Поминальный храм Сети I, Рамессеум), долину знати (аль-Ассасиф, аль-Хоха, аль-Тариф, Дра Абу эль-Нага, Шейх Абд эль-Курна, Курнет-Мурай), Дейр эль-Медина, поселение ремесленников.

О цивилизации Древнего Египта до настоящего времени сохранилось несколько папирусов с текстами сонников. К эпохе Нового царства (1550–1069 гг. до н. э.), с которым связываются представления о классическом Египте периода фараонов XVIII, XIX, XX династий, относится только один документ – Сонник Кенхерхепешефа (папирус Честер-Битти III; англ. Chester Beatty Papyri).

Сонник Кенхерхепешефа. В 1928 году на территории Дейр эль-Медине при обследовании небольшой пирамиды, воздвигнутой над гробницей в некрополе царских мастеров, археологами был обнаружен тайник с хорошо сохранившимися свитками папирусов. Содержание свитков довольно разнообразно, и представляет собой административные документы, бытовые записи, литературные произведения, религиозно-мистические тексты.

Обнаруженные папирусные свитки являются частью архива уже известного науке царского писца Кенхерхепешефа. Часть текстов была написана почерком самого Кенхерхепешефа, другие, видимо, были приобретены или приняты в дар.

Уникальным источником является свиток папируса относящегося к эпохе XIX династии Нового царства, периоду правления фараона Рамсеса II Великого (приблизительно в 1279–1213 гг. до н. э.).

Найденный в Египте папирус в 1931 г. был приобретён американским горнопромышленником Альфредом Честером Битти. В 1933 г. он принял британское подданство, а в 1953 г. поселился в Дублине. После его смерти в 1968 г. уникальное собрание древних рукописей, в том числе Сонник Кенхерхепешефа (папирус Честер Битти III), было передано в Британский музей (the British Museum, № 10683). Фотогра-

фии древнейшего египетского сонника, его русский перевод, примечания и комментарии представлены в приложении 5.

Данные, полученные при расшифровке свитка, позволили прийти к выводу, что текст папируса, датируемого XIII в. до н. э., представляет собой описание эзотерических суждений относительно сновидения, руководство по трактовке сновидений, рекомендации по гигиене сна и защите от ночных кошмаров. Все фрагменты текста папируса строго соответствуют мировоззренческим категориям Древнего Египта. Большой объём текста, изящный литературный среднеегипетский язык, сложная игра слов, высокое качество проработки текста, аккуратность иероглифического письма – совокупность этих данных позволяет предположить, что автор был высокообразованным для своего времени человеком и принадлежал к среде элитных писцов, служивших при дворе фараона, а возможно и состоял в должности царского писца.

Несмотря на то, что данный документ известен как «Сонник Кенхерхепешефа», сам Кенхерхепешев является хозяином обнаруженного архива, но не автором свитка. Почерк Кенхерхепешефа сильно отличается от стиля написания основного текста. Но обратная сторона сонника, заполненная рукой самого Кенхерхепешефа, содержит два документа – копию его письма к визирю Мернептаха и фрагменты поэмы о битве при Кадеше.

После смерти Кенхерхепешефа, который был бездетным, его архив и библиотека перешли во владение Амоннахта (сына жены Кенхерхепешефа от второго брака). Амоннахт приписал к тексту сонника колофон (греч. *κολοφών* – завершение) и пытался выдать документ за собственное произведение.

Папирусы из библиотеки и архива несколько раз меняли своих владельцев. В процессе перемещения документов некоторые из них были повреждены. Наиболее вероятно, что родственники последнего владельца свитков положили их в его пирамиду.

Сонник Кенхерхепешефа (по крайней мере – сохранившаяся его часть) предназначен для толкования сновидений мужчин (человека). Каждый абзац в тексте документа начинается со слов «если человек (мужчина) видит себя во сне...». Анализ текста сонника Кенхерхепешефа позволяет сделать вывод, что в папирусе описываются и трактуются сновидения двух категорий сновидцев (человека Хора и человека Сета).

Утраченное начало свитка, по всей видимости, содержало описания последователей Хора.

В финале папируса начинается новый раздел: «Начало сновидений последователей Сета». Этот раздел предваряет детальное описание физических и психологических качеств этого типа мужчин. Описание человека Сета очень красноречиво: у него кудрявые волосы на голове, обильный волосной покров на теле, он бородат, любит выпить сверх меры, дебошир, развратник и любитель женщин... Текст поясняет, что такой человек может быть рождён в самых лучших семьях, однако его вкусы, манеры, в целом – весь характер, делает его подобным представителю низших классов общества. Указанные специфические черты ставят последователя Сета вне системы идеального общества, во всяком случае той модели социума, какая была принята в Египте.

Лишь четыре сновидения из перечня сновидений последователя Сета, сохранились в папирусе. Этих материалов не достаточно для того, чтобы сделать какие-либо обоснованные выводы об отличии сновидений человека Сета от сновидений его противоположности – человека Гора.

Не оставляет сомнений, что автор сонника Кенхерхепешефа был посвящён в жреческий сан, наиболее вероятно – культа Сета.

Представляет интерес тот факт, что толкования некоторых сновидений в соннике Кенхерхепешефа очень близки традициям русских сонников XVIII–XIX вв.

Демотические сонники. Спустя тысячелетие после сонника Кенхерхепешефа, написаны демотические сонники (от др.-греч. *δημοτική γράμματα* – народное письмо) – поздняя форма египетского языка, предшествовавшая коптскому. В этих документах содержатся описания не только сновидений мужчин, но и женщин.

Храмовые сновидения. Сновидения широко использовались для вхождения в сознательный контакт с богами (реже – душами умерших). Человек, желавший вступить в контакт с высшими силами, проводил ночь в храме (реже – в некрополе), где имелись особого рода вытянутые в длину крытые помещения – «галереи сна». Возникновение пророческого сновидения зависело от глубины веры, святости места, настойчивости желания войти в контакт с божеством.

Согласно религиозным концепциям древнего Египта, базирующихся на архаических представлениях, душа спящего способна путешествовать в Верхний, Средний и Нижний миры. Пространство сновидений, а следовательно – мир богов и духов, открывается спящему вне зависимости от того, в какое время суток он погрузился в сон. В большинстве сохранившихся текстов время сна не указано, однако представляется, что естественным образом большая часть сновидений

возникала ночью. Этот период рассматривался полным опасностей, ибо устоявшиеся законы дневного мира перестают действовать. Полночь была той частью суток, когда сознание считалось наиболее обострённым и готовым к восприятию сновидений, содержащих божественное откровение. В самой глубокой тьме, подобной той, в которой боги когда-то сотворили мир, по водам загробного мира (подземного Нила) плывет солнечная ладья Ра (др.-греч. Ρα). Когда наступает полная тишина, раздаётся голос демиурга. В этот момент спящий может услышать, увидеть и даже призвать нужное божество. Бог услышит зов и ответит на него.

Сновидения, в которых перед спящим представляли божества, рассматривались как редкие и особо значимые. Такое сновидение несло важную информацию, обещало исполнение заветных желаний. Историческая наука располагает данными о придворном по имени Джхутиэмхеп, жившем в Фивах в XIII в. до н. э. и уснувшем близ священной горы. На ней находилось святилище богини неба, женственности, красоты, любви – Хатхор (греч. Ht-Hr) (Швец Н. Н., 2008). Богиня явилась Джхутиэмхепу в сновидении, удостоила высокой чести услышать свою речь. Хатхор указала придворному месторасположение его будущей гробницы, посоветовав не двигаться с того места, где он спал, «когда была земля в молчании, в глубине ночи».

До настоящего времени на стенах многих храмов и некрополей Древнего Египта сохранились хвалебные надписи, оставленные паломниками, преисполненными благодарности за желанное явление божества.

Сновидения устрашающего характера и ночные кошмары. Особое значение придавалось возникновению сновидений устрашающего характера и ночным кошмарам. Они рассматривались как своеобразная категория переживаний, связанная с негативным воздействием какого-либо бога или души умершего, с которым сновидец сталкивался в ином мире.

Считалось, что причина устрашающего сновидения и ночного кошмара лежала за пределами мира живых – в областях, населённых богами и душами умерших, которые касались человека во время его пребывания в их мире.

Взгляд злого бога или мёртвого человека, направленный на спящего человека из иной реальности, мог привести к самым ужасным последствиям. Это представление, возникшее в древности и сохранившееся до настоящего времени, является базисом повсеместно распространённого поверья о «дурном глазе».

Как следует из найденных источников, для противостояния взгляду злой сущности применялись специальные охранные тексты. Свернутые в трубочку папирусы помещали в миниатюрный деревянный футляр, который носили на шее в качестве оберега от негативных воздействий. Способностью наносить вред взглядом обладали боги, духи, проклятые умершие, живые служители тёмных богов и колдуны.

Особо опасным считался взгляд огромного змея, олицетворения зла и мрака, врага бога солнца – Апопа (греч. Ἄποφις). Представление о пронзающем, уничтожающем взглядом Апопа особенно ярко показано в 108-м разделе одного из ранних вариантов «Книги мёртвых». Согласно древнеегипетскому тексту, змей Апоп обратил свой взгляд на бога солнца Ра. Сила этого взгляда так велика, что остановилась солнечная ладья, плывущая по подземному Нилу. Защитником бога солнца являлся Сет, который обратился к змею, олицетворяющему мрак и хаос с требованием: «...Смотрящий издалика, закрой глаз свой!». Глаз змея Апопа, устремлённый на него из глубин подземного мира, мог нанести вред даже богу Ра.

Согласно другим текстам, например «Заклинанию для матери и ребёнка», демоны ночи, чтобы не быть узванными, могут прибегать к уловкам и приходить, отвернувшись. Так, демон описывается как «тот, кто приходит в кромешной тьме, кто входит, пресмыкаясь, – его нос позади него, его лицо повёрнуто назад».

Для избавления от ночных кошмаров самым эффективным средством считался огонь (проявление воли бога солнца Ра), который поддерживался в спальне.

Защитницей спящих также считалась богиня охоты и войны Нейт (др.-греч. Νηϊθ), пускающая в ночные кошмары солнечные стрелы. Кроме того, на подголовниках и фигурных ножках кроватей, а также рядом с ложем находились статуэтки или изображения змей с огненным дыханием – воплощение бога мудрости Сиа (лат. Sia). В домах бедных были распространены изображения бога счастья, веселья, карлика-шута богов – Беса (лат. Beza). Изображения Беса наносились на детали ложа и прилегающие к ложу фрагменты стены. Также обнаружены горельефы и скульптурные изображения улыбающегося карлика, вероятно, располагающиеся в жилище, рядом с местом отдыха или очагом.

Древняя Греция. Характерное для Древней Греции отношение к сновидениям, как и методы толкования сновидений, наследуют традиции Древнего Египта.

Некоторые аспекты представлений о сновидениях, существовавших в Древней Греции и государствах Ближнего Востока, имеют сходство. Однако сложно определить, является ли это сходство следствием прямого влияния одной культуры на другую, или же служит показателем параллельного развития?

В античной мысли сон связывался с состояниями человеческой души, когда она наиболее независима от тела и телесных органов чувств (Абдуллаев Е. В., 2016).

Храмовые сновидения. На Ближнем Востоке, а затем и в Греции, существовал обычай, при котором человек во время сна в храме, в сновидениях получал от божества средство лечения. В Древней Греции этой цели служили храмы Эскулапа. В Спарте существовали особые чиновники – «эфóры», в обязанности которых входило издавать государственные законы на основании своих сновидений в храме (Büchsenschütz В., 1868, 1967; Оршанский И. Г., 1878; Mayer-Steineg Т., Sudhoff К., 1925).

Сновидения в работах Гомера. Гомер (др.-греч. Ὅμηρος, VIII в. до н. э.), в чьих эпических поэмах представлен совершенно иной взгляд на сновидения считал, что «истинные» сны происходят через ворота из рога, а «ложные» – через ворота из слоновой кости. Кроме того, в «Одиссее» (др.-греч. Ὀδύσσεια) однозначно указано, что не все сновидения правдивы. В поэмах Гомера сновидения всегда персонифицированы в образе божества, которое появляется у изголовья и вещает о грядущих событиях.

Сновидения в работах Сократа (др.-греч. Σωκράτης, ок. 469 г. до н. э. – 399 г. до н. э.). Для последующих эпох воплощением идеала мудреца стал древнегреческий философ афинской школы – Сократ, родоначальник диалектики как метода поиска истины путём постановки наводящих вопросов, так называемого «сократического метода». Сновидения, по Сократу, выражают голос совести и этому голосу нужно следовать.

Сновидения в работах Платона Афинского (др.-греч. Πλάτων, 428 или 427– 348(7?) гг. до н. э.). Согласно ученику Сократа – Платону, содержание сновидений зависит от того, какая из трёх составных частей души («мыслящая», «бодрая», «животная») спит и какая бодрствует. Возникновение наиболее значимых сновидений, содержащих божественные откровения, он приписывает мыслящей части души.

В «Республике» Платона содержится мысль, которая может рассматриваться как предпосылка концепции З. Фрейда: «Фактически у каждого из нас, даже у тех, кто пользуется наибольшим уважением, есть

ужасные, злые и противозаконные желания, которые проявляются в сновидениях» (Гротьян М., Шайдт Ю., 2007).

В афинской Академии Платона практиковались психологические упражнения, направленные на подготовку ко сну, о которой Платон говорит, когда заводит речь о неосознанных желаниях, страшных и диких побуждениях к насилию, что таятся в каждом человеке. Чтобы не иметь подобных сновидений, нужно вечером, перед сном, всякий раз готовить себя, пробуждая разумное начало души с помощью внутренней речи, размышлений и рассуждений о возвышенных предметах. Спать Платон советовал немного: «Долгий сон по самой природе не подходит ни нашему телу, ни нашей душе и мешает как телесной, так и душевной деятельности. В самом деле, спящий человек ни на что не годен, он ничуть не лучше мёртвого. А кто из нас больше всего заботится о разумности жизни, тот пусть по возможности дольше бодрствует, соблюдая при этом, однако, то, что полезно его здоровью. Если это войдёт в привычку, то сон людей будет недолог» (Legg. 808 b–c) (Платон 1999, с. 260; Лосев А. Ф., 1999).

Сновидения в работах Аристотеля из Стагиры (др.-греч. Ἀριστοτέλης ὁ Σταγίρτης, 384–322 гг. до н. э.). Ученик Платона – Аристотель, считал, что изучение сна и бодрствования является необходимым условием для понимания сновидений. Они представляют собой два взаимосвязанных состояния, характеризующих способность к чувствительности, восприятию окружающего мира. При этом бодрствование рассматривается как позитивное, а сон – негативное состояние. Бодрствование определяется активизацией первичной способности к общей чувствительности, а состояние сна – её бездеятельностью. Эта деактивация первичной способности может считаться основной причиной возникновения сновидений. Именно Аристотелем впервые было выдвинуто научно обоснованное положение о том, что сновидения представляют собой особое состояние сознания (Aristotle, 1931; ΑΚΑΔΗΜΕΙΑ: Материалы и исследования по истории платонизма, 2005; Чулкова О. М., 2005).

Описание сна как временного прекращения деятельности и утраты способности к общей чувствительности, представлено в труде «О сне и бодрствовании». В данной работе Аристотель характеризует сон и бодрствование как привязанность души и тела, рассматривая их как единое целое. Душа не считается чем-то чуждым телу, и она, по мысли Аристотеля, во время состояния сна способна к постижению высшей мудрости, которой обладает изначально. Сердце, откуда берёт начало

функционирование всех частей тела, является также источником сна и бодрствования, тогда как мозг выполняет вторичную функцию (Интеллектуальные традиции Античности и Средних веков: Исследования и переводы, 2010; Солопова М. А., 2010).

В трактате «О бессоннице» Аристотель говорит о сенсорно-перцептивной иллюзии, которая во сне обязательно приводит к неправильной работе органов чувств, что освобождает пути для формирования сновидений без исправления оценкой или суждением. Ни актуальное восприятие, ни мышление не могут создать ни одну из частей процесса сновидения.

Представление о божественном происхождении сновидений и возможности их теологических интерпретаций в работе «О гадании по снам» Аристотелем отвергается. Скорее он полагал, что сновидения могут быть причинами каких-либо поступков или симптомами соматических расстройств, а правильное «угадывание» будущего с помощью толкования сновидений является совпадением.

Представляется интересным отметить, что Аристотель имел привычку засыпать, держа в руке небольшой медный шар. Он говорил, что это обеспечивает ему комфорт и отгоняет дурные сновидения.

Сновидения в работах Артемидора Далдианского (греч. Ἀρτεμίδωρος ο Δαλδιανός, II в.). Представляет интерес «Онейрокритика» (греч. Ὀνειροκριτικά) – единственное сохранившееся сочинение Артемидора Далдианского. Данная работа, состоящая из пяти книг, без утрат дошедшая до настоящего времени, целиком посвящена толкованию сновидений. В ней Артемидор указывает, что собирал материал о сновидениях и их толковании во время путешествий по Римской империи (др.-греч. Βασιλεία Ῥωμαίων). Кроме того, Артемидором были проанализированы работы предшественников. Он ссылается на таких античных авторов, как Антифонт Афинский (др.-греч. Ἀντιφῶν, 411 – ок. 480 гг. до н.э.), Деметрий Фалерский (др.-греч. Δημήτριος Φαληρεύς, 350–283 гг. до н.э.), Артемон Милетский (др.-греч. Ἀρτημῶν Μίλητος, 1-я пол. I в. н.э.), Аристандр Телмесский (Ἀρίστανδρος Τελμησσός, IV в. до н.э.). Следует отметить, что Артемидор часто критиковал предшественников за отсутствие системного подхода.

В начале первой книги «Онейрокритика» раскрывается содержание термина «сновидения», разграничивается обычное сновидение (ἐνύπνιον), указывающее на настоящее; и вещее сновидение (ὄνειρος), предсказывающее будущее. Среди вещих сновидений Артемидор выделяет прямосозерцательные (θεωρηματικοί) сновидения или видения,

в которых напрямую показано будущее. Кроме того, выделяются аллегорические (αλληγορικοί) сновидения, в которых будущее предсказано в виде символов или метафор (рис. 1.12). Именно аллегорическим сновидениям и подходам к их толкованию посвящено сочинение Артемидора.

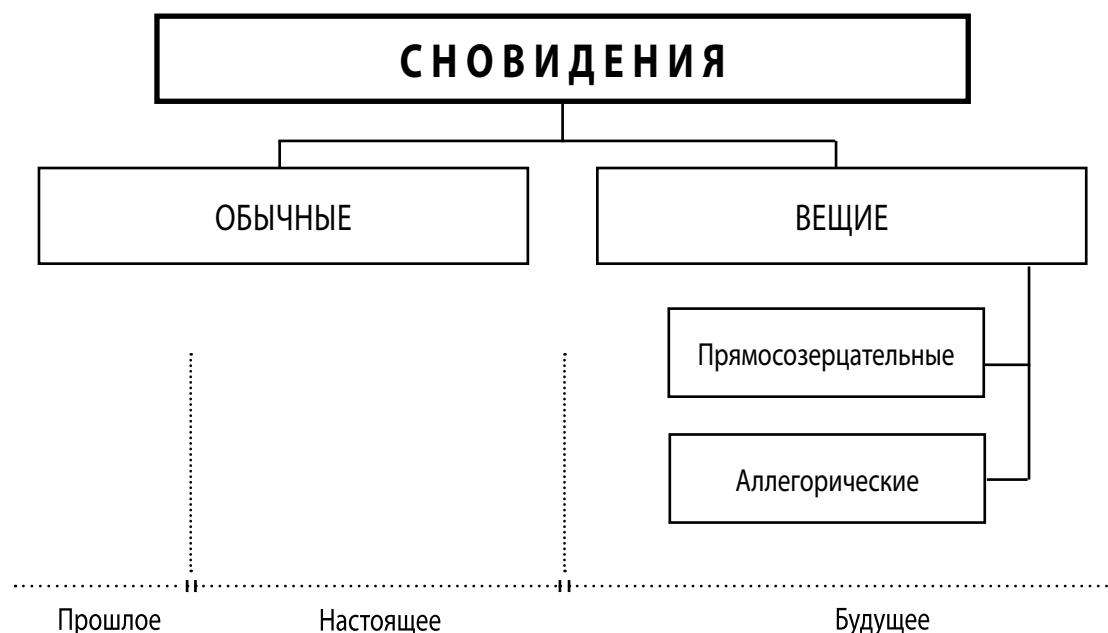


Рис. 1.12. Классификация сновидений, согласно Артемидору Далдианскому (Шелехов И. Л., Белозёрова Г. В., 2016)

Автором предложена детальная классификация аллегорических сновидений и оригинальная методика толкования сновидений, суть которой описана так: «Об остальных деревьях следует судить по образцу вышеназванных, всякий раз по сопоставлению с исходом сна: ведь снов толкование и есть не что иное, как сопоставление подобного. Следует также помнить, что деревья хорошего значения к добру, когда они в цвету или в плодах, и наоборот – когда они иссохли, повалились, поражены молнией или пожжены иным образом. Деревья же дурного значения, когда они иссохли и погибают, снятся к более благоприятному исходу» (Артемидор. Онейрокритика. Книга II). Исходя из этого положения, интерпретация обусловлена построением метафорических или метонимических связей между объектами и ситуациями сновидения и реальности. Артемидор разъясняет причину аналогии: «О том случае, когда человеку снится, что он проснулся, я рассказал уже в разделе о сне (Артемидор. Онейрокритика. Книга I). А когда снится, что он просто лежит в постели и не спит, то это предвещает людям состоятельным большие заботы, а беднякам и стремящимся к определённой

цели – благо: ведь одни не будут иметь, досуга, а другие при большой предусмотрительности добьются своего. То же самое значит обладать во сне острым зрением или увидеть ярко вспыхнувший в ночной тьме свет» (Артемидор. Онейрокритика. Книга II).

Предлагаемый Артемидором индивидуальный подход к толкованию сновидений: скрытый смысл зависит от пола, возраста, профессии. Например: «Платаны, чёрные тополи, вязы, буки, ясени и подобные им деревья на пользу только тем, кто идёт на войну и кто плотничает: одни из такого дерева делают оружие, другие кормятся работой по ним. Всем же остальным они предвещают нужду и бедность, потому что бесплодны. Только белый тополь хорош для атлетов благодаря Гераклу» (Артемидор. Онейрокритика. Книга II). Толкование сновидений проводится с учетом социального статуса. Например: «Носить мягкую и дорогую одежду хорошо и для богатых, и для бедных: у одних сохранится их роскошь, а у других дела пойдут живее. Но рабам и нуждающимся такой сон предвещает болезнь» (Артемидор. Онейрокритика. Книга II). Для интерпретации сновидений Артемидор широко использует сходство слов и аллегории: «Одному человеку приснилось, будто у себя в городе он зашёл в гимнасий и увидел свой портрет, – а он там и впрямь находился, и снилось ему, будто рама портрета развалилась, и когда его спросили, что с портретом, он ответил: «Портрет цел, но рама развалилась». Впоследствии этот человек охромел на обе ноги. Гимнасий указывал на телесное здоровье, портрет означал лицо, а рама – остальное тело» (Артемидор. Онейрокритика. Книга V).

«Онейрокритика» Артемидора составлена в соответствии с требованиями логики. Четыре книги представляют собой разного рода предписания для толкования объектов, ситуаций, обстоятельств, условий сновидения. Последняя, пятая книга, содержит большое количество примеров и комментариев, наглядно демонстрирующих практическое применение теоретических подходов к толкованию сновидений.

Средние века и эпоха Возрождения. Временные рамки средневековья (лат. *ævum medium*) как этапа всемирной истории могут быть обозначены от крушения Западной Римской империи (конец V в.) до падения Константинополя (1453 г.) и начала Реформации (1517 г.). Сменившая средневековье эпоха Возрождения (фр. *Renaissance*) приходится на начало XV в. – последнюю четверть XVI в.

В связи с господствующим положением христианства, не терпимо относящимся к любым проявлениям язычества и мистицизма, исследование сновидений не получило серьёзного развития, так как рассматривалось

как одна из форм колдовства. На автора, практикующего толкование сновидений, в полной мере распространялась формула Папского инквизиционного трибунала: «Всякий еретик колдун, а всякий колдун – еретик».

Редко встречающиеся исследования сновидений в период средневековья и Ренессанса, основывались на античных воззрениях. Сохранение традиций Древней Греции и Древнего Рима для европейской культуры наглядно иллюстрирует возвращение к наследию Артемидора Далдианского. Так, «Онейроκριтика» Артемидора на греческом языке была впервые издана в Венеции (итал. Venezia) в 1518 г. в доме Альда – издательстве с собственной типографией, основанном известным итальянским книгопечатником Альдом Мануцием (итал. Aldo Manuzio). В 1539 г. немецкий врач Ян Корнарий (итал. Janus Cornarius, он же: нем. Johann Nauprol) опубликовал в Базеле (нем. Basel) латинский перевод «Онейроκριтики». Эта книга использовалась филологом-латинистом Николя Ригó (фр. Nicolas Rigault) для подготовки французского издания 1603 года («Онейроκριтика» на латинском и греческом языках с комментариями), вышедшем в Париже.

Таким образом, «Онейроκριтика» Артемидора Далдианского является одним из немногочисленных источников, использующимся для толкования сновидений в средневековье и Ренессансе.

XVII, XVIII, первая половина XIX века. Анализируя взгляды на сновидения, господствующие в этом периоде, можно выделить две прямо противоположенные тенденции: отрицательную и положительную оценку одного и того же психического феномена.

Отрицательная оценка сновидений. В этот период встречаются концепции о болезненной природе сновидений.

На сходство сновидений с психозом указывал немецкий невропатолог Крафт-Эбинг фон Рихард (Крафт-Эбинг Р. фон, 1886). Отмечаются высказывания о полной абсурдности сюжетов сновидений и отсутствии в сновидениях каких-либо признаков причинно-следственных связей (Крафт-Эбинг Р. фон, 2013).

Так, по данным Г. Спитта (Spitta H., 1892) один из основоположников немецкой классической философии – Г. В. Гегель (нем. Georg Wilhelm Friedrich Hegel, 1770–1831 гг.) отрицал наличие в сновидениях каких бы то ни было логических связей, а значит и закономерностей (Гегель Г. В., 1977).

Положительная оценка сновидений. Прусский философ, основатель «немецкой классической философии» И. Кант (нем. Immanuel Kant, 1724–1804 гг.) считал, что биологическая функция сновидений – «естественная регуляция», обладающая неким «целебным свойством». Учёный писал в своих работах: «Теперь таким же образом я хочу спросить, не являются ли сновидения (которые всегда присутствуют в нашем сне, хотя мы редко помним, что именно нам снилось) естественной регуляцией, предназначенной для определённых целей. Ибо когда все телесные мышечные силы расслаблены, сновидения служат цели внутренней стимуляции жизненно важных органов путём воображения и высокой активности, которая его сопровождает, – активности, которая в этом состоянии возникает главным образом от психофизической ажитации. Вот почему воображение обычно более активно работает во сне у тех, кто ложится спать с полным желудком, когда такая стимуляция наиболее необходима. Однако я бы сделал заключение, что без внутренней стимулирующей силы и утомляющего беспокойства, что является причиной жалоб на сон, который на самом деле обладает, возможно, целебными свойствами, долгий сон даже у здорового организма мог бы привести к полному истощению жизненной силы» (Кант И., 1994).

Вторая половина XIX – первая половина XX века. В данном историческом периоде чётко обозначились две тенденции исследования сновидений. Это уже существующие оценочные трактовки, придающие сновидениям отрицательную или положительную окраску, и естественнонаучный подход к исследованию сновидений (рис. 1.13). Рассмотрим обозначенные направления более подробно.

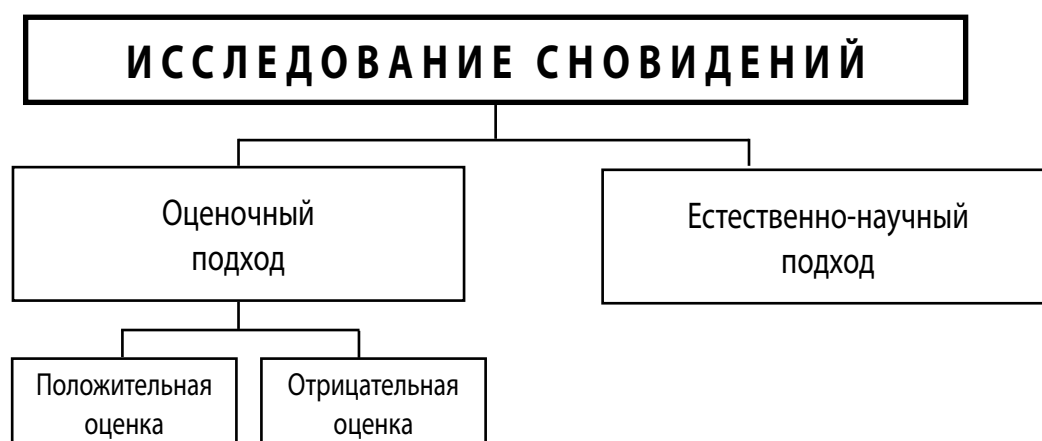


Рис. 1.13. Тенденции исследования сновидений во второй половине XIX – первой половине XX века (Шелехов И. Л., Белозёрова Г. В., 2016)

Отрицательная оценка сновидений. Значительное количество исследователей расценивали сновидения как форму психического расстройства. Сновидения сравнивались с хаосом, с безумием, описывались в клинических терминах, а механизм их формирования интерпретировался как патологический.

Развивая уже сложившуюся традицию, французский философ-материалист и врач П. Кабанис (Cabanis P., 1865) рассматривал сновидения как симптом.

Французский психиатр, один из основателей клинической психофармакологии – Ж.-Ж. Моро де Тур (Moreau Tours J. J. de, 1869), считал, что сновидение и бред имеют общее происхождение. Представляется важным отметить, что французский врач впервые использовал элементы психоанализа для лечения психических расстройств. Ж.-Ж. Моро де Тур полагал, что основой психологического понимания состояния психики является интроспекция (самонаблюдение). Чтобы лучше понять состояние больных, психиатр принимал гашиш (это можно рассматривать как предпосылки использования галлюциногенов (психоделиков) для моделирования психотического состояния). Ж.-Ж. Моро де Тур считал, что понять психические нарушения можно с помощью сновидений, поскольку они имеют ту же природу, что и галлюцинации (Moreau Tours J. J. de, 1840, 1845). Представляется интересным отметить, что приём Ж.-Ж. Моро де Тур препаратов индийской конопли (*Cannabis sativa* subsp. *indica*) при занятиях психоанализом наложил отпечаток на стиль написания его научных работ, лишив их необходимой сухости и объективности клинициста (Шелехов И. Л., Гадельшина Т. Г., 2012).

Французский врач очень близко подошёл к понятию «бессознательного»: «...человеку даны две модели существования, два типа жизни. Первый – это наше взаимодействие с внешним миром; второй есть лишь отражение своей внутренней сущности, и питается он из собственных глубинных источников. Сновидение – нечто похожее на ничейную землю, где кончается внешний мир и начинается внутренний. Отсутствие внешних воздействий даёт власть иррациональным силам разума, а свободные психологические процессы, не сдерживаемые реальностью, присущи и сновидениям, и психозам» (Moreau Tours J. J. de, 1859). Многолетний клинический опыт французского психиатра обобщён в монографии «De l'Identité de l'état de rêve et de la folie» («Идентичность сна и безумия») (Moreau Tours J. J. de, 1855).

Философ П. Радешток (Radestock P., 1879) писал: «В действительности кажется невозможным различить в этом хаосе какие-либо твёрдые законы».

Фармаколог К. Бинц (Binz C., 1878) считал, что из десяти сновидений, девять являются абсурдными.

Г. Спитта (Spitta H., 1892) полагал, что сновидения совершенно не подчиняются законам причинно-следственных связей.

Французский врач Э. Ласега (Lasegue E. Ch., 1881) высказал мысль о том, что металкогольные психозы, в частности алкогольный делирий (лат. Delirium tremens) есть патологическая форма сновидений.

Аналогичных взглядов придерживался психиатр и невролог А. Краусс (Krauss A., 1884, 2009) утверждавший, что возникновение сновидений, психоза и бредовых идей обусловлено едиными действующими факторами и психологическими механизмами.

Идею сходства сновидений с психозом поддерживали крупные учёные, зарубежные и отечественные психиатры: В. Гризингер (Griesinger W., 1876, 1881), В. М. Бехтерев (1911–1915), П. Жане (1911, 2010), Санте де Санктис (Sante de Sanctis, 1922), А. Л. Эпштейн (1928), А. С. Кронфельд (1940).

Русский врач-психиатр В. Х. Кандинский считал, например, что галлюцинации есть не что иное, как патологические сновидения (Кандинский В. Х., 1890).

Сходство сновидений с галлюцинациями, особенно зрительными, при различных интоксикациях и инфекциях подтверждалось многими авторами (Попов Е. А., 1949; Гиляровский В. А., 1949, 1953; Jost A. et al., 1955; Whitty C., Lewin W., 1957).

Положительная оценка сновидений. Часть учёных, главным образом – врачей и философов, рассматривали сновидения как сложный, неоднозначный, но находящийся в границах нормы психический феномен.

Оздоровливающую и даже целебную функцию сновидений отметили европейские учёные, которые считали, что утрата способности видеть сновидения обуславливает возникновение острого психического расстройства. Были обозначены патопсихологические механизмы: накопление в коре мозга несформировавшихся обрывочных мыслей и поверхностных впечатлений препятствует сохранению в памяти актуальной информации, вызывает перегрузку и истощение ЦНС.

Немецкий учёный К. А. Шернер в трактате «Жизнь сновидений» (Schermer K. A., 1861) рассматривает их как творческий акт бессознательной силы духа, творческой фантазии. Кроме того, он создал

концепцию о символике внутренних органов и их функций в сновидении (например, кишечник представляется в виде узкой и грязной изгибающейся улицы с низкими домишками).

Естественно-научный подход к исследованию сновидений. Развитие науки и техники, широкое распространение материалистических идей, способствовало доминированию естественно-научного подхода. Он сформировался, прежде всего, на мировоззренческом обобщении учёными опыта своих исследований, построение выводов на основе эмпирических данных конкретных наук. Естественно-научный подход строится на двух фундаментальных положениях:

- постулате об объективном характере природы и её закономерностей;
- признании принципиальной возможности их познаваемости средствами естествознания.

На развитие естественнонаучного подхода к изучению сновидений большое влияние оказали труды И. М. Сеченова (1829–1905 гг.) – русского учёного-материалиста, антрополога, биолога-эволюциониста, создателя физиологической школы, почетного члена Императорской Академии наук. В получившем широкую известность классическом труде «Рефлексы головного мозга» (Сеченов И. М., 1866) психофизиолог обосновал рефлекторную природу сознательной и бессознательной деятельности. Показал, что в основе психических явлений лежат физиологические процессы, которые могут быть изучены с помощью объективных методов. Кроме того, И. М. Сеченовым были открыты явления центрального торможения, суммации в нервной системе, установлено наличие ритмических биоэлектрических процессов в центральной нервной системе, обосновано значение процессов обмена веществ в осуществлении возбуждения. Учёный называл сновидения «небывалыми комбинациями бывалых впечатлений» (Сеченов И. М., 1863). Согласно И. М. Сеченову, сновидение есть «психический рефлекс» (в его работах описаны движения спящего, связанные со сновидениями, сноговорениями, отражающие сновидное переживание), при котором особое значение имеют «тёмные ощущения и чувства», исходящие из внутренних органов.

Профессор психиатрии И. Г. Оршанский одним из первых поднял вопрос о взаимоотношении сознательной и бессознательной сфер психики в структуре сновидения: «Каждый сознательный элемент сновидений есть лишь освещённая верхушка массы психического материала, находящегося в бессознательной области» (Оршанский И. Г., 1878).

Говоря об истории подходов к исследованию сновидений в обычном сне и гипнозе, следует отметить концепции австрийского невролога, психиатра и психолога З. Фрейда (нем. Sigmund Freud, 1856–1939); и теорию сновидений, предложенную швейцарским психиатром и психологом К. Г. Юнгом (нем. Carl Gustav Jung, 1875–1961). Однако эта тематика представляется столь значимой и обширной, что требует отдельного рассмотрения (Шелехов И. Л., Белозёрова Г. В., Мартынова А. И., 2015) (см. параграф 2.1).

Вторая половина XX – первая половина XXI века. В данном историческом периоде прослеживается тенденция к развитию естественно-научного подхода к исследованию сновидений. В значительной степени этому способствует технический прогресс, обуславливающий появление новых методов психофизиологических исследований сна.

Следует отметить, что после окончания Второй мировой войны и проведения Нюрнбергского процесса, в новом – послевоенном мире, особое значение приобретают идеи гуманистического подхода, в рамках которого переосмысливаются цели науки. В классической концепции науки, рассматриваемой как социальный институт, основной целью является сбор фактов, их анализ и выявление закономерностей наблюдаемых явлений. Через призму традиционных представлений интересы науки могут расходиться с интересами человечества, а научные достижения и технический прогресс могут служить антигуманным целям. Особое значение приобретает наука сочетаемая с духовностью (объединяющие социум концепции, представленные нормами, регулирующими жизнь общества (правовые, лингвистические, моральные, социальные, культурные, религиозные, семейные, идеальные)) отражёнными в философско-гуманистических концепциях, религиозных учениях и практиках, в искусстве (живопись, литература, музыка, драматургия).

Гуманизация общества и дальнейшее развитие гуманистического подхода предполагает рассмотрение био-психо-социальной природы человека.

Новое направление в психологии, называемое неотрейдиизмом, развивает идеи влияния общества, истории и культуры на человека, получившие отражение в работах А. Адлера, Г. Салливана, К. Хорни.

Представителем гуманистического психоанализа является крупнейший мыслитель XX века, немецкий философ, социолог и психолог Э. Фромм (нем. Erich Seligmann Fromm, 1900–1980 гг.). Э Фромм принципиально расходился с немецким психиатром З. Фрейдом в вопросах

определения сновидений и считал, что «сновидения – это любая умственная деятельность во сне» (Фромм Э., 2010). Фрейд же утверждал, что сновидения это обязательно выражение бессознательного» (Freud S., 1900; Фрейд З., 2013). В вопросах о роли и значении сновидений Э. Фромм соглашался с З. Фрейдом и отмечал необходимость их всестороннего исследования. Однако акцентировал внимание на особом символьном языке, с помощью которого психика «разговаривает» с нами во время сна. Это единственный универсальный язык, изобретенный человечеством, единый для всех культур во всей истории. Но современный человек не помнит этот язык. В своей работе «Забытый язык. Введение в науку понимания снов, сказок и мифов» Э. Фромм писал: «Разные люди видят разные сновидения. Но, несмотря на эти различия, <...> у всех сновидений есть нечто общее: они все «написаны» на одном языке – языке символов. <...> Сновидения – важные средства связи, идущие от нас к нам же. Язык символов – это иностранный язык, которым должен владеть каждый. Умение понимать этот язык позволяет соприкоснуться с глубинными уровнями нашей собственной личности. Фактически это помогает нам проникнуть в специфический пласт духовной жизни, общий для всего человечества как по содержанию, так и по форме (Фромм Э., 2010).

В заключение отметим, что нами рассмотрена история исследования сновидений временным промежутком около 4–5 тыс. лет. Особый интерес представляют научные теории, появившиеся на рубеже XX–XXI вв. Принципиальным отличием новейших концепций является их базирование на системных, методологически грамотно организованных наблюдениях, сочетающихся с неинвазивными методами исследования (многоканальная электроэнцефалография, программно-аппаратные полиграфические комплексы, ЯМР-томография, нейро- и биохимические исследования). В связи со сложностью классификации и структуры современных теорий они предполагают развернутое изложение и самостоятельный анализ.

Отдельной значимой задачей современных учёных является поиск новых подходов для семиотического анализа визуальных образов, их психологического, культурального, гносеологического и философского осмысления.

Таким образом, несмотря на большой объём данных и знаний, полученных за длительный период исследования с широким географическим охватом, сновидения остаются малоизученным феноменом, а данная тематика представляется актуальной и перспективной.

Основные естественно-научные теории сновидений представлены в разделе 1.3.2, а современные методы исследования сновидений характеризуются в разделе 1.3.3.

1.3.2. Основные естественно-научные теории сновидений

Современная онейрология (научная дисциплина, придерживающаяся мультидисциплинарного подхода в области физиологии, психофизиологии, неврологии, психиатрии, психологии, лингвистики, литературоведения) рассматривает в качестве базисных ряд теорий, объясняющих роль и психофизиологические функции сновидений. Большая часть ведущих специалистов придерживается мнения, что все эти теории имеют определённые основания, но характеризуют отдельные аспекты исследования феноменов образов, символов, сюжетного содержания сновидений.

Рассмотрим существующие в сомнологии материалистические концепции (рис. 1.14) более подробно.

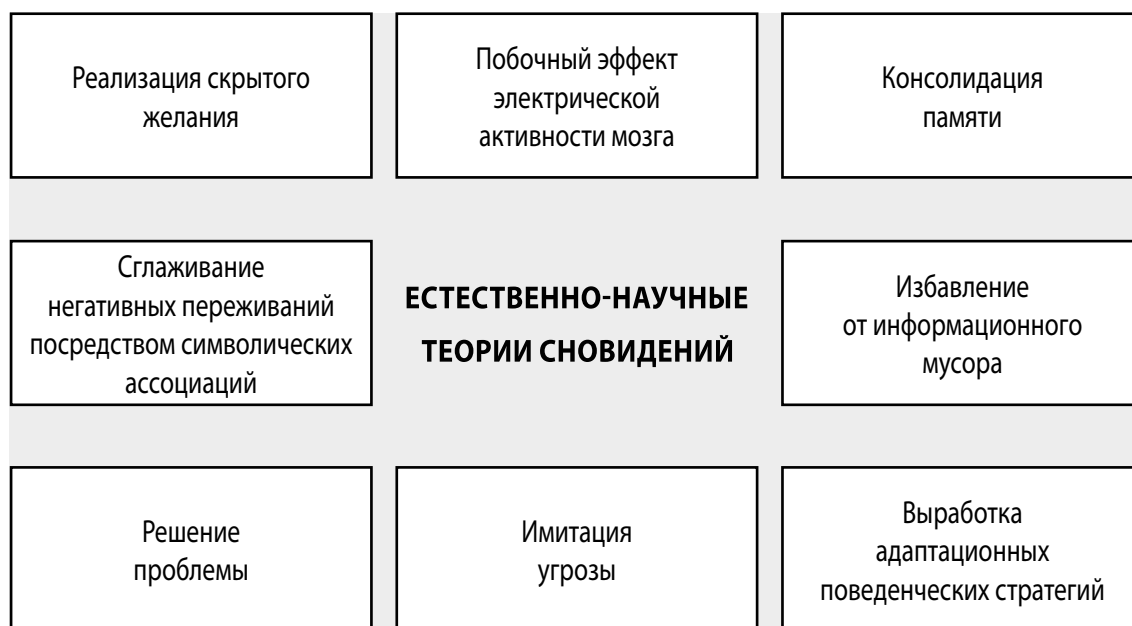


Рис. 1.14. Основные естественно-научные теории сновидений

Реализация скрытого желания. В рамках концепций фрейдизма и классического психоанализа, предложенных австрийским психиатром и психологом З. Фрейдом, образы, символы и сюжеты сновидений представляют собой стремления и желания, которые требуют реализации. Кроме того, сновидения содержат опосредованные изображения разрешения внутри- и межличностных конфликтов, а также

находящихся в подсознании страхов. Согласно теории З. Фрейда, сновидения являются инструментом, обеспечивающим переосмысление ранее полученного опыта (Freud S., 1900, 1913, 1916, 1920, 1987, 1998, 1999).

Более подробно концепция З. Фрейда приведена в параграфе 2.1.

Побочный эффект электрической активности мозга. Американский психиатр А. Хобсон утверждает, что в сновидениях нет никакой смысловой нагрузки – они представляют собой эффект воздействия случайных электрических импульсов, которые возникают в отделах мозга, отвечающих за эмоции, восприятие и воспоминания.

Согласно А. Хобсону, причиной возникновения различных символов, образов, и сюжетного содержания сновидений является интерпретация лимбической системой головного мозга поступающих к ЦНС от рецепторов случайных сигналов, обусловленных экзо- и эндогенными раздражителями (Hobson J. A., McCarley, 1977; Hobson J. A., 1990, 1992, 1999, 2001, 2002, 2011, 2014). Именно этим механизмом можно объяснить склонность творческих людей с преобладанием образного мышления к созданию ярких, эмоционально насыщенных, эстетически выверенных произведений культуры и искусства в областях литературы, живописи, скульптуры, музыки, кинематографии, науки.

Слабой стороной теории, рассматривающей сновидения как побочный эффект электрической активности мозга, является отсутствие сколько-нибудь убедительных доводов, объясняющих феномен возникновения стереотипных, повторяющихся сновидений.

Побочная электроэнцефалографическая активность мозга объясняет возникновение феномена прото-сознания, представляющего собой архаические формы сознания, характерные для ранних форм развития психики в эволюционном и онтогенетическом ключе. С некоторой степенью допущения прото-сознание может рассматриваться как изменённое состояние сознания (Hobson J. A., 1999, 2001, 2011, 2014).

Консолидация памяти (перевод значимой информации из кратковременной в долговременную память). В процессе развития нейробиологии, нейрофизиологии и сомнологии было выдвинуто предположение, согласно которому электрические импульсы, возникающие в мозге и служащие причиной возникновения сновидений, не являются случайными. Теоретический подход, объясняющий наличие спонтанной электромагнитной активности коры мозга и связанных с ним сновидений предложил китайский учёный, доктор философии Чжан Цзе. Согласно предложенной им «теории постоянной активации» (Continual-Activation Theory of Dreaming), лимбическая система (преимущественно

гиппокамп), как в состоянии бодрствования, так и в состоянии сна, непрерывно осуществляет выделение и удерживание в потоке внешних стимулов важной информации. Выполняется функция краткосрочного хранения информации, и последующего перевода её значимой части в долговременную память. Таким образом, возникновение сновидений обусловлено консолидацией памяти в гиппокампе (Zhang J., 2004, 2005–2006).

Избавление от информационного мусора. В 1983 году нейробиолог Ф. Крик и невролог Г. Митчисон (Великобритания) в рамках изучения компьютерных моделей нейронных сетей предложили «механизм, обратный процессу обучения» (Reverse learning mechanism) или так называемый «механизм забывания». На основании результатов исследования установлено, что быстрый сон необходим для удаления определённых режимов взаимодействий в сетях клеток коры головного мозга. Иными словами, неизбежно получая из внешнего мира значительное количество разнообразной информации, мозг, перерабатывая и анализируя её, создаёт дополнительные и ненужные символы, образы, ассоциации, связи. Функция сновидений заключается в избавлении от информационного мусора, как отдельных мозговых структур, так и систем цитоархитектонических полей для предотвращения их перегрузки (Crick F., Mitchison G., 1983).

Выработка адаптационных поведенческих стратегий. Американский нейробиолог Дж. Уинсон выдвинул гипотезу адаптивного значения сновидений (The Adaptive Value Of Dreams), согласно которой сновидения у млекопитающих (ехидна, опоссум, кошка домашняя, кролик, крыса, антропоиды, человек) рассматриваются как ночная консолидация основных следов памяти, позволяющая животному и человеку оценивать повседневный опыт и вырабатывать актуальную на ближайшее будущее стратегию выживания (Winson J., 1985).

Принимая во внимание роль ФБС в психофизиологических механизмах памяти у животных, есть основания предполагать отсутствие функциональной необходимости проникновения содержания сновидений в сознание. Вместе с тем, данные проведённых исследований позволяют утверждать, что содержание сновидений может достигать сознания и фиксироваться в памяти. Как правило, сновидения запоминаются, если пробуждение произошло в период ФБС.

В связи с отсутствием у животных второй сигнальной системы (устной и письменной речи) информация, перерабатываемая во время сна, является сенсорной. Сновидения человека тоже носят сенсорный

(преимущественно визуальный) характер, что подтверждает эволюционную теорию происхождения *Homo sapiens* от древних млекопитающих. Данные лабораторных исследований позволяют утверждать, что человек практически никогда не видит сновидений, представленных в виде вербальных повествований.

Вероятно, сновидения представляют собой возникший на ранних этапах эволюции архаический механизм памяти, позволяющий повторно обрабатывать информацию. Эволюционное усложнение анатомии и физиологии ЦНС, обусловившее возникновение быстрого сна, позволило млекопитающим животным перерабатывать значимую информацию (о местонахождении пищи, брачных партнёрах, средствах нападения, защиты, бегства и др.). В период ФБС эта информация извлекается из памяти и связывается с прошлым опытом. Целью данного процесса является выработка наиболее адекватной на ближайшее будущее поведенческой и адаптационной стратегии.

Обрабатываемая в сновидениях информация представляет собой содержание бессознательного, что в полной мере соответствует теории сновидений, предложенной З. Фрейдом, который называл сновидения «королевской дорогой в бессознательное» (нем. «Via Regia zum Unbewussten»).

Таким образом, на основании эволюционных данных, результатов нейрофизиологических исследований и психологического анализа Дж. Уинсон утверждает, что во время сна мозгом создаётся индивидуальная поведенческая стратегия выживания, и этот процесс отражается в сновидениях. Возникающие субъективные образы, преимущественно визуального порядка, характеризуются сложностью символов и сюжетного содержания, включают Я-концепцию, систему ценностей, оценку своих слабых и сильных сторон, страхи, стремления и желания, сексуальную ориентацию, любовные переживания (Уинсон Дж., 1991).

Имитация угрозы. Финский невролог А. Ревонсуо, разработавший теорию моделирования опасности (Threat Simulation Theory) и эволюционно-психологическую теорию сновидений (Evolutionary-Psychological Theory of Dreaming), считает, что психобиологическая функция сновидений состоит в моделировании различных угрожающих ситуаций с целью выработки ответных поведенческих реакций. Включение в сновидение образов, символов и сюжетов угрожающего характера позволяет осуществить первичный контакт со стрессорирующим объектом или явлением, а в случае возникновения опасности в реальной жизни – действовать более уверенно. По мнению А. Ревонсуо, трени-

ровочные контакты с угрожающими ситуациями оказывают положительное влияние на гибкость поведения как конкретной человеческой особи, так и вида *Homo sapiens* в целом (Revonsuo A., 2000; Revonsuo A., Tarkko K., 2002; Revonsuo A., 2010; Ревонсуо А., 2012).

Существенным недостатком данной теории является отсутствие аргументированного ответа на вопрос: какими психофизиологическими механизмами обусловлено периодическое возникновение сновидений, имеющих позитивное содержание и исключающих угрозу или предупреждение? В прямо противоположной ситуации – устрашающего сновидения или ночного кошмара – возникают реальные страхи мнимых рисков, что не позволяет выработать адекватные поведенческие реакции, и тем более стратегию.

Отличие теории А. Ревонсуо от теории Дж. Уинсона состоит в том, что выработка адаптационных поведенческих стратегий в большей степени направлена на получение новых ресурсов и приспособление к изменяющимся условиям, а имитация угрозы связана с самозащитой.

Теория имитации угрозы, предложенная А. Ревонсуо, находит косвенное подтверждение в работах современных учёных, изучающих сновидения устрашающего характера и ночные кошмары (Siegel A. B., 2005; Nielsen T. A., Lara-Carrasco J., 2007; Nielsen T. A., 2011; Gackenbach J., Ellerman E., Hall C., 2011; Robert G., Zadra A., 2014).

Решение проблемы. Эта гипотеза разработана доктором Д. Баррет, психологом Гарвардского университета. Она считает, что сновидения служат человеку своего рода театром, на сцене которого можно найти ответы на многие вопросы и решения некоторых проблем. При этом во сне мозг работает эффективнее, потому что способен быстрее образовывать новые ассоциативные связи. Психофизиологическое значение сновидения заключается в более выраженной, чем в состоянии бодрствования, способности образовывать новые ассоциативные связи. Подтверждением данной теории является эксперимент Д. Барретт, результаты которого позволяют утверждать, что если человеку перед сном поставить определённую задачу, то после пробуждения он решает её быстрее тех, кого попросили её решить, не давая при этом возможности «подсмотреть» ответ в сновидении (Barrett D., 2001, 2007, 2009, 2010, 2012).

Сглаживание негативных переживаний посредством символических ассоциаций. Сторонники этой теории убеждены, что сон – это не поток случайных образов или имитация различных эмоциональных реакций, а скорее терапевтический сеанс.

Один из создателей так называемой «современной теории сновидений», (Contemporary Theory of Dreaming) исследователь природы сна, психиатр из университета Медфорда в Массачусетсе Э. Хартман и ряд последователей считают что, в случае преобладания какой-либо яркой эмоции, сновидения характеризуются простотой сюжета (Hartmann E., 1991; 1998; Hartmann E., Rosen R., Rand W., 1998; Hartmann E., Kunzendorf R., Baddour A., 2002–2003; Hartmann E., 2011; Bulkeley K., 2011). Иными словами, в сновидении представлено не конкретное событие, а простая эмоция, например, страх. Если же засыпающего тревожат сразу несколько вещей, то его сновидения будут иметь более сложную структуру, включающую комплексы эмоций (так называемые «эмоциональные коктейли»). Существует устойчивая корреляция между силой эмоционального возбуждения и яркостью, насыщенностью и сложностью образов, символов сюжетов сновидений.

Э. Хартман считает, что существует связь между структурой личности и возникновением ночных кошмаров (их повторяемостью, реалистичностью, красочностью, яркостью). На основании данных проведённых исследований, установлено, что к появлению ночных кошмаров склонны личности с астено-невротическими чертами, возбудимостью ЦНС, раздражительностью, психической нестабильностью, характеризующиеся сложным внутренним миром, высокой эмоциональностью, наличием внутриличностных конфликтов. И напротив, лица, психически устойчивые, уравновешенные, стрессоустойчивые, к возникновению ночных кошмаров и сновидений устрашающего характера не предрасположены.

Таким образом, согласно теории Э. Хартмана, сновидения обеспечивают контекстуализацию доминирующих эмоций, и представляют собой психофизиологический механизм, посредством которого мозг сглаживает негативные последствия психологических травм, трансформируя их в некие символы и ассоциативные образы.

Выводы. Несмотря на многообразие теоретических положений, объясняющих психофизиологические функции сновидений, особое значение имеют принятые в академической науке естественно-научные теории: реализация скрытого желания; побочный эффект электрической активности мозга; консолидация памяти; избавление от информационного мусора; выработка адаптационных поведенческих стратегий; имитация угрозы; решение проблемы; сглаживание негативных переживаний посредством символических ассоциаций.

Все базовые естественно-научные теории сновидений имеют под собой определённые основания, раскрывая отдельные аспекты исследования сновидений как психофизиологического феномена.

1.3.3. Современные методологические подходы к исследованию сновидений

В научных исследованиях и психологической практике, организованных согласно современным методологическим требованиям, используется ряд методов. Одни из них относятся к категории общеклинических, а другие – к специфическим методам сомнологии, психологии и психиатрии. Обозначим их:

- анализ отчётов о психических переживаниях при пробуждении из ФБС после различных функциональных нагрузок, предшествующих засыпанию;
- метод психоанализа сновидений;
- анализ психического состояния и поведения после искусственного лишения ФБС;
- психолингвистический анализ сновидений;
- метод пиктограммы;
- метод клинико-статистических исследований;
- метод анкетного исследования сновидений;
- методы экспериментально-психологического исследования;
- метод самонаблюдения.

Рассмотрим современные методы исследования сновидений более подробно.

Анализ протоколов исследования. Основным методом изучения сновидений и их функций является анализ отчётов о психических переживаниях при пробуждении из ФБС после различных функциональных нагрузок, предшествующих засыпанию. Такие нагрузки включают изменение уровня эмоциональной напряжённости, гипнотические воздействия, интеллектуальные задачи разной степени сложности. Кроме того, применяют анализ психического состояния и поведения после искусственной депривации ФБС или после изменения характера сновиденческой активности с помощью вышеуказанных функциональных нагрузок или фармакологических воздействий.

Психоанализ сновидений. В Западной Европе и США широко распространён метод психоанализа сновидений (Mancia M., 1999; Ruby P., 2011; Tridon A., 2015). При анализе сновидений необходимо уделять внимание особенностям пола, национальности, семейному положению,

условиям быта (условия проживания, одежда, питание и пр.), так как всё это часто накладывает определённый отпечаток на содержание сновидений. Большое значение имеет специальность и образование. Каждый человек в сновидениях, как правило, ведёт образ жизни, свойственный себе, говорит на языке, который он знает. В сновидениях и в отчётах о них не отмечается неизвестная человеку информация. Большое влияние на содержание сновидений оказывают раздражители, в которых находятся спящие (температура воздуха, свет, различные звуки, удобство постели, положения во время сна и т.д.).

На основании анализа систематических наблюдений, установлено, что характер сновидений (образы, символы и сюжеты) с высокой долей вероятности тесно связан с реальными событиями жизни обследуемого человека, его образом жизни, уровнем культурного и эмоционального развития, общественной деятельностью и, что немаловажно, с той исторической эпохой, когда производилось подобное наблюдение (Hartmann E., Rosen R., Rand W., 1998; Налчаджян А., 2004; Kunzendorf, R. G., 2007; Серов Н. В., 2008; Свиридченкова Т. А., 2013). Это положение в полной мере совпадает с точкой зрения авторов европейских сонников XVIII–XIX вв., которые указывают, что у людей податливых сословий (крестьянство, городское мещанство, ремесленники, купечество) бывают не такие «роскошные сновидения», чем у представителей феодальной знати.

Клиническим аспектам сновидений посвящено относительно большое число исследований. Чаще эти исследования проводятся физиологами, невропатологами, психологами, а не психиатрами, несмотря на то, что видения во сне обычно изучаются в их связи с нарушениями психической деятельности или с различного рода соматическими ощущениями и заболеваниями.

Анализу, как правило, подвергаются те или иные параметры сновидений, обычно частота, сюжет и степень его насыщенности аффектом, соотношение с психопатологическими симптомами, связь с событиями реальной жизни и с ощущениями, поступающими от экстра- или интарецепторов (Авакумов С. В., 2009, 2011; Сивец, И. А., 2012). Весьма недостаточно, однако, анализируются проявления сновидений, близкие к проявлениям галлюцинаций психически больных (Кронфельд А. С., 1940; Гиляровский В. А., 1949, 2011). Речь идёт о проекции, соотношении отдельных сновидных образов, их реалистичности, естественности, сенсорной яркости, динамичности, рецепторной принадлежности. Также имеется в виду соответствие содержания сновидений личности

субъекта, его критичность и эмоциональную реакцию во сне или после пробуждения, участие в сновидном действии и другое (Краснопёров О. В., Панченко А. Л., 1991; Hartmann E., 1991, 1998, 2011; Налчаджян А., 2004; Blagrove M., 2010; Desseilles M., 2011; Bulkeley K., 2011, 2012; Свиридченкова Т. А., 2013).

Объективно трудно дифференцировать понятия «частота возникающих сновидений» и «количество запомнившихся сновидений, отражённых в отчётах» (Cavallero C., Foulkes D., 1993; Fosse M. J., Fosse R., Hobson J. A., Stickgold R., 2003; Соломатин В. Ф., 2012, 2014). Необходимым условием для возникновения сновидения является наличие базисного уровня соматического и психического здоровья (Серов Н. В., 2008). В случае выраженной соматической или психической астенизации сновидения не возникают и, соответственно, не могут быть отражены в отчётах. В связи с этим особенно редко в литературе приводятся сведения о статистической оценке отдельных проявлений сновидений, в частности у здоровых людей. Несколько более изучен вопрос об общей частоте сновидений. Так, В. Н. Касаткин пишет, что в среднем у здоровых людей сновидения бывают в 64,0–76,0 % случаев. Частота сновидений возрастает в возрасте до 16–20 лет, некоторое снижение их частоты к 25–35 годам и дальнейшее нарастание после 36–40 лет (Касаткин В. Н., 1983) (рис. 1.15, 1.16).

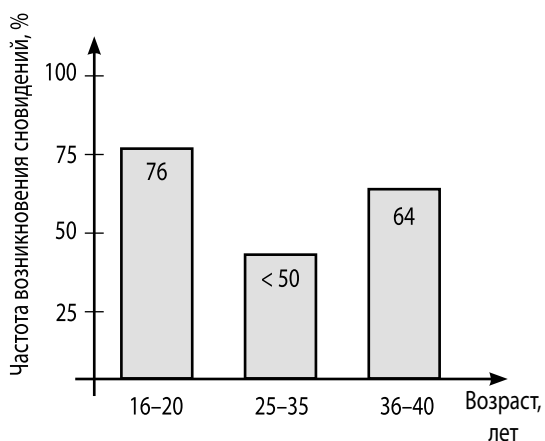


Рис. 1.15. Возрастная динамика частоты возникновения сновидений

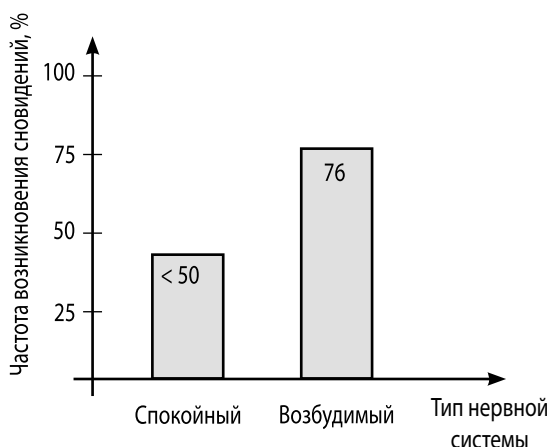


Рис. 1.16. Зависимость частоты возникновения сновидений от типа нервной системы

Существует мнение, что «сновидения видят» чаще люди «возбуждаемые», реже – «спокойные» (Касаткин В. Н., 1983; Hartmann E., 2003, 2008, 2011). Данное положение в полной мере согласуется с учением о темпераментах, предложенное академиком И. П. Павловым (1912–1913, 1953).

По данным А. М. Вейна с соавторами и других исследователей, полученным при соответствующем эпидемиологическом обследовании психически здоровых людей (учитывались пол, возраст, профессия), сновидения отмечают 48,0 %, причём 19,0 % указали на устрашающий их характер, 16,0 % имели сновидения цветные. Выявлены корреляции перечисленных характеристик сновидений с состоянием эмоциональной сферы, наличием некоторых заболеваний, двигательными и вегетативными проявлениями ночного сна (Вейн А. М., 1974, 1985, 1999, 2003; Власов Н. А., Вейн А. М., Александровский Ю. А., 1983; Зорин М. Г., 2007; Hartmann E., 2011; Blagrove M., Pace-Schott E. F., 2010; Hartmann E., 2011).

Не определяя статистических показателей, ряд авторов отмечает, что сновидения, отражая реальную жизнь (В. Н. Касаткин, Ф. П. Майоров, Е. И. Каменева), чаще имеют зрительный (И. Е. Вольперт, Г. Д. Лещенко), реже слуховой и ещё реже обонятельный характер. Клинические наблюдения дают основание полагать, что изучение сновидений у здоровых и психически больных, проводимое психиатрами, может иметь большое теоретическое (для понимания патогенеза галлюцинаций) и практическое – диагностическое значение (Корабельникова Е. А., 2003, 2008, 2014).

При изучении пограничных и сомнологических состояний весьма эффективным и результативным может оказаться механизм системного использования широкого круга методологических подходов, взаимно обогащающих друг друга.

Психолингвистическое исследование сновидений. В связи с тем, что сновидения в большей степени изучаются в рамках клинических дисциплин и проводятся на базе профильных лечебных учреждений, сновидения больных представляют особый интерес и исследованы глубже, чем у практически здоровых. У лиц, характеризующихся психическими расстройствами, отмечается некоторая изменённость сновидений. Если рассматривать патологию как доведенную до абсурда норму, то сновидения больных являются яркими, эмоционально насыщенными, служат образцами эффектных клинических примеров. В связи с этим, изучение особенностей речи больных с нервно-психической патологией привлекает всё большее внимание исследователей. В то же время непосредственному анализу психолингвистических показателей при невротических расстройствах посвящено незначительное число работ, и в них в основном оценивается речевое поведение в процессе психотерапии. Так, для объективизации процедуры прове-

дённного психологического анализа некоторые авторы предлагают использовать лингвистические подходы к изучению сложных мотивов, как пациента, так и психотерапевта в психотерапевтической ситуации (Панченко А. Л., 1989, 1990; Веселова И. С., 2002; Липатова А. П., 2008; Rossokhin A. V., 2010; Bulkeley K., Hartmann E., 2011; Bulkeley K., 2012).

Метод контент-анализа. Одним из методов, позволяющих наиболее полно оценить отражение в речи эмоционального состояния и личностных особенностей, в частности больных с невротическими нарушениями, является метод контент-анализа, предложенный американским психиатром Л. Готтшалком (Gottschalk L., 1969, 1977, 1995, 2004). Автором разработаны специальные шкалы для измерения выраженности в речи таких состояний, как тревога, депрессия, агрессия, шкалы «социального отчуждения», «надежды» и пр. Этот метод был использован в работах, посвящённых изучению вербального поведения больных с психосоматической патологией и больных неврозами (Вейн А. М., Хехт К., 1989; Бадалян О., Мастюкова Е. М., Корабельникова Е. А., 1994; Korabelnikova E. A., Vein A. M., Golubev V. L., Kreines M. G., 1999; Голубев В. Л., 2000; Ротенберг В. С., 2001; Korabelnikova E. A., 2007, 2008; Кибрик А. А., Подлеская В. И. (ред.), 2009; Розин В. М., 2009; Robert G., Zadra A., 2014).

Детальный анализ речи больных с невротическими расстройствами в зависимости от клинических характеристик и типа личности с использованием вышеуказанных шкал проведён рядом исследователей. Проанализированы лексико-семантические и морфологические характеристики речи больных неврозами и неврозоподобными расстройствами. В этой группе

- определён более высокий, чем у здоровых, уровень выраженности в речи состояний тревоги, депрессии, агрессии;
- показано более частое употребление больными местоимений первого лица;
- выявлены низкие, по сравнению со здоровыми, показатели предметности и связности речи и некоторые другие особенности (Додонова Н. А., 1985, 1988; Липатова А. П., 2008; Bulkeley K., Hartmann E., 2011; Skrzypińska D., Szmigielska B., 2015).

Вопрос о возможности использования речевых показателей для изучения патогенеза и дифференциальной диагностики невротических состояний, особенно применительно к детскому возрасту, остается малоизученным, несмотря на то, что в этой тематике проводились

научные исследования различного уровня (Соколова Е. Т., Чечельницкая Е. П., 1997; Корабельникова Е. А., 1997, 2004; Sándor P., Szakadát S., Kertész K., Bódizs R., 2015).

В качестве образцов устной речи используются утренние отчёты испытуемых о своих сновидениях. С помощью записывающего устройства описания фиксируют, а после проводят их дословную конвертацию в текстовый набор.

Процедура психолингвистического исследования включает следующие этапы:

- определение среднего количества слов в отчёте;
- определение коэффициента словарного разнообразия речи (отношение количества разных слов в отчёте к общему количеству слов).

Анализ совокупности отчётов о сновидениях каждой группы испытуемых проводился по оригинальной методике, разработанной в Московском специализированном (по медицинским специальностям) центре новых информационных технологий на базе Первого Московского государственного медицинского университета им. И. М. Сеченова и реализованной в виде специальной компьютерной системы смыслового анализа текстов (Вейн А. М., Голубев В. Л. и др. 1999; Корабельникова Е. А., 2003, 2007, 2008).

Сущность методики заключается в изучении текста и маркировки слов, являющихся его основным семантическим и/или стилистическим детерминантом. С учётом особенностей лексического материала (небольшой объём каждого конкретного протокола, их тематическое и сюжетное разнообразие) и целей его анализа (сопоставительный анализ) выделяют часто встречающиеся во всей совокупности текстов анализируемой группы слова, не являющиеся так называемыми «грамматическими словами» (союзы, предлоги и пр.), слова, употреблённые однократно или отсутствующие в отчётах других групп. Эти слова в дальнейшем именуются «значимыми».

Систематизация значимых слов проводилась по оригинальной схеме, включающей 19 категорий. Сравнительный психолингвистический анализ отчётов о сновидениях обследованных представлен в работах Корабельниковой Е. А. (Корабельникова Е. А., 2003; Korabelnikova E., 2007).

Результаты проведённых многими авторами (Вейн А. М., Крейнс М. Г., Корабельникова Е. А., Голубев В. Л., Россохин А. В. и др.) исследований свидетельствуют о бесспорной важности и информативности психолингвистического анализа при разного рода нервно-психической

патологии, и позволяют наметить перспективы дальнейшего изучения психолингвистических особенностей как при психогенной, так при органической неврологической патологии.

Метод пиктограммы – метод экспериментально-психологического исследования опосредованного запоминания и мышления. Цель метода – изучение опосредованного запоминания в рамках культурно-исторической теории психического развития человека.

Содержание метода заключается в том, что испытуемый должен запомнить диктуемые слова и словосочетания. Для этого он изображает на бумаге что-либо такое, что в дальнейшем могло бы ему помочь воспроизвести ранее услышанные слова. При прохождении заданий испытуемого предупреждают, что качество изображения и время выполнения не играют значимой роли. Записи в виде букв и цифр делать не разрешается.

Метод пиктограммы позволяет оценить способность трансформации вербальной информации (слова) в невербальную (образ), т. е. её переноса из левого полушария головного мозга в правое и обратно (Херсонский Б. Г., 2003).

Метод клинико-статистических исследований. При первичном обследовании здоровые (одномоментно по 20–25 человек) и отдельно лица, страдающие нарушением психических функций (одномоментно по 3–5 человек), заполняют специальную кодируемую клинико-статистическую карту, содержащую 24 признака по 2–9 позиций в каждом. Заполнение проводится путём подчеркивания нужных позиций, после предварительного пояснения последовательно каждого признака. Клинико-статистическая карта, помимо паспортных данных, основных (общих, частных) критериев клинической оценки, и «вспомогательных признаков» видений во сне, содержит сведения о наличии в анамнезе контакта с вредными производственными факторами и хронических соматических заболеваний. Основанием для включения этих сведений служит предположение о том, что формирование сновидных образов, построение сюжета сновидений, отношение к ним субъекта во время сна и после пробуждения, могут зависеть также от перенесённых в течение жизни или действующих в настоящее время патогенных факторов и соматических заболеваний.

Основную сложность исследования представляет определение фрагмента, к которому относятся те или иные клинические особенности сновидения. Наиболее правильной в этом смысле была бы клиническая, а не феноменологическая или лингвистическая оценка снови-

дения, имевшего место в течение ночи непосредственно перед исследованием.

В процессе исследования анализируются сводные клинико-статистические материалы отдельно по основной группе (психически здоровых) и контрольной (лица, страдающие нарушением психических функций). Предпринята попытка установления внутри каждой группы корреляционной зависимости одних показателей от других, и проведено сопоставление величин одноимённых показателей в каждой группе. Во всех случаях определяется статистическая достоверность разницы показателей (Свиридченкова, Т. А., 2013).

Метод анкетного исследования сновидений представляет собой психологический вербально-коммуникативный метод, использующий специально подготовленный список вопросов.

Анкетирование в психологии используется с целью получения психологической информации, а социологические и демографические данные играют вспомогательную роль. Данный метод применяется в случаях, предполагающих определение мнения большого количества людей в сжатые сроки. При этом, контакт психолога с респондентом сведён к минимуму, так как процедура «вопрос-ответ» строго регламентирована. Особенностью этого метода можно назвать его анонимность (фиксируется не личность респондента, а лишь его ответы).

Методы экспериментально-психологического исследования. Использовался методический аппарат, включающий

- наблюдение,
- беседу,
- структурированное интервью,
- опрос,

и психодиагностические методики:

- расширенный характерологический опросник К. Леонгарда – Х. Шмишека,
- опросник креативности Дж. Рензулли,
- методика диагностики показателей и форм агрессии – опросник А. Басса – А. Дарки (адаптация А. К. Осницкого),
- опросник комплексного исследования сновидений (Шелехов И. Л.).

Метод самонаблюдения. Испытуемому предлагается сразу после утреннего спонтанного пробуждения записать свой отчёт о сновидениях на листе бумаги или записать на диктофон. Обращается внимание на зависимость сюжета и особенностей сновидения от особенностей сна, событий минувшего дня, состояния здоровья и т. д.

Рассмотрен ряд теоретико-методологических подходов, облегчающих понимание фундаментальных проблем сомнологии и пограничной психиатрии. Технологический прогресс и высокие темпы развития приоритетных направлений науки и техники позволяют надеяться, что к существующим на сегодняшний день теоретическим положениям добавятся новые, разработанные на основе интеграции современных научных исследований в различных областях знаний.

Общеизвестно, что во многих передовых странах мира возникла острая необходимость пересмотра существующих стандартов медицинской помощи. Это послужило основанием для инициации реформирования национального здравоохранения. Этот процесс затрагивает и российскую медицинскую науку, и все звенья системы охраны здоровья в Российской Федерации.

Актуальной является проблема оказания специализированной социально-психологической помощи, влекущая за собой

- комплексную реорганизацию профильных социальных, психологических, психиатрических, сомнологических служб;
- разработку и внедрение инновационных технологий психологического сервиса;
- подготовку высококвалифицированных кадров медико-психологической направленности, ориентированных на социально-терапевтические формы и приёмы работы.

Выводы. Современные научные теории всесторонне отражающие психофизиологические аспекты феномена сновидений представлены в работах: Scherner K. A. (1861); Сеченов И. М. (1863, 1866); Cabanis P. (1865); Tylor E. B. (1871, 1920); Крафт-Эбинг фон Р. (1886); Moreau de Tours J. J. (1840, 1845, 1855, 1859, 1869); Binz C. (1878); Lasague E. Ch. (1881); Кандинский В. Х. (1890); Spitta H. (1892); Богораз-Тан В. Г. (1928, 1910, 1919, 1995); Павлов И. П. (1912–1913, 1953); Büchsenschütz B. (1868, 1967); Оршанский И. Г. (1878); Mayer-Steineg T., Sudhoff K. (1925); Попов Е. А. (1949); Гиляровский В. А. (1949, 1953); Майоров Ф. П. (1951, 1970); Jost A. et al. (1955); Whitty C., Lewin W. (1957); Griesinger W. (1876, 1881); Бехтерев В. М. (1911–1915), Жане П. (1911, 2010); Sante de Sanctis, (1922), Эпштейн А. Л. (1928), Кронфельд А. С. (1940); Гегель Г. В. (1977); Кант И. (1994); Hadfield J. A. (1954); Dement W. C., Kleitman N. (1957); Kleitman N. (1962); Kawamura H., Sawyer G. (1965); Демин Н. Н., Коган А. Б., Моисеева Н. И. (1978); Ротенберг В. С. (1982, 2001); Freud S. (1900, 1913, 1916, 1920, 1945, 1987, 1997, 1998, 1999, 2010, 2013); Касаткин В. Н. (1967, 1983);

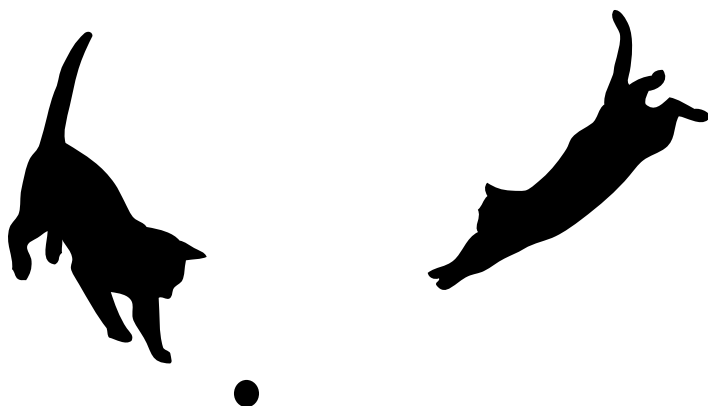
Власов Н. А., Вейн А. М., Александровский Ю. А. (1983); Вейн А. М., Хехт К. (1989); Вейн А. М. (1974, 1985, 1999, 2003); Соколова Е. Т., Чечельницкая Е. П. (1997); Коростовцев М. А. (2000, 2001); Херсонский Б. Г. (2003); Бадалян О., Мастюкова Е. М., Корабельникова Е. А. (1994); Корабельникова Е. А. (1999, 1997, 2004, 2007, 2008, 2014); Голубев В. Л. (2000); Швец Н. Н. (2008); Кибрик А. А., Подлесская В. И. (ред.) (2009); Зорин М. Г. (2007); Blagrove M., Pace-Schott E. F. (2010); Панченко А. Л. (1989, 1990); Веселова И. С. (2002); Липатова А. П. (2008); Rossokhin A. V. (2010); Dement W. C., Vaughan C. (1999); Punamäki R.-L. (2007); Kawamura H., Sawyer G. (1965); Koella W. (1967); Oswald I. (1969, 1970); Crick F., Mitchison G. (1983); Winson J. (1985); Strunz F. (1987); Скороходова О. И. (1990), Уинсон Дж. (1991); Лосев А. Ф. (1999); Cicogna P. C., Bosinelli M. (2001); Bertolo H. et al. (2003); Domhoff W. (2003, 2011); Schredl M. (2004); Чулкова О. М. (2005); Zhang J. (2004, 2005–2006); Солопова М. А. (2010); Линьков В. В., Новиков А. Е., Прошина Е. В., 2005); Гротьян М., Шайдт Ю. (2007); Wamsley E. J., Tucker M., Payne J. D., Benavides J. A., Stickgold R. (2010); Voss U., Tuin I., Schermelleh-Engel K., Hobson A. (2010); Краснопёров О. В., Панченко А. Л. (1991); Alessandria M., Vetrugno R., Cortelli P., Montagna P. (2011); Шелехов И. Л., Гумерова Ж. А. (2013); Серов Н. В. (2008); Розин В. М. (2009); Wamsley E. J., Stickgold R. (2011); Revonsuo A. (2000; 2002, 2006, 2010, 2012); Шелехов И. Л., Гадельшина Т. Г. (2012); Barrett D., (2001, 2007, 2009, 2010, 2012); Horton C. L., Smith M. D., Proctor C. (2011); Еремина И. С. (2012); Hartmann E., Elkin R., Garg M. (1991); Hartmann E. (1991, 1998, 2002–2003, 2003, 2008, 2011); Ellis L. (2013); Fox K. C. R. et al. (2013); Siegel A. B. (2005); Nielsen T. A., Lara-Carrasco J., 2007; Nielsen T. A., 2011; Gackenbach J., Ellerman E., Hall C. (2011); Васильев Л. Л. (1948); Гиляровский В. А. (1951); Гаккель Л. Б. (1955); Григорьев М. Г. (1953); Беспалько И. Г. (1955); Логинов А. А. (1964); Шерток Л. (1992); Гримак Л. П. (1998), Кроль Л. М. (2001); Гордеев М. Н., Евтушенко В. Г. (2003); Руженков В. А. (2005); Уманский С. В. (2005, 2006); Тукаев Р. Д. (2006); Евтушенко В. Г. (2010); Кожевников Д. Д., Степанова В. Е. (2013); Maré C., Lynn S. J., Kvaal S. et al. (1994); Raz A., Schweizer H. R., Zhu H. et al. (2010); Desseilles M., Dang-Vu T. T., Sterpenich V., et al. (2011); Maré C., Lynn S.J., Kvaal S., Segal D., Sivec H. (1994); LeBaron S., Fanurik D., Zeltzer L. K. (2001); Schenk P. W. (2006), Raz A., Schweizer H. R., Zhu H., Bowles E. N. (2010), Barrett D. (2009, 2012); Hobson J. A. (1990, 1992, 1999, 2000, 2001, 2002, 2011, 2014); Hartmann E., Rosen R., Rand W. (1998); Налчаджян А.

(2004); Kunzendorf, R. G. (2007); Авакумов С. В. (2007, 2008, 2009, 2011, 2012, 2014); Сивец, И. А. (2012); Desseilles M. (2011); Bulkeley K. (2011, 2012); Свиридченкова Т. А. (2013); Cavallero C., Foulkes D. (1993); Fosse M. J., Fosse R., Hobson J. A., Stickgold R. (2003); Соломатин В. Ф., 2012, 2014); Robert G., Zadra A. (2007, 2014); Sándor P., Szakadát S., Kertész K., Bódizs R. (2015); Tranquillo N. (2014); Мерзляков С. С. (2014); Tranquillo N. (2014); Jensen M. P., Adachi T., Hakimian S. (2015); Neufeld E., Brown E. C., Lee-Grimm S. I. et al. (2016); Tridon A. (2015); Zink N., Pietrowsky R. (2015); Muntean M. L., Trenkwalder C., Walters A.S. et al. (2015); Rijn van E., Eichenlaub J. B., Lewis P. A. et al. (2015); Roberts M. (2016); Абдуллаев Е. В. (2016).

Несмотря на многообразие теоретических положений, объясняющих психофизиологические функции сновидений, особое значение имеют принятые в академической науке естественно-научные теории: реализация скрытого желания; побочный эффект электрической активности мозга; консолидация памяти; избавление от информационного мусора; выработка адаптационных поведенческих стратегий; имитация угрозы; решение проблемы; сглаживание негативных переживаний посредством символических ассоциаций.

Все базовые естественно-научные теории сновидений имеют под собой определённые основания, раскрывая отдельные аспекты исследования сновидений как психофизиологического феномена.

Перспективными направлениями поиска современных психокоррекционных и психотерапевтических подходов являются разработка новых здоровьесберегающих технологий, интеграция в практику существующих валеологических концепций, дальнейшее углубление ранее известных гуманистических представлений. Системные научные исследования в данном направлении позволяют решить ряд важных прикладных задач, в том числе в рамках стратегического направления – проблему охраны здоровья нации.



ГЛАВА 2

МЕТОДОЛОГИЯ, МЕТОДЫ И МАТЕРИАЛ ИССЛЕДОВАНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ ОБРАЗОВ, СИМВОЛОВ И СЮЖЕТНОГО СОДЕРЖАНИЯ СНОВИДЕНИЙ

В данном случае психоанализ только подтверждает старое изречение Платона, что добрыми являются те, которые довольствуются сновидениями о том, что злые делают в действительности¹.

Фрейд З. Введение в психоанализ

2.1. Концепции З. Фрейда и К. Г. Юнга как методологический базис исследования образов, символов и сюжетного содержания сновидений

Структурная теория личности. Точка зрения З. Фрейда (нем. Sigmund Freud, 1856–1939 гг.) о двойственной (социально-биологической), и следовательно – предрасположенной к конфликту, природе психики, получила дальнейшее развитие в структурной теории личности.

В концепции З. Фрейда, личность представляет собой противоречивое единство трёх взаимодействующих сфер: «Оно», «Я» и «Сверх-Я»,

¹ Фрейд. З. Введение в психоанализ. Лекции. Часть вторая. Сновидения (1916 [1915–16]). Девятая лекция. Цензура сновидения.

содержание и взаимоотношения которых обуславливают уникальность личности. Структура личности в концепциях фрейдизма и психоанализа представлена на рис. 2.1.

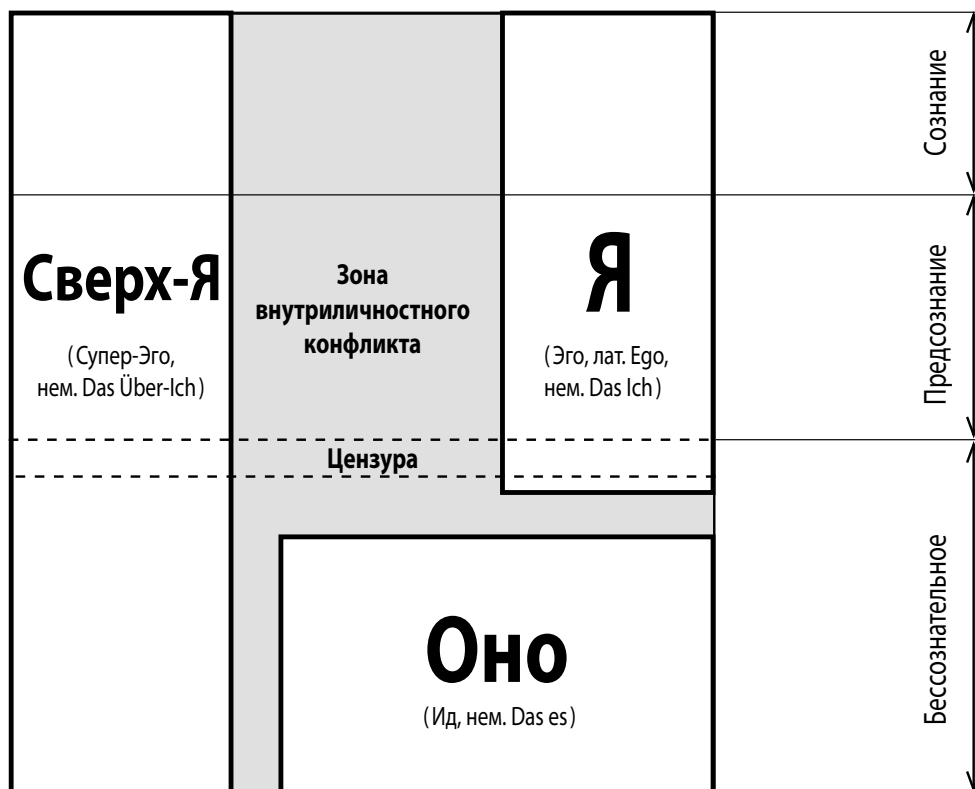


Рис. 2.1. Структура личности в концепциях фрейдизма и классического психоанализа

Согласно концепции З. Фрейда, в контакт с внешним миром входит сознание, предсознание содержит информацию, которая может быть осознана, а бессознательное не доступно для сознания. В структуре личности выделяются три сферы, подробная характеристика которых представлена ниже.

«**Оно**» (Ид, нем. *Das es*) – главенствующая сфера личности, представляющая собой вместилище бессознательных, иррациональных импульсов и реакций, биологических по природе и психобиологических по проявлению. «Оно» – это замкнутая в себе и неорганизованная сфера личности, которая всё же способна проявлять себя в качестве единой психоличностной силы по отношению к другим сферам личности («Я» и «Сверх-Я»), поскольку внутренние и внешние проявления «Оно» регулируются и контролируются единым принципом – принципом удовольствия (наслаждения). «Оно» является самой активной

сферой личности, поскольку в ней идёт постоянная бескомпромиссная борьба противоположных влечений: эроса (комплекса влечений, включающего инстинкты: сексуальный и самосохранения) и влечения к смерти (агрессии). Таким образом, сущность этой сферы обуславливает конфликт между Эросом (Либи́до) и Танатосом (Морти́до).

Понятие «Оно» в полной мере наполнилось содержанием и стало общепризнанным после публикации работы «Я и Оно» (нем. «Das Ich und das Es») (Freud S., 1923). Согласно концепции З. Фрейда, «Оно» представляет собой источник энергии, необходимой для двух других сфер личности («Я» и «Сверх-Я»); образует движущие силы личности, проявляющиеся во влечениях и желаниях. Природа «Оно» статична – не входя в контакт с внешним миром, и соответственно, не испытывая влияния внешнего мира, «Оно» не подвергается какой-либо динамике на протяжении всей жизни человека. «Оно» является самой примитивной и неорганизованной сферой личности; основные функции которой – минимизация или устранение дискомфорта, ослабление психического напряжения, усиление удовольствия. «Оно» находится в бессознательном, его содержание включает примитивные импульсы, а также те мысли, которые оцениваются как неприемлемые и сознательно отвергаются. Вместе с тем, идеи, вытесненные из сознания в бессознательное, «всё же обладают способностью воздействовать на поведение человека с неослабевающей интенсивностью и без участия какого-либо контроля сознания» (Фрейд З., 2014).

«Я» (Эго, лат. Ego, нем. Das Ich) – вторая сфера личности, происходящая от комплекса Эдипа и обособившаяся от «Оно». Сформировавшись, «Я» сохраняет способность к трансформации на протяжении всей жизни, особенно при изменениях условий существования или под воздействием угрозы.

«Я» может быть охарактеризовано такими философскими категориями как разум и рассудок, проявляет себя как организованное начало личности, опирается на представления о реальности, руководствуется принципами рационального мышления, прагматизма, здравого смысла. «Я» обеспечивает устойчивость и последовательность поведения, реализуя личную точку отсчёта, что позволяет соотносить сохраняемые в памяти события прошлого с событиями настоящего и будущего (представленными прогнозированием и воображением). Субъективно «Я» воспринимается как собственно личность, которая осуществляет контроль над всеми психическими процессами. Опора на объективные

представления о реальности позволяет «Я» в большей или меньшей степени контролировать хаотичные, иррациональные импульсы и бессознательные желания «Оно», приводя их в соответствие с требованиями внешнего мира.

Процесс формирования и развития «Я» происходит медленно и предполагает значительное количество последовательных стадий. Даже достигнув физической зрелости, индивиды существенно различаются между собой в формах и эффективности деятельности «Я». Эта важная характеристика была названа З. Фрейдом «силой Я».

Индивид со «слабым Я» имеет инфантильные черты: его суждения наивны и безответственны; поведение не продуманно, определяется текущим моментом; самоконтроль ослаблен; восприятие действительности и себя искажено. Трудовая деятельность не особенно продуктивна, поскольку энергия психики расходуется на защиту искажённых и нереалистических представлений о себе. Возможно развитие неврозов и неврозоподобных расстройств.

Индивид с «сильным Я» может быть охарактеризован как зрелая личность. Такой человек объективен в оценках окружающего мира и себя. Распорядок и планирование обуславливают эффективную организацию трудовой деятельности. Принятые решения выполняются в намеченные сроки. Возможно осуществление сознательного выбора из имеющихся вариантов. Влечения и желания адекватно оцениваются и могут быть направлены в социально одобряемое русло. Сформирована способность противостоять психологическому и физическому давлению со стороны социума, влиянию неблагоприятных факторов природной среды, обдумывая и выбирая собственную траекторию личностного развития, а также оптимальную стратегию поведения.

В структуре личности «Я», осуществляет исполнительные функции, являясь посредником как между внутренним и внешним миром, так и между «Оно» и «Сверх-Я». Именно «Я» создаёт механизмы психологической защиты (нем. Abwehrmechanismen), которые оберегают личность от отрицательных эмоциональных переживаний, обеспечивают сохранение психологического гомеостаза, снижают остроту внутриличностного конфликта. Вместе с тем, «Я» испытывает постоянное давление «Сверх-Я», выполняющего функции цензуры. Таким образом, деятельность «Я» заключается в уравнивании воздействующих на него сил.

«Сверх-Я» (Супер-Эго, нем. *Das Über-Ich*) – третья сфера личности, возникающая на основе «Я» и выступающая как продукт культуры. Представляет собой комплекс, состоящий из моральных, правовых, социальных, религиозных норм, совести, родительского авторитета, идеалов и запретов, которые контролируют действия «Я» и предписывают ему образцы для подражания, обеспечивают регуляцию поведения в контексте высших социальных чувств. З. Фрейд считал, что основное влияние на формирование «Сверх-Я» оказывают родительские стандарты, а впоследствии его содержание дополняется вне пределов семьи путём интериоризации норм и ценностей социальных институтов и отдельных социальных групп. Признаком сформированности «Сверх-Я» является замена внешнего (родительского) контроля на внутренний (самоконтроль).

В структуре личности «Сверх-Я» осуществляет функции надзора, осуждения, ограничения или запрещения деятельности «Оно» и «Я». Именно «Сверх-Я» проявляет себя как моральные нормы, которыми руководствуется личность.

Взаимодействие трёх элементов структуры личности (нем. *Das Zusammenwirken der drei Elemente der Persönlichkeitsstruktur*). З. Фрейд подчёркивал, что три охарактеризованные выше сферы личности не изолированы друг от друга, а являются взаимосвязанными элементами системы, оказывающими значительное влияние на функционирование друг друга. К важнейшим взаимоотношениям в структуре личности относятся взаимоотношения «Оно» и «Я», которые описаны З. Фрейдом следующим образом: «Функциональная важность «Я» выражается в том, что в нормальных случаях оно владеет подступами к подвижности. В своём отношении к «Оно» «Я» напоминает всадника, который должен обуздать превосходящего его по силе коня, с той лишь разницей, что всадник пытается сделать это собственными силами, а «Я» – пользуется заимствованными. Если всадник не хочет расстаться с конём, то не остается ничего другого, как вести коня туда, куда хочет конь; так и «Я» превращает волю «Оно» в действие, как будто бы это была его собственная воля».

На «Я» оказывает давление «Сверх-Я», которое пытается взять личность под тотальный контроль ценностей социальных институтов.

«Цензура» (лат. *Censuram* – надзор, контроль, досмотр) – психическое образование, проявляющее себя как преграда, располагающаяся

между «Оно» и «Я». Цензура, являясь вытесняющей тенденцией, препятствует проникновению в сознание материалов, содержащихся в бессознательном («Оно»). Следует отметить, что цензура не является самостоятельной структурой личности. Функции цензуры выполняют «Я» и «Сверх-Я», подавляя социально неприемлемые тенденции, содержащиеся в бессознательном (преимущественно в «Оно»). Таким образом, цензура представляет собой функциональное образование, фильтрующее психические импульсы и препятствующее их проникновению из более низших сфер личности в более высокие.

Термин «цензура» (нем. *die Zensur*) впервые встречается в 1897 г. – в одном из дружеских писем З. Фрейда к берлинскому отоларингологу и психоаналитику В. Флиссу (нем. *Wilhelm Fliess*, 1858–1928). Речь идёт об институте российской цензуры, которая подвергает контролю иностранные политические газеты при пересечении государственной границы. В процессе исполнения цензурой контрольно-запретительных функций из печатных периодических изданий удаляются отдельные слова, предложения или целые абзацы.

В работе «Введение в психоанализ. Лекции. Часть вторая. Сновидения (1916 [1915–16])». Девятая лекция. Цензура сновидения» З. Фрейд указывал, что в результате действия цензуры «вы найдете, что в нескольких местах текст изъят, на его месте светится белая бумага. На этих пустых местах было что-то, что не понравилось высоким цензурным властям, и поэтому было удалено. Вы думаете, как жаль, это было, может быть, самое интересное, “самое лучшее место”. В других случаях цензура оказывает свое действие не на готовый текст. Автор предвидел, какие высказывания могут вызвать возражения цензуры, и предусмотрительно смягчил их, слегка изменил или удовольствовался намёками и неполным изложением того, что хотел сказать. Тогда в газете нет пустых мест, а по некоторым намёкам и неясностям выражения вы можете догадаться, что требования цензуры уже заранее приняты во внимание» (Фрейд З., 2012).

Впоследствии понятие «цензура» использовалось З. Фрейдом в работе «Введение в психоанализ. Лекции. Часть третья. Общая теория неврозов (1917 [1916–17])». Рассматривая психологические механизмы сопротивления, вытеснения и образования невротических симптомов, он охарактеризовал отношения между бессознательным, предсознанием и сознанием, метафорически сравнив организацию психики с квартирой (рис. 2.2).

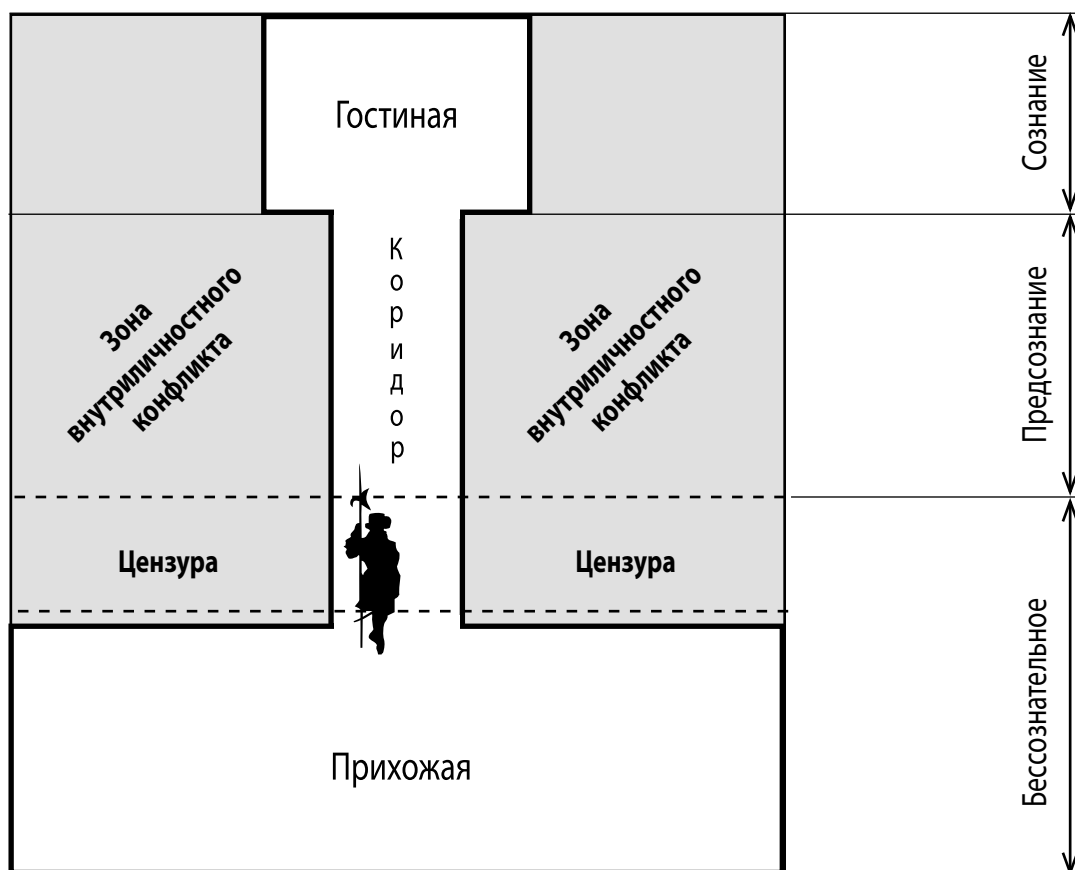


Рис. 2.2. Метафорическое представление психики в виде плана квартиры

Согласно этой метафоре, бессознательное сравнивается с большой прихожей; предсознание – с примыкающим к ней узким коридором, в конце которого находится гостиная – сознание. На пороге между прихожей и коридором, ведущем в гостиную, стоит страж. Он изучает каждую «тенденцию», а особенно внимательно – каждое желание и влечение, подвергая его цензуре. В случае, если какие-то «тенденции», желания или влечения не соответствуют требованиям цензуры, они не пропускаются в коридор, а, следовательно – в гостиную. Отвергнутые стражем «тенденция», желание или влечение не способны проникнуть в сознание – они становятся вытесненными и вынуждены обитать в прихожей. Под термином «тенденция» понимаются проявления высших психических функций (восприятия, мышления, речи, памяти), а также умозаключения, желания, влечения.

Цензура действует практически постоянно, но её работа изящна – она не осознаётся человеком и далеко не всегда заметна стороннему наблюдателю.

В состоянии бодрствования цензура полноценно выполняет свои функции, препятствуя переходу в сознание бессознательных влечений и желаний. В связи с этим, содержание бессознательного проявляется в виде оговорок, ошибочных действий, описок. В процессе толкования сновидения цензура проявляет себя в качестве сопротивления, затрудняя исследование сновидения. З. Фрейд указывал, что «сопротивление толкованию – это только объективация цензуры сновидения», то есть реальное проявление её влияния на процесс интерпретации сновидения. В процессе психоаналитического лечения цензура проявляет себя в качестве сопротивления попыткам устранить вытеснение.

В состоянии сна цензура ослабевает, становится не столь жесткой и бескомпромиссной, как в состоянии бодрствования. Если цензура минимально выполняет свои функции, то содержание бессознательного предстанет в сновидении практически в неискажённом виде (первичные образы). Однако, как правило, даже в состоянии сна, цензура продолжает эффективно функционировать, в той или иной степени искажая сновидение (Freud S., 1900). В этом случае содержание бессознательного прорывается в сновидение, но первичные образы искажаются и предстают в виде символов.

Цензура способна удалять фрагмент сюжета сновидения, при этом отчёт о сновидении будет содержать пропуски, нарушающие связность и плавность сюжета. Кроме того, цензура способна производить модификацию и перегруппировку материала сновидения – эти изменения З. Фрейд также называл «смещением» (нем. *die Verschiebung*). В результате осуществлённых цензурой преобразований возникающее сновидение отлично от породивших его скрытых переживаний. Искажения в сновидении тем больше, чем строже требования «Сверх-Я» и чем больше степень порока, отвращения и асоциальности отвергаемых цензурой мыслей, влечений и желаний. Как правило, цензуре подвергаются бессознательные влечения и желания, неприемлемые с точки зрения правовых, моральных, социальных, культурных, религиозных, семейных и родительско-детских, идеальных норм.

Таким образом, понятие «цензура» дополняет предложенные З. Фрейдом психоаналитические концепции, характеризует особенности взаимодействия элементов структуры личности, раскрывает психологические механизмы возникновения сновидений и невротических симптомов.

Концепция внутриличностного конфликта в теории З. Фрейда.

Психоаналитические традиции внесли значительный вклад в изучение внутриличностного конфликта, особенно его неосознаваемых форм. В фрейдизме и психоанализе внутриличностный (интропсихический) конфликт определяется как форма столкновения противоположных принципов, влечений, амбивалентных стремлений субъекта. З. Фрейд рассматривал противоречие, лежащее в основе внутриличностного конфликта, как столкновение между структурными элементами личности.

Анализируя многочисленные примеры внутриличностных конфликтов, описанных З. Фрейдом на основе клинических наблюдений, можно выделить четыре типа ВЛК (рис. 2.3):

1. Конфликт типа «Оно» – «Оно». Конфликт между конкурирующими влечениями: Эросом (Либи́до) и Танатосом (Морти́до). В процессе клинической практики З. Фрейд неоднократно наблюдал у пациентов внутриличностные конфликты, вызванные противоречиями между влечениями. В рамках второй дуалистической теории влечений (после 1920 г.) З. Фрейд указывал, что человек конфликтен по своей природе, в нём с рождения борются два определяющих поведение противоположных влечения: Эрос (комплекс влечений, включающий инстинкты: сексуальный и самосохранения) и Танатос (влечение к смерти (агрессии)). Конфликт влечений впервые возникает в детстве и продолжается на протяжении всей жизни человека. Внутриличностный конфликт рассматривается как следствие столкновения между Эросом (Либи́до) и Танатосом (Морти́до), что выражается в амбивалентности человеческих чувств, которая усиливается противоречивостью социальной жизни и доходит до состояния конфликта, проявляющегося в неврозе.

2. Конфликт типа «Оно» – «Я». Конфликт как столкновение между «Оно» (Ид, нем. Das es)) и «Я» (Эго, лат. Ego, нем. Das Ich). Взаимоотношения между «Оно» и «Я» рассматриваются З. Фрейдом через призму противоречивого сотрудничества. «Оно» безрассудно, иррационально, погружено во внутренний мир и руководствуется принципом удовольствия. «Я» поддерживает связь с внешним миром, действует разумно и осмотрительно, стараясь соответствовать требованиям реальной действительности. В рамках метафоры, ставшей классической, «Оно» сравнивается с конём, а «Я» – с всадником. Человек должен обуздать превосходящее его по силе животное. Конь («Оно») даёт энергию для движения, а всадник («Я») определяет цель и направление движения. В идеале между конём и всадником царит взаимопонимание, а их действия согласованы. Вместе с тем, достаточно часто сильный

и непослушный конь выходит из-под контроля всадника. В эти минуты всадник теряет управление, и конь увлекает его туда, куда хочет. В этом случае «Оно» навязывает «Я» свою волю, а «Я» идёт на поводу «Оно», убеждая себя, что является хозяином положения.

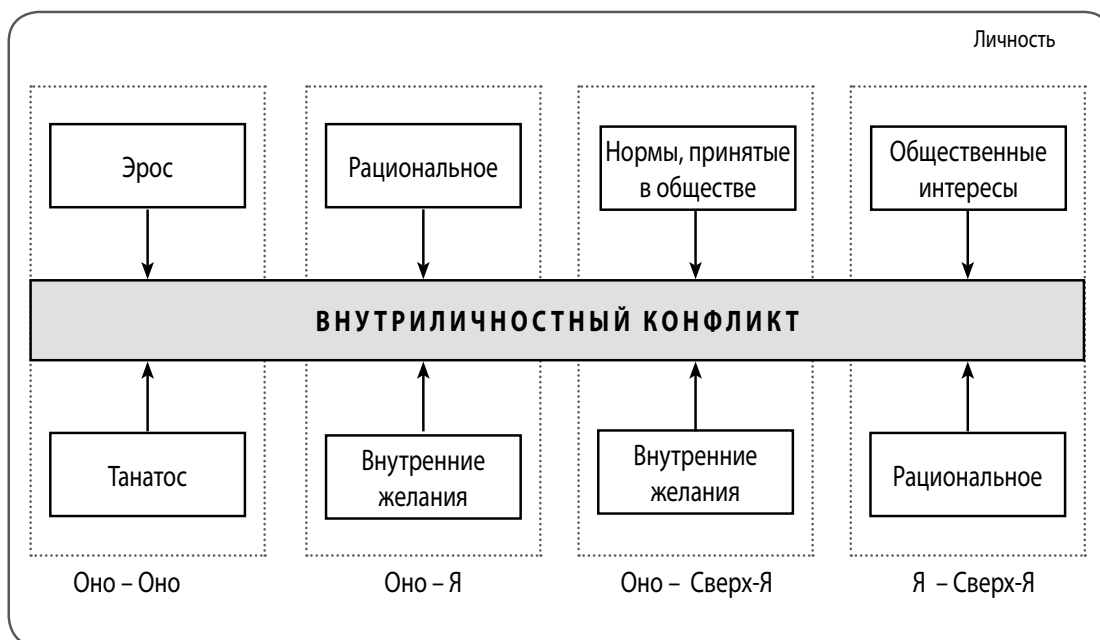


Рис. 2.3. Типология внутриличностного конфликта по З. Фрейду

3. Конфликт типа «Оно» – «Сверх-Я». Конфликт как форма противоречивого взаимодействия между инстинктивными импульсами бессознательного (сосредоточены главным образом в «Оно» (Ид, нем. Das es)) и находящимися в сознании усвоенными (интериоризованными) в процессе социального взаимодействия требованиями внешней среды (локализуются в «Сверх-Я» (Супер-Эго, нем. Das Über-Ich)). К этому же типу конфликта относится противостояние между внутренними стремящимися к немедленному удовлетворению слепыми инстинктами (сексуальными либо агрессивными), биологическими потребностями, влечениями, желаниями) и интроектами (усвоенными личностью социальными нормами, идеалами, социально детерминированными запретами) (Фрейд З., 2000).

4. Конфликт типа «Я» – «Сверх-Я». Конфликт как столкновение между «Я» (Эго, лат. Ego, нем. Das Ich) и «Сверх-Я» (Супер-Эго, нем. Das Über-Ich). В рамках этого конфликта «Сверх-Я» пытается убедить сознание («Я») в превосходстве идеалистических целей над прагматическими. «Сверх-Я» заставляет индивида предпочитать общественные интересы личным. Такое самоотречение, доходящее до самопожертвования,

предполагает добровольный отказ от собственной жизни ради высокой цели – служению интересам общества, его сохранению и защите.

З. Фрейд считал, что развитие невроза является результатом подавления стремлений и личных интересов. Одним из путей выхода из невротического состояния является перенос психической энергии в творческую деятельность, представляющую собой движущую силу развития культуры. Вместе с тем, выше уровень развития культуры, тем сильнее подавление и больше неврозов. Конфликтное взаимодействие личностных сфер – «Оно», «Я» и «Сверх-Я» представлено на рис. 2.3.

Следует отметить, что в представленных типах ВЛК, психологическая нагрузка распределяется далеко не равномерно. Наибольший психологический дискомфорт испытывает «Я». Эта сфера личности страдает, поскольку подвергается давлению с трёх сторон:

- безграничным и враждебным внешним миром;
- перед силой многочисленных биологических влечений, требований, желаний и страстей в «Оно»;
- перед суровыми требованиями и совестью в «Сверх-Я».

Так как адаптационные возможности «Я» имеют свой определённый предел, то это личностная сфера может противостоять только кратковременному грубому или длительному умеренному давлению со стороны «Оно» и «Сверх-Я». На слишком выраженное воздействия «Я» отвечает возникновением отрицательных эмоций (тревога, страх, бессилие, чувство вины). Согласно теории З. Фрейда, чем слабее «Я», тем сильнее развивающиеся эмоциональные реакции.

Концепция З. Фрейда объясняет патопсихологические механизмы возникновения нервно-психических расстройств. Выраженные отрицательные эмоции, вызываемые стрессирующим фактором, способствуют расщеплению «Я», обуславливая возникновение психических расстройств невротического или психотического уровней.

Таким образом, во внутриличностном конфликте выражается, противоречивость биологической и социальной природы человека.

По мере развития психоанализа внутриличностный конфликт (столкновение противоречивых требований в психике субъекта) продолжал привлекать внимание исследователей. Конфликт может проявляться открыто (например, противоречие между желанием и моральными нормами или между двумя взаимоисключающими требованиями) или скрыто (в этом случае противоречие искажённо выражается в симптоматике неврозов и неврозоподобных расстройств, расстройствах поведения, трудностях социальной адаптации).

Автор теории когнитивного диссонанса, американский психолог Л. Фестингер в своей работе «A theory of cognitive dissonance» отмечает «Психоанализ считает конфликт основой человеческого существа, причём в различных смыслах: это конфликт между желанием и защитой, конфликт между различными системами или инстанциями, наконец, Эдипов конфликт, при котором происходит не только взаимное столкновение желаний, но также и их столкновение с запретом» (Festinger L. 1957; Фестингер Л., 1999).

Для разрешения имеющихся внутриличностных конфликтов З. Фрейдом был предложен метод психоаналитической терапии, направленной на укрепление силы «Я» путём увеличения его независимости от «Оно» и «Сверх-Я». Психоаналитическое лечение позволяет выявить и перевести в область сознания скрытые влечения «Оно» и требования «Сверх-Я». В результате этих изменений размер и сила «Оно» уменьшается, а «Я» – увеличивается. Таким образом, трансформация «Я», являясь одной из основных задач психоаналитической терапии, решает актуальную проблему оздоровления человека.

Значение внутриличностного конфликта. Обращая внимание на изначальную конфликтность отношений сфер личности, З. Фрейд акцентировал внимание на динамических аспектах функционирования личности, которая рассматривалась не как статическое образование, а как развивающаяся саморегулирующаяся структура.

Внутриличностный конфликт, в котором главенствующую роль играют силы находящегося в бессознательном «Оно», может формировать мотивацию творческой деятельности. Понимание внутриличностного конфликта как источника творчества обусловлено подходом к рассмотрению процесса создания новых духовных или материальных ценностей как одного из способов разрядки психического напряжения, вызванного внутриличностным конфликтом. Функциональное преобразование психического напряжения обеспечивается одним из вторичных защитных механизмов – сублимацией, в результате которой неудовлётворенные и вытесненные в бессознательное сексуально окрашенные влечения получают своё выражение в разнообразных творческих актах.

Следует отметить, что исследование З. Фрейдом связи творчества и невроза позволило установить сходность природы этих состояний, а также показать значение творческой деятельности как эффективного средства психологической коррекции и психотерапии.

Отражение структурной теории личности З. Фрейда в культуре и искусстве. Швейцарский психиатр, основоположник аналитической психологии – К. Г. Юнг – предложил одну из первых метафор, характеризующих структурную теорию личности в концепции фрейдизма и классического психоанализа. Согласно ставшей классической метафоре, личность сравнивается с айсбергом (нем. Eisberg – ледяная гора) – крупным, свободно плавающим в океане или море куском льда, отколовшимся от шельфовых ледников. Как правило, айсберги имеют привлекательный внешний вид, их поверхность представляет собой совокупность миллиардов ледяных пластинок, отражающих солнечный свет, а цвет льда – белый с голубым оттенком.

Поскольку плотность морской воды – около 1025 кг/м^3 , а плотность льда составляет 920 кг/м^3 , примерно 85,0–90,0 % объёма айсберга находится ниже поверхности воды. Именно эта особенность даёт основания сравнивать структуру личности с айсбергом, указывая на то, что бо́льшая часть личности не доступна сознанию, подобно тому, как не видна подводная часть айсберга (см. рис. 2.4).

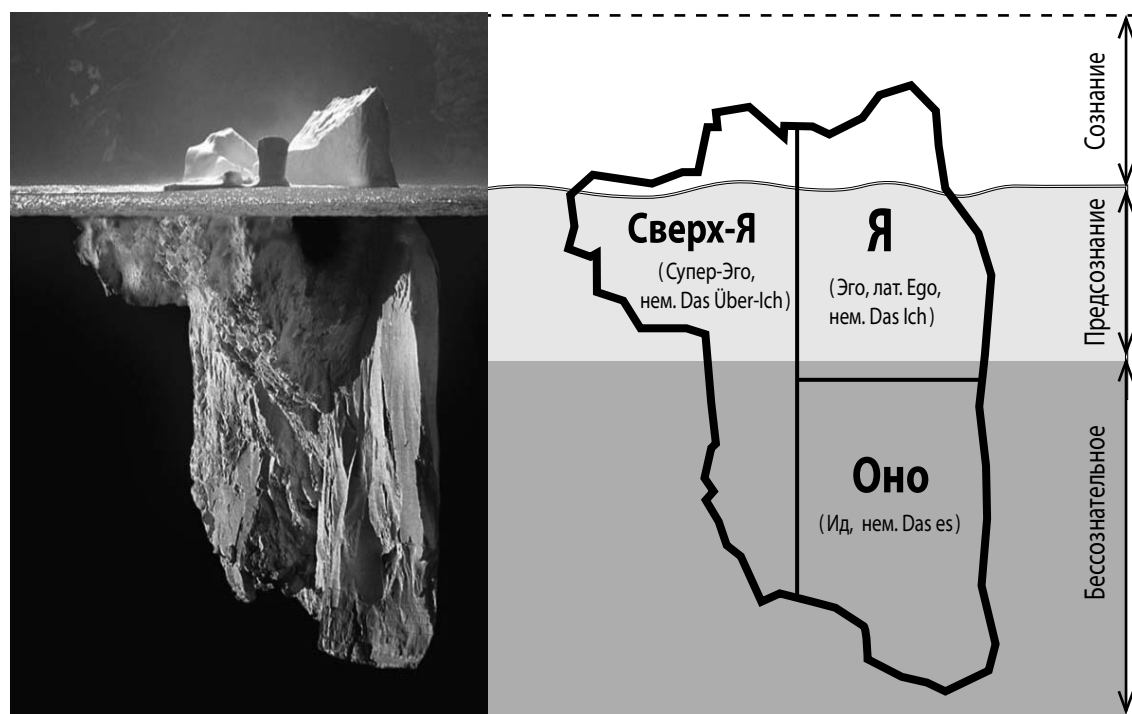


Рис. 2.4. Метафорическая интерпретация структурной теории личности (Шелехов И.Л., Белозёрова Г.В., 2015)

В качестве иллюстрации возможности полноценного отражения структурной теории личности в культуре и искусстве, представляет

интерес опубликованная в 1954 году в научном журнале аномальной и социальной психологии статья докторов К. Тигпена (С. Н. Thigpen) и Х. Клекли (Н. М. Cleckley) «Случай множественной личности» (англ.: Case of Multiple Personality) (Thigpen С. Н., Cleckley Н. М., 1954). Психиатрами описан клинический случай множественной личности американки К. К. Сайзмор (англ. Chris Costner Sizemore, род. в 1927 г.), у которой в 1950-х годах было диагностировано редкое психическое заболевание – диссоциативное расстройство идентичности (F44.8). Данный клинический случай можно рассматривать как уникальный – в личности К. К. Сайзмор сосуществовало более 20 состояний «Я» (в другой терминологии: эго-состояний) различного характера и возраста, при этом базовыми являлись три эго-состояния.

Богатый исследовательский опыт работы с указанной пациенткой был обобщён в монографии «Три лица Евы» (англ.: The Three Faces of Eve), вышедшей из печати в 1957 году в Нью-Йорке (Thigpen С. Н., Cleckley Н. М., 1957) и переведённой впоследствии на 27 языков мира.

На основе книги снят одноимённый фильм «Три лица Евы» (премьера картины состоялась 23 сентября 1957 года). Актриса Д. Д. Т. Вудворд (англ. Joanne Gignilliat Trimmier Woodward), гениально исполняющая роль главной героини, сумела достоверно передать образы трёх различных эго-состояний:

- Ева Уайт (англ. Eva White) – малообразованная, закомплексованная домохозяйка. Скромна, апатична, невыразительна. Жалуется на головные боли и расстройства памяти.
- Ева Блэк (англ. Eva Black) – развязная, вульгарная особа. Открыта, привлекательна, сексуальна, безответственна, лжива. Любит развлечения. Имеет вредные привычки.
- Джейн (англ. Jane) – интеллигентная женщина. Сентиментальна, рассудительна, уравновешена.

Визуализация проявлений трёх различных состояний личности представлена на рис. 2.5.

Разделение идентичности создаёт впечатление существования нескольких личностей в теле одного человека. При этом, активна только одна субличность, но в определённые моменты в психике происходит «переключение», в результате которого одна субличность сменяет другую, захватывая контроль над поведением. Субличности могут иметь различный возраст, пол, темперамент, интеллектуальные способности, национальность, мировоззрение, разнообразные реакции на одни и те же ситуации. После «переключения» активная в данный момент

субличность не может вспомнить события, происходящие в период активности другой субличности. Первичная, базовая личность, идентифицирующая себя с подлинным именем и фамилией, всегда имеется среди различных состояний «Я», но может быть активна в короткие промежутки времени. Отмечается тенденция к увеличению количества эго-состояний, что объясняется неосознанным формированием новых субличностей, хорошо адаптированных к тем или иным аспектам социальной жизни. Так, в начале лечения К. К. Сайзмор психиатрами К. Тигпенем и Х. Клекли было диагностировано три различных состояния «Я», но в процессе работы у пациентки было обнаружено ещё около девятнадцати эго-состояний, которые носили разные имена, обладали различными моторными реакциями (походка, мимика, жестикуляция, манера речи, почерк), имели устойчивые модели мировосприятия, собственное мировоззрение и отношение к окружающей действительности. При этом каждое состояние «Я» считало себя единственным и не было осведомлено о наличии других идентичностей.



Рис. 2.5. Визуализация различных личностных состояний (постер к художественному фильму «Три лица Евы» (англ. *The Three Faces of Eve*) (1957))

Психологический механизм формирования диссоциативного расстройства идентичности (как и всех диссоциативных расстройств) предполагает наличие в анамнезе (как правило – в детстве) насилия и тяжёлой психологической травмы, в результате которых основным механизмом психологической защиты становится диссоциация – вос-

приятие происходящих событий со стороны, без эмоционального вовлечения, как событий, происходящих с посторонним человеком. Диссоциация позволяет адаптироваться к сложным и опасным ситуациям, защититься от негативных эмоций, обеспечить эффективную регуляцию поведения, но в случаях чрезмерной активации данного защитного механизма возникают феномены диссоциативных расстройств (лат. dissociare «отделяться от общности»): множественная личность, психогенная fuga, психогенная амнезия (Bob P., 2004).

Следует отметить, что модель диссоциативного расстройства идентичности (F44.8), несмотря на рассмотрение её в качестве отдельной нозологической единицы, открыта для критики. В частности, данное психическое расстройство может рассматриваться как состояние ятрогенного характера (др.-греч. ἰατρός – врач + др.-греч. γένεα – рождение) – утяжеление состояния пациента, вызванное неосторожным высказыванием или действием врача. Кроме того, официально документированные случаи диссоциативного расстройства идентичности крайне редки, и характерны для англоязычных стран (подавляющее большинство случаев отмечается в США).

Психика человека, и связанные с ней специфические феномены человеческого разума (философия, религия, культура и искусство) сложны для изучения, а их многообразие не может быть раскрыто с помощью только естественно-научных методов познания. Одним из перспективных методов культурно-антропологических исследований является изучение образов, символов и сюжетного содержания сновидений.

В качестве методологического базиса исследований символов и сюжетного содержания сновидений оптимальными представляются ставшими классическими теории З. Фрейда и К. Г. Юнга. Ниже приведён анализ работ, затрагивающих проблематику исследования сна и сновидений.

Теория сновидений З. Фрейда. Теория сновидений является частным аспектом приложения концепций фрейдизма и классического психоанализа. Согласно фундаментальному положению, сновидение представляет собой знак (код, шифр), в виде которого получают удовлетворение скрытые желания, было выдвинуто З. Фрейдом, вечером в четверг, 24 июля 1895 года, в северо-восточном углу террасы венского ресторана. Будучи чрезвычайно амбициозным человеком, З. Фрейд придавал своей теории сновидений исключительное значение, и говорил полушутя-полусерьёзно, что для увековечения памяти об этом событии, над столиком, стоящим на террасе ресторана, следует

повесить памятную медную доску, гласящую: «Здесь доктором Фрейдом была раскрыта тайна сновидений» (нем. An diesem Punkt hat Dr. Freud das Geheimnis des Traumes offenbart).

3. Фрейд видел в сновидениях «королевскую дорогу в бессознательное» (нем. «Via Regia zum Unbewussten»). Особое значение он придавал исследованию символики сновидения, указывая, что «сновидения надевают маскарадные костюмы» (нем. Träume ziehen die Masken anzüge an) (Freud S., 1900).

Функции сна. 3. Фрейд считал, что для эффективного изучения природы сновидений, возникающих в состоянии сна, прежде всего необходимо определить функции сна, его физиологическое и психическое назначения. По мнению 3. Фрейда, биологической функцией сна является отдых уставшего за день организма. Вместе с тем, психическое назначение сна не тождественно его биологическим функциям. Психическое назначение сна заключается в потере интереса к внешнему миру – в состоянии сна прекращается восприятие окружающей реальности, исчезают поведенческие реакции, и человек на время погружается в аналог комфортного внутриутробного состояния.

Основные положения теории сновидений 3. Фрейда приведены в виде отдельных тезисов (Freud S., 1900, 1916, 1920).

Существуют два вида сновидений – сознательное явное сновидение и бессознательное скрытое сновидение, которое проявляется в сознании в виде явного сновидения.

Доступное сознанию явное сновидение представляет собой «искажённый заместитель чего-то другого, бессознательного».

Бессознательное скрытое сновидение содержит вытесненные влечения и желания.

Сновидения проходят первичную психическую обработку:

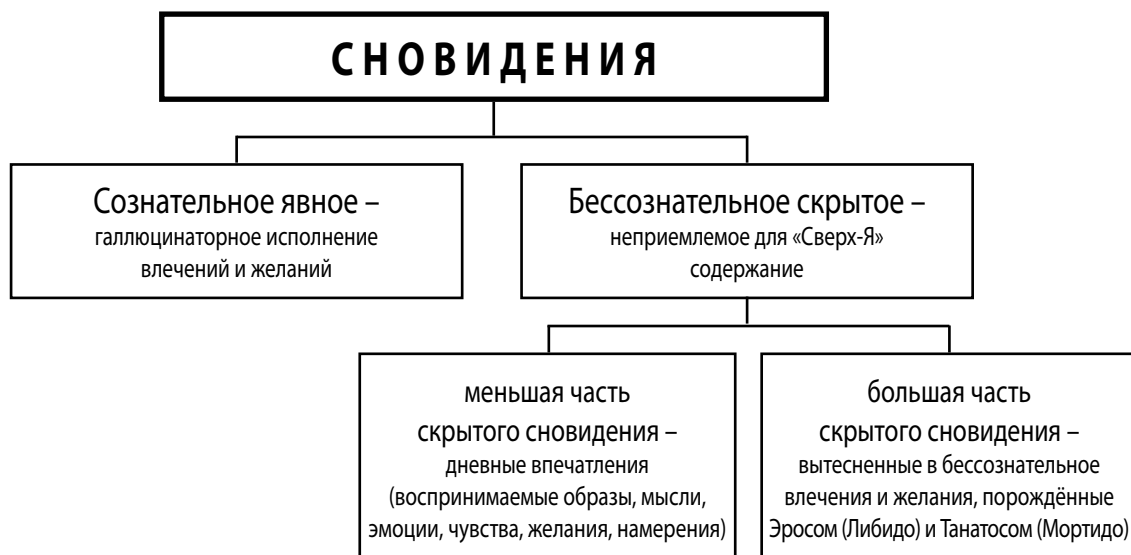
- преобразование мыслей в зрительные образы; сгущение;
- смещение;
- вторичную обработку;
- замену скрытого содержания символами.

Поскольку феномен сновидения не может быть объяснён только воздействием экзо- и эндогенных (соматических) раздражителей, существуют ещё раздражители, имеющие психическую, хотя и бессознательную природу. Именно бессознательные психические раздражители воздействуют на психику спящего, порождая в его сознании сновидения.

Функция сновидений – оберегать сон. Сновидение представляет собой компромисс между потребностью во сне и стремящимися

нарушить его бессознательными желаниями. Таким образом, сновидение является галлюцинаторным исполнением желаний (Фрейд З., 2012).

Развёрнутая характеристика двух видов сновидений – сознательно-го явного и бессознательного скрытого – приведена на рис. 2.6.



*Рис. 2.6. Классификация сновидений, согласно теории З. Фрейда
(Шелехов И. Л., Белозёрова Г. В., 2015)*

Сознательное явное сновидение. Такие сновидения обусловлены реакцией психики на экзо- или эндогенные (соматические) раздражители (рис. 2.7), которые воздействуют на спящего. Как правило, данные раздражители не сами возникают в сновидении, а проявляются в нём, предварительно сменив обличье. Кроме того, в сновидении присутствуют и другие элементы, не связанные по содержанию с экзогенными или эндогенными раздражителями.

Следует отметить, что в сновидении присутствуют не актуальные для человека влечения, потребности и желания, а их галлюцинаторное исполнение, то есть желания исполняются в образной форме (с использованием материала дневных впечатлений), что субъективно воспринимается как реальность.

Объяснение этого факта опирается на выдвинутый З. Фрейдом тезис, гласящий, что функция сновидений – оберегать сон. Сновидение помогает нуждающемуся во сне организму продолжать спать, защищая его сон от всех раздражителей, которые могли бы его прервать. Именно этим объясняется преобразование попадающих в сновидение сигналов от раздражителей, которые стремятся нарушить сон. Точно так же

и психическое раздражение (бессознательное влечение или желание, прорвавшееся в сновидение), должно было бы прервать сон, поскольку чтобы осуществить это желание, человек должен проснуться и действовать. Однако, в сновидении желание представляется осуществившимся, что позволяет организму продолжать находиться в состоянии сна.

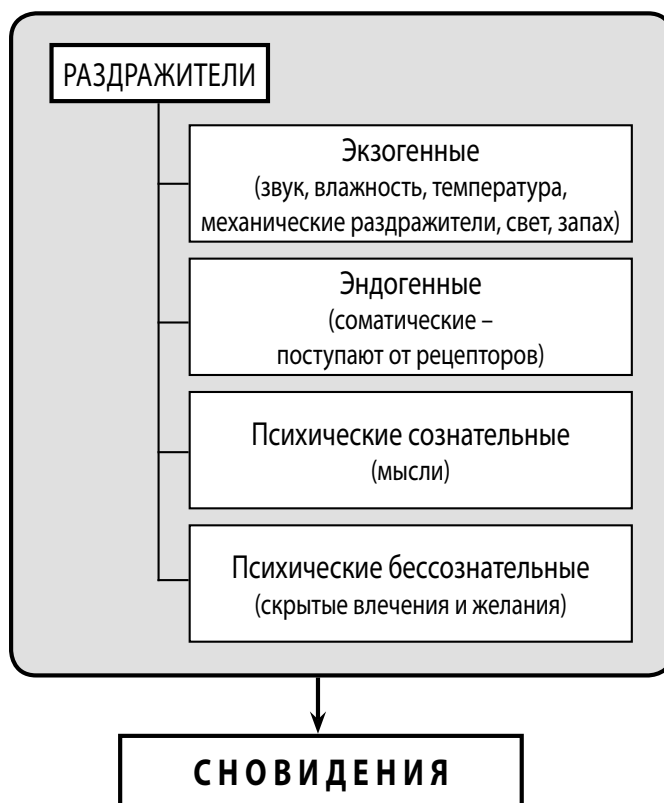


Рис. 2.7. Раздражители, интегрирующиеся в сновидение
(Шелехов И. Л., Белозёрова Г. В., 2015)

Таким образом, сновидение, функция которого – оберегать сон, представляет собой компромисс между потребностью во сне и желанием, стремящимся нарушить сон. Результатом такого компромисса является галлюцинаторное исполнение влечений и желаний.

Бессознательное скрытое сновидение, именуемое также латентным (от лат. Latentis – скрытый, невидимый), подразделяется на две части:

- Меньшая часть скрытого сновидения – представляет собой дневные впечатления (воспринимаемые образы, мысли, эмоции, чувства, желания, намерения), которые человек днём (в состоянии бодрствования), полностью осознаёт, так как они находятся в сознании. Или не осознаёт, но может осознать или вспомнить, так

как они находятся в предсознании. В сновидении проявляются фрагменты дневных, ранее полученных впечатлений.

- Большая часть скрытого сновидения – состоит из бессознательных влечений и желаний, которые находятся в бессознательном (в первичном смысле термина: индивидуальном бессознательном). В отличие от содержания сознания и предсознания, содержание бессознательного не может быть осознано.

То, что включается в сновидение из сознания и предсознания, может быть дифференцировано от того, что приходит из бессознательного, следующим образом: если из дневной психической жизни в сновидение могут попасть все дневные впечатления (воспринимаемые образы, мысли, эмоции, чувства, желания, намерения), то из бессознательного в сновидение приходят только скрытые влечения и желания. Днём (в состоянии бодрствования) скрытые влечения и желания вытесняются в бессознательное и не допускаются в сознание и предсознание особой инстанцией, которая в ранней версии теории сновидений З. Фрейда именовалась «цензура сновидения», а в более поздней получила название «Сверх-Я» (Супер-Эго, нем. Das Über-Ich). Ночью (в состоянии сна), когда снижены мозговая активность и реакция на окружающий мир, человек физически не способен реализовать вытесненные влечения и удовлетворить запретные желания, деятельность цензуры ослабевает (это обеспечивает отдых психики и позволяет экономить психическую энергию, затрачиваемую на вытеснение), и бессознательные влечения и желания получают возможность миновать цензуру (контроль «Сверх-Я») и проникнуть в сознание, то есть – в сновидение.

В бессознательное вытесняются эгоистичные по своему содержанию влечения и желания, являющиеся неприемлемыми «в этическом, эстетическом, социальном отношении» (Фрейд З., 1900, 1920, 1923). Согласно концепциям фрейдизма и классического психоанализа, такие влечения и желания являются проявлениями Эроса (Либида) или Танатоса (Мортидо) (рис. 2.8) и подразделяются на две подгруппы:

- Влечения и желания, вызванные Эросом (Либида) – сексуальные желания (особенно – запрещаемые моральными и социальными нормами);
- Влечения и желания, вызванные Танатосом (Мортидо) – желания, связанные с агрессией, ненавистью и смертью, «желания мести и смерти самым близким и любимым в жизни – родителям, братьям и сёстрам, супругу или супруге, собственным детям – не являются ничем необычным. Эти отвергнутые цензурой желания

как будто бы поднимаются из настоящего ада; в бодрствующем состоянии после толкования никакая цензура против них не кажется нам достаточно строгой» (Фрейд З., 1900, 1920, 1923).

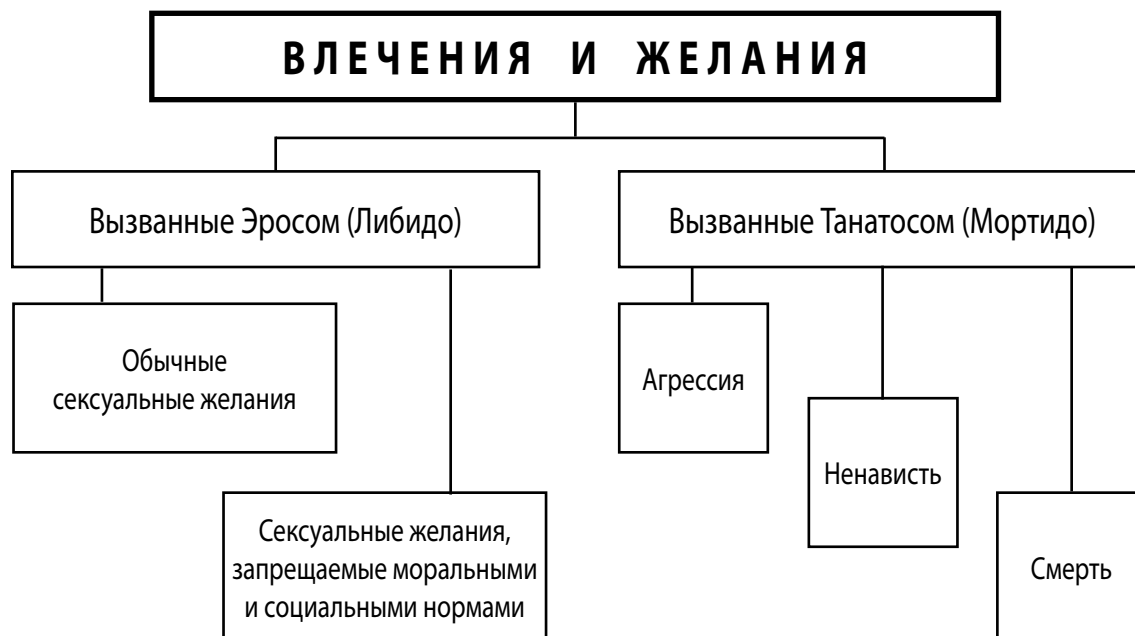


Рис. 2.8. Классификация влечений и желаний, вытесненных в бессознательное (Шелехов И. Л., Белозёрова Г. В., 2015)

Бессознательные влечения и желания облачаются во фрагменты дневных впечатлений, используя их как театральные декорации, на фоне которых они появляются в сновидении. Именно бессознательные желания являются активной движущей силой, проталкивающей скрытое сновидение в явное; бессознательные влечения и желания «отдают психическую энергию для образования сновидения»; они – «собственно, создатели сновидения» (Фрейд З., 1900, 1920, 1923).

Исследование сновидения по методу З. Фрейда. Метод, которым пользовался З. Фрейд для исследования сновидений, относительно прост: после ознакомления с сюжетом сновидения, исследователь задаёт вопросы об отдельных (наиболее ярких) символах (образах, словах). При этом исследователь обращает внимание на ассоциации, возникающие у обследуемого относительно сюжета и отдельных образов сновидения. Обследуемому предлагается вербализировать все мысли, которые возникают относительно сновидения, не обращая внимания на то, что некоторые мысли могут казаться странными, непристойными или не имеющими отношения к данному сновидению.

Теоретическим обоснованием своего метода З. Фрейд считал положение о том, что психические процессы строго детерминированы, и если у обследуемого, в ответ на просьбу исследователя рассказать, какие мысли возникают относительно того или иного символа сновидения, появляется мысль, что она никак не может быть случайной. Между исследуемым символом и возникшей мыслью обязательно существует какая-то логическая связь. Таким образом, психоаналитик не столько сам исследует сновидение, сколько помогает обследуемому анализировать символы и сюжетное содержание сновидения.

Теория сновидений К. Г. Юнга. В период сотрудничества с З. Фрейдом (1909–1913 гг.) К. Г. Юнг (нем. Carl Gustav Jung, 1875–1961 гг.) внёс значительный вклад в развитие психоанализа. С 1911 года являлся первым президентом Международной психоаналитической ассоциации (МПА, International Psychoanalytical Association). Однако, в 1914 г. К. Г. Юнг выходит из МПА и отказывается от применения психоаналитических техник, отдав предпочтение собственной концепции, получившей название «аналитическая психология».

Критика теории сновидений З. Фрейда. К. Г. Юнг подверг резкой критике теорию сновидений З. Фрейда, считая упрощённым и наивным рассматривать сновидения как кодировку запретных импульсов полового влечения и репрезентацию неосуществлённых желаний. К. Г. Юнг предложил рассматривать сновидение как «прямую манифестацию бессознательного», когда только «незнание его языка мешает понять его послание» (Юнг К.Г., 1921, 1936, 2011).

К. Г. Юнг не разделял точки зрения З. Фрейда, рассматривавшего всё содержание бессознательного как материал, вытесненный из сознания. К. Г. Юнг полагал, что вытесненные в бессознательное переживания (Тень) составляют только незначительную часть бессознательного.

В отличие от З. Фрейда, К. Г. Юнг считал перспективным исследовать сновидение не «убегая в свободные ассоциации», а сосредоточившись на конкретном образе, стараясь дать ему как можно больше аналогий. К. Г. Юнг полагал, что метод свободных ассоциаций позволяет выявлять лишь группирующиеся вокруг психологически значимой проблематики личные (индивидуальные) ассоциации обследуемого, но не даёт приблизиться к значению самого сновидения. Это обусловлено тем, что смысловое поле сновидения гораздо шире индивидуальных рамок, оно отражает богатство и сложность всей сферы бессознательного – как индивидуального, так и коллективного.

Основные положения теории сновидений К. Г. Юнга. В рамках теории К. Г. Юнга, психика как саморегулирующаяся система компенсирует установку сознания противоположной бессознательной установкой. Значительную помощь в интерпретации сновидения способна оказать мифология, поскольку сновидения говорят на мифологическом языке символов, объединяющих противоречивые установки в целостные смысловые категории. Только непонимание языка символов ставит исследователя в положение «француза, который, оказавшись на улицах Лондона, убеждён, что все окружающие издеваются над ним, либо пытаются что-то скрыть» (Юнг К.Г., 1921, 1936, 2011).

К. Г. Юнг считал, сновидение средством связи между сознанием и подсознанием, полагая, что сновидение выполняет функцию компенсации позиции «Я» (Эго). Особое внимание К. Г. Юнг обращал на «большие» сновидения, под которыми понимались нуминóзные (лат. *pumen* – божество, воля богов) переживания таинственного божественного присутствия вызывающего восторг и ужас. В таких сновидениях, рассматривающихся как важная составляющая религиозного опыта, К. Г. Юнг видел проявление высшего духовного руководства и Самости (от нем. *Selbst* – «сам») – архетипа, являющегося глубинным центром и выражением психологической целостности индивида.

Исследование сновидения по методу К. Г. Юнга. Юнг предложил анализировать материал сновидения посредством двух различных подходов: объективного и субъективного.

В объективном подходе каждый образ сновидения относится к реально существующему объекту: мать – это мать, отец – это отец, подруга – подруга.

В субъективном подходе каждый образ сновидения представляет какой-то аспект самого обследуемого. К. Г. Юнг считал, что на первых этапах исследования сновидения, пациенту может быть сложно принять субъективный подход, но в процессе работы обследуемый сможет опознать в образах сновидения черты своей личности. Так, например, если пациенту снится, что на него нападает «жестокий северный воин», то обследуемый может осознать свои агрессивные импульсы. При определённом расширении субъективного подхода даже неодушевлённые образы в сновидении могут рассматриваться как проявления отдельных аспектов личности обследуемого.

К. Г. Юнг считал, что в символах и сюжете сновидений проявляют себя архетипы (др.-греч. *ἀρχέτυπον* – первообраз) – универсальные врождённые психические структуры, составляющие содержание

коллективного бессознательного. Архетипы, наиболее значимыми из которых являются Анима (от лат. *anima* – женское начало), Анимус (от лат. *animus* – мужское начало), Тень (неприемлемые фрагменты содержания бессознательного), как правило, проявляют себя через символы или образы сновидения. Архетипические образы могут принимать различные облики (древние боги и герои, чудовища, животные, растения, женщины и мужчины, дети и старики), но каждый из образов воплощает бессознательную установку. Вместе с тем, даже являясь неотъемлемой частью психики обследуемого, архетипы могут существовать автономно и восприниматься обследуемым как внешние фигуры (Кузнецова Ю. В., 2011).

К. Г. Юнг предостерегал от поспешного приписывания отдельным символам сновидений конкретных значений без анализа особенностей жизни и личных переживаний обследуемого. Он предложил исследование символов сновидения посредством двух подходов: причинного и финалистического.

В причинном подходе символ редуцирован до базовых свойств. Исходя из этого, символизировать фаллос могут меч, змея, весло или дымовая труба.

В рамках финалистического подхода, раскрывающего дополнительные нюансы смысла символа, исследователь сновидения задаётся вопросом: «Почему именно этот символ, а не иной?». Тогда меч может символизировать фаллос за счёт своих качеств: длинный, твёрдый, острый, разрушительный, является признаком социального статуса. А змея, символизируя фаллос, указывает на другие качества: нечто живое, подвижное, изменяющееся в размерах.

При анализе сновидений К. Г. Юнг рекомендовал разбирать каждый символ или особенность сюжета по отдельности, а потом определить каким смыслом обладает для обследуемого всё сновидение. Такой подход является адаптацией процедуры, описанной В. Штекелем (нем. Wilhelm Stekel, 1868–1940), предлагавшим обдумывать сновидение, как статью в газете, а потом придумывать заголовок.

Хотя К. Г. Юнг настаивал на универсальности архетипических символов, его подход не предполагает понимание символа сновидения как знака (кода, шифра) имеющего определённое, и тем более – однозначное значение. К. Г. Юнг считал, что для изучения сновидения необходимо распознавать динамику и пластичность, которые существуют между символом сновидения и его значением. Символы должны исследоваться как носители смысла индивидуального для каждого обследуемого,

а не сводиться к predetermined концепциям. Этот подход позволит сохранить «исследовательский потенциал», предохраняя от увлечения теоретическими и догматическими упражнениями, которые уводят процесс исследования от реального психологического состояния пациента. К. Г. Юнг подчёркивал, что очень важно «прилипнуть к сновидению» – раскрывать глубину содержания его смысла через фиксированные к отдельному образу ассоциации обследуемого. В этом юнгианский подход совершенно противоположен ранее предложенному З. Фрейдом методу свободных ассоциаций, которые уводят внимание исследователя от первичного образа.

В качестве иллюстрации этого положения К. Г. Юнг описывал образ «деревянный стол». Возможно, у обследуемого нашлись бы какие-то ассоциации с данным образом или, напротив, возможно отсутствие каких-либо личных смыслов (что является поводом для возникновения подозрений в особой значимости образа). Наиболее перспективным представляется попросить обследуемого как можно более живо представить себе данный образ и рассказать о нём так, как если бы он никогда не видел деревянных столов.

К. Г. Юнг подчёркивал важность контекста в понимании сновидения, считая, что было бы неверным рассматривать сновидение только как созданную бессознательным сложную загадку. Было бы ещё более неверным рассматривать сновидения в качестве полиграфа (детектора лжи), позволяющего оценивать достоверность сообщаемой информации и раскрывающего обманчивость или даже лживость сознательной установки. Сновидения, как и само бессознательное, говорят на собственном языке. Будучи репрезентациями бессознательного, образы сновидений самодостаточны и обладают собственной логикой. К. Г. Юнг полагал, что сновидения могут содержать важные сообщения, идеи, фантазии, воспоминания, планы, иллюзии, иррациональные переживания, религиозный опыт (Юнг К. Г., 1991, 2003, 2013).

Сознательная (дневная) жизнь личности дополнена бессознательной (ночной) стороной, которая субъективно воспринимается как фантазия. К. Г. Юнг подчёркивал, что несмотря на очевидную значимость сознательной жизни человека, нельзя недооценивать важность развивающейся в сновидениях бессознательной жизни.

Основной целью анализа особенностей символов и сюжетного содержания сновидений К. Г. Юнг считал знакомство с архетипами, осознание своих бессознательных установок, интегрирование ранее отделённых элементов личности и целостное понимание своей Самости.

Выводы. Предложенная З. Фрейдом структурная теория личности и дополняющие её концепции фрейдизма и классического психоанализа, несмотря на наличие в них догматической психосексуализации и значительного количества спекулятивных истолкований, позволяют обозначить психологические механизмы функционирования личностных структур в нормативном, пограничном и патологическом состояниях.

Принципиально важным достоинством концепции З. Фрейда, является рассмотрение структуры личности как динамического образования, имеющего внутренние противоречия.

В процессе разработки своей концепции З. Фрейд концентрировал внимание на философско-социологических проблемах культуры, религии, межличностных отношений, конфликтного бытия человека в системе цивилизации. З. Фрейд указывал, что интегрируясь в социум и систему культурных отношений, человек вынужден отказываться от эротических влечений, руководствующихся принципом удовольствия. Так как человек стремится к удовлетворению своих инстинктов и влечений, а социум подавляет эти устремления, отказ от биологических побуждений неизбежно вызывает враждебное отношение к социуму и культуре. Именно поэтому в концепции Фрейда социум и культура изначально предстают как чуждые и враждебные человеку внешние силы, мирное сосуществование с которыми представляет для личности исключительные трудности.

Согласно концепции З. Фрейда, конфликт личности с культурой проявляется преимущественно в форме психосексуального конфликта, обнаруживающегося, прежде всего, в сфере морали и находящего реальное выражение в сновидениях, субклинических (ирония и сарказм, одиночество) и клинических проявлениях (психосоматические расстройства, неврозы, расстройства поведения, аддиктивные состояния).

Структурная теория личности в концепции фрейдизма и классического психоанализа может быть эффектно презентована в произведениях культуры и искусства. Так, личность метафорически может быть представлена в виде айсберга, а более сложные аспекты теории личности полноценно отражаются в художественных фильмах, таких как «Три лица Евы» (англ.: *The Three Faces of Eve* (1957)).

Теория сновидений З. Фрейда наглядно иллюстрирует теории фрейдизма и классического психоанализа, позволяет осуществлять классификацию сновидений, раскрывает психологические механизмы формирования сновидения, даёт возможность проводить системные исследования образов, символов и сюжетного содержания сновидений,

обозначает направления психологической коррекции внутриличностного конфликта и вызванных им пограничных и патологических состояний.

Теория сновидений К. Г. Юнга носит мифологический, культурологический, этнологический и этнопсихологический характер, что позволяет использовать её для исследования социальных аспектов личности.

Теории сновидений З. Фрейда и К. Г. Юнга могут рассматриваться не только как конкурирующие, но и как взаимодополняющие. Применение авторских теорий классиков психоанализа в качестве методологического базиса исследования образов, символов и сюжетного содержания сновидений позволяет приблизиться к всестороннему изучению этого неоднозначного феномена человеческой психики.

2.2. Методы и методики исследования сновидений

На различных этапах эмпирического исследования, определяемых его целью и задачами, использовался комплекс взаимодополняющих методов:

- наблюдение,
- беседа,
- структурированное интервью,
- опрос.

Для достижения цели и задач исследования использовались следующие психодиагностические методики:

- расширенный характерологический опросник К. Леонгарда – Х. Шмишека,
- методика диагностики показателей и форм агрессии – опросник А. Басса – А. Дарки (адаптация А. К. Осницкого).
- опросник креативности Дж. Рензулли,
- опросник комплексного исследования сновидений (Шелехов И. Л.).

Использовался комплекс взаимодополняющих интерпретационных методов:

- структурный подход,
- метод сравнения и аналогий,
- системный анализ,
- метод обобщения.

При составлении набора методик за основу взято взаимодополнение данных качественного и количественного характера, субъективных и объективных показателей. В эмпирической части исследования

использовался комплекс психодиагностических методик, прошедших психометрические проверки и ставших классическими.

Надёжность выводов обеспечивалась возможностью подтверждения научных фактов, полученных по одной психодиагностической методике, дублированием данных, полученных по другой. Предпочтение отдано хорошо разработанным методикам, тем, которые достаточно полно представлены в руководствах по их применению: имеют развернутые интерпретации шкал, нормативные данные, описания количественных и качественных результатов апробации, рекомендации относительно формы и содержания заключения и другие необходимые составляющие в соответствии с требованиями стандартов. Аналогичные требования предъявлялись к тестам зарубежных авторов, прошедшим необходимую адаптацию к российским социокультурным условиям (подтверждение эквивалентности иноязычных и русскоязычных версий, наличие норм российской выборки).

Для повышения надёжности, объективности, точности получаемых результатов использовались методы математической статистики.

Верификация данных обеспечивалась с дифференцированным учетом возможностей и ограничений каждой методики.

Принцип валидности реализован применением группы методик, отражающих основные концептуальные положения исследования:

- разносторонность в подборе методического аппарата;
- применение всех известных в психологической диагностике групп тестов: объективных (наблюдение, методы математической статистики), субъективных (интроспекция, эмпатическое слушание, диалогическая беседа, биографический метод, герменевтика), проективных (рисуночные тесты);
- взаимодополняемость методического аппарата, подбор разного по форме и концептуальной обоснованности измерительного инструментария, направленного на исследование одного и того же психического явления.

Реализация организации исследования в полной мере соответствовала моральным и правовым нормам. В качестве измерительных инструментов исследования использовались охарактеризованные ниже психодиагностические методики.

Расширенный опросник К. Леонгарда – Х. Шмишека. Этот тест использовался для выявления акцентуаций характера. Теоретической основой опросника является концепция «акцентуированных личностей» К. Леонгарда (1968), который считает, что присущие личности

черты могут быть разделены на основные и дополнительные. Основные черты составляют стержень, «ядро» личности. В случае яркой выраженности основные черты становятся акцентуациями характера. Соответственно, личности с ярко выраженными основными чертами названы К. Леонгардом «акцентуированными». Акцентуированные личности следует рассматривать как крайние варианты нормы, но в случае воздействия неблагоприятных эндогенных и экзогенных факторов акцентуации могут приобретать патологический характер, изменяя структуру личности.

Опросник включает в себя 98 вопросов, 10 шкал, в соответствии с выделенными К. Леонгардом типами акцентуаций характера и темперамента. Первая шкала характеризует личность с высокой жизненной активностью (гипертимический тип), вторая шкала показывает возбудимую акцентуацию (возбудимый тип). Третья шкала говорит о глубине эмоциональной жизни обследуемого (эмотивный тип). Четвертая шкала показывает склонность к педантизму (педантичный тип). Пятая шкала выявляет повышенную тревожность (тревно-боязливый тип), шестая – склонность к перепадам настроения (циклотимический тип), седьмая шкала говорит о демонстративности поведения испытуемого (демонстративный тип), восьмая – о неуравновешенности поведения (аффективно-экзальтированный тип). Девятая шкала показывает степень утомляемости (дистимический тип), десятая – силу и выраженность эмоционального реагирования (застевающий тип). Десятая шкала направлена на выявление искренности респондента и позволяет исключить ответы лиц, содержащие социально-желательные недостоверные данные.

Обработка полученных данных: при совпадении ответа на вопрос с ключом, ответу присваивается один балл, набранные баллы умножаются по каждой шкале на соответствующий коэффициент. Максимальная сумма баллов после умножения – 24. На основании практического применения опросника, считают, что сумма баллов в диапазоне от 15 до 19 говорит о тенденции к тому или иному типу акцентуации. В случае превышения 19 баллов черта характера является акцентуированной.

Анализ результатов: полученные данные могут быть представлены в виде «профиля личностной акцентуации». Выделенные К. Леонгардом десять типов акцентуированных личностей разделены на две группы: акцентуации характера (демонстративный, педантичный, застревающий, возбудимый) и акцентуации темперамента (гипертимический,

дистимический, циклотимический, аффективно-экзальтированный, тревожно-боязливый, эмотивный).

Опросник А. Басса – А. Дарки (адаптация А. К. Осницкого) позволяет дифференцировать проявления агрессии и враждебности. А. Басс, воспринявший ряд положений своих предшественников, дифференцировал агрессию и враждебность и определил последнюю как: «... реакцию, развивающую негативные чувства и негативные оценки людей и событий». Разрабатывая опросник дифференцирующий проявления агрессии и враждебности, А. Басс и А. Дарки выделили следующие виды реакций: физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражение, негативизм, обида, подозрительность, вербальная агрессия, чувство вины.

Опросник включает 8 шкал, в соответствии с выделенными А. Бассом и А. Дарки видами агрессивных реакций, и состоит из 75 утверждений, на которые испытуемый отвечает «да» или «нет».

Обработка полученных данных: при совпадении ответа на вопрос с ключом, ответу присваивается один балл. Индекс враждебности включает в себя 5 и 6 шкалы, а индекс агрессивности (прямой и мотивационной) включает 1, 3, 7 шкалы. Норма агрессивности – когда величина её индекса равна 21 ± 4 , а враждебности – 7 ± 3 . При этом обращается внимание на возможность достижения определённой величины, показывающей степень проявления агрессивности.

Опросник креативности Дж. Рензулли. Опросник креативности – это объективный, состоящий из десяти пунктов, список характеристик творческого мышления и поведения, созданный специально для идентификации проявлений креативности, доступных внешнему наблюдению (Туник Е. Е., 2004). Заполнение опросника требует 10–20 минут, в зависимости от количества оцениваемых и опытности заполняющего опросник. Каждый пункт оценивается на основе наблюдений эксперта за поведением интересующего нас лица в различных ситуациях (в классе, на занятиях, на собрании и т.д.). Данный опросник позволяет провести как экспертную оценку креативности различными лицами: профессорско-преподавательским составом, аспирантами, студентами, одноклассниками, так и самооценку. Каждый пункт опросника оценивается по шкале, содержащей четыре градации: 4 – постоянно, 3 – часто, 2 – иногда, 1 – редко. Общая оценка креативности является суммой баллов по десяти пунктам (минимальная возможная оценка – 10, максимальная – 40 баллов).

Опросник комплексного исследования сновидений (Шелехов И. Л., 2001, 2012) позволяет исследовать:

- частоту возникновения сновидений,
- образы и символы сновидений,
- сюжет сновидений,
- цветность (моно- или полихромность),
- отражение воздействий экзо- и эндогенных раздражителей,
- аффективную окраску сновидения,
- эмоциональное состояние перед сном и после пробуждения,
- связь с событиями реальной жизни,
- культуральную обусловленность.

При анализе сновидений мы уделяли внимание особенностям семейного положения, образованию, возрасту, вредным привычкам обследуемых, так как всё это часто накладывает определённый отпечаток на содержание сновидения (Касаткин В. Н., 1983).

Структура комплексного опросника. Опросник состоит из трёх блоков: блок 1 – идентифицирующие данные; блок 2 – психодиагностическая методика, состоящая из трёх субчастей, заполняемых обследуемым лицом; блок 3 – оценка искренности..

Субчасть 1. Представлена блоком из 39 вопросов с предусмотренными вариантами ответов.

Субчасть 2 проективная методика (текстовая часть). Представляет собой таблицу для фиксации событий дня, содержания сновидения и самочувствия при пробуждении.

Субчасть 3 проективная методика (графическая часть). Для визуализации описанных в комплексном опроснике сновидений используется разработанный И. Л. Шелеховым (2001, 2012) бланк, стимульный материал которого представлен тремя вариантами изображений спящего человека (затылок, нейтральное изображение лица, не прорисованное изображение лица, где обследуемому предлагается дорисовать глаза, нос и рот, что позволяет выразить эмоциональную окраску сновидения). Над каждым из трёх изображений спящего человека обследуемому предлагается нарисовать сцены из описанных в таблице сновидений.

Бланк комплексного опросника и стимульный материал авторской проективной методики приведён в приложении 3.

В идентифицирующих данных, кроме традиционно приводимых сведений, указывается диагноз и полученная в ходе беседы с обследуемым информация, которая может быть полезна для исследования сновидений или выбора стратегии психотерапевтического воздействия.

Методика применения комплексного опросника. Процедура обследования проходит в присутствии психолога. Для прохождения тестирования испытуемому предлагается заполнить бланк комплексного опросника. Записи делаются ручкой контрастного цвета. Заполнение паспортной части, ответы на вопросы об особенностях личности, родном языке, вредных привычках, краткой истории заболевания подготавливают и настраивают обследуемого на вдумчивое и серьёзное отношению к основному блоку вопросов, представленному в субчасти 1. Испытуемому даётся следующая инструкция: «Вам представлены вопросы и варианты ответов. Внимательно прочитайте вопрос и выберите один ответ. Поставьте любой значок рядом с выбранным Вами ответом. Если в предложенном вопросе указано что-то из того, что бывает в Ваших сновидениях, то подчеркните эти слова. Не следует раздумывать долго, отвечайте так, как Вам кажется в настоящий момент». При заполнении испытуемым основного вопросного блока, психолог наблюдает и фиксирует в графе «Примечание» (Часть 1. Идентифицирующие данные), какие вопросы вызывают эмоциональный ответ, сопровождаются комментариями, оговорками. Далее обследуемому предлагается вспомнить и внести в субчасть 3 – таблицу, краткое содержание (фабулу) трёх своих запомнившихся сновидений. Если выбор вызывает трудности, то возможна опора на подчеркнутые слова основного опросного блока.

После заполнения таблицы необходимо перейти к субчасти 3 – проективной методике. В специальном бланке обследуемый простым карандашом изображает каждое из занесенных в таблицу сновидений, в порядке их фиксации. Кроме того, прорисовывает изображение лица, что позволяет выразить эмоциональную окраску сновидения. Над каждым из трёх изображений спящего человека, испытуемому предлагается поставить номер сновидения, согласно таблице или дать комментарии к рисунку.

Часть карты заполняется психологом. На бланках 1 и 2 указываются регистрационные номера или номер истории болезни. Беседа с испытуемым длится течение 3-4 минуты, в ходе которой задаются возникшие вопросы и уточняются полученные в ходе заполнения комплексного опросника сведения, которые могут быть полезны для исследования сновидений или выбора стратегии психотерапевтического воздействия. Сопутствующая соматическая патология и полученные из анамнеза сведения могут быть отражены в графе «Примечания».

Средняя продолжительность процедуры тестирования составляет около 30 минут.

Основные преимущества разработанной методики:

- простота применения;
- высокая информативность;
- простота задач, поставленных перед обследуемым;
- полная закрытость от обследуемого психологического содержания, фиксируемого методикой;
- отсутствие необходимости использования дополнительного оборудования.

Описание шкал

Опросник состоит из 39 вопросов (трёх блоков, включающих 12 шкал):

блок 1 – общая характеристика сновидений:

- шкала функционального состояния нервной системы – отражает аспекты нейробиологического статуса обследованного лица (нормальная и патологическая физиология нервной системы, общемозговые симптомы, поведенческие реакции);
- шкала образов и символов сновидения – отражает особенности личностно-значимых образов и символического содержания сновидения;
- шкала сюжетного содержания – позволяет обозначить тенденции к преобладанию в сновидениях актуальных сюжетов;
- шкала органолептической окраски сновидений – даёт возможность зафиксировать включение информации, поступающей со стороны органов чувств;
- шкала оценки влияния экзо- и эндогенных раздражителей – позволяет зафиксировать включение в образы или сюжет сновидений внутренних и/или внешних раздражителей;
- шкала аффективных реакций – даёт возможность оценить преобладающие в сновидениях эмоции, а также эмоциональное отношение к отдельному образу, символу или сюжету сновидения после пробуждения.

блок 2 – клиническая оценка сновидений:

- шкала невротических состояний – позволяет оценить тенденцию к возникновению функциональных психогенных обратимых расстройств, клинически характеризуемых как неврозы и неврозоподобные состояния;

- шкала психосоматических расстройств – даёт возможность оценить тенденцию к возникновению или наличие соматических заболеваний, обусловленных психогенным фактором. Согласно современным представлениям, обозначенная патология разделяется на несколько больших групп: конверсионные симптомы, функциональные синдромы, психосоматозы (истинные психосоматические заболевания), психосоматические расстройства, связанные с особенностями эмоционально-личностного реагирования и поведения;
- шкала эпилептоформных расстройств – является индикатором наличия очага избыточного возбуждения нейронов коры головного мозга. Особое внимание уделяется локализации эпилептогенного очага в медиальной либо латеральной височной доле мозга;
- шкала субпсихотических состояний – даёт возможность оценить тенденцию к возникновению субпсихотических симптомов (окликов, звучания мыслей, идей отношения, воздействия, преследования) с сохранением способности к относительно объективному восприятию и осмыслению ситуации, адекватным и целесообразным действиям и поступкам, осознанию возможных результатов;
- шкала психотических состояний – определяет возможную вероятность возникновения грубых нарушений психической деятельности с нарушением способности адекватного восприятия окружающего мира, его оценки, расстройств мышления и сознания, утратой контроля над своим поведением.

Примечание: Шкалы клинической оценки сновидений не дают возможности однозначно диагностировать состояние психики на момент обследования, а тем более четко дифференцировать нозологическую картину. Набранные баллы по той или иной шкале позволяют обнаружить тенденцию к возникновению определённой группы состояний. Положительные результаты диагностики предполагают дальнейшее проведение углубленного клинико-психологического обследования.

блок 3 – оценка откровенности обследуемого лица:

- шкала искренности – направлена на выявление откровенности обследуемого лица. Данная шкала позволяет исключить недостоверные ответы, содержащие социально-желательную информацию и обусловленные желанием произвести благоприятное впечатление.

Оценка результатов проводится с учётом личности обследуемого, что позволяет осуществлять индивидуальный подход в организации лечебного процесса.

Обработка результатов применения комплексного опросника. Анализ заполненного опросника следует проводить с учётом национальных, культурных особенностей, возраста, образования, специальности, семейного положения и условий быта обследуемого лица.

Подсчет общих баллов производится психологом с помощью ключа (табл. 2.1).

Таблица 2.1

Ключ к опроснику комплексного исследования сновидений (Шелехов И. Л., 2001, 2012)

№ вопроса	Варианты ответов					Набранный балл
	а	б	в	г	д	
1	1	1	2			
2	2	1	1			
3	1	2	0			
4	2	1	0			
5	2	1	0			
6	2	1	0			
7	2	1	0			
8	2	1	0			
9	2	1	0			
10	2	1	0			
11	2	1	0			
12	2	1	0			
13	1	1	0			
14	1	1	2	2	0	
15	1	2	0			
16	1	2	0			
17	2	1	0			
18	1	1	1	2	0	
19	1	2	0			
20	2	1	0			
21	2	1	0			
22	2	1	0			
23	1	1	0			
24	2	1	0			
25	2	1	0			
26	2	1	0			
27	2	1	0			
28	2	1	0			
29	2	1	1	2	0	
30	2	1	0			
31	2	1	0			
32	2	1	1	2	0	
33	2	1	1	2		
34	2	2	1	0		
35	2	1	2	2		
36	1	1	2	2		
37	1	1	2	0		
38	1	2	0			
39	2	2	1	0		

Вопросы разделены на три блока, содержащие следующие шкалы:
блок 1 – общая характеристика сновидений:

- шкала функционального состояния нервной системы (вопросы 2, 3, 4, 18, 20, 32);
- шкала образов и символов сновидения (вопросы 9, 11, 12);
- шкала сюжетного содержания (вопросы 5, 6, 7, 9, 10, 13, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 36);
- шкала органолептической окраски сновидений (вопросы 6, 14, 22, 27, 28);

- шкала оценки влияния экзо- и эндогенных раздражителей (вопросы 6, 14, 15, 21, 22, 24, 26, 27, 28, 34, 38);
- шкала аффективных реакций (вопросы 1, 5, 8, 12, 13, 14, 15, 18, 25, 34, 38);

блок 2 – клиническая оценка сновидений:

- шкала невротических состояний (вопросы 4, 5, 7, 28);
- шкала психосоматических расстройств (вопросы 6, 19, 21, 23, 24, 26, 27, 29);
- шкала эпилептоформных расстройств (вопросы 20, 22, 37);
- шкала субпсихотических состояний (вопросы 2, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 17);
- шкала психотических состояний (вопросы 9, 10, 11, 30, 31);

блок 3 – оценка искренности обследуемого лица:

- шкала искренности (вопросы 32, 33, 35, 39).

Таблица 2.2

Шкалы клинической оценки сновидений

Шкала	Уровень			Набранный балл
	Низкий	Средний	Высокий	
Шкала невротических состояний	0-3	4-6	7-8	
Шкала психосоматических расстройств	0-2	3-6	7-16	
Шкала эпилептоформных расстройств	0-1	2-3	4-6	
Шкала субпсихотических состояний	0-1	2-5	6-16	
Шкала психотических состояний	0	1-2	3-10	

Интерпретация сновидений делается через призму фрейдизма и классического психоанализа, причём следует обращать внимание как на отдельные образы и символы, так и на сюжет сновидения в целом.

Анализ данных, полученных с помощью субчасти 3, проводится в соответствии с общепринятыми правилами интерпретации проективных рисуночных тестов.

Выводы. В данной работе применялись ранее апробированные и хорошо зарекомендовавшие себя методы исследования, позволяющие полноценно реализовать исследовательскую программу, достичь планируемую цель и решить задачи исследования.

Опросник комплексного исследования сновидений (Шелехов И. Л., 2001, 2012) является современным инструментом психодиагностических исследований. Субчасть 1, представленная блоком из 39 вопросов,

наиболее адаптирована к исследованиям, ориентированным на получение количественных характеристик сновидений. Субчасти 2 и 3, представленные текстовой и графической частями проективной методики, ориентированы на качественные, феноменологические, психоаналитические исследования образов, символов и сюжетного содержания сновидений.

2.3. Характеристика обследованного контингента

Исследование проводилось на добровольной основе в период с 2010 по 2016 гг. Базой исследования являлись:

- факультет психологии, связей с общественностью, рекламы и биолого-химический факультет ФГБОУ ВПО «Томский государственный педагогический университет» (ТГПУ);
- отделение пограничных состояний при ФГБНУ «Научно-исследовательский институт психического здоровья» Сибирского отделения Академии медицинских наук Российской Федерации;
- акушерские клиники ГБОУ ВПО «Сибирский государственный медицинский университет» (СибГМУ) Министерства здравоохранения Российской Федерации;
- Женская консультация № 1 ОГАУЗ «Родильный дом им. Н. А. Семашко» (г. Томск).

В исследовании приняли участие студенты старших курсов (III, IV) и магистранты ТГПУ, обучающиеся:

- по специальности 050700.62. Направление: Педагогика. Профиль подготовки: Психологическое образование;
- по специальности 050400.62. Направление: Психолого-педагогическое образование. Профиль подготовки: Психология образования;
- по специальности 050400.62. Психолого-педагогическое образование. Профиль подготовки: Специальная психология и педагогика;
- 44.04.02 Психолого-педагогическое образование. Профиль: Психология образования;
- 44.04.02 Психолого-педагогическое образование. Профиль: Специальная психология и педагогика;
- 44.03.05. Педагогическое образование. Профили Биология и Химия;
- 44.03.05. Педагогическое образование. Профили Биология и География.

Общее количество обследуемых – 50.

Кроме того, в исследовании приняли участие пациенты с посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР) (F 43.1) (участники локальных военных конфликтов) отделения пограничных состояний НИИ Психического здоровья. Общее количество обследуемых – 25.

В исследовании также приняли участие беременные женщины количестве 150 человек (39 пациенток акушерской клиники СибГМУ (г. Томск); 111 пациенток Женской консультации № 1 ОГАУЗ «Родильный дом им. Н. А. Семашко» (г. Томск)). Из них 102 первородящих и 48 повторнородящих. По срокам беременности контингент обследованных распределился следующим образом:

- Первый триместр (12-14 недель) – 28 пациенток.
- Второй триместр (16-28 недель) – 35 пациенток.
- Третий триместр (30-40 недель) – 87 пациенток.

Общее количество обследуемых – 150.

Для удобства сравнения показателей обследованный контингент разделён на 3 группы:

- Обследованная группа I (ОГ– I) – студенты, обучающиеся в высших учебных заведениях;
- Обследованная группа II (ОГ–II) – лица, страдающие пограничными психическими расстройствами;
- Обследованная группа III (ОГ–III) – женщины, находящиеся в состоянии беременности.

Критерии включения в обследованную группу:

- обучение в высшем учебном заведении (очная форма обучения) (для ОГ– I);
- наличие пограничных психических расстройств, состояние на учете в профильном медицинском учреждении (для ОГ–II);
- беременность, состояние на учете по ведению беременности в медицинском учреждении (для ОГ–III);
- возрастной диапазон в пределах 19–37 лет;
- информированное согласие испытуемого на исследование взаимосвязи личностных особенностей и образов, символов, сюжетного содержания сновидений студентов высшей школы.

Критерии исключения из обследованных групп: из выборки (ОГ–I, ОГ–III) исключались лица, состоящие на психиатрическом и наркологическом учёте.

С целью обеспечения достоверности полученных данных после проведения эмпирического исследования и интерпретации результатов психодиагностических методик дальнейшей математической обработ-

ке подвергались карты обследования, соответствующие критерию искренности обследуемого лица. Учёт показателей шкалы социальной желательности ответов является современным методологическим требованием и необходимым условием изучения психической деятельности человека.

Показатели характеристик обследованных групп приведены в табл. 2.3–2.6.

Таблица 2.3

Распределение показателей обследованных групп по критерию «биологический пол»

Обследованный контингент	Биологический пол	
	Женский	Мужской
Обследованная группа I – (студенты, обучающиеся в высших учебных заведениях)	44	6
Обследованная группа II – (лица, страдающие пограничными психическими расстройствами)	5	20
Обследованная группа III – (женщины в состоянии беременности)	150	–
Общее количество человек	225	

Ниже приведена развёрнутая характеристика обследованного контингента. Для удобства сравнения данные представлены по группам обследования.

Обследованная группа I – студенты, обучающиеся в высших учебных заведениях

Таблица 2.4

Распределение показателей обследованной группы ОГ-I по различным критериям

Показатель	Выраженность показателей, %
Возраст (полных лет)	
19–21	24,0
22–24	38,0
25–27	16,0
28–30	12,0
31–33	6,0
34–37	4,0
Биологический пол	
Мужской	12,0
Женский	88,0
Образовательный статус	
Студенты старших курсов	74,0
Магистранты	26,0
Семейный статус	
Состоит в зарегистрированном браке	6,0
Состоит в гражданском браке	22,0
Разведен/ разведена	–
Не женат / не замужем	72,0

Обследованная группа II – лица, страдающие пограничными психическими расстройствами

Исследование проводилось по единой диагностической программе в период 1998–2010 гг., на базе отделения пограничных состояний клиник НИИ Психического здоровья ТНЦ СО РАМН. Всего обследовано 25 пациентов с посттравматическим стрессовым расстройством (F43.1).

Показатели лиц из обследованной группы ОГ–II представлены в табл. 2.5.

Таблица 2.5

Распределение показателей обследованной группы ОГ–II по различным критериям

Показатель	Выраженность показателей, %
Возраст (полных лет)	
19–21	6,0
22–24	12,0
25–27	20,0
28–30	18,0
31–33	18,0
34–37	26,0
Биологический пол	
Мужской	80,0
Женский	20,0
Образовательный статус	
Неполное среднее	0
Среднее	16,0
Среднее специальное	24,0
Незаконченное высшее	12,0
Высшее	48,0
Социальный статус	
Рабочий	20,0
Служащий	32,0
Учащийся	8,0
Военнослужащий	28,0
Безработный	12,0
Семейный статус	
Состоит в зарегистрированном браке	24,0
Состоит в гражданском браке	36,0
Разведен/ разведена	22,0
Не женат / не замужем	18,0
Клинический диагноз	
Посттравматическое стрессовое расстройство (F43.1)	100,0

Обследованная группа III – женщины, находящиеся в состоянии беременности

В исследовании приняли участие 150 беременных женщин (39 пациенток акушерской клиники Государственного бюджетного образовательного

учреждения высшего профессионального образования «Сибирский государственный медицинский университет» (СибГМУ) Министерства здравоохранения Российской Федерации; 111 пациенток Женской консультации № 1 ОГАУЗ «Родильный дом им. Н. А. Семашко» (г. Томск)). Из них 102 первородящих и 48 повторнородящих. По срокам беременности контингент обследованных распределился следующим образом:

- первый триместр (12–14 недель) – 28 пациенток;
- второй триместр (16–28 недель) – 35 пациенток;
- третий триместр (30–40 недель) – 87 пациенток.

Ниже приведена качественная и количественная характеристика обследованного контингента, включённого в группу ОГ–III.

Таблица 2.6

Распределение показателей обследованной группы ОГ–III по различным критериям

Показатель	Выраженность показателей, %
Возраст (полных лет)	
19–21	30,1
22–24	26,5
25–27	20,3
28–30	14,7
31–33	6,0
34–37	2,4
Биологический пол	
Мужской	0
Женский	100,0
Образовательный статус	
Неполное среднее	2,6
Среднее	18,6
Среднее специальное	32,4
Незаконченное высшее	28,5
Высшее	17,9
Социальный статус	
Рабочий	10,3
Служащий	24,6
Учащийся	48,6
Безработный	16,5
Семейный статус	
Состоит в зарегистрированном браке	42,3
Состоит в гражданском браке	28,9
Разведена	10,5
Не женат / не замужем	18,3
Статус по сроку беременности	
Первый триместр (12–14 недель)	18,7
Второй триместр (16–28 недель)	23,3
Третий триместр (30–40 недель)	58,0

Выводы. Сформированные группы обследования являются репрезентативными и подчиняются критериям нормального распределения.

Данные о распределении обследованного контингента по критерию «биологический пол» наглядно демонстрируют преобладание женщин. В современном российском обществе также отмечается указанная тенденция, что даёт основание для экстраполяции результатов исследования на всю популяцию в целом.

Лица, принявшие участие в обследовании, выступают типичными представителями современного постиндустриального общества. Полученные данные эмпирических исследований являются значимыми для изучения психологических механизмов и закономерностей. Научная работа в данном направлении позволит решить ряд приоритетных социальных задач, направленных на достижение актуальных стратегически важных целей – сохранение психологического здоровья нации и обеспечения безопасности российского государства.

2.4. Организация проведения исследования

В соответствии с современными этическими принципами организации научных исследований перед проведением психодиагностических мероприятий лицам, принимавшим участие в исследовании, выдавался информационный листок (приложение 1), содержащий сведения о проводимом исследовании (сроках проведения, цели и методах исследования, возможных рисков, ожидаемых эффектов, гарантии конфиденциальности, правах обследуемого, контактной информации для получения дополнительных данных о проводимом исследовании). После ознакомления с информацией респонденту, изъявившему согласие на участие в обследовании, предлагалось подписать бланк информированного согласия (приложение 2).

Процедура обследования начиналась психодиагностической беседой, в начале которой устанавливался раппорт, являющийся необходимым условием для плодотворного сотрудничества и получения достоверной информации. Далее в ходе психодиагностического интервью выявлялись особенности личности обследуемого, собирался анамнез жизни и заболевания.

Карта обследования (приложение 3) заполнялась психологом на основе опроса респондента. На бланке карты обследования указывался регистрационный номер. Заполнение паспортной части, ответы на вопросы об образовании, месте работы и занимаемой должности,

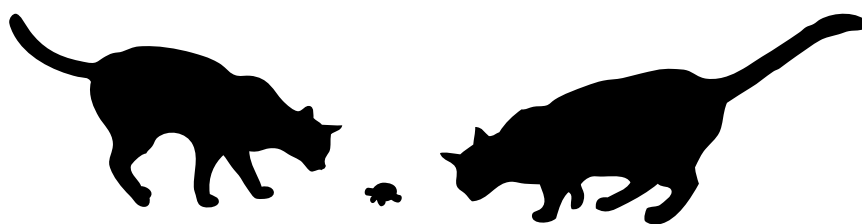
особенностях семейного положения подготавливали и настраивали обследуемого на вдумчивое и серьёзное отношение к основному блоку вопросов.

Для соблюдения условий конфиденциальности раздел с заполненным блоком идентификационных данных отрезался, а карте присваивался порядковый номер, под которым информация вносилась в электронную базу данных.

При проведении психологического интервью и заполнении основного вопросного блока психолог наблюдал и фиксировал в графе «Примечания» – какие вопросы вызывали эмоциональный ответ, сопровождались комментариями, оговорками. Впоследствии эти темы могли быть дополнительно затронуты в беседе, а полученная информация полезной для исследования личности обследуемого и выбора стратегии проведения психокоррекционных и реабилитационных мероприятий.

После заполнения основного вопросного блока карты обследования проводились психодиагностические исследования с применением стандартных психодиагностических методик. Для выполнения этой работы использовалось специально разработанное приложение к карте обследования, содержащее инструкции для обследуемых, а также блоки вопросов, входящих в психодиагностические методики (см. приложение 3). Респонденту зачитывались вопросы тестов, а выбранные варианты ответов фиксировались в соответствующих графах таблиц карты обследования. Средняя скорость фиксации ответов составляла приблизительно 5–6 вопросов за минуту.

Следует отметить, что для получения достоверных данных, в ходе проведения исследований особое внимание уделялось ограничению влияния на обследуемого стрессирующих психогенных факторов. Например, соответствующие записи в графу «Диагноз» и «Примечания» делались после проведения психодиагностических мероприятий, чтобы исключить возможность случайного ознакомления обследуемого лица с этой информацией.



ГЛАВА 3

ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ОБРАЗОВ, СИМВОЛОВ И СЮЖЕТНОГО СОДЕРЖАНИЯ СНОВИДЕНИЙ

I had a dream that was not all a dream.

Я видел сон... не всё в нём было сном.

Байрон Дж. Г.

3.1. Влияние личностных особенностей на образы, символы и сюжетное содержание сновидений у студентов высшей школы

Цель исследования: определить взаимосвязь личностных особенностей и сюжетного содержания сновидений студентов высшей школы.

Задачи исследования:

1. Изучить современные научные теории, касающиеся сна и сновидений.
2. Определить личностные особенности (акцентуацию характера и темперамента, уровень креативности, агрессивности, враждебности) студентов высшей школы.
3. Определить образы, символы, сюжеты сновидений студентов высшей школы.

4. Выявить взаимосвязь личностных особенностей и образов, символов, сюжетного содержания сновидений студентов высшей школы.
5. Разработать и апробировать авторскую методику психологической коррекции образов, символов, сюжетного содержания сновидений.

Объект исследования: сновидения как феномен человеческой психики.

Предмет исследования: взаимосвязь личностных особенностей и образов, символов, сюжетного содержания сновидений студентов высшей школы.

Гипотеза исследования: особенности личности (акцентуация характера, уровень агрессивности, враждебности, креативности) взаимосвязаны с образами, символами, сюжетным содержанием сновидений. В сновидениях представлены актуальные переживания, для студентов высшей школы – это специфические для образовательной деятельности образы, символы, сюжеты.

Особый интерес представляют образы, символы и сюжеты сновидений, характерные для высокообразованной части российской молодёжи, являющейся одной из наиболее активных социальных групп.

Согласно гипотезе исследования, особенности личности (акцентуация характера, уровень креативности, агрессивности, враждебности) взаимосвязаны с образами, символами, сюжетным содержанием сновидений. В сновидениях представлены актуальные переживания, для студентов высшей школы – это специфические для образовательной деятельности образы, символы, сюжеты (посещение и ведение аудиторных занятий, подготовка и поиск учебного материала, работа с научной литературой и периодической печатью, сдача и приём экзаменов, выступления на семинарах, конференциях, участие в конкурсах, фестивалях, прохождение учебной практики, работа в летних лагерях, проживание в общежитии, досуговые мероприятия).

Изучению взаимосвязи между особенностями личности и содержанием сновидений посвящён данный раздел.

Для облегчения восприятия результатов проведённых исследований, полученные данные представлены тремя блоками:

1. Данные, полученные в результате применения психодиагностических методик (расширенный характерологический опросник К. Леонгарда – Х. Шмишека, методика диагностики показателей и форм агрессии – опросник А. Басса – А. Дарки (адаптация А. К. Осницкого), опросник креативности Дж. Рензулли.

2. Данные, полученные в результате применения структурированного интервью, беседы, опросника комплексного исследования сновидений (Шелехов И. Л., 2001, 2012).

3. Взаимосвязь личностных особенностей и образов, символов, сюжетного содержания сновидений.

Использование психодиагностических методик (блок 1), соответствующих критериям валидности и достоверности, представляется более объективным (в сравнении с блоком 2) ввиду того, что предполагает стандартизированные процедуры обработки первичных протоколов и составления психологического заключения, строящегося на базисе прямых ответов на поставленные вопросы.

Результаты, представленные в блоке 2, в большей степени соответствуют задачам феноменологического исследования, так как раскрывают субъективность переживаний обследуемых, связанных с образами, символами и сюжетным содержанием сновидений.

3.1.1. Результаты применения психодиагностических методик

В процессе анализа результатов применения расширенного опросника К. Леонгарда – Х. Шмишека установлено, что в выборке представлены как мономорфные, так и полиморфные (сочетания родственных типов) типы акцентуаций характера и темперамента. Исходя из этого положения, обследованный контингент разделен на две группы – с моно- и полиморфными типами акцентуаций характера и темперамента.

Распределение типов акцентуаций характера и темперамента в обследованной группе представлено в табл. 3.1.

Таблица 3.1

Распределение типов акцентуаций характера и темперамента в обследованной группе

Тип акцентуации характера и темперамента	Количественная характеристика (чел.)	Процент от общего числа обследуемых лиц (%)
Мономорфный	9	19,2
Полиморфный	41	80,8

Распределение типов акцентуаций характера и темперамента в обследованной группе графически представлено на рис. 3.1.

В связи с тем, что у 19,2 % обследуемых выявлен мономорфный характерологический тип, а у 80,8 % – полиморфный тип (рис. 3.1), использование термина «диагностируемые характерологические типы» не является корректным. Предпочтительнее интерпретировать результаты исследования как определение черт характера и их распределение в обследованной группе.

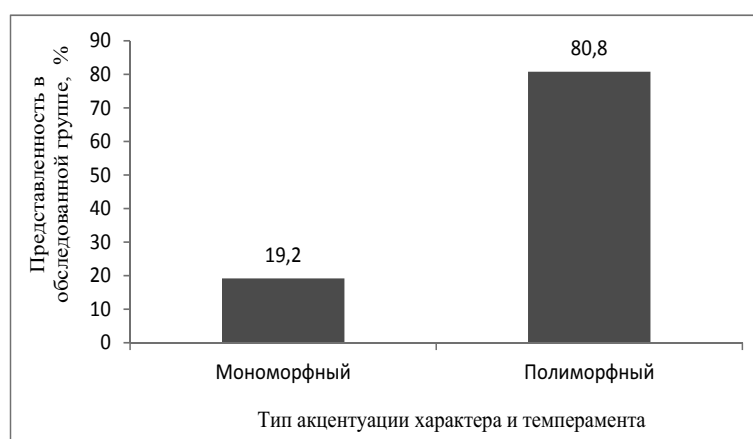


Рис. 3.1. Распределение показателей обследуемой группы по критерию «тип акцентуации характера и темперамента»

Анализируя результаты применения расширенного опросника К. Леонгарда – Х. Шмишека, выявлена следующая выраженность акцентуаций характера и темперамента в обследованной группе (табл. 3.2).

Таблица 3.2

Средний показатель выраженности акцентуаций характера и темперамента в обследуемой группе

Акцентуации	Тип личности	Выраженность показателя	
		В баллах	В процентах (%)
характера	Демонстративный	17,5	29,3
	Педантичный	10,4	3,3
	Застревающий	12,0	6,4
	Возбудимый	15,5	13,1
темперамента	Гипертимический	16,5	18,5
	Дистимический	9,2	2,5
	Циклотимический	13,7	2,9
	Аффективно-экзальтированный	14,8	8,7
	Тревожно-боязливый	15,9	11,1
	Эмотивный	12,7	4,2

*Примечание: Цветовой маркировкой выделены данные, имеющие значение для дальнейшего описания исследования.

В целях обеспечения возможности сравнения средних показателей выраженности акцентуаций характера и темперамента в выборках различного объёма, представим результаты, полученные в ходе применения опросника К. Леонгарда – Х. Шмишека, в абсолютных значениях. Для этого в процессе обработки данных эмпирического исследования применялся следующий подход. При анализе профиля личности с мономорфным типом акцентуации характера и темперамента учитывалось максимальное значение из шкал. В профиле личности с поли-

морфными типом акцентуации характера и темперамента принимались во внимание два максимальных значения из 11 рассматриваемых шкал.

Кроме того, в случае выявления у респондента полиморфного типа акцентуации характера и темперамента, например, демонстративно-гипертимического, эти данные включались в группы, как с демонстративными, так и с гипертимическими акцентуациями черт характера и темперамента, поскольку далеко не всегда представлялось возможным однозначно дифференцировать доминирующую черту.

При математической обработке результатов применения опросника К. Леонгарда – Х. Шмишека мы руководствовались следующей формулой

$$S_M + S_P \times k = P_\Sigma,$$

где

S_M – количество обследованных с мономорфным типом акцентуации характера и темперамента;

S_P – количество обследованных с полиморфным типом акцентуации характера и темперамента;

k – количество учитываемых шкал с максимальными значениями;

P_Σ – общее число рассматриваемых показателей.

Подставляя величины в расчетную формулу, получим следующий результат: $9 + 41 \times 2 = 91$ показатель. Это значение и будем считать за 100 %.

Для выявления закономерностей распределения показателей выраженности акцентуаций характера и темперамента в обследуемой группе представим их в виде диаграммы убывания (рис. 3.2).

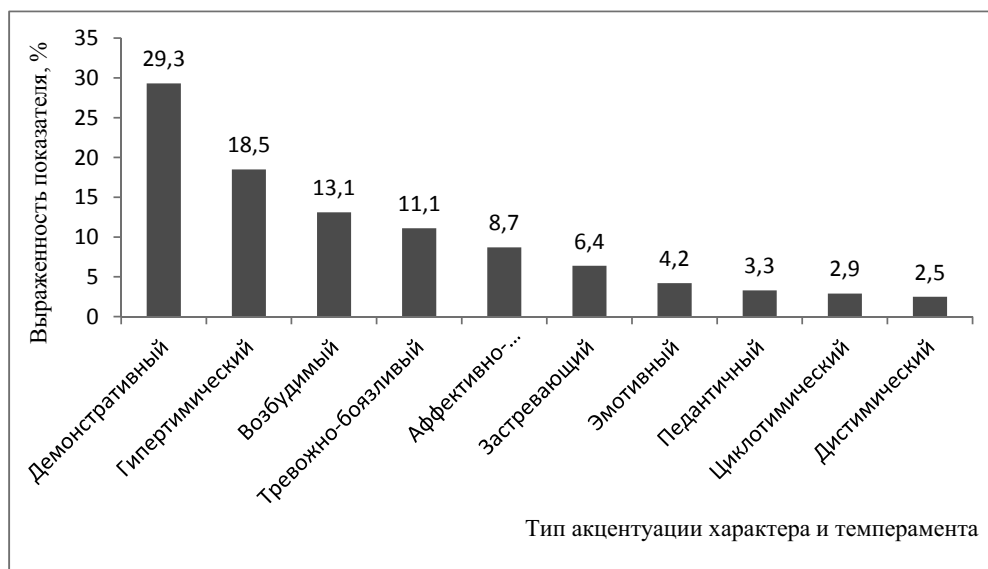


Рис. 3.2. Распределение показателей обследуемой группы по критерию «средний показатель выраженности типа акцентуаций характера и темперамента», %

Данные, представленные в табл. 3.2 и рис. 3.2, свидетельствуют, что в обследованной группе наиболее распространёнными акцентуациями характера – являются демонстративный (29,3 %), возбудимый (13,1 %) типы;

темперамента – гипертимический (18,5 %) и тревожно-боязливый (11,1 %) типы.

В дальнейших исследованиях рассматривались эти четыре наиболее распространённых в данной выборке типа акцентуаций.

Полученные результаты исследования в полной мере соответствуют как принятым в литературе концепциям, так и эмпирически наблюдаемым тенденциям. Широкое распространение демонстративного типа акцентуации характера в популяции обусловлено высокой степенью социальной адаптации представителя такого типа и влиянием связанного с этим фактором социального отбора. Также является классической сочетанность акцентуаций демонстративного и гипертимического типов характера и темперамента.

Данные исследования агрессивных реакций, полученные с помощью опросника А. Басса – А. Дарки (адаптация А. К. Осницкого, 1998), представлены в табл. 3.3.

Таблица 3.3

Показатели агрессии и враждебности в обследованной группе

Показатели агрессии и враждебности	Уровень выраженности показателя, %		
	Низкий	Средний	Высокий
Индекс агрессии	26,1	68,6	5,3
Индекс враждебности	20,2	51,7	28,1

Для обеспечения возможности сравнения показателей агрессии и враждебности в обследованной группе, представим показатели в виде диаграммы (рис. 3.3).

Установлено, что индекс агрессивности в данной выборке соответствует норме у 68,6 % обследованных; низкая агрессивность отмечена у 26,1 % обследованных; испытуемые с высоким индексом агрессивности составляют 5,3 %.

Индекс враждебности, соответствующий показателям нормы, определен у 51,7 % обследованных. Высокий индекс враждебности демонстрируют 28,1 % обследованных, низкий – 20,2 %.

В исследовании определены показатели выраженности агрессии и враждебности у обследованного контингента (табл. 3.4).

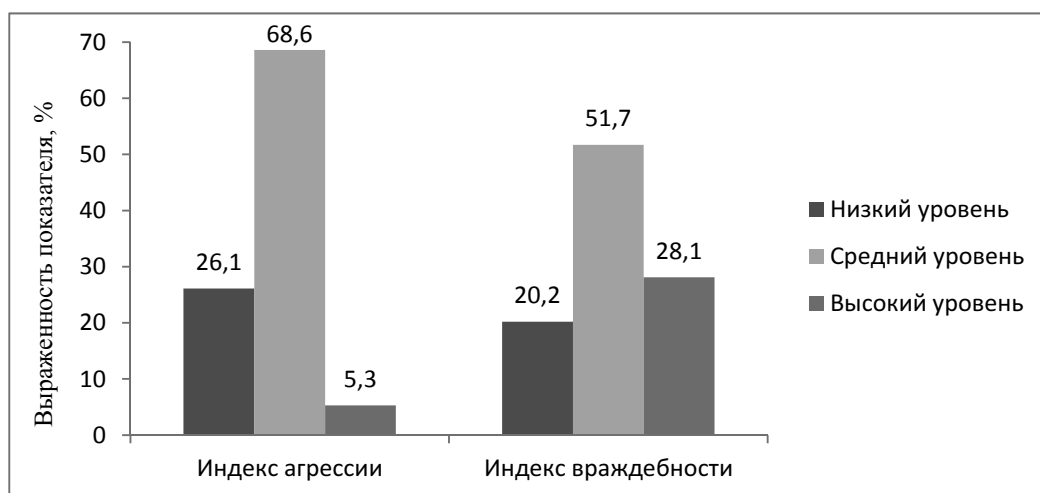


Рис. 3.3. Распределение показателей обследованной группы по критериям «индекс агрессии» и «индекс враждебности»

Таблица 3.4

Средний показатель выраженности агрессии и враждебности в обследуемой группе

Виды реакций	Выраженность показателя	
	В баллах	В процентах*
Физическая агрессия	3,6	36,0
Косвенная агрессия	5,6	63,2
Раздражение	4,1	37,3
Негативизм	0,9	18,0
Обида	2,2	27,5
Подозрительность	3,9	39,0
Вербальная агрессия	8,2	63,1
Чувство вины	1,9	21,1

*Примечание: За 100 % взята максимальная выраженность показателя отдельно по каждой шкале.

Как видно из данных табл. 3.4 испытуемые в обследуемой группе демонстрируют высокий балл проявления вербальной агрессии (8,2 балла).

С целью обеспечения возможности последующего сравнения выборок с разными количественными характеристиками показатели представлены в абсолютных значениях. Для выявления закономерностей распределения показателей агрессии и враждебности в обследованной группе данные табл. 3.4 представлены на диаграмме (рис. 3.4) в порядке убывания.

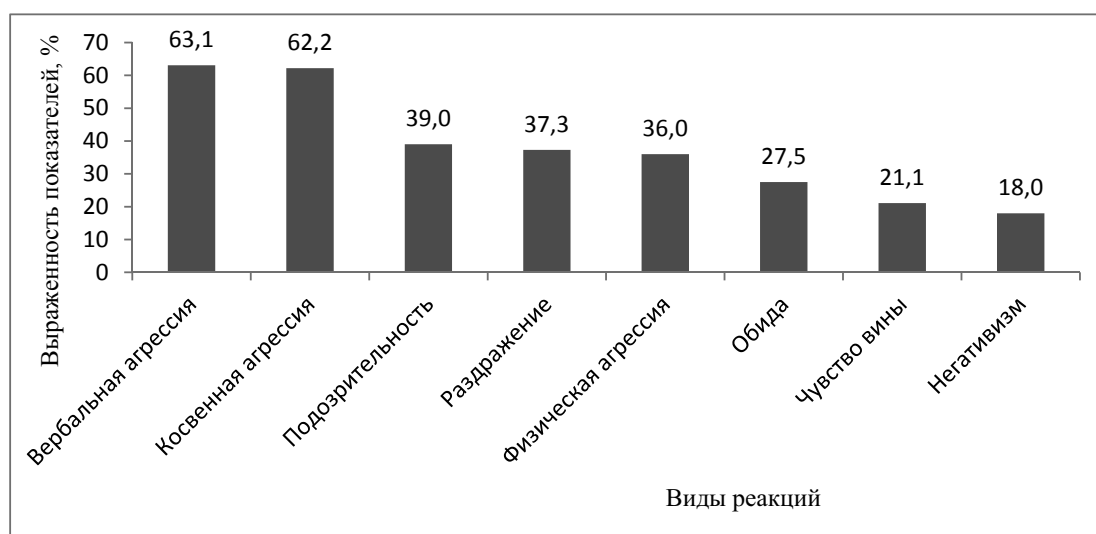


Рис. 3.4. Распределение показателей обследованной группы по критерию «проявление агрессии и враждебности»

Показатели агрессии и враждебности, представленные в табл. 3.4 и рис. 3.4, свидетельствуют о том, что для респондентов наиболее распространёнными (типичными для женщин) реакциями являются вербальная агрессия (63,1 %) и косвенная агрессия (62,2 %). Реакции, запрещаемые нормами социального характера, – подозрительность (39,0 %) раздражение (37,3 %), физическая агрессия (36,0 %) представлены умеренно выраженными показателями. Признаки внутриличностного конфликта, неврозов и неврозоподобных расстройств – обида (27,5%), чувство вины (21,1 %), негативизм (18,0 %) характеризуются слабовыраженными показателями.

Показатели уровня креативности, определённого с помощью опросника Дж. Рензулли, представлены в табл. 3.5.

Таблица 3.5

Показатели уровня креативности в обследованной группе, %

Уровень креативности				
Очень низкий	Низкий	Средний	Высокий	Очень высокий
10,7	21,8	47,1	14,3	6,1

Для более наглядного представления результатов, построим количественную диаграмму (рис. 3.5).

Уровень креативности в обследованной группе находится преимущественно (47,1%) в области средних значений. Указанная тенденция является прогнозируемым результатом, указывающим на сложность отклонения от устоявшихся и традиционных алгоритмов мышления (что представляется необходимым для решения проблем, возникающих

внутри статичных систем). Данные проведённого исследования показывают, что склонностью к творчеству характеризуется небольшая группа одарённых индивидов (6,1%) от общего состава обследованной группы.

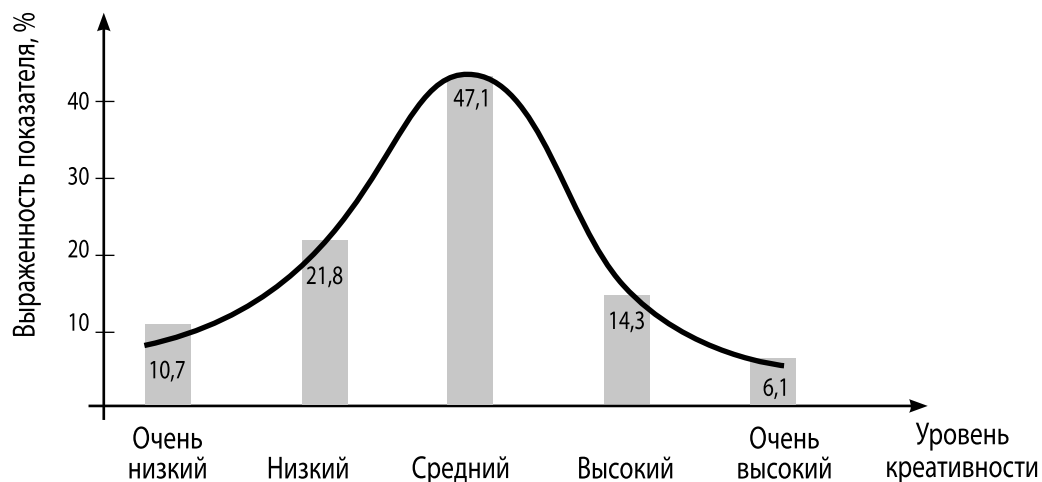


Рис. 3.5. Распределение показателей по критерию «уровень креативности» в обследованной группе

На основании анализа и сопоставления данных, полученных с помощью опросника креативности Дж. Рензулли, можно говорить о подчинении результатов исследования критериям нормального распределения К. Ф. Гаусса. Высокая репрезентативность выборки даёт возможность с высокой долей вероятности экстраполировать результаты эмпирического исследования на весь состав популяции, где только незначительная высокообразованная часть может создавать принципиально новые интеллектуальные или материальные продукты.

3.1.2. Результаты применения структурированного интервью, опросника комплексного исследования сновидений

В процессе проведения исследований лица обследуемой группы фиксировали свои сновидения в соответствии со схемой, представленной в приложении 3.

Общая характеристика сновидений. На основании анализа материалов комплексного исследования сновидений установлено, что сновидения имеют ряд параметров: частота возникновения сновидений, сюжетность, цветность, повторяемость, обусловленность воздействия экзо- и эндогенными раздражителями, орагнолептическая и аффективная окраска сновидений (табл. 3.6–3.15). Ниже приведены количественные показатели для каждого рассматриваемого параметра.

Таблица 3.6

Распределение в обследованной группе показателей частоты возникновения сновидений, %

Частота возникновения сновидений	Выраженность показателя
Низкая (редко или вообще не возникают)	13,6
Средняя (иногда, 1-2 в неделю)	26,6
Высокая (часто, почти каждую ночь)	59,8



Рис. 3.6. Распределение показателей обследованной группы по критерию «частота возникновения сновидений»

Согласно данным табл. 3.6 и рис. 3.6, обследованные лица отмечают низкую частоту возникновения сновидений в 13,6 % случаев. Среднюю частоту – 26,6 %. Наибольшее значение показателя зарегистрировано для высокой частоты возникновения сновидений (почти каждую ночь) – 59,8 %, что в полной мере согласуется с современными научными данными.

Таблица 3.7

Распределение в обследованной группе показателей сюжетности сновидений, %

Сюжетность	Выраженность показателя
Простота сюжета	56,3
Сложно структурированный, не противоречивый сюжет	22,7
Противоречивый, не логичный сюжет	9,8
Сновидения без сюжета	11,2

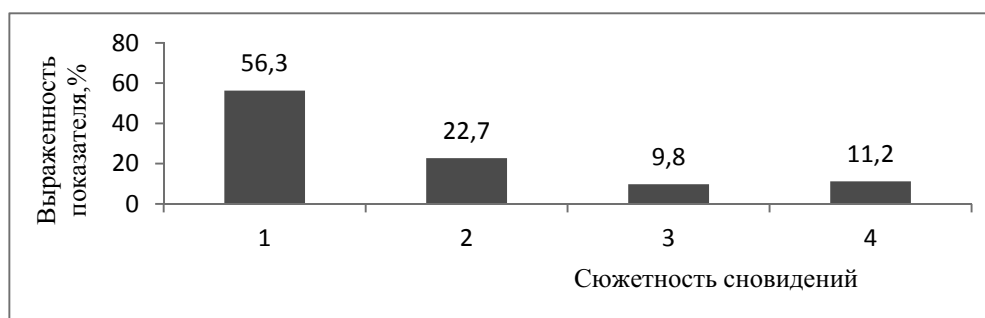


Рис. 3.7. Распределение показателей обследованной группы по критерию «сюжетность сновидений»

Примечание: 1 – простота сюжета; 2 – сложно структурированный, не противоречивый сюжет; 3 – противоречивый, не логичный сюжет; 4 – сновидения без сюжета.

Данные, представленные в табл. 3.7 и на рис. 3.7, свидетельствуют о преобладании в сновидениях обследованной группы простых сюжетов – 56,3 % случаев. Сложно структурированный, не противоречивый сюжет отмечают 22,7 % респондентов. Противоречивый сюжет, идущий вразрез с логикой, выявлен у 9,8 % обследованных. Сновидения без сюжета встречаются в 11,2 % случаев.

Таблица 3.8

Распределение в обследованной группе показателей цветности сновидений, %

Цветность	Выраженность показателя
Монохромные сновидения	27,2
Полихромные сновидения	72,8

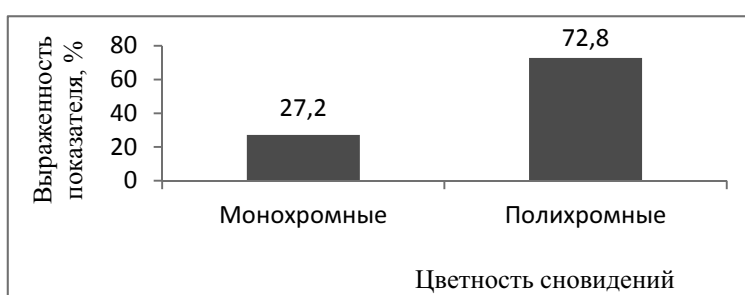


Рис. 3.8. Распределение показателей обследованной группы по критерию «цветность сновидений»

Анализ табл. 3.8 и рис. 3.8 позволяет сделать вывод о преобладании у обследованных лиц полихромных сновидений – 72,8 %. Монохромные сновидения зафиксированы в 27,2 % случаев.

Таблица 3.9

Распределение в обследованной группе показателей повторяемости сновидений, %

Повторяемость	Выраженность показателя
Повторения отсутствуют	74,9
Повторяется смысл, но меняются обстоятельства	13,8
Повторяется неизменно один и тот же сюжет (стереотипное сновидение)	11,3

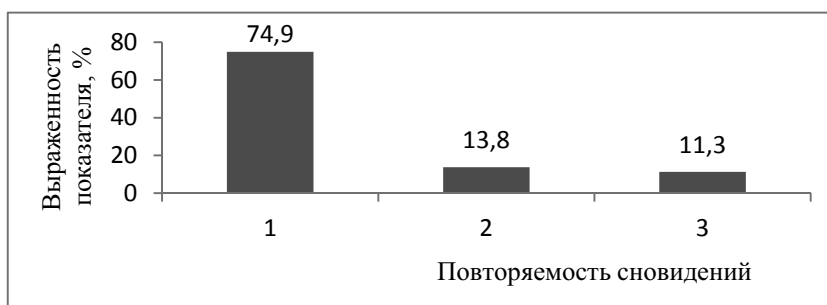


Рис. 3.9. Распределение показателей обследованной группы по критерию «повторяемость сновидений»

Примечание: 1 – повторения отсутствуют; 2 – повторяется смысл, но меняются обстоятельства; 3 – повторяется неизменно один и тот же сюжет (стереотипное сновидение).

Данные табл. 3.9 и рис. 3.9 свидетельствуют об отсутствии повторений сновидений в 74,9 % случаев. Указанную тенденцию следует рассматривать как нормативную. В отдельных случаях отмечаются повторения смыслового содержания сновидения с изменёнными обстоятельствами – 13,8 %. Стереотипное сновидение зарегистрировано у 11,3 % обследованных.

Таблица 3.10

Распределение в обследованной группе сновидений, обусловленных воздействием раздражителей, %

Сновидения, обусловленные воздействием раздражителей	Выраженность показателя
Экзогенных	18,5
Эндогенных	74,3
Сочетанное воздействие экзо- и эндогенных	7,2

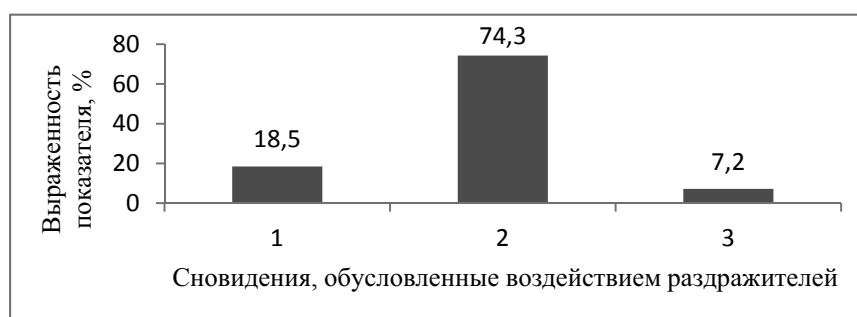


Рис. 3.10. Распределение показателей в обследованной группе по критерию «воздействие раздражителей на содержание сновидений»

Примечание: 1 – сновидения, обусловленные воздействием экзогенных раздражителей; 2 – сновидения, обусловленные воздействием эндогенных раздражителей; 3 – сновидения, обусловленные сочетанным воздействием экзо- и эндогенных раздражителей.

В 18,5 % случаев зафиксированы сновидения, обусловленные воздействием экзогенных раздражителей (ощущение холода совпадало со сценами лыжных прогулок, снегопадом; запах дождя вызвал сцену утренней лесной прогулки; звук, распространяемый летающим шмелем, – работающие турбины самолёта и пр.).

Сновидения, связанные с эндогенными раздражителями зарегистрированы у 74,3 % обследованных. По мере развития половой абстиненции возрастает частота возникновения эротических сновидений. Возможно влияние на содержание сновидения соматических расстройств (язва желудка – употребление в пищу сырого мяса, гнилой рыбы, опилок, тряпок; протезированная зубная система – выпадение зубов, головные боли – ношение тяжёлой сдавливающей короны, каски, шлема).

Сочетанное воздействие экзо- и эндогенных раздражителей выявлено в у 7,2 % обследованных (сдача сложного экзамена и хронический гастрит у обследуемого – сновидение, в котором приём экзамена предполагал употребление в пищу пропитанной машинным маслом ваты).

Таблица 3.11

**Распределение в обследованной группе сновидений
с различными показателями аффективной окраски, %**

Аффективная окраска сновидений	Выраженность показателя
Негативная (тревога, страх, ужас)	22,3
Нейтральная	64,8
Положительная (удовлетворение, радость)	12,9

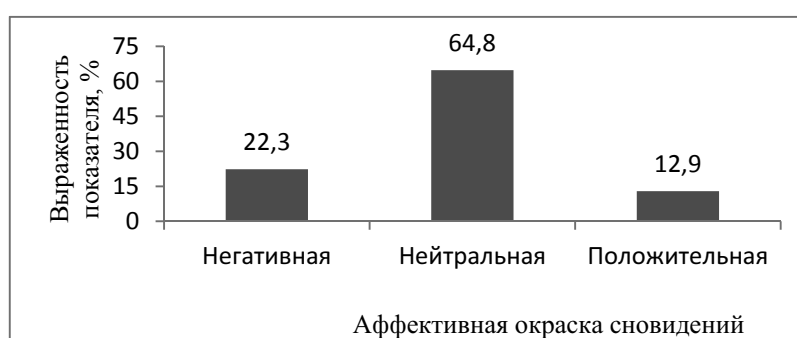


Рис. 3.11. Распределение показателей в обследованной группе по критерию «аффективная окраска сновидений»

Как видно из данных табл. 3.11 и рис. 3.11, яркие негативные переживания в сновидениях (тревога, страх, ужас) испытывают 22,3 % обследованных. Показатель распространённости сновидений с нейтральной эмоциональной окраской получил максимальное значение и составил 64,8 %. Положительную аффективную окраску сновидений (удовлетворённость, радость) отмечают 12,9 % испытуемых.

Таблица 3.12

**Распределение в обследованной группе сновидений
с различными показателями органолептической окраски, %**

Органолептическая окраска сновидений	Выраженность показателя
Визуальная	78,6
Аудиальная	14,3
Обонятельная	2,6
Вкусовая	1,2
Кинестетическая	3,3

Сновидения обследуемых представляют собой сцены преимущественно визуального характера – 78,6 %. Значительно реже отмечается дополнительная окраска сновидений: аудиальная – 14,3 %, обонятельная – 2,6 %, вкусовая – 1,2 %, кинестетическая – 3,3 % случаев.

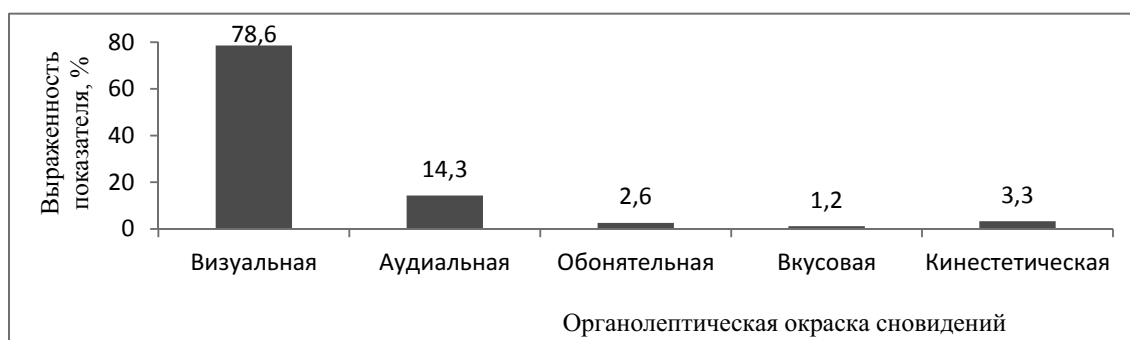


Рис. 3.12. Распределение показателей в обследованной группе по критерию «органолептическая окраска сновидений»

Таблица 3.13

Распределение в обследованной группе показателей частоты запоминаемости сновидений, %

Частота запоминаемости сновидений	Выраженность показателя
Редко, почти никогда	30,9
Иногда	58,5
Часто, почти всегда	10,6

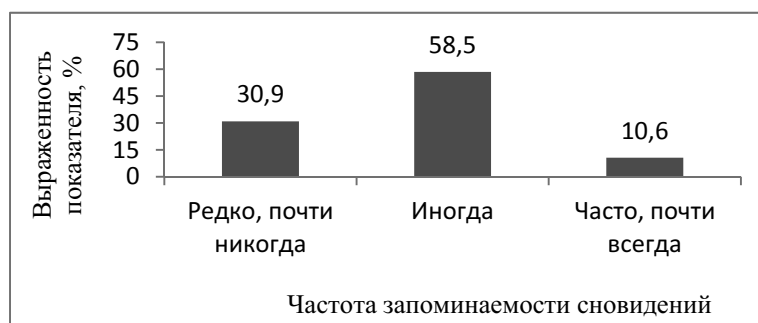


Рис. 3.13. Распределение показателей в обследованной группе по критерию «частота запоминаемости сновидений»

Максимальные показатели частоты запоминаемости сновидений отмечаются в 58,5 % случаев. Категории ответов «редко или почти никогда» зафиксированы в 30,9% случаев. В меньшинстве ответы «часто, почти всегда» у 10,6% обследованных.

Таблица 3.14

**Характеристика личностно-значимых сновидений
и распределение показателей частоты встречаемости в обследованной группе, %**

Характеристика сновидений	Выраженность показателя
Сновидения, связанные с актуальными переживаниями обследуемого лица	71,8
Сновидения, вызывающие живой интерес после пробуждения	18,2
Сновидения, воспринимаемые как предзнаменование грядущих событий	2,1
«Знаковые» сновидения, повлиявшие на сценарий жизни	4,6
Сновидения, вызывающие патологическую фиксацию, периодическую потребность в тщательном, скрупулёзном обдумывании его содержания	3,3



Рис. 3.14. Распределение показателей в обследованной группе по критерию «частота встречаемости личностно-значимых сновидений»

Примечание: 1 – сновидения, связанные с актуальными переживаниями обследуемого лица; 2 – сновидения, вызывающие живой интерес после пробуждения; 3 – сновидения, воспринимаемые как предзнаменование грядущих событий; 4 – «знаковые» сновидения, повлиявшие на сценарий жизни; 5 – сновидения, вызывающие патологическую фиксацию, периодическую потребность в тщательном, скрупулёзном обдумывании его содержания.

Данные табл. 3.14 и рис. 3.14 показывают, что наибольшую личностную значимость имеют сновидения, связанные с актуальными переживаниями – 71,8 %. Интерес к содержанию сновидения после пробуждения отмечается у 18,2 %. В ряде случаев сновидение может восприниматься как пророческое, отражающее предзнаменование грядущих событий – 2,1 %. Влияние сновидений на сценарий жизни отмечено в 4,6 % случаев. Патологическая фиксация на содержании сновидений выявлена у 3,3 % обследованных.

Таблица 3.15

Распределение показателей выраженности аспектов, отражённых в сновидениях, %

Аспект, отражённый в сновидении	Выраженность показателя, %
Досуг и отдых	23,5
Образовательная деятельность	42,6
Брачно-семейные, детско-родительские отношения	35,9
Психологические травмы	12,3
Событийная наполненность предыдущих дней	85,8
Актуальные переживания	79,8
Другое	28,2

Примечание: За 100 % взята максимальная выраженность показателя отдельно по каждой шкале.

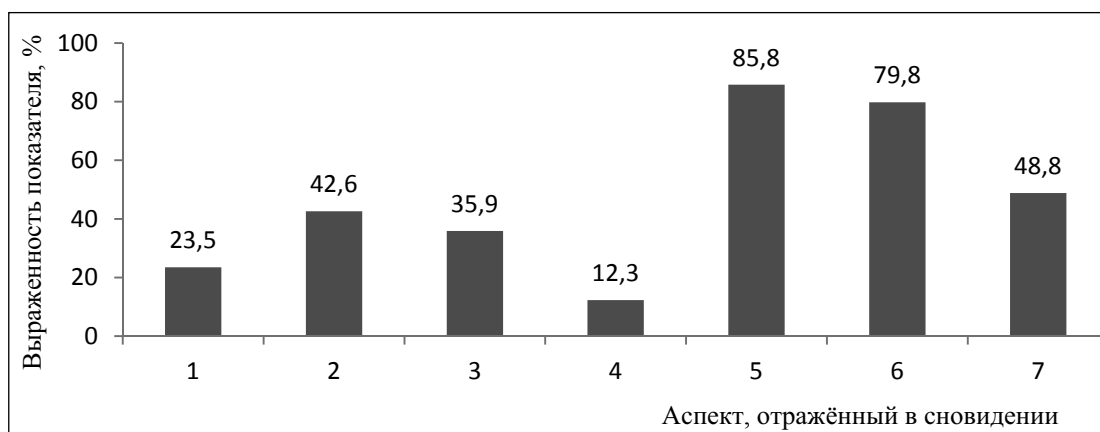


Рис. 3.15. Распределение показателей в обследованной группе по критерию «аспект, отражённый в сновидении»

Примечание: 1 – досуг и отдых; 2 – образовательная деятельность; 3 – брачно-семейные, детско-родительские отношения; 4 – психологические травмы; 5 – событийная наполненность предыдущих дней; 6 – актуальные переживания; 7 – другое.

Анализ данных табл. 3.15 и рис. 3.15 позволяет говорить о том, что в большинстве случаев содержание сновидения обусловлено событиями предыдущих дней – 85,8 % и актуальными переживаниями – 79,8 %. Высокую актуальность имеют переживания, связанные с образовательной деятельностью – 42,6 %; брачно-семейными, детско-родительскими отношениями – 35,9 %. Несмотря на распространённую точку зрения о доминировании в современном обществе гедонистических установок, отмечается относительно не высокая встречаемость сновидений, отражающих тематику досуга и отдыха – 23,5 %. Также регистрируются низкие показатели отражения в сновидениях психотравмирующих переживаний – 12,3 %, что может быть обусловлено высокими компенсаторными способностями психики и действиями механизмов психологической защиты.

Особый интерес вызывают сновидения лиц, имеющих выраженные внутриличностные конфликты. Их сновидения характеризуются образностью, выраженным символизмом, сложным сюжетом, наличием мистических и религиозных элементов.

На основании сопоставления и анализа данных, полученных в процессе комплексного исследования сновидений, выявлен ряд закономерностей:

- В период сна отсутствует отражение объективной реальности, сновидение воспринимается как реально происходящее событие.
- В сновидении нет критического восприятия образов, символов, сюжета.

- Сюжет сновидения содержит исполнение желания, реализация которого в объективной реальности представляет трудности или принципиально невозможна.
- Сюжет сновидения устрашающего характера или ночные кошмары связан с вытеснением психотравмирующих переживаний, их переработкой и дезактуализацией.
- Сюжет сновидения содержит элементы незавершенных отношений. Сновидения такого рода вызваны актуальными противоречиями, внутриличностными конфликтами и напряжённым поиском путей их разрешения. В редких случаях – созданием алгоритмов решений логических задач.
- Сюжет сновидения может быть обусловлен актуальными внутриличностными конфликтами или происходившими в прошлом психотравмирующими ситуациями.
- Сновидения эмоционально окрашены, в них присутствуют яркие, красочные образные представления.
- Экзо- и эндогенные раздражители оказывают влияние на сюжет сновидения.

Интерпретация данных, полученных путём эмпирического исследования, позволила составить общую типологию сюжетов сновидений (рис. 3.16).



Рис. 3.16. Общая типология сюжетов сновидений

Сюжетное содержание возникающих сновидений достаточно полно укладывается в 7 основных категорий авторской типологии.

Выводы. Преобладание сновидений, отражающих событийную наполненность предыдущих дней (85,8 %), в полной мере соответствует положению теории сновидений З. Фрейда (Freud S., 1900) и утверждению И. М. Сеченова – сновидения представляют собой «небывалую комбинацию бывалых впечатлений» (Сеченов И. М., 1863).

Наиболее типичным является полихромное сновидение преимущественно визуального характера, не имеющее ярко выраженной аффективной окраски с простым сюжетом. Содержание сновидения отражает актуальные для обследованного лица переживания. Тенденция к повторению сновидения отсутствует.

Основными характеристиками сновидения являются его образы, символы и сюжет.

Все многообразие сюжетного содержания возникающих сновидений может быть описано посредством 7 основных категорий, входящих в авторскую типологию.

3.1.3. Взаимосвязь личностных особенностей и образами, символами, сюжетным содержанием сновидений

Сновидения: характер и темперамент. Обследованным лицам предлагалось вербализировать ассоциации, вызываемые образами и символами из своих сновидений. Далее, на основании данных проведенных эмпирических исследований отмеченные в протоколах бессознательно проявляющиеся в сновидениях значимые образы, символы и сознательно порождаемые ими ассоциации объединены в смысловые категории.

Стоит отметить, что нами учитывались только общие для всех исследуемых типов акцентуации характера и темперамента образы, символы сновидений. Редко встречающиеся или мало распространенные образы, символы сновидений мы исключили из протоколов исследования. Полученные данные представлены в виде таблиц (табл. 3.16–3.19).

Таблица 3.16

Значимые образы, символы сновидений и порождаемые ими ассоциации у лиц с демонстративным типом акцентуации характера

Значимые образ, символ	Вызываемая ассоциация	Смысловая категория
Принцесса, королева	Корона, трон, платье, туфли, драгоценности, балы, слуги, карета, принц	Сказка
Дворец, замок	Принцесса, белая лестница, ворота, дворцовый парк, карета	
Фея	Волшебство, чары, волшебная палочка, сияние, условие, ограничение	

Продолжение табл. 3.16

Значимые образ, символ	Вызываемая ассоциация	Смысловая категория
Слёзы	Горе, неприятность, обида, печаль, одиночество, ветер, тушь, ресницы	Предательство
Нож	Резать, лук, слёзы, кухня, злые языки, сплетни, насилие	
Суд	Развод, изменщик, бабник, подлец, раздел имущества, алименты, задолженность, обида, слёзы	
Лестница	Каблуки, дворец, высота, тревога, университет, скользко	Рост
Тренер	Забота, перспективы, мудрость, знание, рука помощи, путь, наставничество, доверие, ответственность, поручительство, тренировка, успех, вперед	
Горы	Проводник, высота, трудность, небо, усталость, пурга, страховка, группа, ледоруб, вершина	
Уехал поезд	Тревога, досада, неуверенность, печаль, обида, непонимание	Остаться без поддержки
Идти по серпантину	Страх, опасность, падение, пропасть, дискомфорт, скорее бы пройти	
Кубок	Футбол, моя команда, судейство, гимн, пьедестал, трибуны, болельщики	Победа
Подиум	Конкурс красоты, платье, корона, каблуки, переживание, радость, счастье, лента, титул, поздравления, фотографии	
Разбитая ваза	Падение, шум, огорчение, досада, осколки, уборка, клей	Ссора
Стеклянная стена	Отчуждение, не слышим друг друга, преграда, аргумент, довод, игнор, досада, раздражение, агрессия, насмешка, ирония, сарказм	
Комар, кровосос	Досада, раздражение, желание спрятаться, уйти, жужжание	
Зеркало	Прическа, красота, губы, гадание, свеча, тревога, суженый	Женщина
Актриса	Успех, зрители, красота, обаяние, поклонники, мужчины, подарки, кокетство, роль, популярность, внимание, тайна	
Леди	Элегантность, платье, сумочка, хорошие манеры, обаяние, деньги, воспитание	
Лев	Смелый, большой, могучий, отважный, сильный, успех, могущество, власть, пластичный, защитник, страж, хвостатый кот	Мужчина
Ресторан	Свет, аккуратность, сервировка, хорошее обслуживание, мелодия, кухня, вино, мужчина, танцы, флирт	
Капитан	Мундир, погоны, звёздочки, выправка, решительный, смелый, надёжный, немногословный, ответственный	
Гости	Шум, забота, подготовка, питание, новые задачи	Роды
Туристические походы	Спуск в пещеры, переправа через широкую реку, переход через горный перевал, пересечение просеки в лесном массиве	
Кукла	Закрывающиеся глаза, светлый цвет волос, магазин	
Осенний сбор урожая	Копка картофеля или моркови, сбор малины, крыжовника, яблок, подол платья, живот	
Мама	Нежность, доброта, забота, тепло, вышивание, вязание, шитье	Семья
Дети	Радость, беззаботность, оптимизм, любовь к ним, игра, восхищение окружающих, забота	
Стручок гороха	Большая семья, все вместе, дружно, правильно, взаимопомощь, забота, дом	Секс
Конфета	Удовольствие, сладость, ограничение, чупа-чупс, шоколад	
Кафе	Зеркала, столик, уверенный мужчина, красиво, музыка, близость, руки	
Солнце Испании	Кастаньеты, музыка, туфли, страсть, вино, мужчина, любовь	Ребёнок
Куклы	Банты, платьица, беззащитность, маленький, красота, радость	
Плоды	Яблоки, груши, сад, урожай, капуста, полная чаша, рыба	
Я-маленькая	Платье, игрушки, подружки, сладости, бабушка, садик, прошло	Театр, цирк
Наездница	Красота, изящество, ленты, блеск, восхищение	
Артист	Мастерство, арена, прожектора, аплодисменты	
Канатоходец	Кураж, риск, жизнь, шест, трос, веер, выбор, связь	

Окончание табл. 3.16

Значимые образ, символ	Вызываемая ассоциация	Смысловая категория
Гитара	Песни, друзья, поклонники, молодой человек, веселье, внимание	Отдых
Книга	Мама читает вслух, интерес, спокойствие, близость, любовь, вместе	
Хобби	Досуг, удовлетворение, вышиваю каждый день, рукоделие, шкатулка, вязанный шарф, драмкружок	
Студент	Занятия, новые предметы, хорошее настроение, джинсы, рюкзак, плеер, кофе, общежитие, комната, друзья, веселье, девчонки, спорт, доклад, реферат, тренинг, курсовая	Высшее образование
Одногруппники	Лекция, учёба, веселье, помощь, встреча	
Диплом	Тревога, комиссия, защита, красный, успех, поздравления, цветы, фотосессия, выпускной бал, платье, улыбки, радость	
Снежные горки	Весело, улыбки, смех, снег, белым-бело, мороз, ледянки	Радость
Мыльные пузыри	Радуга, детство, мыло, шарик, веселье, друзья, беззаботность	
Маска	Новый год, елка, подарки, песни, шары, мишура, хлопушки, серпантин	
Сказка	Хрустальный дворец, свет, необыкновенно, сюрприз, блеск	
Алые розы	Красота, страсть, нежность, свежесть, запах, возбуждение, желанность, счастье	Любовь
Подарок	Шуба, кольцо, бриллиант, цветы, машина, яхта, круиз	
Сериал	Любовь, взаимопонимание, близость, взаимоуважение, внимание, нежность, деликатность, тактичность, темперамент страсть, сила, защита, любовь к детям	
Принц	Красивый, высокий, сильный, добрый, меня любит, богатый, щедрый, олигарх	
Ревность	Женщины, знаки внимания, молодость, бессилие, флирт, смех, ужимки, вульгарные самки, танцы, гнусная тварь, слёзы	
Огонь	Угли, жар, тепло, возбуждение, страсть, танцы	
Билет	Неожиданность, новизна, обещание, предвкушение, успех	Удача
Вмешательство извне	Сложная ситуация, преследование, тревога, случайность, неожиданность, успех, покой, удовлетворение, лёгкость	
Тёмные очки	Не видно глаз, ложь, неизвестность, скрытность, коварство	Нечестность
Цыганка	Опасность, порча, гадание, сглаз, воровство, грязь, чёрная, золото	
Чиновники	Бюрократизм, коррупция, взяточничество, коммерческий подкуп, злоупотребление, роскошь, особняки, имущество, банковские счета, безнаказанность, обманывают народ, разворовывают страну, плохие	

Представленные в табл. 3.16 значимые образы и символы, а также вызываемые ими ассоциации, объединенные в смысловые категории в полной мере отражают особенности, присущие лицам с демонстративным типом акцентуации характера. Так, в сновидениях проявляется потребность в постоянном привлечении внимания (актриса, наездница, подиум). Отражаются эгоцентрические тенденции (ревность, подарок), гедонистические установки (кафе, ресторан, солнце Испании, снежные горки), инфантильные переживания (я-маленькая, принцесса, мыльные пузыри). Отмечаются проявления в сновидениях психологических травм переживания негативного характера (слёзы, развод, идти по серпантину).

Таблица 3.17

**Значимые образы, символы сновидений и порождаемые ими ассоциации
у лиц с возбудимым типом акцентуации характера**

Значимые образ, символ	Вызываемая ассоциация	Смысловая категория
Яма	Дорога, падение, грязь, страх, досада	Предательство
Болото	Кажется лёгкий путь, зелёная полянка, соблазн, засасывает, тина, коричневая жижа, нет дна, отчаяние, сожаление	
Раунд	Соперник, злость, агрессия, воля к победе, нокдаун, рефери, красный-синий, канаты	Спорт
Мишень	Дистанция, сетка прицела, дыхание, концентрация, выстрел	
Горы	Команда, связка, карабин, кислород, вершина, ледник, холод, ветер, небо, перевал, маршрут, флаг, фото, радость, горячий чай, триумф	
9 мая	Парад, ветеран, награды, праздник, Жуков, оружие, кровь, смерть, товарищи, потери, мемориал	Победа
Соревнование	Трасса, номер, болельщики, лыжня, азарт, дыхание, ритм, солнце, снег, призовое место	
Вынес мусор	Сигареты, курение, армейская вредная привычка, глупость, молодость, бросил с нового года, сила воли, иногда тянет	
Туман, дым	Злопамятность, старые счеты, раздражение, ненависть, неопределённость, ответный шаг	Ссора
Огонь, пламя	Пожарный, ожог, угли, искры, дым, ветер, тревога	
Ваза	Красивая, хрупкая, полная внутри, радость, приятная на ощупь	Женщина
Любовница	Любовь, красный, страсть, огонь	
Гитара	Обводы, формы, хорошая, музыка, звук, досуг, душа и душевность	
Кошечка	Настоящая женщина, весёлая, кокетливая, большая грудь, декольте, хорошо танцует, привлекает, манит, маленькая сумочка, красные ногти, чувственные губки, смеётся, любит секс	
Викинг	Скандинавия, северное море, варяги, норманны, северный воин, жестокость, дружина, дети Одина, Фрейя, кольчуга, меч, топор, вилобородый, дракар, фьорд, шиповник, янтарь	Мужчина
Рыцарь	Германское княжество, барон, кольчуга, латы, меч, кинжал, пояс, шпоры, цепь, добрый католик, сильный, смелый, крепкий, храбрый, закаленный в походах, спокойный, грубоватый, старый вояка, опытный боец	
Сокол с подрезанными крыльями	Алименты, нет контакта с ребёнком, расходы, питание, выходной, злая жена, настраивает против меня, теща, учит жизни	
Чекист	Спокойный, суровый, выдержанный, ответственный, бдительный, проницательный, табельное оружие, удостоверение, полномочие, кожаная куртка, курит, кабинет, портрет Дзержинского, много работы, дела, повышение по службе, товарищи, орден Красной звезды, мужчина	
Сосед	Взрослый, опытный, знающий жизнь, курит, спокойный, сильный, всё умеет	
Мама	Доброта, красивая, спокойствие, уют, забота, булочки	Семья
Отец	Большой, сильный, высокий, смелый, хозяйственный, заботливый, суровый, строгий, любит порядок, немногословный	
Дети	Радость, любовь к ним, беззаботность, семья, мороженное, карусели	
Дом	Свой, деревянный, семья, все вместе, собака, щенки, участок	
Ресторан	Женщина, духи, лёгкость, смех, флирт, интерес, неопределённость, такси, вино, колготки, красное белье, поцелуи, кричит	Секс
Телефонный звонок	Блондинка и брюнетка, кошечки, вожделение, кровать, красные шторы	
Свидание	Ожидание, тёлка, красивые ноги, кино, музыка, вино, было всё	

Продолжение табл. 3.17

Значимые образ, символ	Вызываемая ассоциация	Смысловая категория
Обезьяна	Крики, гримасы, ужимки, шум, сопли, воняет, памперсы, навязчивый, капризный, вечно болеет, жена не со мной, а с ним, меня не любит	Ребёнок
Павлик	Соседский мальчуган, нет отца, озорник, подарить фонарик или велосипед, просится на рыбалку, любит слушать истории	
Театр военных действий	Военный конфликт, военная форма, стратегия, тактика, карта, красные-синие стрелки, резервы, фланг, плохая погода, радиосвязь, приказ, потери, снабжение, горючее, боеприпасы	Театр, цирк
Спектакль не интересный	Вечер, красиво, публика, программка, занавес, не понятно, бегают по сцене туда-сюда, кричат, лестница, наигранность, странная атмосфера, артистка, локоны, костюмы, антракт, буфет, коньяк, фотографии артистов, усталость, раздражение, не интересно	
Спектакль интересный	Билеты, любимая девушка, публика, зрительный зал, выключили свет, интимность, интерес, действие, завораживает, интрига, актёрская игра, образы, неожиданная развязка, овации, прогулка, хорошее настроение	
Гости	Застолье, вкусная еда, много, алкоголь, разговор по душам, девчонки, музыка	Отдых
Артефакт	Стратегия, стрелялка, войнушка, квест, уровень, доспехи, меч, винтовка, немцы, танки, самолёты, апгрейд, монстры, тайник, жизнь, азарт	
Рыбалка	Лодка, мотор, блесна, спиннинг, сапоги, уазик, солярка, палатка, собака, котелок, уха, водка	
Преподаватель	Взрослый, требовательный, профессор, научный руководитель, лекция, семинар, зачёт, экзамен	Высшее образование
Контрольная	Важность, необходимость, посещение, айфон, помощь, девчонки	
Экзамен	Волнение, страх, испытание, шпаргалки, стипендия	
Диплом	Тревога, комиссия, защита, успех, путёвка в жизнь	
Общежитие	Жильё, гулянки, весело, хочется там жить, ходить в гости, комната	
Полёт	Свобода, небо, шлем, штурвал, параплан, скорость, высота, крылья, радость, хочется летать	Радость
Мастерская	Токарный станок, фреза, инструменты, заготовки, гараж, удовлетворение, творчество, польза	
Автомобиль	Бэтмен, дорога, поездка, бензин, резина, аккумулятор, масло, скорость, штраф, девчонки, ласки, любовь	
Ревность	Соперник, женщина, нож, кастет, драка, бутылка, кровь	Любовь
Лена	Школа, класс, первая любовь, красивая, ноги, провожал домой, носил рюкзак, дискотека, танцует со старшеклассником, ревность	
Весна	Солнце, небо, запах, тающий снег, грачи, девчонки, коленки, улыбки	
Сделка	Объявление, покупатель, показ товара, хороший человек, подходящая цена	Удача
Казино	Закрытый клуб, зелёное сукно, коньяк, крупье, рулетка, ожидание, фишки, красное-чёрное, нет времени, шарик, азарт, выигрыш, успех, поздравления	
Находка	Рыбное место, брошенный в боулинге шар, подсмотреть за девчонками, удачный кадр, меткий выстрел, интересное знакомство	
Контракт	Подвох, документы, юрист, условия	Обман, нечестность
Король, царь	Государство, власть, закон, право, охрана, армия	
Замók	Прокурор, мера пресечения, УК, СИЗО, статья, камера, закрыли, пацаны	
Дождь	Туман, размытость, не видно, опасно	Страх
Тропинка	Скользко, узкая, осторожность, дискомфорт, заблудился	
Звери	Злые, хитрые, опасные, стая, дерзкие, наглые, шакалы	
Нож	Финский нож, сталь, булат, защита	

Окончание табл. 3.17

Значимые образ, символ	Вызываемая ассоциация	Смысловая категория
Пожар	Народ, паника, крик, страх, оцепление, расчеты, команда, брандспойт, вода, пена, пламя, дым, жар, обрушение, маски, кислород	Испытание, преодоление
Война	Уличные бои, страх, личный жетон, злость, автомат, одиночные выстрелы, очередь, взрывы, задымленность, неясно где враг, граната, возможный плен	
Парашют	Сигнал сирены, страх, инструктор, прыжок, ветер, высота, бездна, опасность, купол, рывок, хлопок, парение	
Суд	Присяжные, бессилие, тревога, страх, решетки, родственники	Обвинение
Судья	Молоток, судебный процесс, закон, кодекс, справедливость – не справедливость, дело, приговор	
Тюрьма	Решетки, сырость, изолятор, камера, коридор, конвой	
Колокольчик	Звонкий, весёлый, грустный, печальный, унылый, «Дар Валдая», бронза, литьё, язык, Россия, ездить быстро, дорога	Хобби

Представленные в табл. 3.17 значимые образы и символы, а также вызываемые ими ассоциации, объединенные в смысловые категории в полной мере отражают особенности, присущие лицам с возбудимым типом акцентуации характера. Так, в сновидениях проявляется расторможенность влечений (свидание, телефонный звонок, полёт), высокую агрессивность (викинг, рыцарь, нож, война), склонность к риску (казино, автомобиль, прыжок с парашютом, театр военных действий), тенденция к нарушению социальных норм (замок, суд, тюрьма), стремление к доминированию (соревнование, чекист, король, царь). Отмечается высокая сексуальность (любовница, кошечка, ревность, Лена, весна).

Таблица 3.18

**Значимые образы, символы сновидений и порождаемые ими ассоциации у лиц
с гипертимическим типом акцентуации темперамента**

Значимые образ, символ	Вызываемая ассоциация	Смысловая категория
Звёзды	Космос, осколки, иголки, гороскоп, судьба, звёздный мальчик	Сказка
Принцесса	Сказка, детство, кукла, красивая, блестящий	
Дворец	Огромный, старый, каменный, море, природа	
Гнилая лестница	Старая, нет ступенек, подломлена, обман, ненадёжность	Предательство
Подножка	Член команды, товарищ, коварство, несправедливость, поражение, украденная победа	
Удар в спину	Коллега, расчёт, бездушие, сговор, карьеризм, выслуживается, сожаление, гадливость, пренебрежение, карма	
Полёт	Свобода, крылья, небо, птицы, радость, высота	Рост
Дерево	Высокое, ствол, крона, сучья, руки в кровь, усилие, усталость, небо, горизонт, панорама, восторг	
Научный руководитель	Гуру, наставник, учёный, истина, терпеливость, уважаемый, рассудительность, спокойствие, справедливость	
Иду босиком	Тропа, занозы, холодно, мозоли, камни, порезы, напряжение	Остаться без поддержки
Строю каменный дом на облаке	Высота, ветер, тяжесть, баланс, нет опоры, неустойчивость	
Трость	Старушка, старость, калека, палка, желание помочь, опора	

Продолжение табл. 3.18

Значимые образ, символ	Вызываемая ассоциация	Смысловая категория
9 мая	Война, противостояние, участие, дедушка, слёзы, гвоздики	Победа
Пьедестал	Стадион, трибуны, болельщики, судья, участники, награждение, второе место, медаль, спорт, радость, гордость, оправдал доверия	
Овации	Конкурс, сцена, выступление, аплодисменты, признание, успех, счастье	
Собачья свара	Драка, шерсть, пыль, клочья, шум, лай, страх	Ссора
Паутина	Интрига, подковерная возня, противостояние, амбиции, сплетни, нечестность, несправедливость, тревога	
Осы	Не хочу с ними дружить, рой, жужжание, сплетни, тревога, дискомфорт	Женщина
Телеведущая	Красивая, колкость, текст, интерес, хорошо одета, успешность, грамотная речь, журналистка	
Принцесса Диана	Британская роза, монархия, фамилия, герб, красота, женственность, молодость, диадема, обаяние, сексуальность, популярность, любовь народа	
Доктор	Компетентный, спокойный, грамотный, опытный, добрый, мудрый, белый халат, шапочка, очки	Мужчина
Геологи, нефтяники	Сильные, смелые, весёлые, добрые, гитара, палатки, экспедиция, геологоразведка, минералы, минералы, нефть, газ, месторождения, бороды, партия, знают север, опытные, с ними не страшно, можно положиться, надёжные, бывалые	
Могучий дуб	Большой, надёжный, крепкий, жёлуди, дубки, дубрава, защита, даёт приют, покровительство, хороший	
Огурец	Твёрдый, свежий, крепкий, пупырчатый, ядреный, витамины, здоровье	
Мама	Любовь, забота, прощение, самая добрая, утрата, боль, прости	Семья
Дети	Любовь, радость, активность, шумные, сандалики, счастье	
Муж	Надёжный, любящий, хозяйственный, забота, ответственность	
Качели	Удовольствие от полёта, радость, самозабвенность, смех, игра, мой мужчина	Секс
Волны	Море, пляж, ночь, жарко, ожидание, поцелуи, стеснение, любовь	
Танцы	Изящество, страсть, многообещающе, призыв, медленно и быстро, кокетство, соблазнение	
Котята	Радость, нежность, забота, пушистый, милый	Ребёнок
Пупсик	Розовый, потешный, забавный, смеётся, пальчики	
Гости	Шум, хлопоты, забота, подготовка, питание, новое, жизнь	
Рыба в руках	Большая, бьется, скользко, брызги, радость, восторг, живот, икра	
Герострат	Сжег храм Артемиды в эфесе, чудо света, решимость, амбиции, жажда славы, план действий, поступок, эмоции, гордость, дело своей жизни, бессмертие	Театр
Актер, исполняющий роль Герострата	Основной состав, основная сцена, главная роль, востребованность, актёрское понимание образа, неоднозначность трактовки: герой или преступник? Убедительность игры, выразительность, энергетика спектакля, публика принимает, успех, слава	
Зрители на спектакле «Забыть Герострата»	Сюжет, талантливый режиссёр, удачная интерпретация пьесы, выразительные декорации, костюмы, качественная актёрская игра, гармония, культура, напряжение, актуальность переживаний, интерес, замороженность, понравилось, есть о чем подумать, удовлетворение	
Огонь	Лес, палатка, сосны, друзья, костер, дымок, уха, звёзды, удовольствие, гитара, песни, лосинный бор, трава	Отдых
Море	Пляж, пальмы, песок, загар, солнце, фрукты, соки	
Качели	Детство, ветер, радость, улыбка, смех	
Ночной клуб	Танцы, веселье, алкоголь, танцующие девушки, громкая музыка, тачки, ночь, пустые улицы	

Окончание табл. 3.18

Значимые образ, символ	Вызываемая ассоциация	Смысловая категория
Университет	Белый, большой, парк, ректор, деканат, кафедра, библиотека, книги, аудитория, пары, стипендия, кофе, столовая, общежитие, экзамен, диплом	Высшее образование
Диплом	Тревога, защита, комиссия, красный, успех, поздравления, цветы, фотосессия, выпускной бал, платье, улыбки, радость	
Лекция	Преподаватель, конспект, слово, тетрадь, очки	
Профессор	Преподаватель, костюм, проверка, старый, занудный, скучно	
Новый год	Новый год, елка, снег, запах, шары, дед мороз, подарки, каникулы, дом, праздничный стол, суета, предвкушение, бой часов, шампанское, хлопушки, гирлянды, огни, поздравления, радость	Радость
Салют	Улица, холодно, снег хрустит, ночь, наша компания, веселье, салют, огни, треск, шум, сирены, разноцветные ракеты, радость, настроение, задор	
Колокола	Воскресенье, голубое небо, звон, храм, Пасха, куличи	
Романы	Герой, рыцарь, злодей, поединок, победа, менестрели, стихи, быстрый взгляд, свидание	Любовь
Кольцо	Золото, серьёзные отношения, волнение, предложение, любовь, мужчина, предвкушение, круг, замкнутость, идеальность, радость, счастье, свадьба	
Первая любовь	Лицей, наш класс, весна, красивая девочка, в соседнем подъезде, дергал за косички, внимание, смс	
Лотерейный билет	На сдачу, надежда, мечта, выигрыш, деньги, радость, подъем, ещё билеты, предвкушение, неопределённость	Удача
Белый гриб	Раннее утро, лес, корзина, туман, свежий воздух, лучи солнца, поляна, мох, два грибка, радость, восторг, счастье	
Знакомство с мужчиной	Случайность, встреча, приятный мужчина, высокий, улыбается, интерес, обменялись номерами, удача, успех, надежды, перспективы, предвкушение	
Русалка	Красивая, привлекательная, зовет, манит, соблазняет, обещает, коварная, злая, мёртвая, двуличная, холодная	Обман
Песок в руках	Зыбкий, трудно удержать, просыпается, убегает, неопределённость, изменчивость, быстротечность, беспомощность, тревога, пустыня	
Болото	Большое, обманчивое, однообразие, трясина, зыбкое, тропа, вода, грязная, скрытная враждебность, странные звуки, хлюпанье, неопределённость, тревога	
Лес	Дремучий, тёмный, глухой, большой, враждебный, чуждый, хмурый, шумит, там живут плохие, легко заблудиться	Страх
Река	Большая, быстрая, глубокая, полноводная, холодная, опасная, враждебная, тревога, неверная	
Пауки	Страшные, большие, гнусные, противные, кокон, мерзкие, ядовитые, скрытные, лохматые, паутина, злые, жестокие	
Пройти коридор	Страх, опасность, нет вариантов, длинный, бесконечный, надо	Испытание, преодоление
Змея	Скрытная, опасная, мудрая, ядовитая, коварная, маскируется, страшная, яд, зубы, укус, подвижная	
Уровень	Компьютерная игра, квест, азарт, трудно, надо думать, искать секреты, не выполнил задание, выйти на форум, подсказки	
Аттестация	Неумолимо приближается, не хочу проходить, много работы, документов, высокие требования, рейтинг, не хочу, но надо, усталость, рутина	

У лиц с гипертимическим типом акцентуации темперамента отмечаются образы и символы, отражающие высокую активность (знакомство с мужчиной, море, качели), общительность (геологи, телеведущая,

университет, гости), беспочвенный оптимизм (полёт, строю каменный дом на облаке, песок в руках), стремление к праздникам (Новый год, ночной клуб, салют, танцы, орации).

Таблица 3.19

**Значимые образы, символы сновидений и порождаемые ими ассоциации
у лиц с тревожно-боязливым типом акцентуации темперамента**

Значимые образ, символ	Вызываемая ассоциация	Смысловая категория
Кот, кошка	Нежность, ласка, знание, колдовство, секс, золотая цепь, ведьмин кот	Сказка
Луна	Земля, спутник, кратер, сон, ночь, романтика, любовь, месяц, Елисей, стихи, небо, серебро	
Замок	Стена, ворота, караул, башни, флюгер, штандарт, коридоры, гобелены, часовня, орган, подземный ход, мост, защита, большой, холодный, неприступный, каменный мешок, надёжный, мрачный	
Козёл	Обжора, бабник, бесчестный разведенец, жадность, пиво, чипсы, телевизор, футбол, друзья-уроды, свиньи, грязный, продащица рыбы, вульгарная, пошлая, шлюха, обида, наказание, несправедливость, плохо получилось	Предательство
Трутень	Не работает, ленится, ничего не делает по дому, избалован, неряшливость, пьёт, смотрит на других женщин, блудливый, игроман, вытянутая майка, небрит, неприятный запах, обуза, конфликты, претензии	
Змея	Многолетняя дружба, подруга, уверенность, всё рассказываем друг другу, секреты, мужчина, тайные отношения, всем разболтала, стыд, неловкость, насмешки, обида, предательница	
Вхожу во дворец	Подготовительные курсы, репетитор, занятия вечером, оправдание надежд родителей, усталость, тревога, экзамены, поступление в вуз, удовлетворение, радость	Рост
Комнатный цветок	Любимая дочка, красивая девочка, отец балует, похожа на бабушку, лиловое платье, растёт, хорошо говорит, поёт, танцует, радость, наша гордость, счастье	
Лабиринт	Музыкальная школа, юные, маленькие дети, новые предметы, инструмент, нотная грамота, сольфеджио, занятия, педагоги, строгость, любовь, внимание, выпускной академический отчётный концерт, слёзы мамы, успех, триумф	
Стул без ножек	Сломался, неустойчивость, падение, взгляды, спектакль, опасность, позор	Остаться без поддержки
Трость	Перелом, инвалид, слепой, дерево, кокер-спаниель, Снуппи	
Потеря	Выпавший зуб, кошелёк, муж, билет на самолёт, страх, тревога, убыток	
Парк Победы	Вечный огонь, мемориал, пушки, память, стелы, могилы, солдаты, георгиевская ленточка, парад, бессмертный полк	Победа
Турнир	Тренировки, секция, столы, ракетки, хитрые подачи, приёмы, тактика, прыгучесть, подвижность, сильные ноги, выносливость, сильный соперник, психологическое давление, устойчивость, навязывание инициативы, настрой на успех, ожесточенная борьба, крики болельщиков, уверенность в себе, боевой дух, вцепиться зубами, перевес по очкам, победа	
Межвузовская олимпиада	Формирование команды, капитан, научный руководитель, подготовка, сбор команды, форма, командный дух, болельщики, соперники, конкурсы, поиск решения, сложные вопросы, неоднозначность, начисление баллов, объявление победителя	
Ледяная стена	Параллельность, прозрачность, холод, недоступность, жизнь	Ссора
Пепельница	Старая выщербленная, грязь, плохо пахнет, старый табак, окурки, пепел, часть жизни. Неприятная, но, видимо, нужна	
Мусор	Беспорядок, неопрятность, грязно, некультурно, стыдно, мещанство, скандал, коммунальная квартира, общежитие, нехорошо, надо убрать	

Продолжение табл. 3.19

Значимые образ, символ	Вызываемая ассоциация	Смысловая категория
Зеркало	Отражение, я, рамка, ограничение, оформление, параллельность	Женщина
Грязное ведро без дна	Алкоголичка, грубая, неряшливая, опускается, вульгарная, хриплый голос, замучена жизнью, варит самогон, плохо пахнет, спутанные волосы, много курит, неприятная, скандалистка	
Лиса	Элегантная, стильная, осторожная, умная, хитрая, рыжая, находчивая, весёлая	
Он	Высокий, большой, красивый, отец, муж	Мужчина
Муж	Хозяйственный, надёжный, работающий, непьющий, положительный, серьёзный, курит, умный, любящий	
Мужчина в доме	Кожаная куртка, табачный дым, трубка, ботинки, инструменты, забота, уверенность, защищённость, полноценность	
Кузнец	Большой, сильный, добрый, борода, фартук, большие руки, молот, жар, огонь, угли, меха, железо, мастер, опыт, тонкая работа, нужен людям, уважение	Семья
Дом	Уют, чистота, тепло, семья, дети, кухня, диван, плед, кошка, собака, удовлетворение	
Мама	Доброта, нежность, тепло, забота, уют	
Папа	Доброта, мораль, честь, достоинство, защита, сила	Секс
Кино	Смущение, стыд, интерес, желание повторить, мораль, запрет	
Чулки	Соблазн, красивая, блеск, уверенность, внимание мужчины, комплимент, улыбки, смущение	
Свидание	Надежда, ожидание, предвкушение, чулки, клатч, темно, поцелуи, объятия	Ребёнок
Котята, щенята и др. маленькие животные	Теплая шёрстка, носик, лапы, мурчание, уютный, мой, запах, молоко, маленький, беспомощный, покормить, приласкать, согреть, поиграть	
Жираф	Пятнистая шкурка, длинные ресницы, наивный, инфантильный, шортики, сандалики, ведро, совочек, славный, милый, карапуз, воздушный шарик	
Мячик	Маленький, подвижный, весёлый, прыгает, играет, яркий, шумный	Театр, цирк
Оркестр	Предвкушение, красивый зал, хрустальные люстры, большой орган, встречаем оркестр, знакомые исполнители, интерес, хорошее настроение, симфонические произведения, очарование гармонии, комфорт, радость, любимые камерные произведения, классика	
Публика	Спектакль, лестница, публика, смотрим во что одеты, знакомые, приветствия, смешанные чувства, много народу, прогулка в фойе, праздность, предвкушение, звонок, зрительный зал, лёгкий шум	
Клоун, скоморох	Рыжий, нос, нелепый, громко кричит, хулиганит, занимает время, плоские остроты, выходки, не хотел бы на его место, жалкий, печальный, старый клоун, злой, грубый, пренебрежение, неловкие ситуации, опасение, жалость	Высшее образование
Экзамен	Не проспать, бегом, опоздание, пот, липко, страшно, неудачный билет, стипендия, папа будет ругать, дрожат руки, потные ладошки, страх парализует, кровь в лицо, скованность, дополнительный вопрос, удача, зачётка, удача, радость, звонок маме, счастье	
Лекция	Аудитория, преподаватель, конспект, слово, тетрадь, очки	
Диплом	Образование, красный, оценка, работа, учёба	Радость
Путешествие	Открытие, горизонт, новые впечатления, культура, традиция, интерес, увлечения, слоны, попугаи, креветки, буддийские храмы	
Парикмахерская	Прическа, укладка, окрашивание, мастер, новизна, гармония, удовольствие, уверенность в себе, аккуратность, стильность	
Дети	Радость, забавные, милые, красивые, умные, похож на папу, карапуз, носочки	
Музыка	Витиеватость, волшебные, узоры, переплетения, неожиданность, полифония, кантаты, фуги, оратории, сюиты	

Окончание табл. 3.19

Значимые образ, символ	Вызываемая ассоциация	Смысловая категория
Поцелуй	Помада, губы, трепет, томление, тепло, нежность, возбуждение, надежды, прелюдия	Любовь
Испанец Хосе	Высокий, загорелый, жгучий брюнет, кубики на прессе, хорошо танцует, вежлив, галантен, влюблён, обаятелен, хорошие манеры, нежный, уважает женщину, страсть, огонь, красный перец	
Цветы	Настоящий мужчина, любовь, розы, букет, запах, аромат, чувства, только мне, навсегда, единственный, хороший, мой	
Зачёт	Сложный курс, строгий преподаватель, пропуски, непонятно, колебание, вдруг не сдам, неопределённость	Тревога
Гололедица	Лёд, снег, скользко, скорость, болтает на дороге, торможу, а машина всё равно едет, неопределённость, беспомощность, не хочу так	
Окно	Ветер в окно, шторы, порывы, прохладно, заходящее солнце, неопределённость, гнетущее предчувствие	
Нашёлся щенок	Любимый пес, прогулка в парке, убежал, потеря, тревога, поиски, лай, счастье	Удача
Спасательный круг	Сложная ситуация, удача, много, оранжевый, большой, надёжный, устойчивый, верёвки, дали для меня, рука помощи, не пропаду, вернусь домой	
Друг	Случайная встреча, общие интересы, симпатия, перспективы для общения, взаимопонимание	
Корабль	Море, солнце, дайвинг, отпуск, отель, туристы, новизна, радость, фотографии	Отдых
Хобби	Приятный досуг, время идёт быстро, хорошо получается, удовлетворение, радость, усталость, желание продолжать	
Кино	Вечер, выходной, новый фильм, хорошее качество, любимые актёры, сюжет, интерес, музыка, продолжение	
Кошка, кот	Обманчиво ласковый зверь, когти, зубы, ложь, тревога	Обман
Погоня	Страх, трудно бежать, ватные ноги, вязкость, скованность, не могу кричать	
Мираж	Пустыня, жара, обжигающий песок, небо, призрачное озеро, блеск воды, сочная зелень, деревья, прохлада, искушение, обман, обжигающий песок	
Таракан	Мерзость, страх, маленький, насекомое	Страх
Волны	Нет опоры, грязная вода, одиночество, качает, не хочу	
Темнота	Жутко, страшно, беспомощность, ожидание плохих, не видно опасностей, но они там есть, хочется убежать	
Незнакомый город	Серые типовые дома, хмурое небо, долго иду пешком, заблудилась, усталость, однообразие, резиновое время	Испытание
Большое здание	Блуждание по коридорам, поиск выхода, много закрытых дверей, лестницы, пустота, гулкость, звук шагов, фильм «Чародеи»	
Экзамен	Опоздание на экзамен, долгие поиски учебной аудитории, сдача зачёта с чужой группой; билет с вопросами, выходящими за рамки учебного предмета; раз за разом сдаю этот же экзамен	

У лиц с тревожно-боязливым типом акцентуации темперамента отмечаются образы и символы, отражающие высокую тревожность (лабиринт, экзамен, стул без ножек, незнакомый город), боязнь перемен (замок, комнатный цветок, гололедица), потребность в сильной личности (мужчина в доме, папа, спасательный круг, друг). В сновидениях отмечается социофобические тенденции (змея, зачёт, темнота, клоун-скоморох), осуждение девиантного и делинквентного поведения

(козел, трутень, грязное ведро без дна). Выявлена склонность к романтизму (луна, поцелуй, музыка, цветы), стабильным семейным отношениям (дом, мама, папа, кот, дети), заботе о животных (котята, кошка, нашёлся щенок, жираф).

Обобщая результаты проведённого эмпирического исследования, можно утверждать, что такие личностные особенности, как акцентуации характера и темперамента накладывают свой отпечаток на значимые образы и символы сновидений.

В процессе эмпирического исследования определена частота встречаемости смысловых категорий, характерных для сновидений лиц с различным типом акцентуаций характера и темперамента (табл. 3.20).

Таблица 3.20

**Частота встречаемости смысловых категорий у лиц
с различным типом акцентуаций характера и темперамента, %**

Смысловые категории	Тип акцентуации				Не указали
	характера		темперамента		
	Д	В	Г	Т	
Высшее образование	12,1	18,2	19,5	23,3	26,9
Женщина	23,3	25,2	17,1	21,2	13,2
Испытание, преодоление	–	32,5	23,8	26,1	17,6
Любовь	23,2	22,9	21,3	24,4	8,2
Мужчина	26,2	17,3	21,6	22,1	12,8
Обвинение	–	–	12,2	–	87,8
Обман, нечестность	17,1	8,3	12,2	16,3	46,1
Остаться без поддержки	6,7	8,8	–	9,3	75,2
Отдых	28,5	23,1	22,2	18,8	7,4
Победа	16,3	17,6	14,8	12,2	39,1
Предательство	15,2	19,0	12,1	23,8	29,9
Радость	28,4	24,6	24,7	21,2	1,10
Ребёнок	19,1	15,3	20,4	18,9	26,3
Роды	5,3	–	–	–	94,7
Рост	11,9	10,5	–	15,2	62,4
Секс	15,8	18,1	10,8	6,9	48,4
Семья	24,2	21,6	27,8	24,7	1,7
Сказка	9,1	–	7,2	3,9	79,8
Спорт	–	13,5	–	–	86,5
Ссора	17,6	15,5	14,7	11,1	41,1
Страх	–	9,6	12,2	19,8	58,4
Театр, цирк	25,2	18,8	23,6	22,7	9,7
Тревога	–	–	–	16,2	83,8
Удача	15,8	13,7	18,0	16,2	36,3
Хобби	–	6,2	–	–	93,8

Примечание: Д – демонстративный, В – возбудимый типы акцентуации характера; Г – гипертимический, Т – тревожный типы акцентуации темперамента.

Данные, представленные в табл. 3.20, позволяют сделать вывод об отражении объективной реальности (преимущественно ярких событий прошедшего дня), исполнении желаний и актуальных эмоциональных переживаниях в образах, символах и сюжетах сновидений.

Сновидения: смысловые категории. Обобщение и классификация смысловых категорий, выявленных в процессе проведённого исследования, позволило объединить их в тематические группы, отражающие взаимосвязь акцентуаций характера и темперамента с ценностно-потребностной сферой личности (табл. 3.21).

Анализ и обобщение представленных в табл. 3.21 смысловых категорий позволил определить отражённые в сновидениях приоритетные актуальные жизненные интересы обследованного контингента. Выявлено, что для лиц обследуемой группы (19–37 лет) особым личностно-значимым смыслом обладают: образование, семейно-брачные отношения, досуговые мероприятия, различные аспекты психологических травм. Представленные тематические группы смысловых категорий также могут рассматриваться как актуальные ценности, входящие в структуру личностного ядра.

Сновидение: агрессия и враждебность. Результаты проведённого исследования позволили определить проявление агрессивных и враждебных реакций в сновидениях лиц, акцентуации темперамента и характера которых наиболее распространены среди обследованного контингента (табл. 3.22).

Таблица 3.21
Дифференциальный анализ обобщения данных, полученных в обследуемой группе

Смысловые категории	Тематические группы смысловых категорий
Высшее образование	Образование
Радость	
Рост	
Женщина	Брачно-семейные отношения
Любовь	
Мужчина	
Ребёнок	
Роды	
Секс	
Семья	
Ссора	
Отдых	Досуг
Радость	
Сказка	
Спорт	
Секс	
Театр, цирк	
Хобби	
Испытание, преодоление	Психологическая травма
Обвинение	
Обман, нечестность	
Остаться без поддержки	
Страх	
Тревога	
Предательство	
Женщина	Универсальные
Мужчина	
Победа	
Радость	
Рост	
Ссора	
Удача	

Таблица 3.22

**Проявление агрессии и враждебности в образах, символах сновидений
обследованного контингента**

Виды реакций	Акцентуации характера и темперамента			
	Демонстративный	Возбудимый	Гипертимический	Тревожно-боязливый
Физическая агрессия	–	Война, раунд, мишень, горы, викинг, рыцарь, парашют	Река, пауки	–
Косвенная агрессия	Разбитая ваза	Туман, дым, огонь, пламя автомобиль	Уровень, змея, трость	Таракан, волны, темнота
Раздражение	Комар, кровосос	Пожар, обезьяна	Пройти коридор, аттестация	Незнакомый город, большое здание, экзамен
Негативизм	Стеклянная стена, идти по серпантину, уехал поезд	Сокол с подрезанными крыльями	Болото, лес	Погоня, змея
Обида	Слёзы, цыганка, чиновники	Яма, болото, звери, суд, судья	Иду босиком, строю каменный дом на облаке	Кошка, кот, мираж
Подозрительность	Тёмные очки	Контракт, король царь, замок, дождь, тропинка	Русалка, песок в руках	Стул без ножек, трость, потеря
Вербальная агрессия	Нож, ревность	Гости, экзамен, общежитие, ревность	Собачья свара, паутина	Ледяная стена, пепельница, мусор
Чувство вины	Суд	Павлик, Лена	–	Зачёт, гололедица, окно

При сопоставлении и анализе данных, представленных в табл. 3.22, мы предположили, что уровень индексов агрессии и/или враждебности имеет влияние на частоту встречаемости в сновидении образов и символов агрессивного характера. Для выявления характера взаимного влияния показателей проведен корреляционный анализ по К. Пирсону, а затем построена количественная диаграмма, отображающая результаты исследования в абсолютных значениях (рис. 3.17).

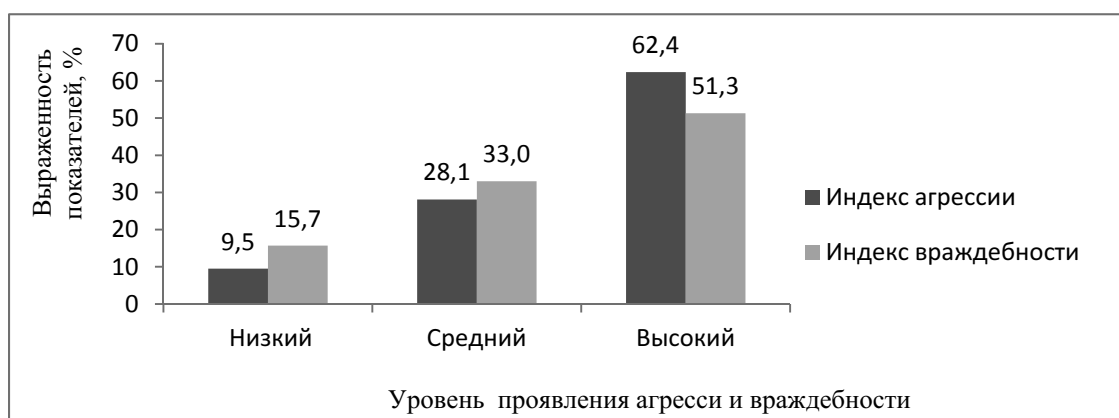


Рис. 3.17. Показатели частоты встречаемости в сновидениях образов и символов агрессивного характера у лиц с различными уровнями индексов агрессии и враждебности

Имеющие высокий индекс агрессии обследованные лица дают очень сильный положительный коэффициент корреляции с частотой встречаемости в сновидении образов и символов агрессивного характера ($r_{xy} = 0,91$; $p = 0,05$). Индекс враждебности также статистически значимо положительно коррелирует с показателями шкалы частоты встречаемости в сновидении образов и символов агрессивного характера ($r_{xy} = 0,94$; $p = 0,05$).

По результатам корреляционного анализа можно утверждать, что обнаружена сильная прямая взаимосвязь: чем выше личностный индекс агрессии и/или враждебности, тем выше частота встречаемости в сновидении образов и символов агрессивного характера.

В образах и символах сновидений представителей демонстративного типа акцентуации характера не представлена физическая агрессия, но отмечено преобладание негативизма и обиды.

В сновидениях представителей возбудимого типа акцентуации характера зарегистрировано максимальное содержание образов и символов, связанных с физической агрессией (в том числе и в социально приемлемой форме – спорте). В данной группе отмечены также высокие показатели косвенной и вербальной агрессии, подозрительности. Выявлено не только большое количество образов и символов, связанных с тематикой борьбы, спорта, военных сцен, но и выраженная детализация агрессивных переживаний, акцентирование внимания на мыслях садистического характера.

У представителей гипертимического типа акцентуации темперамента в отчётах о сновидениях зафиксировано отсутствие чувства вины.

В сновидениях у лиц с тревожно-боязливым типом акцентуации темперамента практически не содержится образов и символов, отражающих физическую агрессию. Отмечены высокие показатели раздражения и чувства вины.

В обследованной группе выявлены сновидения, характеризующиеся высокой вербальной и косвенной агрессией. Указанная тенденция отмечается как в состоянии бодрствования, так и в образах, символах и сюжетах сновидений.

Сновидение и креативность. Организация эмпирического исследования предполагает определение влияния уровня креативности на образы, символы и сюжеты сновидений лиц из обследованной группы. Систематизация данных исследования отражена в табл. 3.23.

Таблица 3.23

Содержание сновидений в зависимости от уровня креативности лиц обследованной группы

Уровень креативности	Содержание сновидений		
	Образы	Символы	Сюжеты
Очень низкий и низкий	Однозначные, простые, бытового характера	Значения образов конкретные, символизм практически отсутствует. Максимально зарегистрирован 1 образ, символизирующий один объект	Линейные, тривиальные. Низкая смысловая нагрузка
Средний	Многозначные, ассоциативные, сложные	Каждый образ может символизировать несколько объектов или явлений. Максимально зарегистрировано 2-3 образа, символизирующих один объект	Многоаспектные. Сюжеты с включением сложных элементов. Средняя (в редких случаях – высокая) смысловая нагрузка
Высокий и очень высокий	Высокий уровень сложности. Образы, включающие понятия высокой степени абстракции. Отмечены разнообразие, затейливость, детализация, экзотичность вычурность образов	Большая степень символизма. Ярко выраженная полисемия. Каждый образ может заменять 5-6 объектов или явлений. Максимально зарегистрировано 9 образов, символизирующих один объект	Метасюжет (сюжет в сюжете). Характеризуются очень широким смысловым содержанием

Анализ данных табл. 3.23 показал, что для сновидений лиц с очень низким и низким уровнем креативности характерны однозначные, простые образы бытового характера. Символьная нагрузка не велика или отсутствует. В каждом случае при анализе протоколов обследования максимально зарегистрирован 1 образ, символизирующий один объект (образ – палка, символ – палка, как она есть). Сюжеты отличаются простотой и одномерностью. Зафиксирована обедненная смысловая насыщенность.

У лиц со средним уровнем креативности в сновидениях отмечена многозначность и ассоциативность образов, их сложность. Символы в сновидениях имеют среднюю выраженность показателей. Анализируя протоколы обследования, в каждом случае максимально зарегистрировано 2–3 образа, символизирующих один объект (например, образ – гитара, а символ – женщина, жизнь, бесконечность). Сюжет развивается от тривиального к сложному и включает как простые, так и сложные элементы. Наблюдается богатая палитра сюжетов. Показатели смысловой насыщенности находятся преимущественно в области средних (в редких случаях – высоких) значений.

В сновидениях лиц с высоким и очень высоким уровнем креативности отмечаются образы высшей степени сложности, включающие абстрактные понятия. Символьная нагрузка имеет показатели в области наибольших значений. В отчётах о сновидениях обследованных

присутствует ярко выраженная полисемия: один образ может заменять 5–6 объектов или явлений. В каждом случае при анализе протоколов обследования максимально зарегистрировано 9 образов, символизирующих один объект, например, образ – зеркало, символ – истина; обман; вода; каток; лед; окно; другой мир, тайна; прошлое, настоящее и будущее. Сюжеты обладают широким диапазоном смысла и имеют характерную для метасюжета иерархичность и соподчиненность. Просматривается апелляция возникающих образов к классическим мифологическим и религиозным архетипам, наследию мировых шедевров культуры и искусства.

По результатам исследования построен график зависимости показателей сложности образов, символов и сюжетного содержания сновидений от уровня креативности обследованных лиц (рис. 3.18). Стоит отметить, что сложность образов, символов и сюжетного содержания сновидений оценивалась по условной 100-бальной шкале с большей или меньшей степенью субъективности. Однако даже при таких допущениях обнаружена сильная прямая зависимость: чем выше уровень креативности личности, тем выше символьная и смысловая нагрузка (а значит, сложнее содержание) сновидений. Прямая регрессии на графике имеет характер линейной функции и в общем виде может быть выражена уравнением типа $f(x) = kx \pm b$.



Рис. 3.18. Зависимость показателей сложности образов, символов и сюжетного содержания сновидений от уровня креативности обследованных лиц

Примечание: очень низкий и низкий уровни креативности 10–20 баллов; средний уровень креативности – 21–26 баллов; высокий и очень высокий уровни креативности 27–40 баллов.

Наличие статистически достоверных корреляционных связей между уровнем креативности личности и сложностью образов, символов и сюжетного содержания сновидений ($r_{xy} = 0,94$; $p = 0,05$) подтверждает гипотезу исследования о том, что личностные особенности взаимосвязаны с образами, символами, сюжетным содержанием сновидений.

Анализируя образы, символы, сюжеты сновидений студентов высшей школы с позиций фрейдизма и классического психоанализа, можно выделить сновидения, обусловленные влиянием противоположных влечений (рис. 3.19):

- Эроса (Либида) (конструктивные переживания, связанные с положительной оценкой социального значения высшей школы),
- Танатоса (Мортидо) (деструктивные переживания, связанные с отрицательной оценкой социального значения высшей школы).



Рис. 3.19. Проявление влияния Эроса (Либида) и Танатоса (Мортидо) в сновидениях студентов высшей школы

Представляется важным отметить, что при оценке содержания сновидения относительно его соответствия конструктивным или деструктивным тенденциям (Эросу или Танатосу), ключевое значение имеет позиция исследователя, определяющая «точку отсчета». Возникающая условность обусловлена взаимной конкуренцией различных социальных групп и сфер влияния.

При анализе результатов исследования лиц из ОГ–I, в качестве положительной оценки, традиционно связываемой с Эросом (Либи́до), принималось рассмотрение высшей школы в качестве одной из основных социальных ценностей.

Выводы. Акцентуации характера и темперамента накладывают свой отпечаток на значимые образы и символы сновидений.

Полученные результаты исследования в полной мере соответствуют как принятым в литературе концепциям, так и эмпирически наблюдаемым тенденциям. Широкое распространение демонстративного типа акцентуации характера в популяции обусловлено высокой степенью социальной адаптации представителя такого типа и влиянием связанного с этим фактором социального отбора. Также является классической сочетанность акцентуаций демонстративного и гипертимического типов характера и темперамента.

Показатели агрессии и враждебности свидетельствуют о том, что для респондентов наиболее распространёнными (типичными для женщин) реакциями являются вербальная агрессия (63,1 %) и косвенная агрессия (62,2 %). Реакции, запрещаемые нормами социального характера, – подозрительность (39,0 %) раздражение (37,3 %), физическая агрессия (36,0 %) представлены умеренно выраженными показателями. Признаки внутриличностного конфликта, неврозов и неврозоподобных расстройств – обида (27,5%), чувство вины (21,1 %), негативизм (18,0 %) характеризуются слабовыраженными показателями.

Уровень креативности в обследованной группе находится преимущественно (47,1%) в области средних значений. Это является прогнозируемым результатом, указывающим на сложность отклонения от устоявшихся и традиционных алгоритмов мышления (что представляется необходимым для решения проблем, возникающих внутри статичных систем). Данные проведённого исследования показывают, что склонностью к творчеству характеризуется небольшая группа одарённых индивидов (6,1 %) от общего состава обследованной группы.

Полученные результаты указывают, что высокий уровень креативности, и обусловленная им способность к творчеству, свойственен

только незначительной высокообразованной части социума, которая может создавать принципиально новые интеллектуальные или материальные продукты.

В процессе проведения эмпирического исследования обнаружена сильная прямая зависимость: чем выше уровень креативности личности, тем выше символьная и смысловая нагрузка (а значит сложнее содержание) сновидений. Наличие статистически достоверных корреляционных связей между уровнем креативности личности и сложностью образов, символов и сюжетного содержания сновидений ($r_{xy} = 0,94$; $p = 0,05$) подтверждает гипотезу исследования о том, что личностные особенности взаимосвязаны с образами, символами, сюжетным содержанием сновидений.

На основании свойств однородности и репрезентативности исследуемой выборки установленные закономерности, раскрывающие основные характеристики сновидений, могут быть экстраполированы на весь состав популяции.

Сновидения, вызванные влиянием Эроса (Либида), отражают конструктивные переживания, содержат значительное количество неоднозначных и сложно вербализируемых переживаний. Сновидения, обусловленные влиянием Танатоса (Мортидо), имеют примитивный характер, а их аффективная окраска – различные формы агрессии.

3.2. Исследование образов, символов и сюжетного содержания сновидений у пациентов с посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР)

Цель исследования: определить особенности образов, символов и сюжетного содержания сновидений у пациентов с ПТСР.

Задачи исследования:

1. Определить личностно значимые переживания, связанные с психологическими травмами.
2. Определить образы, символы, сюжеты сновидений пациентов с ПТСР.

Объект исследования сновидения как феномен человеческой психики.

Предмет исследования особенности образов, символов и сюжетного содержания сновидений пациентов с ПТСР.

Гипотеза исследования: в сновидениях представлены актуальные переживания, для пациентов с ПТСР – это специфические образы, символы, сюжеты, связанные с психологическими травмами.

Исследование образов, символов, сюжетного содержания сновидений проводилось у лиц, страдающих психическими расстройствами: с ПТСР (F 43.1) (участники локальных военных конфликтов и лица, подвергшиеся сексуальному насилию). В результате применения опросника комплексного исследования сновидений (Шелехов И. Л., 2001, 2012) получены следующие данные.

Сновидения участников локальных военных конфликтов. Подавляющее число лиц, страдающих ПТСР являются участниками локальных военных конфликтов (Афганистан, Приднестровье, Северный Кавказ, Юго-Восток Украины, Сирия), в их сновидениях присутствуют три основных сюжета: поиск боеприпасов, выход воинской части из окружения, рукопашный бой с противником, который оказывает сопротивление, даже получив тяжёлые ранения. Эти сновидения, с незначительными вариантами бывают практически у всех бывших военнослужащих. Они не вызваны случившимися в прошлом реальными событиями, а обусловлены страхом попадания в такие ситуации. Кроме того, для каждого обследуемого характерно наличие одного или двух сновидений, отражающих реально происходившие психотравмирующие ситуации. Как правило, это обстоятельства гибели товарищей, расстрелы, подробности отдельных боёв. Такие сновидения отличаются натурализмом и «ощущением реальности», могут закончиться спонтанным пробуждением, после которого отмечается ухудшение самочувствия и появление тревожности (Сидоров П. И., 1997).

Эти сновидения носят психотравмирующий характер, и в ряде случаев, служат поводом для обращения в профильные медицинские учреждения. Кроме того, большинство обследуемых страдают различными инсомническими расстройствами. Отмечена связь фабулы сновидения с реальными событиями предшествующего дня. Встреча с армейскими товарищами, годовщина военных событий, даже случайно услышанная песня или сигнал может вызвать ассоциативную связь, провоцирующую возникновение «ночного кошмара».

Однако выделена интересная закономерность. Ветераны современных локальных войн, демобилизовавшиеся из армии и адаптировавшиеся в социуме (трудоустроены, имеют семью, социально благополучны), в первые годы после демобилизации страдали нарушениями сна и отмечали тягостные, аффективно окрашенные сновидения, отражающие события войны. Но, с течением времени, сновидения потеряли эмоциональную окраску, сцены боёв и расстрелов сменились видами гор, морозящим дождём, пыльными дорогами, по которым идут колонны

военной техники. Вероятно, это обусловлено отсутствием подкрепления для воспоминаний и вытеснение их событиями мирной жизни. В настоящее время у ветеранов локальных конфликтов, демобилизовавшихся около 10 лет назад, сновидения военной тематики отмечаются крайне редко (1–2 раза в год). Аппелируя к концепциям фрейдизма и классического психоанализа, можно говорить о том, что в сновидениях ветеранов, переработавших психологическую травму и социально адаптировавшихся, преобладают тенденции, связанные с проявлением Эроса (Либида).

Вместе с тем, некоторые из них продолжают службу в рядах российской армии и участвовали в других локальных конфликтах, у этих пациентов отмечались ночные кошмары на фоне широкой нозологической палитры инсомнических расстройств. Выявленная нами закономерность согласуется со структурной теорией личности З. Фрейда – в сновидениях ветеранов, постоянно подкрепляющих психотравмирующие переживания отмечаются ярко выраженные проявления Танатоса (Мортидо).

Обращает на себя внимание тот факт, что сновидения военной тематики мы регистрировали не только у бывших военнослужащих, но и у гражданского населения. Однако в сновидениях участников локальных войн отражены мелкие подробности армейского быта, достоверные сцены уличных боёв, а в сновидениях людей, не проходивших службу в российской армии (женщины 25–35 лет) война представлена не сценами боёв, а карточной системой, комендантским часом, бомбёжками и другими тяготами, выпадающими на долю мирного населения. Кроме того, присутствуют детали, характерные для Великой Отечественной войны. Вероятно, это последствия пропаганды, существовавшей в стране, трансформированные в сновидения рассказы ветеранов или материалы документальных и художественных фильмов.

Достаточно часто – у 60,0 % опрошенных – встречаются сцены полётов. По своему характеру они могут походить на большие прыжки и медленное парение или быть сходными с активным полётом птиц. Сновидения со сценами полётов носят положительную эмоциональную окраску и долго сохраняются в памяти.

Актуальные переживания, обусловленные экстремальными ситуациями, носят яркую эмоциональную окраску и сопровождаются появлением сновидений со специфическими образами, символами, сюжетами. Обследованные ветераны локальных войн особое значение придавали отрицательно окрашенным переживаниям и страхам, связанным

с боевым стрессом. Возникновение сновидений устрашающего характера и ночных кошмаров являлось одной из причин обращений к психологу. Содержание сновидений обследованных лиц из ОГ–II, характеризующихся наличием устрашающих и психотравмирующих образов, символов и сюжетов сновидений, представлено в табл. 3.24.

Таблица 3.24

Содержание сновидений пациентов с ПТСР, отражающих актуальные страхи

Страхи, связанные с психотравмирующей ситуацией	Образы и символы сновидения	Сюжеты сновидения
Смерть	Женщина в белой одежде, ворона, холодный туман	Я захожу в штаб. Получаю приказ пройти в 17 кабинет. За столом секретарь переписывает номера личных жетонов военнослужащих. Я подхожу ближе и вижу у него в руках свой жетон
Плен (пытки, издевательства)	Паутина, болото, смеющийся моджахед	Отстал от своих, попал в заблуждение. Не могу выбраться. Вокруг стоят бородатые боевики и насмеваются
Ранение	Укус пчелы, укус змеи, куст красной смородины, ветка с темно-красными вишнями	На белую скатерть опрокинули банку с вишневым компотом. Видны темно-красные вишни и расплывающееся красное пятно.
Инвалидность	Застывший в грязи автомобиль, маленькая обувь не в размер	Иду по болоту. Ноги проваливаются по колено. Вязкая трясина. Выбился из сил, а идти надо.
Отсутствие боеприпасов	Пустые ящики, бензин на дне бака	Бойцы на задании, а я – дежурный по кухне. Продуктов не подвезли. В ящике всего две картошины. Чем кормить бойцов?
Окружение	Рой ос, волки охотятся	Играю партию в шахматы. У меня мало фигур. Преимущество у противника. Стараюсь свести партию к ничьей. Есть угроза мата.
Гибель товарищей	Потерял автомат, погас костер	В боулинге выбил все кегли. Страйк.
Предательство	Хамелеон, змея в траве, осечка	Прихожу в магазин, покупаю бутылку водки. Иду к друзьям, разливаем, пьем: а там – вода!
Не выполнение приказа, боевой задачи	Подгорелое мясо, кофе убежал, отработка	Не выполнил домашнее задание. В школе поставили двойку. Иду домой, боюсь: отец отлупит
Гибель подчиненного личного состава	Затонувшая лодка, баба с пустым ведром	Мы играем в футбол. Во время матча, наш игрок получает травму, еще два игрока удалены с поля. Трудная игра. Плохо
Наложение взыскания	Служебный документ, штрафной круг	Еду по трассе. Превысил скорость. Остановил сотрудник ГИБДД. Штраф
Задержка присвоения очередного звания	Замкнутый круг, пустой лотерейный билет, пустые орехи	Пошел за ягодами – нет ягод. Думаю, наберу грибов – так и грибов нет. Зря ходил. Возвращаюсь с пустой корзиной
Огорчение членов семьи	Писем нет, связи нет	В выходной запланировали сходить в зоопарк всей семьей. Внезапно звонок из штаба – срочная командировка в горячую точку. Жена и дети расстроены и напуганы
	Грязная одежда, дождь, холодный ветер	Мы с семьей гуляем по берегу реки. Вдруг из воды выпрыгивает большая собака и, подбегая ко мне, начинает яростно трясти шерсть. На меня летят брызги, песок и пахнет псиной. Муж недовольно смотрит на меня.

Страхи, связанные с психотравмирующей ситуацией	Образы и символы сновидения	Сюжеты сновидения
Потеря личного достоинства	Выпачкался в грязи, мокрая кошка	Еду в автобусе без билета. Контролер уличил меня в этом. Пассажиры осуждающе смотрят. Пенсионерка громко заявляет: «Посмотрите на него – зайцем ездит! А с виду такой приличный мужчина!»
	Сэконд-хенд, грязное белье, червивое яблоко	Я открываю стиральную машинку, хочу достать выстиранное белье. Выясняется, что мое белье протухло и дурно пахнет. Вроде бы оно и чистое, но одновременно оно грязное
Нежелательная беременность	Большой арбуз, мешок с картошкой, мяч	Я еду в поезде, лежу на полке. Стучат колёса, покачивает, мне приятно и легко. Подъезжаем к станции, пора выходить. Я беру вместо своей изящной маленькой сумочки большой чемодан. Кажется, я взяла чужую судьбу
Заражение ЗППП	Машина окатила водой, села на окрашенную лавку	Купила на вокзале медовых, жёлтых, ароматных груш, и сразу ем их. Мимо проходит пожилая женщина: «Не ешь не мытые фрукты! Черви заведутся!»
Бесплодие	Не всхожие семена, пустыня, песок	Пошла в лес за орехами. Собрала полную корзинку лещины. Порадовалась. Принесла домой. Все орехи оказались пустыми
Страх лиц противоположного пола (мужчин)	Волосатые чудовища, злые бродячие собаки	В зоопарке хочу покормить мишку. Он большой и сильный. Протягиваю ему яблоко. Медведь быстро подошёл ко мне, я испугалась
Страх общественного осуждения	Стеклянная стена, нет выхода и входа, в кассе не продают билет	Я иду по двору. Возле подъезда сидят соседки. Они смотрят на меня, и громко разговаривают между собой: «Ты посмотри, идёт. Зенки вылупила свои бесстыжие! Я бы сквозь землю провалилась от стыда, а ей хоть бы что! Откуда только такие берутся?!»
	Закрытые ворота, хороший автомобиль в пустыне	Захожу в магазин купить сигареты. Знакомая продавщица вдруг заявляет: «Сигарет для таких как ты – у нас нет!». Покупатели смотрят на меня осуждающе
Невозможность самореализации после психотравмирующего события	Опаздываю в аэропорт, тесная одежда, непосильный груз	Я после тяжёлой болезни прихожу на тренировку. Начинаю выполнять упражнения в привычном режиме. Не получается, сильная усталость. Тренер говорит: «Ты потеряла форму! Сможешь ли восстановиться – не знаю»
Повторения психотравмирующей ситуации	Карусель, временная петля, «день сурка»	В музыкальной школе экзамен по сольфеджио. Я не понимаю, сдала я его или нет. Экзамен длится бесконечно. Мне тревожно и неприятно. Преподаватель настроен недоброжелательно

Примечание: Орфография, пунктуация и стиль авторского текста сновидений сохранены.

Анализируя страхи, характерные для обследуемых с ПТСР, можно выделить несколько групп актуальных переживаний.

Группа 1. Страхи биологического характера (страх смерти, ранения, инвалидности, пыток, издевательств, ЗППП, нежелательной беременности, бесплодия).

Группа 2. Страхи социального характера (огорчение членов семьи, потеря личного достоинства, страх общественного осуждения).

Группа 3. Страхи, связанные с военной службой (отсутствие боеприпасов, окружение, гибель товарищей, предательство, не выполнение приказа, боевой задачи, гибель подчиненного личного состава, наложение взыскания, задержка присвоения очередного звания).

Группа 4. Страхи, связанные с психотравмирующей ситуацией (страх лиц противоположного пола (мужчин), невозможность самореализации после психотравмирующего события, повторение психотравмирующей ситуации).

Наличие указанных групп страхов наглядно демонстрирует биопсихо-социальную природу человека. а обращение к психологу может интерпретироваться как наличие внутреннего стремления к здоровью.

Содержание сновидений военнослужащих, отражающих актуальные (преимущественно отрицательные) эмоции и чувства, связанные с пребыванием в зоне локального военного конфликта, практически однотипны.

В качестве примера приводится субчасть 3 (проективная методика) опросника комплексного исследования сновидений (Шелехов И. Л., 2001, 2012), заполненного лицом из группы обследования ОГ–II (рис. 3.20).

Пациент М., 32 года. Воинское звание: старшина ВДВ ВС РФ, ветеран конфликта на Северном Кавказе. Принимал участие в расстрелах пленных боевиков. В плену не был, тяжёлых ранений и контузий не имел. Во время службы сновидений устрашающего характера и ночных кошмаров не было, они стали беспокоить после демобилизации. Амбулаторный автоматизм.

Обследованным пациентом описаны три наиболее запомнившихся сновидения:

№	Дата	События дня	Содержание сновидения	Самочувствие при пробуждении
1	15.12.20** г.	Разговор с товарищем о войне	Зачистка	Возбуждение
2	17.12.20** г.	Простой день в мирной жизни	Расстрел террориста, а он не падает. Попал в плен	Возбуждение
3	10.01.20** г.	В мирной жизни	Ищу боеприпасы	Нормальное

Анализ карты обследования. Занесённые в таблицу сновидения обследуемого характерны для участника локальных военных конфликтов (Афганистан, Северный Кавказ) и являются проявлением действия Танатоса (Мортидо). Сновидения комбатанта представлены тремя основными сюжетами:

1. Проведение боевой операции по выявлению боевиков (так называемая «зачистка»). Сновидение отражает реально происходившую

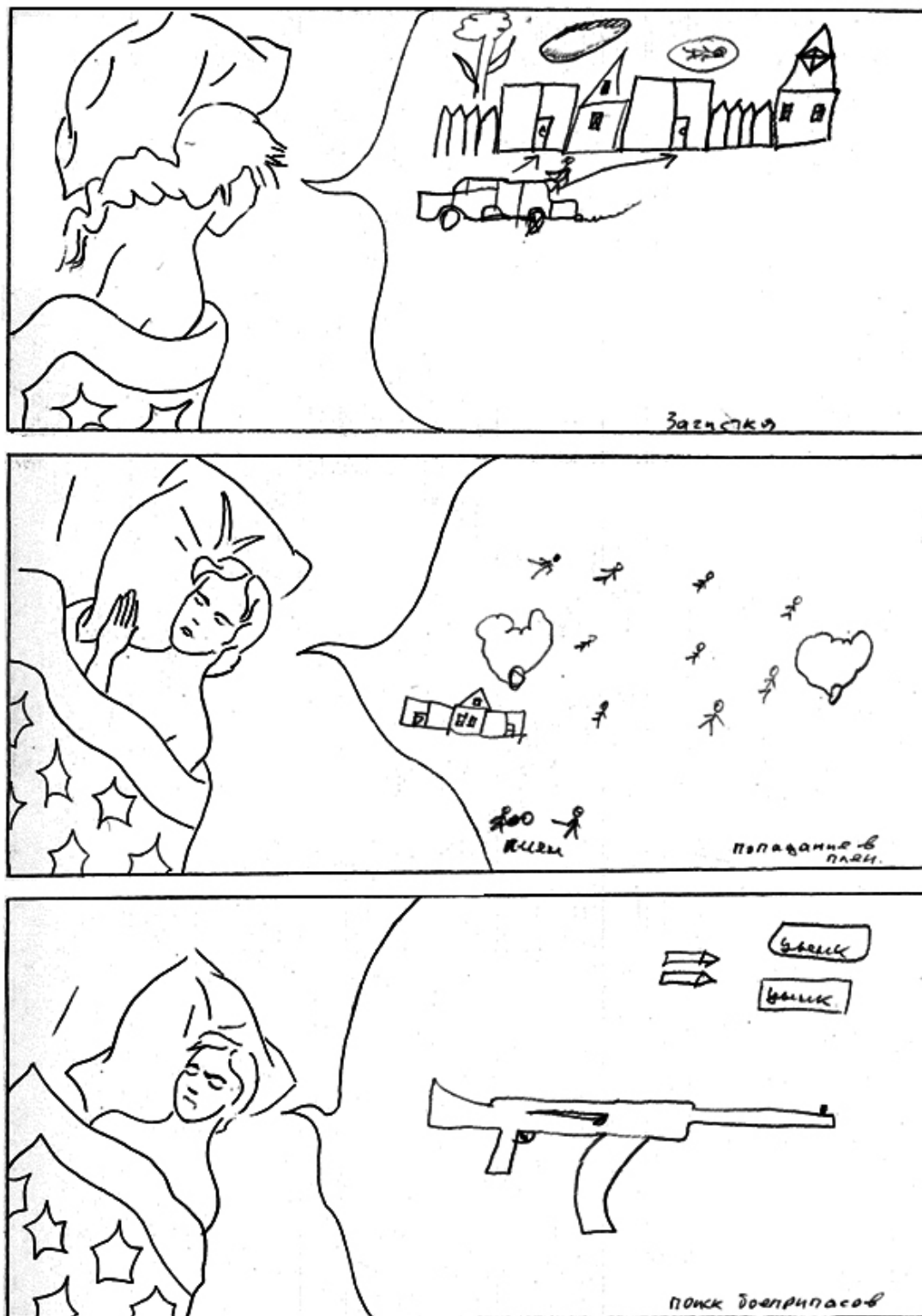


Рис. 3.20. Бланк опросника, заполненный пациентом с ПТСР

психотравмирующую ситуацию: обстоятельства гибели товарищей, отдельные подробности боя. На рисунке изображена схема последовательного контроля домов в деревне, занятой боевиками. В конце улицы находится мечеть. На переднем плане – бронированный автомобиль с включённым двигателем, стрелками указаны направления движения групп военнослужащих. В верхней части рисунка схематическое изображение следов боёв за околицей деревни: большая воронка от взрыва артиллерийского снаряда и труп, лежащий в луже крови.

2. Бой с противником, который оказывает сопротивление, даже получив тяжёлые ранения, и заканчивается пленением военнослужащего федеральных сил (пример комбинации двух сюжетов: бой с превосходящим по силе противником и попадание в плен). Сновидение обусловлено страхом возможного ранения и последующего пленения боевиками, хотя за время пребывания в горячей точке, ситуации окружения и плена не возникали. Со слов обследуемого, это сновидение закончилось спонтанным пробуждением, после которого отмечалось ухудшение самочувствия и появление тревожности. На рисунке: передний план – лежащий на земле военнослужащий и забирающий у него оружие боевик, второй боевик стоит чуть правее, держа наизготовку автомат. На заднем плане – развалины домов, трупы, два очага пожара.

3. Поиск боеприпасов. Сновидение не влечёт за собой появление тревожности, так как фабула не воспринимается как угрожающая, а является мелкими подробностями армейских будней. В бланке проективной методики это сновидение представлено изображением автомата Калашникова (АК74), что характерно для солдат и сержантского состава российской армии. Чуть выше – два металлических ящика с патронами (так называемых «цинка») и высыпавшиеся из них автоматные патроны (5,45×39 мм).

Сюжеты представленных сновидений и их изображения типичны для солдат и младшего командного состава (описание конкретного боя, участником которого он является, использование личного оружия, чаще – автомата Калашникова). Эти сновидения, сопровождающиеся расстройством сна тягостны для обследуемого, и были предъявлены в числе жалоб при поступлении в лечебное учреждение.

У пациента выражена невротическая симптоматика, сновидения носят яркую эмоциональную окраску, возможно наличие психосоматических расстройств.

Сновидения лиц, подвергшихся сексуальному насилию. Специфический характер носят сновидения женщин, подвергавшихся сексуальному

насилию. В их сновидениях присутствуют фрагменты ночных улиц, длинные заборы, мрачные дома и разные виды преследующего их холодного оружия. Иногда оружием (нож, кинжал, сабля) угрожает физически развитый, высокий мужчина; иногда оно само летит по воздуху, преследуя жертву. Сами обследуемые связывают эти сновидения с воспоминаниями о психотравмирующем эпизоде сексуального контакта.

Выводы. Изучение образов, символов и сюжетного содержания сновидений пациентов с ПТСР позволяет определить специфику психотравмирующих переживаний, связанные с ними страхи (биологического и социального характера, связанные с военной службой, психотравмирующей ситуацией), особенности личностных реакций на психологическую травму.

Содержание сновидений пациентов с ПТСР, отражает многочисленные оттенки отрицательных эмоций и чувств, среди которых преобладают различные виды страхов.

Представленные в сновидениях положительные эмоции ветеранов локальных военных конфликтов связаны с возвращением в привычные климатические, бытовые условия и отражают особенности межличностной коммуникации с лицами противоположного пола, общения с членами семьи, посещения кинотеатров, кафе, возвращение в привычные климатические условия, другие подробности жизни мирного гражданского общества.

Сновидения лиц, подвергшихся сексуальному насилию, содержат фаллические символы и характеризуются отрицательной оценкой лиц противоположного пола.

В сновидениях пациентов с ПТСР проявляются два конкурирующих влечения: Эрос (Либи́до) и Танатос (Морти́до). Отражение в сновидениях ситуации психологической травмы сопровождается преобладанием негативных тенденций, вызванных Танатосом (Мортидо). В обратном случае у лиц эффективно переработавших негативные переживания и социально адаптировавшихся отмечаются позитивные переживания, обусловленные действием Эроса (Либи́до). Выявленная закономерность отражается в образах, символах, сюжетах сновидений и в полной мере соответствует концепциям фрейдизма и классического психоанализа.

3.3. Исследование образов, символов и сюжетного содержания сновидений у женщин в состоянии беременности

Цель исследования: определить особенности образов, символов и сюжетного содержания сновидений у женщин в состоянии беременности.

Задачи исследования:

1. Определить личностно значимые переживания, связанные с беременностью, родами, материнством.
2. Определить образы, символы, сюжеты сновидений женщин в состоянии беременности.

Объект исследования сновидения как феномен человеческой психики.

Предмет исследования особенности образов, символов и сюжетного содержания сновидений женщин в состоянии беременности.

Гипотеза исследования: в сновидениях представлены актуальные переживания, для женщин в состоянии беременности – это специфические образы, символы, сюжеты, связанные с беременностью, родами, материнством.

Характерными для периода беременности являются сновидения со сценами родов, часто сопровождающиеся аффектом тревоги. Частота возникновения сновидений с таким сюжетом различна, но выявлена общая закономерность: они появляются во II триместре беременности и присутствуют до 38–39 недель, причём частота их появления увеличивается и, в отдельных случаях (при невротических расстройствах), достигает 2-3 сновидений в течение ночи. Возрастает также степень насыщенности аффектом – от лёгкой тревожности до выраженных фобических реакций. В случае наличия выраженного внутриличностного конфликта, сопровождающегося невротическими расстройствами, навязчивые сновидения со сценами родов могут принимать характер «ночных кошмаров», сопровождающихся самопроизвольным пробуждением.

Изучая символизм образов (Фрейд З., 2000; Юнг К. Г., 1921, 1936, 1998, 2001), присутствующих в сновидениях беременных женщин, мы обратили внимание на образ ребёнка. Часто он может быть представлен образом маленьких животных: собачек (пекинес, болонка), котят со светло-русой шерстью. Отмечались образы кукол с закрывающимися глазами и светлым цветом волос, которых покупают в магазине, – такие сновидения регистрировались после 24-й недели беременности, когда был определён пол ребёнка.

Непосредственно перед родами в сновидениях часто появляются сцены прихода в дом гостей или туристических походов (спуск в пещеры, переправа через широкую реку, переход через горный перевал, пересечение просеки в лесном массиве). Достаточно характерными (22,5 % опрошенных) также являются сцены «осеннего сбора урожая»: копки картофеля или моркови, сбора малины, крыжовника, яблок.

Обследованная П., 21 год, (среднее специальное образование, состоит в зарегистрированном браке, первая беременность (желанная), без ярко выраженной соматической и психической патологии) так описывает свое сновидение: «Лето или ранняя осень. На двух машинах всей семьёй мы едем на дачу. Там очень хорошо, спокойно, на озёрах плавают утки. На яблонях созрели большие круглые румяные яблоки. Я начинаю собирать плоды и складываю их в подол юбки. Яблоко много, они хорошо пахнут. Когда подол наполнился, и стало тяжело, я пошла к дому, где собралась вся семья. Они улыбались, шутили и хвалили меня. Я высыпала яблоки на траву перед домом. А бабушка сказала: «Внучка, какая ты у меня выросла красивая и совсем большая!».

Актуальные переживания, обусловленные беременностью, родами и последующим материнством, носят яркую эмоциональную окраску и сопровождаются появлением сновидений со специфическими образами, символами, сюжетами. Обследованные женщины особое значение придавали отрицательно окрашенным переживаниям и страхам, связанным с беременностью. Возникновение сновидений устрашающего характера и ночных кошмаров являлось одной из причин обращений к психологу. Содержание сновидений беременных, характеризующихся наличием устрашающих и психотравмирующих образов, символов и сюжетов сновидений, представлено в табл. 3.25.

Анализируя характерные для женщин страхи, связанные с беременностью, родами, материнством, можно выделить две группы отрицательных эмоций.

Группа 1. Страхи биологического характера (страх смерти, болезни, невозможность реализации фиксированных форм поведения (инстинктов)).

Группа 2. Страхи социального характера (неблагополучие, невозможность сделать карьеру, достичь экономической независимости, страх социального отвержения).

Наличие указанных групп страхов наглядно демонстрирует биопсихо-социальную природу человека, а обращение к психологу может интерпретироваться как наличие внутреннего стремления к здоровью.

Таблица 3.25

Содержание сновидений беременных, отражающих актуальные страхи

Страхи, связанные с беременностью, родами, материнством	Образы и символы сновидения	Сюжеты сновидения
Потеря сексуальной привлекательности, молодости	Жёлтые плотные колготки, тапочки домашние драные, большие галоши, пластмассовые бусы, грязные невымытые волосы. Толстая баба, обвисшая грудь	Утро. Я иду в ванную умываться. В зеркале вижу себя неопрятной, плохо одетой, женщиной средних лет. Тусклые, сожженные краской, ломкие волосы. Морщинистое лицо, плохая кожа. Вульгарный макияж, дешевая бижутерия. Я испугалась и кричу в страхе: «Ой, что это?!». Из комнаты ленивый голос мужа: «Чего ты кричишь? Это нормально!»
Утрата полового партнера	ребёнок, мужчина. Собрал чемодан, закрытая дверь. Пустая постель. Обида	Родился ребёнок, он лежит в нашей спальне и кричит. Муж говорит: «В твоём доме плохо, вечный крик, пеленки, подгузники... Я так не могу!». Собрал сумку, взял собаку и они ушли
Роды, кровотечения, боль, соматические осложнения	Красные закаты, ветер, кровь, солнце, тревога, полная сумка красными ягодами	Залезла в кусты шиповника. На животе сумка с собранными плодами. Ветки с иглами сильно исцарапали меня. Вижу кровь. Больно
Наследование ребёнком генных и хромосомных болезней его отца	Ребёнок-поросенок. Нечистоты. Маленькие поросята. Корыто с баландой. Отруби	ребёнок играет со свиньями в загончике, обнимает их, лепит куличики из свиного кала. Дебильно смеётся и хрюкает
Наличие у ребёнка тяжёлых соматических и психических расстройств	ребёнок-овощ, больной, неизлечимая тяжёлая болезнь. Белая палата, кафель, капельница, лекарства	Жаркий, летний день. Я тащу по земле тележку без колёс. Тележку нельзя бросить, но и нести этот груз очень тяжело. Рядом идёт мой муж, он страдает, но не знает, как помочь мне. Я устала, но отдышаться мне нельзя – впереди долгий-долгий путь
Наследование ребёнком дурных склонностей, пороков его отца	ребёнок грязный, босой, сопли, мальчик, агрессивный, не послушный, глупый, шумный, не управляемый, не приятный	Мы с на прогулке в парке. Вдруг вижу, мой ребёнок превратился в маленькую копию своего отца. На нём грязные трико с вытянутыми коленями и растянутая не свежая майка и тапки со стоптанными пятками. Он пристально смотрит на меня, достаёт сигареты, спички и закуривает. Мне неприятно. В ужасе просыпаюсь
Быть матерью-одиночкой	Полная счастливая семья, здоровые дети. Прогулка, парк	Мы с ребёнком на прогулке. Видим, полные семьи. Я вижу, как они счастливы. Как хорошо, когда в семье есть папа. Ребёнку нужен отец. Может быть, мы встретим хорошего папу
Разочарование в материнстве	Кинотеатр, жесткое кресло, обман, неизбежность, невозможность изменить что-либо, болото, вязкость	Я купила билет на фильм. Сажу в кинотеатре, фильм мне не нравится, он долгий, скучный неинтересный. Покинуть зал, я не могу – справа и слева сидят люди. Вынуждена ждать и смотреть
Отсутствие самореализации из-за ребёнка	Отсутствие возможности зарубежных поездок, комфорта, материального благополучия, перспектив	Я – Золушка, которую не пускают на бал во дворец. Мимо меня идут красивые, счастливые, нарядные пары. В открытые двери виден яркий свет хрустальных люстр, доносится нежная музыка. Кассы закрыты, пройти внутрь нельзя. Я плачу, мне обидно. Жизнь проходит мимо. Недалеко стоит группа женщин из простолюдинов, они смеются надо мной: «Ишь чего захотела! Во дворец! Правильно, что её не пускают! Нет, вы поглядите! А кому ж в свинарнике-то убирать?! Эдак там всё навозом зарастет, пока она тут на балах прохлаждается! А закончит, найдется ей другая работенка!»

Примечание: Орфография, пунктуация и стиль авторского текста сновидений сохранены.

Содержание сновидений беременных, отражающих положительные эмоции и чувства, связанные с материнством, практически однотипны и не характеризуются таким разнообразием, как описанные выше страхи. Типичным примером может служить приведенная карта обследования (рис. 3.21).

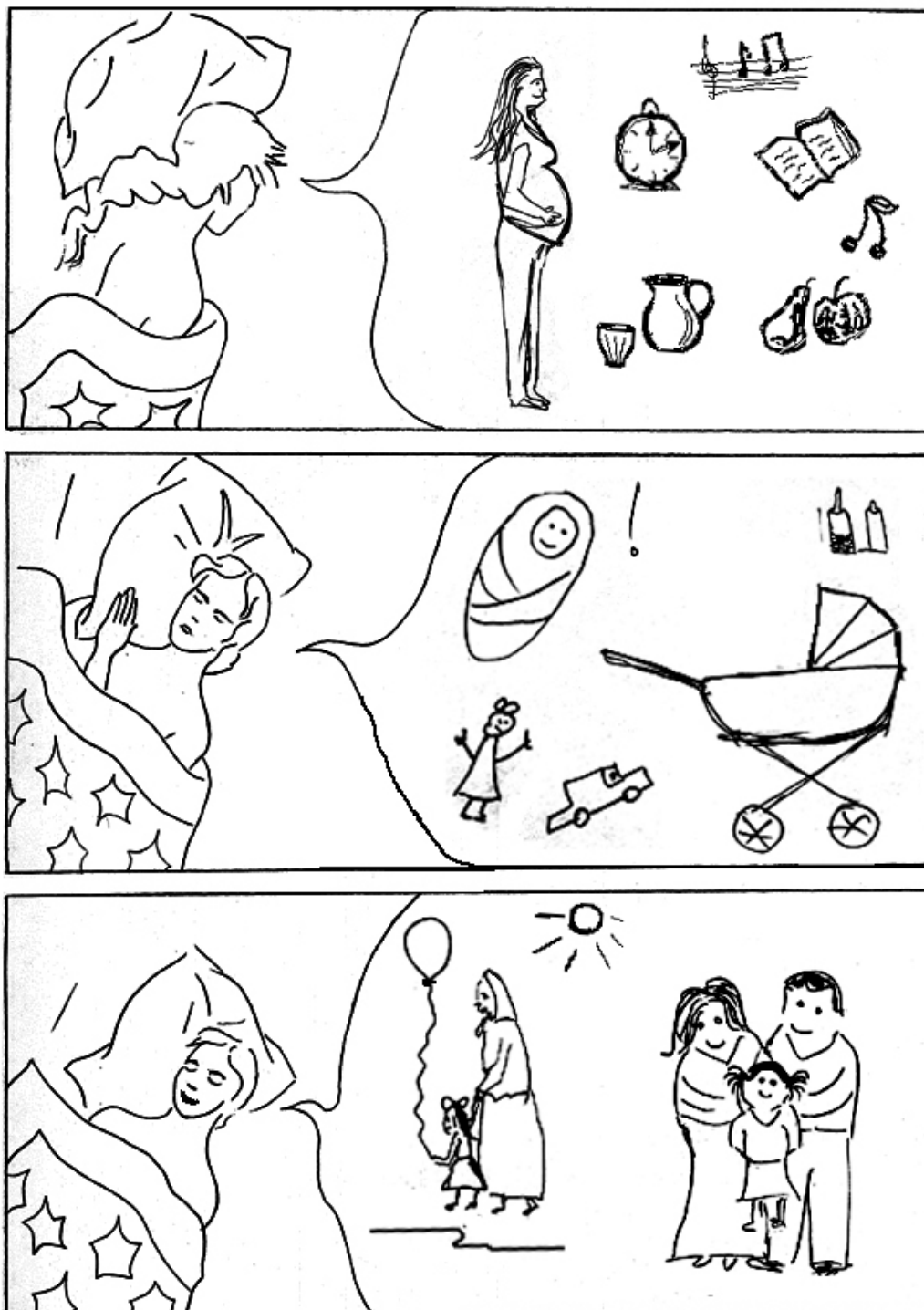


Рис. 3.21. Бланк опросника, заполненный женщиной в состоянии беременности

Анализ карты обследования: Занесённые в таблицу сновидения обследованной характерны для женщин, находящихся в состоянии беременности, и являются проявлением действия Эроса (Либида). Сновидения женщин представлены тремя основными сюжетами:

1. Беременность. В сновидениях обследуемой присутствует знание о собственной беременности. Видит себя как бы со стороны, отмечает растущий живот, радость по поводу скорого материнства. Проявляется некоторая тревожность, ответственность не только за свою жизнь, но и здоровье ребёнка. В сюжетах сновидений имеется созвучие с реальной жизнью, где женщина вынуждена подчинять свою жизнь строгому распорядку, обеспечивать специфический рацион, вести здоровый образ жизни, развивать духовно-эмоциональную сферу. Получает во сне желанный подарок (что именно – не знает) от человека, лица которого не видно. Видит во сне родственников, «разговаривает» с малышом без слов, слышит приятную музыку.

2. Подготовка к родам. В сновидениях присутствуют сцены сбора грибов в лесу, покупок игрушек, пеленок, коляски, придумывания имени, ожидания после рейса багажа в аэропорту. Обследуемая в таких сценах радуется малышу, мысленно общается с ним. Кроме этого, в период третьего триместра беременности отмечается беспокойный сон, частые пробуждения. Сюжеты неясные, смутные, тревожные. Присутствуют сцены, будто чего-то не успели купить для ребёнка: он уже родился и плачет, а пеленок нет. После таких сновидений при пробуждении регистрируется гипотимия, раздражительность, тревожность.

3. Этап жизни с новым членом семьи. Поскольку в этот период сон мамы часто прерывается, сновидения в основном не запоминаются. Иногда отмечаются сцены игр с маленькими детьми, бытовые сюжеты ухода за ребёнком, прогулка на свежем воздухе всей семьей. Испытывает в сновидениях радость от общения с ребёнком, чувство удовлетворённости, заботы со стороны родственников.

В сновидениях женщин, характеризующихся неполным принятием ребёнка, отрицательными, социально не одобряемыми установками относительно беременности, родов, материнства, отражается воздействие Танатоса (Мортидо). Деструктивные тенденции проявляются в оскорблениях ребёнка, нежелании осуществлять уход и воспитание, садистических тенденциях, что позволяет классифицировать данное состояние как предпосылки к девиантным формам материнского поведения.

Около 18,2 % обследованных имеют в сновидениях сцены общения с умершими родственниками. В большинстве случаев общение проис-

ходит с людьми старшего поколения (бабушкой). Местом действия часто служит дом, где проходило детство, или храм, что воспринимается как место обитания умерших. В психотерапевтических беседах обследуемые прокомментировали это как посещения некоторого inferнального места, где собираются живые, умершие и ещё не родившиеся члены рода. По мнению обследованных, такого рода сновидения служат подтверждением того, что «в смерти и рождении поколения соединяются». Эти сновидения отличаются натурализмом и «ощущением реальности», при пробуждении отмечается тревожность, чувство утраты.

Вместе с тем, исследование сюжетного содержания сновидений представляет собой интересную и важную для научно-практической деятельности проблему, которая нуждается в дальнейшем изучении.

Выводы. Изучение образов, символов и сюжетного содержания сновидений беременных женщин позволяет определить отношение к ребёнку, особенности формирования и реализации материнской функции, обеспечить раннюю диагностику девиантных форм материнского поведения.

Актуальные переживания, обусловленные беременностью, родами и последующим материнством, носят яркую эмоциональную окраску и сопровождаются появлением сновидений со специфическими образами, символами, сюжетами.

В сновидениях беременных женщин проявляются два конкурирующих влечения: Эрос (Либи́до) и Танатос (Морти́до). У женщин с положительными установками на беременность, роды и материнство преобладают позитивные переживания, обусловленные действием Эроса (Либи́до). В обратном случае превалируют негативные тенденции, вызванные Танатосом (Морти́до). Выявленная закономерность отражается в образах, символах, сюжетах сновидений и в полной мере соответствует концепциям фрейдизма и классического психоанализа.

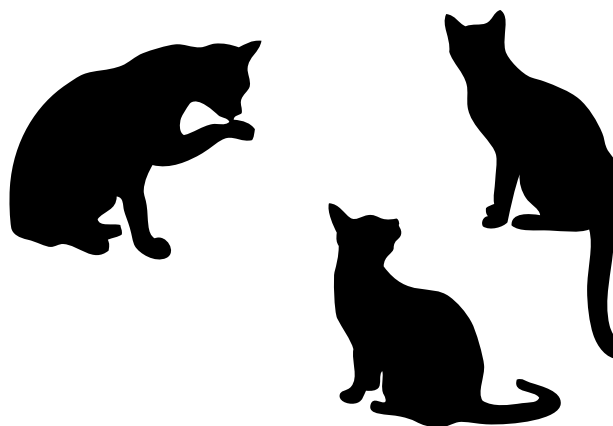
Для женщин характерны две группы отрицательных эмоций, связанные с беременностью, родами, материнством: страхи биологического и социального характера.

Содержание сновидений беременных, отражающих связанные с материнством положительные эмоции и чувства, практически однотипны и не характеризуются таким разнообразием, как отрицательные эмоции, среди которых преобладают различные виды страхов.

Представленные в сновидениях положительные эмоции беременных женщин представлены тремя основными сюжетами: беременность – подготовка к родам, роды – этап жизни с новым членом семьи.

Анализ содержания сновидений беременных женщин даёт основание утверждать, что в них содержатся практически одинаковые образы, символы и сюжеты, отличающиеся только эмоциональной окраской – отрицательной или положительной. Вероятно, данная закономерность обусловлена отражением в сновидениях объективно существующей реальности, особенности восприятия которой обусловлена особенностями структуры личности (гендером, ценностно-потребностной сферой личности, мотивацией, темпераментом, характерологическими особенностями, Я-концепцией, сценарий жизни, установку, нормы, эмоциональные реакции, знания, умения, навыки, профессиональные представления).

Использование образов, символов и сюжетного содержания сновидений в психокоррекционных мероприятиях позволяет сделать их адаптированными под особенности личности конкретного пациента, а значит более эффективными.



ГЛАВА 4

ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ ИНСОМНИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ, ОБЕСПЕЧЕНИЕ ГИГИЕНЫ СНА, ОПТИМИЗАЦИЯ ОБРАЗОВ, СИМВОЛОВ, СЮЖЕТНОГО СОДЕРЖАНИЯ СНОВИДЕНИЙ

П и м е н

Младая кровь играет;
Смирять себя молитвой и постом,
И сны твои видений лёгких будут
Исполнены. Доныне – если я,
Невольною дремотой обессилен,
Не сотворю молитвы долгой к ночи –
Мой старый сон не тих, и не безгрешен,
Мне чудятся то шумные пиры,
То ратный стан, то схватки боевые,
Безумные потехи юных лет!¹

Пушкин А. С. Борис Годунов

Анализ научной литературы и периодической печати, а также результаты собственных эмпирических исследований послужили теоретическим основанием для разработки рекомендаций и методики, направленных на решение актуальных проблем психологической практики. Описанию нашего опыта посвящен данный раздел.

¹ Пушкин А. С. Борис Годунов (1831). – Санкт-Петербург, 1831. [in 8]. 142 с.

4.1. Комплекс гигиенических рекомендаций, направленных на профилактику инсомнических расстройств, обеспечение гигиены сна, оптимизацию образов, символов, сюжетного содержания сновидений

На основании анализа литературных источников и данных собственного исследования установлено, что наличие внутриличностного конфликта, приводящее к развитию невротических расстройств, сопровождается нарушениями сна. Исходя из этого, мы предлагаем общие рекомендации, направленные на профилактику инсомнических расстройств, обеспечение гигиены сна, оптимизацию образов, символов, сюжетного содержания сновидений.

Рекомендуется:

- включать в рацион продукты, содержащие триптофан (ароматическая альфа-аминокислота, являющаяся биологическим прекурсором серотонина). В значительных количествах триптофан содержится в жирной рыбе, печени (говяжьей или куриной), сыре, грибах, бананах, орехах, бобовых;
- принимать за 30-40 минут до сна отвар лекарственных растений, обладающих седативным эффектом (корень валерианы, корень пиона лекарственного, трава пустырника сердечного или пустырника пятилопастного);
- выпить за 30-40 минут до сна стакан тёплого молока с медом;
- оформить спальную комнату в нейтральной гамме, не ярких оттенков;
- проветривать перед сном комнату в течение 30 минут;
- выбирать постельное белье из натуральных гигроскопичных материалов (лен, хлопок, шёлк, бамбуковое волокно) спокойных, нейтральных цветов;
- освободиться от гнетущих, раздражающих мыслей посредством релаксации, прослушивания умиротворяющей музыки, чтения книги;
- по возможности ограничить психо-эмоциональную, умственную нагрузку во второй половине дня;
- регулярно проводить водные процедуры перед сном: прохладный (но не холодный) или тёплый (не горячий) душ;
- организовать физическую нагрузку в вечернее время, но не позднее, чем за 3 часа до сна;
- ложиться и вставать в одно и то же время.

Не рекомендуется:

- дневной сон, особенно во второй половине дня;
- перед сном мысленно возвращаться к психотравмирующим ситуациям, вызывающим яркие аффективные реакции;
- контрастные водные процедуры;
- обильный приём пищи, вызывающий перегрузку органов пищеварительной системы;
- употребление на ночь напитков и лекарственных средств, возбуждающих ЦНС (содержащих кофеин, танин, иные синтетические алкалоиды);
- просмотр фильмов, вызывающих эмоциональное возбуждение;
- участие в беседах, затрагивающих актуальные переживания и провоцирующих возникновение психомоторного возбуждения;
- присутствие в спальне рядом с постелью электронных устройств с яркими световыми табло. Световое загрязнение провоцирует активность зрительного анализатора коры больших полушарий головного мозга.

Формирование условных рефлексов, связанных с засыпанием

- выработать ритуал подготовки ко сну: принять ванну, в течение 30 минут послушать тихую, спокойную музыку, записи природных шумов;
- способствовать засыпанию могут тикающие часы, FM-шум радиоприёмников и иные монотонные звуки;
- повышению комфорта может способствовать использование просторной мягкой пижамы, шерстяных носков;
- одним из ритуалов, связанных со сном, может быть удержание в кисти руки шаров в диаметре около 40 мм, изготовленных натуральных материалов (меди, дерева, камня, слоновой кости);
- размещение в постели мягких игрушек (медвежат, котят, зайчиков), вызывающих положительные эмоции.

Предложенный комплекс гигиенических рекомендаций внедрен в психологическую практику и позволил решить ряд важных практических задач.

Выводы. Данные, полученные в результате анализа научной литературы и периодической печати по теме исследования, позволили предложить комплекс гигиенических рекомендаций, направленных на профилактику инсомнических расстройств, обеспечение гигиены сна, оптимизацию образов, символов, сюжетного содержания сновидений.

Оценка динамики состояния обследованных лиц, базирующаяся на данных психодиагностических мероприятий, даёт основание говорить об эффективности комплекса предложенных гигиенических рекомендаций и целесообразности его внедрения в психологическую практику.

4.2. Методика психологической коррекции образов, символов, сюжетного содержания сновидений устрашающего характера и ночных кошмаров

В настоящее время современная наука не располагает достаточным количеством адекватных инструментов не медикаментозной коррекции сновидений устрашающего характера и ночных кошмаров.

Для проведения психологической коррекции образов, символов, сюжетного содержания сновидений разработана авторская методика (Шелехов И. Л., Белозёрова Г. В., 2016). Теоретическим базисом для разработанной методики послужили психоаналитические концепции З. Фрейда (Фрейд З., 1997; 1998) и К. Г. Юнга (Юнг К., 1998 а; Юнг К., 1998 b). В процессе создания методики мы также опирались на теорию сновидений В. Н. Касаткина (Касаткин, 1983) и данные собственных исследований (Залевский Г. В., Мамышева Н. Л., Шелехов И. Л., 2004; Шелехов И. Л., Белозёрова Г. В., 2015 а; Шелехов И. Л., Белозёрова Г. В., 2015 b; Шелехов И. Л., Белозёрова Г. В., Мартынова А. И., 2015; Шелехов И. Л., Белозёрова Г. В., Мартынова А. И., 2016).

Цель и задачи методики. Целью настоящей методики является оптимизация психоэмоционального состояния пациента посредством психологической коррекции образов, символов, сюжетного содержания сновидения.

В соответствии с целью методики выделяются следующие **задачи**:

- Коррекция сновидения устрашающего содержания и ночные кошмары.
- Диагностика внутриличностного конфликта, являющегося причиной возникновения сновидений устрашающего характера и ночных кошмаров.
- Содействие разрешению внутриличностного конфликта.
- Проведение психопрофилактики нарушений эмоциональной сферы, неврозов и неврозоподобных расстройств.

Показания к применению методики:

- Возникновение сновидений устрашающего характера, ночных кошмаров.

- Проявления внутриличностного конфликта.
- Психосоматические расстройства.
- Неврозы и неврозоподобные расстройства.

Предмет психологической коррекции: образы, символы, сюжетное содержание сновидения.

Описание методики. Методика представляет собой пять последовательных этапов психологической коррекции образов, символов, сюжетного содержания сновидения. Рассмотрим пошаговое описание фиксированной последовательности работы (рис. 4.1).

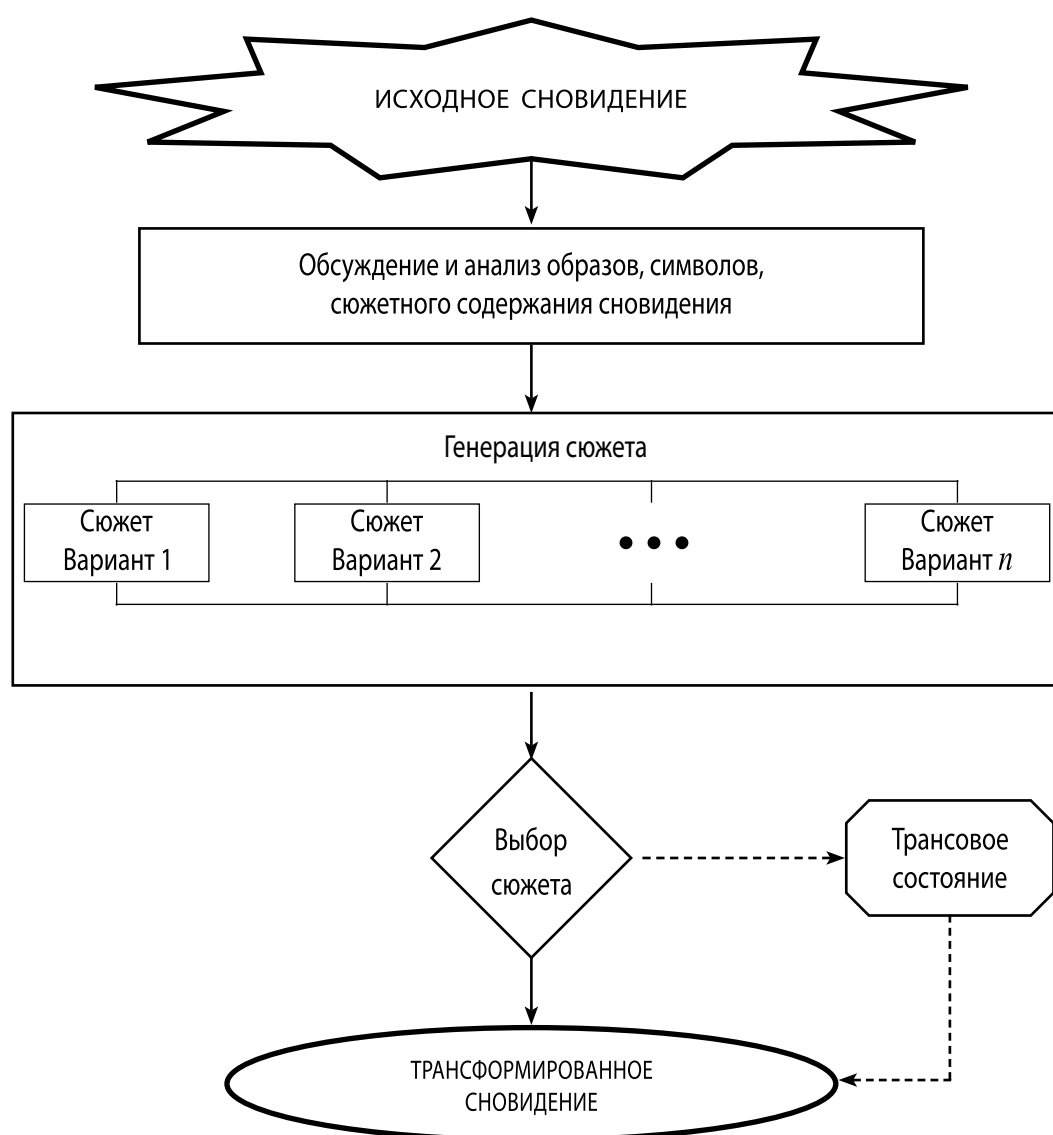


Рис. 4.1. Алгоритм трансформации сновидения

1. Исходное сновидение. Выбор сновидения для дальнейшей психологической коррекции делается на основе психодиагностической беседы, в процессе которой пациент рассказывает значимое или стереотипное, постоянно повторяющееся сновидение. Обсуждение сновидения должно быть полным и детализированным (это необходимо для перевода материалов бессознательного в сознание). Как правило, данное сновидение касается важного этапа биографии клиента или связано с каким-то значимым событием его жизни.

2. Обсуждение и анализ образов, символов и сюжетного содержания исходного сновидения. Обсуждение и анализ сновидения, даёт необходимую информацию для выделения значимых образов и символов, их связи с биографией пациента. Глубина и продолжительность беседы зависят от состояния пациента, и, как правило, несколько выходит за рамки обсуждаемого сновидения.

В ряде случаев удаётся установить особенности и локализацию внутриличностного конфликта. Сновидение пациента в аллегорической форме отражает имеющиеся в личности бессознательные желания, противоречия и характерные для личности поведенческие паттерны. Следует отметить, что далеко не все данные, полученные в процессе исследования сновидения, могут обладать ценностью для проведения психодиагностических мероприятий, направленных на диагностику внутриличностного конфликта. Основную сложность вызывает не перевод материалов бессознательного в сознание, а правильная интерпретация образов и символов сновидения.

Несмотря на то, что клиническая психология и психиатрия акцентируют свое внимание на негативных и патологических аспектах функционирования психики, представляется значимым принимать во внимание и проявления психического здоровья. В качестве признаков готовности пациента к продуктивному сотрудничеству могут служить обсуждение какого-либо приятного сновидения, являющегося адаптационным ресурсом. Имеет значение и обозначение в сновидении проблематики сексуального поведения. Это указывает на ослабление работы механизмов психологической защиты и предоставляет возможность исследовать бессознательный материал, который обычно хорошо защищён.

Как правило, анализ сновидения в начале беседы представляет непростую задачу. Причиной этому служит первоначальная активация защитных механизмов. Но, по мере продолжения работы, у психолога накапливается информация об индивидуальных особенностях психики

клиента, а у пациента снижается тревожность и возрастает доверие. Со временем эффективность анализа сновидений увеличивается.

3. Генерация сюжета. Создание новых сюжетов представляет собой творческий процесс, содержащий элементы игры. Одной из важных задач в работе психолога является придание новому варианту сюжета большей реалистичности. С целью сохранения его согласованности с исходной версией начало сновидения не подвергается значительной трансформации. Изменения сюжета начинаются с того момента, как сновидение приобретает психотравмирующий характер. На этом этапе обозначаются основные направления возможных путей развития событий. Обсуждаются образы, которые должны быть добавлены или удалены из нового варианта сновидения. Намечаются иные развязки, приводящие к более или менее конструктивному финалу.

Создание новых сюжетов требует достоверности, реалистичности, описания гибких, конструктивных поведенческих стратегий. Важным условием является избегание повторения страшных моментов.

Результатом работы на этом этапе является создание трёх-пяти вариантов новых сновидений.

4. Выбор сюжета. Проводится анализ новых вариантов сновидения. Желательными являются версии сюжета, развивающие навыки социальной адаптации, самоконтроля, самостоятельности, ответственности. Научно-фантастические или мистические варианты развития сюжета следует рассматривать как условно желательные. Их можно использовать только в крайних случаях. Неприемлемы варианты, нарушающие социальную адаптацию пациента.

В зависимости от состояния пациента в процессе беседы выбирается наиболее конструктивный из сгенерированных сюжетов. Выбранный вариант сюжета должен нравиться пациенту – это важное условие эффективной психологической коррекции.

5. Трансформация сновидения. После выбора нового варианта сюжета проводится трансформация исходного сновидения. На этом этапе используется несколько методов:

- Осмысление нового варианта сюжета на идеаторном уровне, его представление и повторение с целью закрепления в памяти. Воспроизведение трансформированного варианта сюжета сновидения проводится один раз в день – перед сном. Важное значение имеет визуализация отдельных образов, их детализация, сознательное придание достоверности.

- Использование метода игровой терапии (Книппер Д., 1993; Экслейн В., 2007).
- Использование метода арт-терапии (рисование) для визуализации нового варианта сновидения (Копытин А., 2015).
- Использование элементов психодрамы (Морено, 2008).
- Сознательный вызов трансформированного сновидения с помощью методики управляемого сновидения.
- Просмотр трансформированного сновидения в трансовом состоянии.

Работа на заключительном этапе представляет некоторую сложность, поскольку особенности психики пациента не всегда позволяют ему эффективно работать с любым своим сновидением. Кроме того, научиться приобретать навыки со своими сновидениями, и их последующее использование требует известных усилий и времени.

Применение методики психологической коррекции образов, символов и сюжетного содержания сновидений наглядно иллюстрирует представленный ниже пример.

Пример использования методики. Пациентка А., 22 года, студентка педагогического университета. На момент проведения психокоррекционных мероприятий состоит в зарегистрированном браке, демонстративный тип акцентуации личностных черт. Женщину беспокоит стереотипно повторяющееся сновидение устрашающего характера. Пациентка так описывает исходное сновидение:

1. Исходное сновидение: «Мне снится Санкт-Петербург. Я иду по Дворцовой набережной. Лето. Стоит тёплый, солнечный день, что в Петербурге бывает не часто. У меня хорошее настроение. И выгляжу я хорошо – распущенные волосы, элегантное платье, красные туфли и сумочка в тон. Мне нравится слушать, как мои каблукы стучат по финскому граниту.

Мне хочется шалить и кокетничать, интриговать проходящих мимо мужчин, возбуждать у них интерес и делать вид, что я не замечаю оказываемых мне знаков внимания. Находясь в отличном настроении, начинаю пританцовывать и грациозно вспрыгиваю на парапет набережной. Улыбаясь, смотрю на скульптуры, находящиеся на крыше Зимнего дворца. Моя голова поднята, ветер ласкает мои волосы, я беззаботно смеюсь и красиво танцую у всех на виду.

**Неожиданно сильный порыв холодного ветра качнул меня. Погода резко портится, простор реки заволокло туманом. Потеряв равновесие, я срываюсь с парапета в воду. Мгновенно ледяная вода сковывает мое тело. Платье липнет к ногам, связывает движения. Туфли становятся тяжёлыми и влекут меня ко дну. Холод проникает в меня всё глубже. Меня охватывает панический ужас.*

Я плыву в Неве. Вода проносит меня под громадой Дворцового моста. Есть надежда, что может быть, мне удастся выбраться из воды на Адмиралтейской набережной. Но – увы. Возникает страх, что мне вообще не выбраться из воды

и моё тело вынесет в Невскую губу. Постепенно страх всё больше охватывает меня. Я обращаю внимание на то, какая Нева широкая и полноводная река, какая холодная вода. И какой высокой со стороны реки кажется её гранитная набережная, в которую вмонтированы металлические кольца для швартовки судов. Воды несут меня вдоль холодного гранита, скользкие тёмно-зелёные водоросли растут на стенах. Течение уносит меня всё дальше, я зову на помощь, но не могу выбраться из воды. И никто не приходит мне на выручку. В бессилии и страхе я просыпаюсь».

Примечание. В процессе проведения психологической коррекции фрагмент текста сновидения, выделенный курсивом (от знака «»), будет подвергаться трансформации.

2. Обсуждение и анализ образов, символов и сюжетного содержания исходного сновидения. На основании диагностической беседы установлены личностная значимость:

- отдельных образов (распущенные волосы, элегантное платье, красные туфли на высоком каблуке, сумочка в тон);
- места действия сновидения (г. Санкт-Петербург, Дворцовая набережная);
- значимых символов (танец, стук каблуков, улыбка, металлические кольца для швартовки судов);
- связь сюжета с фрагментами биографии пациентки.

Следует отметить, пациентка не отдаёт себе отчёт в легкомыслии, рискованности своего поведения и его нарочито показном сексуальном характере, что является признаком инфантильности и эмоциональной незрелости. Эти черты часто встречается у лиц с демонстративным типом акцентуации личностных черт.

3. Генерация сюжета. В процессе проведения психологической коррекции особое внимание обращается на трансформацию сюжета сновидения. Изменения (удаление старых и добавление новых) образов и символов делаются с целью придания сновидению большего натурализма. Совместно работая, психолог и пациентка создают альтернативные варианты сюжета сновидения (желательно сформировать не менее трёх). Приведем краткое описание возможных вариантов фабулы сновидения.

Вариант 1. «...красиво танцую у всех на виду. Порыв холодного ветра отрезвил меня. Я спрыгнула с парапета на тротуар и спокойно пошла дальше. Теперь я буду осторожнее».

Вариант 2. «...красиво танцую у всех на виду. Упала в воду, борюсь с течением. Самостоятельно выбралась на лестничный спуск к воде. Привела себя в порядок, справилась со стрессом и пошла дальше».

Вариант 3. «...красиво танцую у всех на виду. Упала в воду. Плыву. В граните вижу открытую дверку в другой мир. Борясь с течением, подплываю к дверке. Вхожу и... вновь оказываюсь на парапете Дворцовой набережной!».

Вариант 4. «...красиво танцую у всех на виду. Упала в воду. Течение тащит меня в глубину. Мимо проходит прогулочный катер. Меня заметили, и сильные мужские руки вытащили меня на палубу и оказали помощь. Согрели, дали сухую одежду и показали каналы северной столицы».

Вариант 5. «...красиво танцую у всех на виду. Упала в воду. Плыву. В граните вижу открытую дверку в другой мир. Там очень хорошо, тепло. Другой мир дружелюбный и хороший. Я вхожу и оказываюсь на курорте в отеле, где “all inclusive” (всё включено). Мне здесь очень нравится. Теперь жизнь опять приносит только удовольствие».

4. Выбор сюжета. Предложенные варианты не равноценны по критерию влияния на социальную адаптацию пациентки.

Представляются желательными вариант 1 (способствует развитию самоконтроля и ответственности за результаты своего поведения) и вариант 2 (формирует навыки борьбы и самостоятельного решения возникающих проблем).

Условно желательным является вариант 3 (содержит элемент сюжета, характерный для научно-фантастических произведений (использование физического феномена, подобного «кротовой норе» – туннелю в пространстве-времени), предоставляет возможность для повторного, возможно более конструктивного, разрешения проблемной ситуации).

Не желательными и социально неприемлемыми являются вариант 4 (развитие паразитических тенденций, делегирование ответственности за свою судьбу посторонним людям) и вариант 5 (апелляция к не естественным для реальной жизни способам разрешения проблемы (использование «кротовой норы» – туннеля в пространстве-времени), потакание безответственному поведению, увеличение степени инфантильности, закрепление неконструктивных паттернов поведения).

С целью снижения аффекта тревоги, устранения отрицательных эмоций могут быть выбраны неконструктивные варианты сюжета. Однако, если состояние пациента позволяет проводить психологическую коррекцию, оптимально было бы предпочесть сюжеты, направленные на формирование социально-желательных поведенческих паттернов и увеличение адаптации.

5. Трансформация сновидения. После выбора нового варианта сюжета трансформация исходного сновидения проводилась с использованием современных психотерапевтических методов: игровой терапии, арт-терапии, элементов психодрамы, управляемых сновидений, гипнотерапии (Книппер Д., 1993; Экслейн В., 2007; Морено Я., 2008).

Работа с данным сновидением заняла больше времени, чем это предполагалось (6 сеансов психологической коррекции в течение 14 дней). Обследование пациентки спустя 6 месяцев после проведения психологической коррекции выявило снижение тревожности, прочную фиксацию в памяти трансформированного варианта сновидения, исчезновение стереотипного повторения данного сновидения.

Рекомендации к применению методики:

- Данная методика рекомендуется к использованию только высококвалифицированными специалистами, имеющими базовое профильное образование и опыт работы.
- Методика сложна в применении, требует большого ресурса времени.

Специфика методики:

- психолог, психотерапевт, психиатр, использующий данную методику, должен обладать высокой внутренней культурой и клиническим опытом;
- для каждого пациента разрабатываются индивидуальные стратегия и тактика проведения психологической коррекции;
- формирование положительной мотивации к обучению навыкам работы со сновидениями;
- обозначение направлений развития личности пациента;
- формирование механизмов волевой регуляции в процессе осуществления психологической коррекции образов, символов и сюжетного содержания сновидений;
- учет индивидуально-типологических особенностей пациентов;
- возможность индивидуального планирования результатов психологической коррекции, критериев оценки эффективности проведенных психокоррекционных мероприятий;
- методика не предполагает сравнение результатов коррекции сновидений и временных затрат в освоении навыков работы со сновидениями разных людей в виду различия их индивидуально-типологических особенностей;
- методика рассчитана на оценку клинической динамики конкретного пациента и сопоставление результатов диагностики его психического состояния в разные временные периоды;
- сновидения устрашающего характера и ночные кошмары как правило являются выражением скрытно протекающих ВЛК. Исходя из этого, психодиагностические мероприятия направлены на выявление факторов, провоцирующих ВЛК;

- психологическая коррекция, направленная на разрешение внутриличностного конфликта, в ряде случаев влечет за собой редукцию сновидений устрашающего характера и ночных кошмаров;
- эффективность методики зависит от наличия у пациента базовых уровней развития личности и культуры;
- возможность использования индивидуальных критериев качественной и количественной оценки эффективности проведенных психокоррекционных мероприятий;
- методические подходы к оценке эффективности разрабатываются индивидуально для каждого клиента, при этом используются как широко распространённые психодиагностические методики, так и созданные под конкретную задачу авторские опросники;
- периодичность проведения оценки эффективности психокоррекционных мероприятий, проводимых в рамках методики может варьировать (ежемесячно, ежеквартально, ежегодно);
- методика допускает возможность интеграции в комплексные дифференцированные психокоррекционные программы.

Сильные стороны методики. В результате проведения методики возможны следующие изменения:

- снижение уровня личностной и ситуационной (реактивной) тревожности;
- стабилизация психоэмоционального состояния пациентов;
- устранение повторений навязчивых сновидений устрашающего содержания;
- перевод в сознание части материалов бессознательного, содержащих психотравмирующие переживания, является одним из путей разрешения ВЛК;
- переход на новый качественный уровень развития личности пациента;
- положительный опыт психологической коррекции сопровождается познанием своего «внутреннего мира», формированием ощущения «огромной неизвестной реальности внутри себя».

Слабые стороны методики:

- длительность проведения психологической коррекции;
- неопределённость сроков реализации психокоррекционной методики;
- отсроченность наступления терапевтического эффекта;
- отсутствие универсальных алгоритмов действий;

- отсутствие гарантий в достижении устойчивых клинических эффектов;
- психологическая коррекция, представляющая собой вторжение в глубинные структуры психики, может вызвать ряд неблагоприятных побочных эффектов (нанесение психологических травм, углубление ВЛК, обострение клинической картины неврозов и неврозоподобных расстройств, провокация возникновения психотических состояний).

Трудности, возникающие у психолога в процессе использования методики:

субъективные:

- изначальное недоверие пациента к методике;
- наличие у клиента иных жизненных приоритетов, куда не входит психологическая коррекция;
- предпочтения пациентов медикаментозной терапии как эффективному способу избавления от кошмаров;
- пессимизм и неверие в саму возможность получения психологической и психотерапевтической помощи («Мне ничего не поможет»);
- склонность пациента к снятию с себя ответственности и её пере- доверие третьим лицам (родственникам, руководству, психологу, психотерапевту, окружающим людям);
- следование концепции фатализма («Значит судьба такая»);
- наличие у клиента рентных установок, противоречащих предлага- емой психологом модели психологического консультирования (клиент хочет «лёгкого пути», а психолог – его личностного роста);
- субъективность участников процесса психокоррекции в оценке ре- зультата;
- клиент в одностороннем порядке предпринимает попытки к изме- нению цели и задач психокоррекционных мероприятий;
- использование клиентом механизмов психологической защиты.

объективные:

- невыполнение пациентом рекомендаций психолога;
- нерегулярное ведение дневника пациентом;
- отказ пациента от сотрудничества с прерыванием цикла психокор- рекционных мероприятий;
- нерегулярные встречи с психологом (пациент не приходит на приём);
- снижение у пациента мотивационного фактора с течением времени;
- необходимость работы в атмосфере неопределённости.

**Трудности, возникающие у клиента
в процессе использования методики:**

- отсутствие быстрых успехов и результатов;
- трудность формирования и развития навыков трансформации сновидения;
- появление негативного настроения на фоне повторяющихся неудач;
- необходимость формирования волевых качеств для полномасштабного проведения психокоррекционных мероприятий;
- трудность признания факта существования внутриличностного конфликта и иных психологических проблем, следствием которых являются сновидения устрашающего характера и ночные кошмары;
- нерегулярное ведение дневника;
- нежелание клиента осуществлять ежедневную глубокую рефлексивную деятельность;
- субъективность в оценке результатов проведённой психологической коррекции;
- ощущение зависимости от психолога;
- тягостная обязанность посещения психолога в течение длительного времени;
- финансовое бремя (консультации платные, а психологическая коррекция требует времени).

Оценка эффективности методики. Разработанная методика психологической коррекции образов, символов, сюжетного содержания сновидений апробирована на базе факультета психологии, связей с общественностью, рекламы ФГБОУ ВПО «Томский государственный педагогический университет» (ТГПУ). Апробация методики проводилась на добровольной основе в течение 2015–2016 гг. В исследовании приняли участие 12 человек (женщины) в возрасте 20–22 лет.

Организация и методы исследования. Перед апробацией методики были проведены психодиагностические мероприятия, направленные на определение образов, символов и сюжетного содержания сновидений. В исследовании использованы следующие методы: наблюдение, беседа, опрос, структурированное интервью и психодиагностические методики: расширенный характерологический опросник К. Леонгарда – Х. Шмишека, опросник креативности Дж. Рензулли, методика диагностики показателей и форм агрессии – опросник А. Басса – А. Дарки (адаптация А. К. Осницкого), опросник комплексного исследования сновидений (Шелехов И. Л., Белозёрова Г. В., 2015 а; Шелехов И. Л., Белозёрова Г. В., 2015 б).

Через 1 месяц после завершения психологической коррекции образов, символов, сюжетного содержания сновидений, проводились контрольные обследования. При обработке результатов эмпирического исследования применялись качественные и количественные методы.

Результаты исследования и их обсуждение. Метод структурированного интервью показал значительный интерес обследованного контингента к предлагаемой методике. Комплексный опросник исследования сновидений, используемый до и после применения методики, выявил изменения в 12 значимых параметрах. Опишем их более подробно.

Высокий уровень заинтересованности продемонстрировали 83,3% обследованных лиц. О необходимости проведения психологической коррекции заявили 66,6 %, при этом мотивированность к проведению психокоррекционных мероприятий выказали 58,3 % обследованных. С целью снижения психотравмирующего эффекта у 66,6 % обследованных подверглись изменению образы и символы сновидений. Для оптимизации состояния эмоциональной сферы в сновидения введены новые образы и символы у 33,3% обследованных. Сюжет сновидений трансформирован у 74,9 % обследованных. Наличие положительных характеристик при описании аффективной окраски сновидений выявлено у 49,9 % обследованных. Положительные ответы на вопросы невротического ранга, содержащиеся в комплексном опроснике исследования сновидений, зафиксированы в 58,3 % случаев. Вероятно, коррекция сновидения способствовала разрешению подсознательно протекающего внутриличностного конфликта. Косвенным подтверждением данного вывода служит снижение уровня тревожности у 49,9 % респондентов при исследовании их психо-эмоционального состояния. Выраженная рефлексивная деятельность, понимаемая как размышления и анализ собственного психического состояния, поведения и эмоциональных реакций, отмечена у 91,6 % обследованных. Приобретение навыков работы со сновидениями выявлено в более чем половине случаев – 58,3 %. Установлено, что проведённым психокоррекционным мероприятиям дали положительную оценку (использованы характеристики «полезные», «успешные») 74,9 % обследованных лиц.

Сравнительный анализ показателей до и после применения методики психологической коррекции образов, символов, сюжетного содержания сновидений представлен в табл. 4.1.

Таблица 4.1

Сравнительный анализ показателей до и после применения методики психологической коррекции образов, символов, сюжетного содержания сновидений

№	Исследуемый параметр	Значение показателя, %	
		До применения методики	После применения методики
1	Высокий уровень заинтересованности обследованных лиц	24,9	83,3
2	Самооценка необходимости проведения психологической коррекции	33,3	66,6
3	Мотивированность к проведению психокоррекционных мероприятий	49,9	58,3
4	Изменение образов и символов сновидений с целью снижения психотравмирующего эффекта	–	66,6
5	Введение в сновидение новых образов и символов для оптимизации состояния эмоциональной сферы	–	33,3
6	Трансформация сюжета сновидений	–	74,9
7	Положительные характеристики при описании аффективной окраски сновидений	16,7	49,9
8	Количество положительных ответов на вопросы невротического ранга комплексного опросника исследования сновидений	100	58,3
9	Тревожность	91,6	49,9
10	Рефлексивная деятельность	16,6	91,6
11	Приобретение навыков работы со сновидениями	8,3	58,3
12	Положительная оценка проведённых психокоррекционных мероприятий	–	74,9

Анализ динамики показателей, представленных в табл. 4.1, наглядно демонстрирует способность разработанной методики оказывать влияние на психоэмоциональное состояние пациента. Получены выраженные клинические эффекты, вызванные оптимизацией психоэмоционального состояния пациента посредством психологической коррекции образов, символов, сюжетного содержания сновидения.

Выводы. Сопоставление и анализ данных проведённого эмпирического исследования послужило базисом для создания авторской методики психологической коррекции образов, символов, сюжетного содержания сновидений.

Методика психологической коррекции образов, символов, сюжетного содержания сновидений может использоваться как дополнительный метод исследования особенностей ядра личности (подсистемы, представленной гендером, ценностно-потребностной сферой личности, мотивацией, темпераментом, характерологическими особенностями, Я-концепцией), поверхностных структур личности (подсистемы, включающей в себя сценарий жизни, установку, нормы, эмоциональные

реакции, знания, умения, навыки, профессиональные представления), скрыто протекающего внутриличностного конфликта.

На основании полученных данных эмпирического исследования можно сделать вывод об эффективности разработанной авторской методики психологической коррекции образов, символов, сюжетного содержания сновидений.

Методика психологической коррекции образов, символов, сюжетного содержания сновидений может быть рекомендована для использования в психологической практике.

Заключение

Сон и содержание сновидений являются тонкими и информативными показателями эмоционального состояния человека, его соматического и психического здоровья.

Согласно определению ВОЗ, «здоровье – это состояние полного физического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Представляется перспективным дополнить это понятие и включить в него

- способность индивида адаптации к окружающей среде,
- противодействие многообразным негативным экзо- и эндогенным факторам,
- развитие личностных структур, что является необходимым условием для полноценной жизнедеятельности.

Особое значение приобретает понятие «психическое здоровье», которое может рассматриваться как «состояние динамического равновесия индивида с окружающей средой, когда все заложенные в его биологической и социальной сущности способности проявляются наиболее полно, когда все важнейшие подсистемы функционируют с оптимальной интенсивностью» (Семке В. Я., 1994).

Обобщение имеющегося клинического опыта даёт основания утверждать, что в ряду симптомов пограничных состояний с большой частотой встречаются нарушения сна, которые возникают не только на начальных этапах этой функциональной патологии, но и сопутствуют болезни на всём её протяжении. Актуальность научных исследований сна в норме и патологии обусловлена важностью сведений об этиологии и патогенезе инсомнических расстройств. Эти знания необходимы для своевременной диагностики, оценки клинической динамики и успешной реабилитации лиц, страдающих пограничными нервно-психическими расстройствами. Исследования в данном направлении открывают новые горизонты в области профилактики не только самих нарушений сна, но и в устранении лежащих в их основе патологических процессов.

В настоящее время представляется перспективным применение научных методов познания для изучения образов, символов и сюжетного содержания сновидений. Отечественная и зарубежная литература содержит достаточно много работ, посвящённых изучению их роли в диагностике и коррекции различной нервно-психической патологии. Особого внимания заслуживают исследования сновидческой активности при невротических расстройствах. Это имеет большое значение

для понимания психологических механизмов возникновения психопатологических нарушений, определения направлений эффективной психокоррекции и психотерапии.

Клинические и экспериментальные данные, полученные за последние десятилетия, свидетельствуют о количественном и качественном своеобразии сновидений при невротических расстройствах. Многие авторы считают расстройство сна и изменение сновидческой активности ядром посттравматических стрессовых расстройств, развивающихся после острого или длительного воздействия тяжёлых психотравмирующих ситуаций (Nielsen T. A., Germain A., 2000; Джишкариани М. А., 2000; Brugger P., 2008; Агарков В. А., 2013).

После того, как теории сновидений З. Фрейда и К. Г. Юнга получили широкую распространённость, они стали использоваться в системе психоанализа. В настоящее время исследования и коррекция сновидений включены в ряд методов диагностики и психотерапии невротических состояний. Согласно фрейдизму и классическому психоанализу, сновидения при неврозах в символической форме выражают породивший их внутриличностный конфликт (Freud S., 1900, 1920, 1998, 1999; Фрейд З., 1989, 1998, 2004, 2010, 2013, 2014; Jung C. G., 1921, 1936, 1995, 2012; Юнг К. Г., 1997, 2003, 2011, 2013). В работах, предметом изучения которых являются сновидения при неврозах, отмечено их отличие по сравнению со сновидениями у здоровых лиц (Касаткин В. Н., Краснощёков О. В., 1993; Аксёнов М. М., Шелехов И. Л., Епанчинцева Е. М., 2001; Залевский Г. В., Мамышева Н. Л., Шелехов И. Л., 2004; Сивец И. А., 2012; Авакумов С. В., 2009, 2013). Исследований, посвящённых анализу сновидений при различных формах невроза и неврозоподобных расстройств, немного. В большей части из них описываются сновидения при невротической депрессии. Общим для этих работ является указание на бедность, краткость, отрицательную эмоциональную окраску сновидений при психогенной депрессии (Авакумов С. В., 2011; Barrett D., 2010, 2012), ориентацию в прошлое, аутоагрессивные тенденции (Авакумов С. В., 2009; Blagrove M., Pace-Schott E. F., 2010; Cartwright R., 2011), коррелирующие со степенью выраженности патологического состояния.

Невротические расстройства вызывают существенные изменения количественных и качественных характеристик сновидений. Однако в большинстве работ, посвящённых данной проблеме, даются лишь самые общие характеристики сновидений при неврозах и неврозоподобных расстройствах. Немногочисленность, противоречивость сведений

об образах, символах и сюжетном содержании сновидений в норме и патологии, отсутствие их систематизации указывают на необходимость дальнейшей разработки данной научной проблематики.

Изучение особенностей сновидений существенно обогащает клиническую характеристику пограничных состояний, открывает дополнительные перспективы для исследования закономерностей их патогенеза и создаёт возможности для поиска новых направлений психотерапевтического воздействия.

ВЫВОДЫ

На основании сопоставления и анализа результатов проведённого исследования, сделаны выводы.

Выводы по главе 1:

Современные представления о сне и сновидениях (обзор литературы)

1.1.1. Физиологическая и патофизиологическая характеристика сна проанализирована в работах таких учёных, как Манасейна М. (1982); Manacéine M. de (1897); Сеченов, И. М. (1863, 1866); Gayet Ch. J. A. (1875); Mauthner L. (1890); Павлов И. П. (1913, 1952); Economo C. (1926, 1927); Davis H., Davis P. A., Loomis A. L., Harvey E. N., Hobart G. (1938); Hess W. R. (1929, 1931, 1932, 1944); Moruzzi G., Magoun H. (1949); Aserinsky E., Kleitman N. (1953); Roffwarg H. P., Muzio J. N., Dement W. C. (1966); Панченко А. Л., Ерин Е. Н., Краснопёров О. В., Пынтиков О. В. (1989); Семке В. Я., Краснопёров О. В., Бабушкина Л. В. (1998); Касаткин В. Н. (1967, 1972, 1983); Dement W. (1957, 1958, 1960; 1999); Ротенберг В. С. (1982, 1983, 2001); Strunz F. (1985); Levisalles N. (1990); Фонсова Н. А., Шестова И. А., Аронс Е. К. (1990); Cohen D. (1977); Mendelson W., Gillin J., Wyatt R. (1977); Карманова И. П. (1977); Онииани Т. Н. (1978); Nishihara K. (1988); Вейн А. М. с соавт. (1985, 1989, 1991); Латаш Л. П. (1988); Culebras A. (1996); Фландерс С. (1999); Solms M. (2000); Nielsen T. A., Paquette T., Solomonova et. al. (2010); Зенков Л. Р. (2011); Ullman M. (1959); Jouvet M. (1963); Hobson J., McCarley H. (1977); Legendre R. (1911); Legendre R., Piéron H. (1911, 1912); Monnier M. et al. (1963); Анохин П. К. (1945, 1964); Тонких А. В. (1968); Павлов И. П. (1953, 1973); Гаккель Л. Б. (1955); Вольперт И. Е. (1966); Успенский П. Д. (1993); Dement W. C. (1960, 1974, 2005, 2011); Рыбальский А. М., Извольский С. А. (1976); Ротенберг В. С., Цетлин М. Г. (1983); Власов Н. А. (1983); Панченко А. Л. (1990); Краснопёров О. В., Панченко А. Л. (1991); Takeuchi T. (2005); Розин В. М. (2008); Ruby P. (2011); Nir Y., Tononi G. (2010); Barrett D. (2009, 2012); Ковальзон В. М. (2012); Соломатин В. Ф. (2012); Eichenlaub, J.-B. (2014); Cochen De Cock V. (2016).

1.1.2. Из всего многообразия -теоретических положений, объясняющих психофизиологические механизмы возникновения сна, особое значение имеют принятые в академической науке естественно-научные теории: биохимические (гуморальная, нейромедиаторная, пептидная)

и анатомо-физиологические (центров сна, корковая, корково-подкорковая, ретикулярная).

1.1.3. До настоящего времени не существует единой точки зрения, которая позволила бы объяснить различные аспекты сна, хотя почти каждая из имеющихся теорий на том или ином этапе развития науки раскрывала психофизиологические механизмы возникновения сна.

1.1.4. По мере развития нейрофизиологии, аккумуляции новых знаний, касающихся строения и работы ЦНС, углубляются представления о механизмах сна и бодрствования, проблематика исследований в данном направлении становится сложнее. Вместе с тем, все рассмотренные теории на сегодняшний день сохраняют своё значение, характеризуя отдельные аспекты изучения феномена сна.

1.2.1. Современные научные теории, всесторонне отражающие психофизиологические аспекты феномена сновидений, представлены в работах: Scherner К. А. (1861); Сеченов И. М. (1863, 1866); Cabanis Р. (1865); Tylor Е. В. (1871), Швец Н. Н. (2008); Кибрик А. А., Подлесская В. И. (ред.) (2009); Зорин М. Г. (2007); Blagrove М., Pace-Schott Е. F. (2010); Cicogna Р. С., Bosinelli М. (2001); Bertolo Н. et al. (2003); Domhoff W. (2003, 2011); Schredl М. (2004); Чулкова О. М. (2005); Zhang J. (2004, 2005–2006); Солопова М. А. (2010); Линьков В. В., Новиков А. Е., Прошина Е. В., 2005); Гротьян М., Шайдт Ю. (2007); Тукаев Р. Д. (2006); Евтушенко В. Г. (2010); Кожевников Д. Д., Степанова В. Е. (2013); Maré С., Lynn S., LeBaron S., Fanurik D., Zeltzer L. K. (2001); Schenk Р. W. (2006), Raz А., Schweizer Н. R., Zhu Н., Bowles Е. N. (2010), Barrett D. (2009, 2012); Hobson J. A. (1990, 1992, 1999, 2000, 2001, 2002, 2011, 2014); Hartmann Е., Rosen R., Rand W. (1998); Налчаджян А. (2004); Kunzendorf R. G. (2007); Авакумов С. В. (2007, 2008, 2009, 2011, 2012, 2014); Сивец, И. А. (2012); Краснопёров О. В., Панченко А. Л. (1991); Desseilles М. (2011); Bulkeley К. (2011, 2012); Свиридченкова Т. А. (2013); Cavallero С., Foulkes D. (1993); Fosse М. J., Fosse R., Hobson J. A., Stickgold R. (2003); Соломатин В. Ф., 2012, 2014); Robert G., Zadra А. (2007, 2014); Sándor Р., Szakadát S., Kertész К., Bódizs R. (2015); Tranquillo N. (2014); Мерзляков С. С. (2014); Tranquillo N. (2014); Jensen М. Р., Adachi Т., Hakimian S. (2015); Neufeld Е., Brown Е. С., Lee-Grimm S. I. et al. (2016); Tridon А. (2015); Zink N., Pietrowsky R. (2015); Muntean М. L., Trenkwalder С., Walters А. S. et al. (2015); Rijn van Е., Eichenlaub J. В., Lewis Р. А. et al. (2015); Roberts М. (2016); Абдуллаев Е. В. (2016).

1.2.2. Несмотря на многообразие теоретических положений, объясняющих психофизиологические функции сновидений, особое значение имеют принятые в академической науке естественно-научные теории: реализация скрытого желания; побочный эффект электрической активности мозга; консолидация памяти; избавление от информационного мусора; выработка адаптационных поведенческих стратегий; имитация угрозы; решение проблемы; сглаживание негативных переживаний посредством символических ассоциаций.

1.2.3. Все базовые естественно-научные теории сновидений имеют под собой определённые основания, раскрывая отдельные аспекты исследования сновидений как психофизиологического феномена.

1.2.4. Перспективными направлениями поиска современных психокоррекционных и психотерапевтических подходов являются разработка новых здоровьесберегающих технологий, интеграция в практику существующих валеологических концепций, дальнейшее углубление ранее известных гуманистических представлений. Системные научные исследования в данном направлении позволяют решить ряд важных прикладных задач, в том числе в рамках стратегического направления – проблеме охраны здоровья нации.

Выводы по главе 2:

Методология, методы и материал исследования особенностей образов, символов и сюжетного содержания сновидений

2.1.1. Предложенная З. Фрейдом структурная теория личности и дополняющие её концепции фрейдизма и классического психоанализа, несмотря на наличие в них догматической психосексуализации и значительного количества спекулятивных истолкований, позволяют обозначить психологические механизмы функционирования личностных структур в нормативном, пограничном и патологическом состояниях.

2.1.2. Принципиально важным достоинством концепции З. Фрейда, является рассмотрение структуры личности как динамического образования, имеющего внутренние противоречия.

2.1.3. В процессе разработки своей концепции З. Фрейд концентрировал внимание на философско-социологических проблемах культуры, религии, межличностных отношений, конфликтного бытия человека в системе цивилизации. З. Фрейд указывал, что интегрируясь в социум и систему культурных отношений, человек вынужден отказываться от эротических влечений, руководствующихся принципом удовольствия.

Так как человек стремится к удовлетворению своих инстинктов и влечений, а социум подавляет эти устремления, отказ от биологических побуждений неизбежно вызывает враждебное отношение к социуму и культуре. Именно поэтому в концепции Фрейда социум и культура изначально предстают как чуждые и враждебные человеку внешние силы, мирное сосуществование с которыми представляет для личности исключительные трудности.

2.1.4. Согласно концепции З. Фрейда, конфликт личности с культурой проявляется преимущественно в форме психосексуального конфликта, обнаруживающегося, прежде всего, в сфере морали и находящего реальное выражение в сновидениях, субклинических (ирония и сарказм, одиночество) и клинических проявлениях (психосоматические расстройства, неврозы, расстройства поведения, аддиктивные состояния).

2.1.5. Структурная теория личности в концепции фрейдизма и классического психоанализа может быть эффектно презентована в произведениях культуры и искусства. Так, личность метафорически может быть представлена в виде айсберга, а более сложные аспекты теории личности полноценно отражаются в художественных фильмах, таких как «Три лица Евы» (англ.: *The Three Faces of Eve* (1957)).

2.1.6. Теория сновидений З. Фрейда наглядно иллюстрирует теории фрейдизма и классического психоанализа, позволяет осуществлять классификацию сновидений, раскрывает психологические механизмы формирования сновидения, даёт возможность проводить системные исследования образов, символов и сюжетного содержания сновидений, обозначает направления психологической коррекции внутриличностного конфликта и вызванных им пограничных и патологических состояний.

2.1.7. Теория сновидений К. Г. Юнга носит мифологический, культурологический, этнологический и этнопсихологический характер, что позволяет использовать её для исследования социальных аспектов личности.

2.1.8. Теории сновидений З. Фрейда и К. Г. Юнга могут рассматриваться не только как конкурирующие, но и как взаимодополняющие. Применение авторских теорий классиков психоанализа в качестве методологического базиса исследования образов, символов и сюжетного содержания сновидений позволяет приблизиться к всестороннему изучению этого неоднозначного феномена человеческой психики.

2.2.1. В данной работе применялись ранее апробированные и хорошо зарекомендовавшие себя методы исследования, позволяющие полноценно реализовать исследовательскую программу, достичь планируемую цель и решить задачи исследования.

2.2.2. Опросник комплексного исследования сновидений (Шелехов И. Л., 2001, 2012) является современным инструментом психодиагностических исследований. Субчасть 1, представленная блоком из 39 вопросов, наиболее адаптирована к исследованиям, ориентированным на получение количественных характеристик сновидений. Субчасти 2 и 3, представленные текстовой и графической частями проективной методики, ориентированы на качественные, феноменологические, психоаналитические исследования образов, символов и сюжетного содержания сновидений.

2.3.1. Сформированные группы обследования являются репрезентативными и подчиняются критериям нормального распределения.

2.3.2. Данные о распределении обследованного контингента по критерию «биологический пол» наглядно демонстрируют преобладание женщин. В современном российском обществе также отмечается указанная тенденция, что даёт основание для экстраполяции результатов исследования на всю популяцию в целом.

2.3.3. Лица, принявшие участие в обследовании, выступают типичными представителями современного постиндустриального общества. Полученные данные эмпирических исследований являются значимыми для изучения психологических механизмов и закономерностей. Научная работа в данном направлении позволит решить ряд приоритетных социальных задач, направленных на достижение актуальных стратегически важных целей – сохранение психологического здоровья нации и обеспечения безопасности российского государства.

Выводы по главе 3:

Эмпирическое исследование особенностей образов, символов и сюжетного содержания сновидений

3.1.1. Применение расширенного характерологического опросника К. Леонгарда – Х. Шмишека позволило выявить, что в обследованной группе наиболее распространёнными акцентуациями характера являются демонстративный (29,3 %), возбудимый (13,1 %) типы; акцентуациями темперамента – гипертимический (18,5 %) и тревожно-боязливый (11,1 %) типы.

3.1.2. Полученные результаты исследования с применением опросника К. Леонгарда – Х. Шмишека в полной мере соответствуют как принятым в литературе концепциям, так и эмпирически наблюдаемым тенденциям. Широкое распространение демонстративного типа акцентуации характера в популяции обусловлено высокой степенью социальной адаптации представителя такого типа и влиянием связанного с этим фактором социального отбора. Также является классической сочетанность акцентуаций демонстративного и гипертимического типов характера и темперамента.

3.2.1. С помощью опросника А. Басса – А. Дарки (адаптация А. К. Осницкого, 1998) установлено, что индекс агрессивности в данной выборке соответствует норме у 68,6 % обследованных; низкая агрессивность отмечена у 26,1 % обследованных; испытуемые с высоким индексом агрессивности составляют 5,3 %. Индекс враждебности, соответствующий показателям нормы, определен у 51,7 % обследованных. Высокий индекс враждебности демонстрируют 28,1 % обследованных, низкий – 20,2 %.

3.2.2. Показатели агрессии и враждебности свидетельствуют о том, что для респондентов наиболее распространёнными (типичными для женщин) реакциями являются вербальная агрессия (63,1 %) и косвенная агрессия (62,2 %). Реакции, запрещаемые нормами социального характера, – подозрительность (39,0 %) раздражение (37,3 %), физическая агрессия (36,0 %) представлены умеренно выраженными показателями. Признаки внутриличностного конфликта, невротизма и невротизмоподобных расстройств – обида (27,5%), чувство вины (21,1 %), негативизм (18,0 %) характеризуются слабовыраженными показателями.

3.3.1. С помощью опросника креативности Дж. Рензулли выявлено, что уровень креативности в обследованной группе находится преимущественно (47,1%) в области средних значений. Указанная тенденция является прогнозируемым результатом, указывающим на сложность отклонения от устоявшихся и традиционных алгоритмов мышления (что представляется необходимым для решения проблем, возникающих внутри статичных систем). Данные проведённого исследования показывают, что склонностью к творчеству характеризуется небольшая группа одарённых индивидов (6,1%) от общего состава обследованной группы.

3.3.2. На основании анализа и сопоставления данных, полученных с помощью опросника креативности Дж. Рензулли, можно говорить

о подчинении результатов исследования критериям нормального распределения К. Ф. Гаусса. Высокая репрезентативность выборки даёт возможность с высокой долей вероятности экстраполировать результаты эмпирического исследования на весь состав популяции, где только незначительная высокообразованная часть может создавать принципиально новые интеллектуальные или материальные продукты.

3.4.1. Преобладание сновидений, отражающих событийную наполненность предыдущих дней (85,8 %), в полной мере соответствует положению теории сновидений З. Фрейда (Freud S., 1900) и утверждению И. М. Сеченова – сновидения представляют собой «небывалую комбинацию бывалых впечатлений» (Сеченов И. М., 1863).

3.4.2. Наиболее типичным является полихромное сновидение преимущественно визуального характера, не имеющее ярко выраженной аффективной окраски с простым сюжетом. Содержание сновидения отражает актуальные для обследованного лица переживания. Тенденция к повторению сновидения отсутствует.

3.4.3. Акцентуации характера и темперамента накладывают свой отпечаток на значимые образы и символы сновидений.

3.4.4. Основными характеристиками сновидения являются его образы, символы и сюжет.

3.4.5. Все многообразие сюжетного содержания возникающих сновидений может быть описано посредством 7 основных категорий, входящих в авторскую типологию.

3.4.6. На основании свойств однородности и репрезентативности выборки установленные закономерности, раскрывающие основные характеристики сновидений, могут быть экстраполированы на популяцию.

3.4.7. В обследованной группе выявлены сновидения, характеризующиеся высокой вербальной и косвенной агрессией. Указанная тенденция отмечается как в состоянии бодрствования, так и в образах, символах и сюжетах сновидений.

3.4.8. Обнаружена сильная прямая зависимость: чем выше уровень креативности личности, тем выше символическая и смысловая нагрузка (а значит сложнее содержание) сновидений. Наличие статистически достоверных корреляционных связей между уровнем креативности личности и сложностью образов, символов и сюжетного содержания сновидений ($r_{xy} = 0,94$; $p = 0,05$) подтверждает гипотезу исследования о том, что личностные особенности взаимосвязаны с образами, символами, сюжетным содержанием сновидений.

3.4.9. Полученные результаты эмпирического исследования убедительно доказывают взаимосвязь личностных особенностей и образов символов и сюжетов сновидений.

3.4.10. Сновидения, вызванные влиянием Эроса (Либида), отражают конструктивные переживания, содержат значительное количество неоднозначных и сложно вербализируемых переживаний. Сновидения, обусловленные влиянием Танатоса (Мортидо), имеют примитивный характер, а их аффективная окраска – различные формы агрессии.

3.5.1. Изучение образов, символов и сюжетного содержания сновидений пациентов с ПТСР позволяет определить специфику психотравмирующих переживаний, связанные с ними страхи (биологического и социального характера, связанные с военной службой, психотравмирующей ситуацией), особенности личностных реакций на психологическую травму.

3.5.2. Содержание сновидений пациентов с ПТСР, отражает многочисленные оттенки отрицательных эмоций и чувств, среди которых преобладают различные виды страхов.

3.5.3. Представленные в сновидениях положительные эмоции ветеранов локальных военных конфликтов связаны с возвращением в привычные климатические, бытовые условия и отражают особенности межличностной коммуникации с лицами противоположного пола, общения с членами семьи, посещения кинотеатров, кафе, возвращение в привычные климатические условия, другие подробности жизни мирного гражданского общества.

3.5.4. Сновидения лиц, подвергшихся сексуальному насилию, содержат фаллические символы и характеризуются отрицательной оценкой лиц противоположного пола.

3.5.5. В сновидениях пациентов с ПТСР проявляются два конкурирующих влечения: Эрос (Либида) и Танатос (Мортидо). Отражение в сновидениях ситуации психологической травмы сопровождается преобладанием негативных тенденций, вызванных Танатосом (Мортидо). В обратном случае у лиц эффективно переработавших негативные переживания и социально адаптировавшихся отмечаются позитивные переживания, обусловленные действием Эроса (Либида). Выявленная закономерность отражается в образах, символах, сюжетах сновидений и в полной мере соответствует концепциям фрейдизма и классического психоанализа.

3.6.1. Изучение образов, символов и сюжетного содержания сновидений беременных женщин позволяет определить отношение к ребёнку, особенности формирования и реализации материнской функции, обеспечить раннюю диагностику девиантных форм материнского поведения.

3.6.2. Актуальные переживания, обусловленные беременностью, родами и последующим материнством, носят яркую эмоциональную окраску и сопровождаются появлением сновидений со специфическими образами, символами, сюжетами.

3.6.3. В сновидениях беременных женщин проявляются два конкурирующих влечения: Эрос (Либи́до) и Танатос (Морти́до). У женщин с положительными установками на беременность, роды и материнство преобладают позитивные переживания, обусловленные действием Эроса (Либи́до). В обратном случае превалируют негативные тенденции, вызванные Танатосом (Морти́до). Выявленная закономерность отражается в образах, символах, сюжетах сновидений и в полной мере соответствует концепциям фрейдизма и классического психоанализа.

3.6.4. Для женщин характерны две группы отрицательных эмоций, связанные с беременностью, родами, материнством: страхи биологического и социального характера.

3.6.5. Содержание сновидений беременных, отражающих связанные с материнством положительные эмоции и чувства, практически однотипны и не характеризуются таким разнообразием, как отрицательные эмоции, среди которых преобладают различные виды страхов.

Положительные эмоции в сновидениях беременных женщин представлены тремя основными сюжетами: беременность – подготовка к родам, роды – этап жизни с новым членом семьи.

3.6.6. Анализ содержания сновидений беременных женщин даёт основание утверждать, что в них содержатся практически одинаковые образы, символы и сюжеты, отличающиеся только эмоциональной окраской – отрицательной или положительной. Вероятно, данная закономерность обусловлена отражением в сновидениях объективно существующей реальности, особенности восприятия которой обусловлена особенностями структуры личности (гендером, ценностно-потребностной сферой личности, мотивацией, темпераментом, характерологическими особенностями, Я-концепцией, сценарий жизни, установку, нормы, эмоциональные реакции, знания, умения, навыки, профессиональные представления).

3.6.7. Использование образов, символов и сюжетного содержания сновидений в психокоррекционных мероприятиях позволяет сделать

их адаптированными под особенности личности конкретного пациента, а значит более эффективными.

Выводы по главе 4:

Профилактика и коррекция инсомнических расстройств, обеспечение гигиены сна, оптимизация образов, символов, сюжетного содержания сновидений

4.1.1. Данные, полученные в результате анализа научной литературы и периодической печати по теме исследования, позволили предложить комплекс гигиенических рекомендаций, направленных на профилактику инсомнических расстройств, обеспечение гигиены сна, оптимизацию образов, символов, сюжетного содержания сновидений.

4.1.2. Оценка динамики состояния обследованных лиц, базирующаяся на данных психодиагностических мероприятий, даёт основание говорить об эффективности комплекса предложенных гигиенических рекомендаций и целесообразности его внедрения в психологическую практику.

4.2.1. Сопоставление и анализ данных проведённого эмпирического исследования послужило базисом для создания авторской методики психологической коррекции образов, символов, сюжетного содержания сновидений.

4.2.2. Методика психологической коррекции образов, символов, сюжетного содержания сновидений может использоваться как дополнительный метод исследования особенностей ядра личности (подсистемы, представленной гендером, ценностно-потребностной сферой личности, мотивацией, темпераментом, характерологическими особенностями, Я-концепцией), поверхностных структур личности (подсистемы, включающей в себя сценарий жизни, установку, нормы, эмоциональные реакции, знания, умения, навыки, профессиональные представления), скрыто протекающего внутриличностного конфликта.

4.2.3. На основании полученных данных эмпирического исследования можно сделать вывод об эффективности разработанной авторской методики психологической коррекции образов, символов, сюжетного содержания сновидений.

4.2.4. Методика психологической коррекции образов, символов, сюжетного содержания сновидений может быть рекомендована для использования в психологической практике.

ЛИТЕРАТУРА

- Абдуллаев, Е. В. Прискиан Лидийский о сне и сновидениях (Solutiones ad Chosroem 2, 3) / Е. В. Абдуллаев // ΣΧΟΛΗ (Scholē): Философское антиковедение и классическая традиция. – 2016. – Т. 10. – Вып. 1. – С. 307–332.
- Абрамова, Г. С. Возрастная психология : Учебник для студентов вузов / Г. С. Абрамова. – Москва : Академический проект, 2003. – 704 с. – ISBN 582–9103–50–8.
- Авакумов, С. В. Акмеологический потенциал интерпретации сновидений / С. В. Авакумов // Акмеология. – 2014. – № 2 (50). – С. 94–100.
- Авакумов, С. В. Влияние индивидуально-психологических и биосоциальных особенностей субъекта на сновидения / С. В. Авакумов, Н. В. Уланова // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2007. – № 7 (29). – С. 3–5.
- Авакумов, С. В. Информационная ценность сновидения в психотерапии / С. В. Авакумов // Вестник психотерапии. – 2006. – № 17. – С. 127–134.
- Авакумов, С. В. Информационные особенности сновидений как психотерапевтический материал / С. В. Авакумов // Обзорение психиатрии и медицинской психологии им. В. М. Бехтерева. – 2008. – № 1. – С. 36–39.
- Авакумов, С. В. К методологии психологии сновидений = To methodology of dreams psychology / С. В. Авакумов // VIII Всероссийская научно-практическая конференция «Актуальные проблемы сомнологии» (22–23 ноября 2012 года, г. Москва) : Сборник материалов. – Москва : Изд-во Первого московского государственного университета им. И. М. Сеченова, 2012. – С. 5–6.
- Авакумов, С. В. Методы анализа содержания сновидений / С. В. Авакумов // Актуальные проблемы сомнологии (18–19 ноября 2014 года, г. Москва) : Сборник тезисов. – Москва : Изд-во Первого московского государственного университета им. И. М. Сеченова. – 2014. – 6–8 с.
- Авакумов, С. В. Направления исследования сновидений в восточно-европейском институте психоанализа = General directions of dreams study in east-european institute of psychoanalysis / С. В. Авакумов // VIII Всероссийская научно-практическая конференция «Актуальные проблемы сомнологии» (22–23 ноября 2012 года г. Москва) : Сборник материалов. – Москва, 2012. – С. 6–7.

- Авакумов, С. В. Об одной особенности построения сюжета сновидения / С. В. Авакумов // Вестник психотерапии. – 2007. – № 20. – С. 122–137.
- Авакумов, С. В. Особенности воспроизведения воспоминаний в сновидениях / С. В. Авакумов // Обзорение психиатрии и медицинской психологии им. В. М. Бехтерева. – 2008. – № 3. – С. 29–32.
- Авакумов, С. В. Особенности манифестного содержания сновидений у лиц, обращающихся за психотерапевтической помощью / С. В. Авакумов, Г. В. Бурковский // Сибирский психологический журнал. – 2002. – № 16–17. – С. 89–97.
- Авакумов, С. В. Особенности проявления агрессивности в сновидениях / С. В. Авакумов // Учёные записки университета им. Лесгафта. – 2009. – № 6 (52). – С. 3–5.
- Авакумов, С. В. Особенности содержания сновидений лиц, страдающих неврозами / С. В. Авакумов // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2009. – № 8 (54). – С. 3–5.
- Авакумов, С. В. Порядок обращения к воспоминаниям в сновидениях / С. В. Авакумов // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2007. – № 8. – С. 3–6.
- Авакумов, С. В. Психологическая модель сновидения в норме и патологии : Автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Специальность: 19.00.04 – медицинская психология; 19.00.01 – общая психология, психология личности, история психологии / С. В. Авакумов. – Санкт-Петербург, 2009. – 48 с.
- Авакумов, С. В. Психология сновидения / С. В. Авакумов // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2008. – № 5 (39). – С. 3–7.
- Авакумов, С. В. Психология сновидения : Монография / С. В. Авакумов. – Санкт-Петербург : Изд-во СПбГЭТУ «ЛЭТИ», 2008. – 232 с.
- Авакумов, С. В. Психолого–акмеологический потенциал интерпретации сновидений / С. В. Авакумов // Акмеология. – 2014. – № 2 (50). – С. 94–100.
- Авакумов, С. В. Символизм и динамика сюжета сновидения / С. В. Авакумов // Прикладная психология и психоанализ. – 2011. – № 3. – С. 10.
- Авакумов, С. В. Сновидения в психологии и психотерапии : Монография / С. В. Авакумов. – Санкт-Петербург : ЭЛМОР, 2013. – 144 с.

- Авакумов, С. В. Теоретико–методологические аспекты построения модели сновидения в норме и патологии / С. В. Авакумов // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. – 2009. – № 112. – С. 226–234.
- Авакумов, С. В. Физиология и психология сновидений / С. В. Авакумов // Эффективная фармакотерапия. – 2013. – № 6 (12). – С. 16–21.
- Аверин, В. А. Психология детей и подростков : Учебное пособие / В. А. Аверин. – 2-е изд., перераб. – Санкт-Петербург : Изд-во В. А. Михайлова, 1998. – 379 с.
- Агарков, В. А. Восстановление способности к символизации после психической травмы: оперативное мышление в травматических сновидениях / В. А. Агарков // Консультативная психология и психотерапия. – 2013. – № 3 (78). – С. 73–95.
- Адлер, А. Наука жить / А. Адлер ; пер. с англ. Е. О. Любченко, пер., сост. и общ. ред. А. А. Юдина. – Киев : Port-Royal, 1997. – 288 с. (Серия «Бестселлеры психологии»). – ISBN 966–7068–01–3.
- Адлер, А. Сны и их толкование / А. Адлер. – Москва : Типография штаба Московского военного округа, 1914. – 56 с.
- Аксёнов, М. М. Опыт клинического применения опросника исследования феноменологии сновидений / М. М. Аксёнов, И. Л. Шелехов, Е. М. Епанчинцева // Новые формы организации психиатрической помощи и сервиса ; под ред. акад. РАМН В. Я. Семке, канд. мед. наук Л. М. Ермолаева. – Томск–Барнаул, 2001. – С. 11–12.
- Аксёнов, М. М. Технология исследования феноменологии сновидений / М. М. Аксёнов, И. Л. Шелехов ; НИИ Психического здоровья ТНЦ СО РАМН // Новые формы организации психиатрического и наркологического сервиса. – Томск, 2001. – Т. 2. – С. 13–14.
- Анохин, П. К. Сновидения и наука / П. К. Анохин. – Москва : Московский большевик, 1945. – 38, [2] с. (Серия: Природа и человек.)
- Анохин, П. К. Эмоции / П. К. Анохин // Большая медицинская энциклопедия / Гл. ред. А. Н. Бакулев. – Москва : Медицина, 1964. – Т. 35. – С. 339–357.
- Артемидор. Онейрокритика / Пер. с др.–греч.: М. Л. Гаспарова, И. А. Левинской, В. С. Зилитинкевич, Э. Г. Юнца ; общ. ред. пер. Я. М. Боровского ; коммент. И. А. Левинской. – Санкт-Петербург : ООО «Кристалл», 1999. – 448 с.

- Бадалян, Л. О. Изучение сновидений в комплексной методике нейропсихологического обследования детей и подростков с органическим поражением и функциональными расстройствами ЦНС / Л. О. Бадалян, Е. М. Мастюкова, Е. А. Корабельникова // Журнал неврологии и психиатрии. – 1994. – Т. 94. – № 5. – С. 41–44.
- Беккер, А. Психоаналитическая теория сновидений / А. Беккер // Энциклопедия глубинной психологии. Т. 1: Зигмунд Фрейд: жизнь, работа, наследие / Ред.: А. Боковиков ; пер. с англ.: Л. Сумм, В. Белов, А. Боковиков и др. – Москва : Interna, Менеджмент, 1998. – С. 338–359. (Серия: Энциклопедия глубинной психологии.) – ISBN 5–89837–002–1, 3–407–83039–4.
- Белецкая, Е. М. Сны в словесной картине мира / Е. М. Белецкая // Труды «Русской антропологической школы». – Москва : РГГУ, 2008. – Вып. 5. – С. 214–219.
- Берёзина, Т. Н. Собственное звучание образов сновидения / Т. Н. Берёзина // Психология и Психотехника : Научно-практический журнал. – 2014. – № 1. – С. 57–68.
- Берестнев, Г. И. О новом корпусном словаре сновидений / Г. И. Берестнев // Слово.ру: балтийский акцент. – 2013. – № 2. – С. 35–43.
- Берестнев, Г. И. Портрет сновидца: к проблеме языка как знаковой системе сновидений / Г. И. Берестнев, А. А. Цветкова // Слово.ру: балтийский акцент. – 2013. – № 4. – С. 7–16.
- Берестнева, О. Г. Математические методы в психологии и педагогике : Учебное пособие / О. Г. Берестнева, Е. А. Муратова, И. Л. Шелехов, О. С. Жаркова, А. М. Уразаев. – Томск : Изд-во Томского государственного педагогического университета, 2012. – 276 с. – ISBN 978–5–89428–605–1.
- Берестнева, О. Г. Системный анализ и информационные технологии в задачах исследования гендерных и личностных особенностей современных женщин : Монография / О. Г. Берестнева, О. С. Жаркова, И. Л. Шелехов ; Томский политехнический университет. – Томск : Изд-во Томского политехнического университета, 2013. – 294 с. – ISBN 978–5–4387–0192–7.
- Бёрнс, Р. Б. Я–концепция и воспитание = Self–Concept Development and Education / Р. Б. Бёрнс ; пер. с англ.: М. Гнедовский, М. Ковальчук. – Москва : Прогресс, 1989. – 422 с.
- Бескова, И. А. Логика влияния на жизнь человека из реальности сновидений / И. А. Бескова // Труды «Русской антропологической школы». – Москва : РГГУ, 2008. – Вып. 5. – С. 220–239.

- Бескова, И. А. Природа сновидений / И. А. Бескова. – Москва : Книга по требованию, 2013. – 240 с. – ISBN 978–5–458–72763–1.
- Бехтерев, В. М. Общая диагностика болезней нервной системы. Ч. 1–2 / В. М. Бехтерев. – Санкт-Петербург; Петроград, 1911–1915.
- Библия. Современный русский перевод / Российское библейское общество. – Москва : Российское библейское общество, 2011. – 1408 с. – ISBN 978–5–85524–452–6.
- Богораз, В. Г. К психологии шаманства у народов Северо-Восточной Азии. Этнографическое обозрение / В. Г. Богораз. – Москва, 1910. – Т. 84–85. – Кн. 1–2.
- Богораз, В. Г. О так называемом языке духов (шаманском) у различных ветвей эскимосского племени // Известия Академии Наук. Серия VI. Т. XIII. 1919. Переиздание: Санкт-Петербург : Музей антропологии и этнографии им. Петра Великого (Кунст–камера), 1995. – С. 97–104.
- Богораз–Тан, В. Г. Распространение культуры на земле. Основы этногеографии / В. Г. Богораз ; предисл. С. И. Ковалев. – Москва–Ленинград : Государственное Изд-во, 1928. – 315 с. [Надпись под заглавием: С десятью этногеографическими картами.]
- Борбели, А. Тайна сна / А. Борбели ; пер., примеч. В. М. Ковальзон ; предисл. А. М. Вейн. – Москва : Знание, 1989. – 190 с. : ил. (Серия: Переводная научно–популярная литература.) – ISBN 5–07–000405–0.
- Васильев, Л. Л. Сновидения, гипноз ,автоматические движения в свете современного естествознания: Стенограмма публичной лекции, прочитанной в 1948 году в Ленинграде / Л. Л. Васильев. – Ленинград : Тип. им. Володарского, 1948. – 39, [1] с.
- Васильева, И. Б. Литературные сновидения с когнитивной точки зрения / И. Б. Васильева // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. – 2014. – № 8. – С. 100–106.
- Васильева, И. Б. Особенности метафор в «пророческих» сновидениях / И. Б. Васильева // Слово.ру: балтийский акцент. – 2013. – № 2. – С. 44–52.
- Введение в Ветхий Завет. Книга Бытия [Комментарии]. – Изд. 5–е. – Москва : Оклик, 2008. – 329 с.
- Вейн, А. М. Адаптивная роль дельта–сна / А. М. Вейн, Н. А. Власов, И. Г. Даллакян и др. // Физиология человека. – 1985. – № 2. – С. 252–257.

- Вейн, А. М. Медицина сна в неврологическом освещении / А. М. Вейн // Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. – 1997. – № 4. – С. 4–6.
- Вейн, А. М. Нарушения сна и бодрствования / А. М. Вейн. – Москва : Медицина, 1974. – 383 с.
- Вейн, А. М. О сне / А. М. Вейн // Современная психиатрия им. П. Б. Ганнушкина. – 1998. – № 3. – С. 4–6.
- Вейн, А. М. Психолингвистическое исследование сновидений детей и подростков с невротическими расстройствами / А. М. Вейн, В. Л. Голубев, М. Г. Крейнс, Е. А. Корабельникова // Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. – 1999. – Т. 99. – № 1. – С. 18–22.
- Вейн, А. М. Сон – тайны и парадоксы / А. М. Вейн. – Москва : Эйдос Медиа, 2003. – 200 с.
- Вейн, А. М. Сон человека. Физиология и патология / А. М. Вейн, К. Хехт. – Москва : Медицина, 1989. – С. 272. – ISBN 978–5–22501–517–6.
- Вейн, А. М. Три трети жизни / А. М. Вейн. – Москва : Знание, 1991. – 240 с. – ISBN 5–07–000675–4
- Вендрова, М. И. Сновидения больных с церебральной органической патологией : Автореф. дис. ... канд. мед. наук : 14.00.13 / М. И. Вендрова. – Москва, 1998. – 24 с.
- Вендрова, М. И. Сновидения при церебральной органической патологии / М. И. Вендрова, В. Л. Голубев // Журнал неврологии и психиатрии. – 1994. – Т. 94. – № 5. – С. 37–40.
- Веселова, И. С. Структура рассказов о снах / И. С. Веселова // Сны и видения в народной культуре / Российский государственный гуманитарный университет, Институт высших гуманитарных исследований; [сост.: О. Б. Христофорова]. – Москва : РГГУ, 2002. – С. 171–180. (Традиция – текст – фольклор: Типология и семиотика) – ISBN 5–7281–0335–9.
- Власов, Н. А. Регуляция сна / Н. А. Власов, А. М. Вейн, Ю. А. Александровский. – Москва : Наука, 1983. – 231 с.; с ил.
- Волченко, М. В. Кросс–культуральный анализ взаимосвязи сказок, мифов и сновидений / М. В. Волченко // IX Всероссийская научно–практическая конференция «Актуальные проблемы сомнологии» (18–19 ноября 2014 года, г. Москва) : Сборник тезисов. – Москва : Изд-во Первого Московского государственного университета им. И. М. Сеченова, 2014. – 29–30 с.

- Волченко, М. В. Пленники сновидений. Сказки для взрослых детей / М. В. Волченко. – Москва : Норма, 1999.
- Волченко, М. В. Сновидение: искусство и практика / М. В. Волченко. – Москва : Астрель, 2007.
- Вольперт, И. Е. Сновидения в обычном сне и в гипнозе / И. Е. Вольперт ; под ред. действ. чл. АМН СССР, проф. Д. А. Бирюкова. – Ленинград : Медицина, 1966. – 274 с.
- Вольперт, И. Е. Сновидения в свете науки / И. Е. Вольперт ; худ. М. Н. Свинына. – Ленинград : Медгиз, 1960. – 64 с.
- Гаккель, Л. Б. Сон, сновидения, гипноз / Л. Б. Гаккель. – Ленинград : [б. и.], 1955. – 26 с.
- Гегель, Г. В. Энциклопедия философских наук религии / Г. В. Гегель. – Москва : Мысль, 1977. – Т. 3. Философия духа. – 471 с. (Философское наследие).
- Гегель, Г. В. Философия религии / Г. В. Гегель. – Москва, 1977. – Т. 1. – 372 с.
- Гиляровский, В. А. Сон, сновидение. Гипноз и внушение / В. А. Гиляровский. – Москва : Издание Института санитарного просвещения, 1951. – 28 с.
- Гиляровский, В. А. Учение о галлюцинациях / В. А. Гиляровский. – Москва : [б. и.], 1949.
- Гиляровский, В. А. Учение о галлюцинациях / В. А. Гиляровский. – Изд. 4-е. – Москва : Бином. Лаборатория знаний, 2011. – 224 с. – ISBN 978-5-9963-0462-2.
- Гиляровский, В. А. Электросон (Клинико-физиологическое исследование) / В. А. Гиляровский. – Москва : [б. и.], 1953.
- Гиппенрейтер, Ю. Б. Общаться с ребёнком. Как? / Ю. Б. Гиппенрейтер. – Москва : АСТ; Астрель, 2014. – 240 с. – ISBN 978-5-17-040867-2.
- Голубев, В. Л. Особенности сновидений при невротических расстройствах у детей и подростков / В. Л. Голубев, Е. А. Корабельникова // Неврологический вестник. Журнал им. В. М. Бехтерева. – 2000. – Т. 32. – № 1–2. – С. 17–21.
- Голубев, В. Л. Сновидения детей и подростков с высоким и низким уровнем тревожности / В. Л. Голубев // Журнал неврологии и психиатрии. – 2001. – № 10. – С. 4–7.
- Голубев, В. Л. Сновидения и межполушарная асимметрия / В. Л. Голубев, Е. А. Корабельникова // Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. – 2001. – № 12. – С. 51–54.

- Голубев, В. Л. Сновидения и психологическая защита при невротических расстройствах у детей и подростков / В. Л. Голубев, Е. А. Корабельникова // Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. – 2000. – № 1. – С. 18–22.
- Голубев, В. Л. Сновидения при неврозах у детей и подростков / В. Л. Голубев, Е. А. Корабельникова // Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. – 1996. – Т. 96. – № 3. – С. 29–31.
- Голубев, В. Л. Сновидения у детей и подростков с высоким и низким уровнем тревожности / В. Л. Голубев, Е. А. Корабельникова // Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. – 2001. – № 10. – С. 4–7.
- Голубев, В. Л. Эпилепсия и сновидения у детей / В. Л. Голубев, Л. В. Калинина, Е. А. Корабельникова // Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. – 1977. – Т. 77. – № 1. – С. 5–7.
- Гордеев, М. Н. Техники гипноза / М. Н. Гордеев, В. Г. Евтушенко. – Москва : Изд-во института психотерапии, 2003. – 244 с.
- Гордеев, М. Техники гипноза / М. Гордеев, В. Евтушенко. – Москва : Изд-во Института психотерапии, 2004, – 252 с. – ISBN 5–89939–093–Х.
- Гоц, Л. С. Рынок сновидений в культуре постмодерна / Л. С. Гоц // Труды «Русской антропологической школы». – Москва : РГГУ, 2008. – Вып. 5. – С. 299–306.
- Григорьев, М. Г. Сон, сновидение и гипноз в свете учения И. П. Павлова / М. Г. Григорьев. – Йошкар-Ола : Марийское книжное изд-во, 1953. – 28 с.
- Гризингер, В. Душевные болезни : Учебник психиатрии для врачей и студентов : Пер. с нем. / Под ред. Ф. Овсянникова. – Санкт-Петербург : Изд-во З. В. Ковалевского, 1881. – 558 с.
- Гримак, Л. П. Моделирование состояний человека в гипнозе / Л. П. Гримак. – Москва : Ленанд, 2016. – 272 с. – ISBN 978–5–9710–3321–9.
- Гримак, Л. П. Бодрствование как активная фаза гипноза / Л. П. Гримак // Прикладная психология. – 1998. – № 5. – С. 87.
- Грин, Ц. Осознанное сновидение / Ц. Грин ; пер. с англ.: Д. Шумов. – Москва : Старклайт, 2003. – 144 с. – ISBN 5–901875–27–3.
- Грот, Н. Сновидения, как предмет научного анализа / Н. Грот. – Москва : Книга по требованию, 2012. – 70 с. – ISBN 978–5–458–53819–0.

- Гротьян, М. Фрейд в зеркале биографов / М. Гротьян, Ю. Шайдт // Энциклопедия глубинной психологии. Т. 1. Зигмунд Фрейд. Жизнь. Работа. Наследие / ред.: А. М. Боковиков. – Москва : Когито–Центр, 2007. – 800 с.
- Гусев, Е. И. Неврологические симптомы, синдромы, симптомокомплексы и болезни : Справочник / Е. И. Гусев, Г. С. Бурд, А. С. Никифоров. – Москва : Медицина, 1999. – 878 с.
- Гусейнов, Э. Д. Экспериментальное исследование методики индукции осознанного сновидения / Э. Д. Гусейнов // Альманах современной науки и образования. – 2013. – № 2 (69). – С. 54–56.
- Данте, А. Божественная комедия / Алигьери Данте ; пер. О. Чюминой. – Москва : Азубка, 2013. – 544 с. – ISBN 978–5–389–05867–5.
- Даунинг, Д. Из практики гештальт–терапии. Работа со сновидениями / Д. Даунинг, Р. Марморштейн ; пер.: Г. Пимочкина, Г. Бутенко. – Москва : Психотерапия, 2011. – 208 с. – ISBN 978–5–903182–85–5.
- Демин, Н. Н. Нейрофизиология и нейрохимия сна / Н. Н. Демин, А. Б. Коган, Н. И. Моисеева. – Ленинград : Наука, 1978. – 190 с.
- Джеймс, Р. Л. Энциклопедия сновидений / Р. Л. Джеймс. – Ростов–на–Дону : Феникс, 1997. – С. 30. – ISBN 5–222–00393–0.
- Джишкарини, М. А. Травматический стресс у выживших на войне / М. А. Джишкарини // Социальная и клиническая психиатрия. – 2000. – № 4. – С. 28–31.
- Джонс, Э. Жизнь и творения Зигмунда Фрейда / Э. Джонс. – Москва : Гуманитарий, 1997. – 448 с. – ISBN: 5–89221–006–5.
- Джонсон, Р. Сновидения и фантазии: анализ и использование / Р. Джонсон. – Москва : REFL–book ; Киев : Ваклер, 1996. – 286 с.
- Доддс, Э. Р. Образы сновидений и образы культуры / Э. Р. Доддс // Греки и иррациональное / Пер.: С. В. Пахомов ; послесл. Ф. Х. Кессиди. – Санкт–Петербург : Алетейя, 2000. – С. 152–197. (Античная библиотека. Исследования.)
- Додонова, Н. А. Некоторые характеристики речи больных неврозами в связи с индивидуальными особенностями функциональной асимметрии мозга / Н. А. Додонова // Леворукость, антропометрия и латеральная адаптация. – Москва – Ворошиловград, 1985. – С. 109–110.
- Додонова, Н. А. О возможности использования метода контент–анализа речевой продукции для диагностики больных неврозами / Н. А. Додонова // Проблемы совершенствования медицинской помощи населению г. Ленинграда. – Ленинград, 1988. – С. 164–165.

- Доннел, К. Трансцендентное сновидение / К. Доннел. – Москва : София, 2009. – 160 с.
- Драгунская, Л. С. Два типа сновидности – метафора сна и презентация сна / Л. С. Драгунская // Труды «Русской антропологической школы». – Москва : РГГУ, 2008. – Вып. 5. – С. 366–375.
- Драгунский, В. В. Цветовой личностный тест. Практическое пособие : сборник / В. В. Драгунский; М. Люшер, Г. Клар. – Москва, Минск : АСТ Харвест, 2003. – 444, [1] с., [8] л. цв. ил.
- Евтушенко, В. Методы современной гипнотерапии / В. Евтушенко. – Москва : Психотерапия, 2010. – С. 384. – ISBN 978–5–903182–69–5.
- Еремина, И. С. Полоролевая идентичность женщины и её отражение в сновидении = Gender–role identity of a woman and its reflection in dreams // VIII Всероссийская научно-практическая конференция «Актуальные проблемы сомнологии» (22–23 ноября 2012 года г. Москва) : Сборник материалов. – Москва : Изд-во Первого Московского государственного университета им. И. М. Сеченова, 2012. – С. 38–39.
- Жане, П. Психологическая эволюция личности (1911) / П. Жане. – Москва : Академический проект, 2010. – 400 с. – ISBN 978–5–8291–1144–1.
- Жуве, М. Замок снов / М. Жуве. – Фрязино : Век 2, 2006. – 320 с.
- Жуве, М. Похититель снов / М. Жуве ; пер. с фр. В. М. Ковальзон, В. В. Незговоровой. – Москва : Время, 2008. – С. 312. – ISBN 978–5–9691–0337–5.
- Залевский, Г. В. Исследование сюжетного содержания сновидений беременных женщин / Г. В. Залевский, Н. Л. Мамышева, И. Л. Шелехов // Сибирский психологический журнал. – 2004. – № 20. – С. 105–108.
- Зенков, Л. Р. Клиническая электроэнцефалография (с элементами эпиптологии). Руководство для врачей / Л. Р. Зенков. – 4–е изд. – Москва : МЕДпресс–информ, 2011. – 368 с. – ISBN 978–5–98322–731–6.
- Зорин, М. Г. Взаимосвязь сновидений и самочувствия человека: теоретические и методологические аспекты исследования / М. Г. Зорин // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. – 2007. – № 43–2. – Т. 17. – С. 101–105.
- Иванов, Н. Я. Диагностика характера подростков / Н. Я. Иванов, А. Е. Личко. – Санкт-Петербург : ФАРМиндекс, 2001. – 68 с.

- Интеллектуальные традиции Античности и Средних веков: Исследования и переводы / Институт философии РАН. – Москва : Кругъ, 2010. – 736 с. – ISBN 978–5–7396–0167–4.
- Исаева, Э. Г. Работа с образами сновидений / Э. Г. Исаева // Гуманизация образования. – 2011. – № 7. – С. 38.
- Кабанис, П. Ж. Отношения между физическою и нравственною природою человека / П. Ж. Кабанис. – Санкт-Петербург : [б. и.], 1865–1866. – Т. 1–2.
- Калина, Н. Ф. Основы юнгианского толкования сновидений / Н. Ф. Калина, И. Г. Тимошук. – Москва : REFL-book ; Киев : Ваклер 1997. – 304 с.
- Кандинский, В. Х. О псевдогаллюцинациях, критико-клинический этюд / В. Х. Кандинский. – Санкт-Петербург : Изд-во Е. Кандинской, 1890. – 164 с.
- Кант, И. Антропология с прагматической точки зрения (1798) // Собрание сочинений : В 8 т. / Под ред. проф. А. В. Гулыги ; пер. с нем. – Москва : ЧОРО, 1994. – Т. 7. – 495 с. (Серия: Мировая философская мысль.)
- Карманова, И. Г. Эволюция сна. Этапы формирования цикла бодрствование–сон в ряду позвоночных / И. Г. Карманова. – Ленинград : Наука, 1977. – 174 с.
- Касаткин, В. Н. Теория сновидений: некоторые закономерности возникновения и структуры монография / В. Н. Касаткин ; под ред. Д. А. Бирюкова. – Ленинград : Медицина, Ленинградское отделение, 1967. – 349, [1] с.
- Касаткин, В. Н. Теория сновидений / В. Н. Касаткин. – 2-е изд. – Москва : Медицина, 1972. – 327 с.
- Касаткин, В. Н. Теория сновидений : Монография / В. Н. Касаткин. – 3-е изд. – Ленинград : Медицина, 1983. – 247 с.
- Кибрик, А. А. (ред.) Рассказы о сновидениях. Корпусное исследование устного русского дискурса / Ред.: А. А. Кибрик, В. И. Подлесская. – Москва : Языки славянской культуры, 2009. – 736 с. – ISBN 978–5–9551–0303–7.
- Книппер, Д. Клинические ролевые игры и психодрама : Пер. с нем. / Д. Книппер. – Москва : ТОО «Независимая фирма «Класс», 1993. – 224 с.
- Ковальзон, В. М. Необычайные приключения в мире сна и сновидений / В. М. Ковальзон // Природа : Ежемесячный естественнонаучный журнал РАН. – 2000. – №1. – С. 12–20.

- Ковальзон, В. М. Основы сомнологии. Физиология и нейрохимия цикла «бодрствование-сон» / В. М. Ковальзон. – Москва : Бином, 2012. – 240 с.
- Ковальзон, В. М. Природа сна / В. М. Ковальзон // Природа : Ежемесячный естественнонаучный журнал РАН // Природа. – 1999. – № 8. – С. 172–179.
- Кожевников, Д. Д. «Внушение» и «гипноз» в современных психологических теориях = The Heterosuggestion and the Hypnosis in Modern Psychological Theories / Д.Д. Кожевников, В. Е. Степанова // Знание. Понимание. Умение. – 2013. – № 4. – С. 290–295.
- Кондратьев, М. Ю. Типологические особенности психосоциального развития подростков / М. Ю. Кондратьев // Вопросы психологии. – 2007. – № 3. – С. 69–78.
- Копытин, А. Современная клиническая арт-терапия / А. Копытин. – Москва : Когито-Центр, 2015. – 528 с. – ISBN 978–5–89353–437–5.
- Корабельникова, Е. А. Использование сновидений в диагностике и терапии невротических невротических расстройств / Е. А. Корабельникова // Вопросы ментальной медицины и экологии. – 2003. – Т. 9. – № 2. – С. 25–26.
- Корабельникова, Е. А. Клинико-психофизиологические закономерности формирования невротического синдрома : Дис. ... д-ра мед. наук : 14.00.13 / Е. А. Корабельникова. – Москва, 2004. – 291 с.
- Корабельникова, Е. А. Особенности восприятия в сновидениях больных с неврологической патологией / Е. А. Корабельникова // VI Всероссийская конференция с международным участием «Актуальные проблемы сомнологии» : Тезисы докладов. – Санкт-Петербург : Аграф+, 2008. – С. 51–52.
- Корабельникова, Е. А. Психолингвистические особенности больных с невротическими расстройствами. / Е. А. Корабельникова // Вопросы ментальной медицины и экологии. – 2003. – Т. 9. – № 2. – С. 92–96.
- Корабельникова, Е. А. Роль анализа сновидений в расследовании и профилактике преступлений / Е. А. Корабельникова, Н. Н. Китаев, Р. Г. Ардашев // IX Всероссийская научно-практическая конференция «Актуальные проблемы сомнологии» (г. Москва, 18–19 ноября 2014 года) : Сборник тезисов. – Москва : Изд-во Первого Московского государственного университета им. И. М. Сеченова, 2014. – С. 54–56.

- Корабельникова, Е. А. Российское Общество исследователей сновидений: задачи и перспективы / Е. А. Корабельникова // IX Всероссийская научно-практическая конференция «Актуальные проблемы сомнологии» (18–19 ноября 2014 года, г. Москва) : Сборник тезисов. – Москва : Изд-во Первого Московского государственного университета им. И. М. Сеченова, 2014. – С. 56–57.
- Корабельникова, Е. А. Сновидения и психологическая защита / Е. А. Корабельникова // Международный конгресс по психотерапии, психологическому консультированию, коучингу и медиации. – Москва, 2005. – С. 48.
- Корабельникова, Е. А. Сновидения и психологическая защита при невротических расстройствах у детей и подростков / Е. А. Корабельникова, В. Л. Голубев // Журнал неврологии и психиатрии. – 2000. – № 1. – С. 18–22.
- Корабельникова, Е. А. Сновидения при невротических расстройствах у детей и подростков : Дис. ... канд. мед. наук. 14.00.13 / Е. А. Корабельникова. – Москва, 1997. – 228 с.
- Коростовцев, М. А. Писцы Древнего Египта : Монография / М. А. Коростовцев ; под общ. ред. А. С. Четверухина. – Санкт-Петербург : Журнал «Нева»; «Летний Сад», 2001. – 368 с. – ISBN 5–87516–211–2.
- Коростовцев, М. А. Религия Древнего Египта : Монография / М. А. Коростовцев. – 2-е изд. – Санкт-Петербург : Летний сад, 2000. – 336 с. – ISBN 5–87516–198–1, 5–89740–069–5
- Красиков, В. И. Сновидения как фрагмент человеческой субъективности / В. И. Красиков // Credo new. – 2003. – № 1. – С. 2.
- Краснопёров, О. В. Субъективные характеристики сна и свойств личности // О. В. Краснопёров, А. Л. Панченко // Вопросы психологии. – 1991. – № 6. – С. 139–140.
- Крафт-Эбинг, Р. фон. Половая психопатия = *Psychopathia sexualis* (1866) / Рихард фон Крафт-Эбинг; пер. с нем.: Н. Вигдорчик, Г. Григорьев. – Москва : Книговек, 2013. – 624 с. – ISBN 978–5–4224–0682–1.
- Кроль, Л. М. Образы и метафоры в интегративной гипнотерапии. – Москва : Независимая фирма «Класс», 2001. – 128 с. – ISBN 5863751150.
- Кронфельд, А. С. Проблемы синдромологии и нозологии в современной психиатрии / А. С. Кронфельд // Отдельный оттиск из трудов института психиатрии им. Ганнушкина. – 1940. – Вып. V. – 147 с.

- Кронфельд, А. С. Сновидения и галлюцинации / А. С. Кронфельд. – Москва : [б. и.], 1940.
- Ксендзюк, А. Осознанное сновидение и внетелесный опыт / А. Ксендзюк. – Москва : Постум, 2014. – 288 с. – ISBN 978–5–91478–030–9.
- Кубарев, В. С. Исследование динамики смыслообразования, выраженной в сюжетах сновидений / В. С. Кубарев // Омский научный вестник. – 2013. – № 1 (115). – С. 116–122.
- Кузнецова, Ю. В. Архетипические основания юнгианского анализа сновидений / Ю. В. Кузнецова // Гуманитарий: актуальные проблемы науки и образования. – 2011. – № 4. – С. 50–54.
- Кузнецова, Ю. В. Культурологические исследования сновидений в системе наук о человеке (теории сновидений в доиндустриальную эпоху) / Ю. В. Кузнецова // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. – 2014. – Т. 16. – № 2–3. – С. 746–749.
- Лаберж, С. Исследование мира осознанных сновидений / С. Лаберж., Х. Рейнголд. – Москва : Изд-во Трансперсонального института, 1995. – 304 с. – ISBN 5–88389–010–5.
- Лаберж, С. Курс осознаваемого сновидения / С. Лаберж ; пер. с англ.: Д. Шумов ; науч. ред. канд. филос. наук В. Майкова. – Москва : Изд-во Трансперсонального института, 1995. – 124 с.
- Лаберж, С. Осознанное сновидение / С. Лаберж. – Москва : София, 2008. – 320 с.
- Лаберж, С. Практика осознанного сновидения / С. Лаберж., Х. Рейнголд. – Москва : София, 2011. – 352 с.
- Латаш, Л. П. Функция дельта-сна: участие в психической адаптации / Л. П. Латаш // Центральные механизмы мотивации и сенсорных процессов : Сборник статей. – Баку : [б. и.], 1988. – С. 58–62.
- Лебедев, М. А. Предболезненные состояния при пограничных психических заболеваниях / М. А. Лебедев // Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. – 1997. – Т. 97. – № 6. – С. 22–25.
- Лебедько, В. Архетипическое исследование сновидений / В. Лебедько, Е. Найденов, А. Исьеми. – Самара : Бахрах-М, 2008. – 240 с. (Серия: Мастерская практического психолога.) – ISBN 978–5–94648–069–7.
- Леви-Брюль, Л. Первобытное мышление / Л. Леви-Брюль. – Москва : Атеист, 1930. – 337 с.
- Левин, Я. И. «Музыка мозга» в лечении больных инсомнией / Левин Я. И. // Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. – 1997. – № 4. – С. 39–44.

- Левин, Я. И. Головная боль и сон / Левин Я. И., Колосова О. А., Фокин И. В. // Современная психиатрия им. П.Б. Ганнушкина. – 1998. – № 3. – С. 25–28.
- Левин, Я. И. Двигательные расстройства во сне / Левин Я. И., Ковров В. Г., Ферапонтов Д. Г. // Современная психиатрия им. П. Б. Ганнушкина. – 1998. – № 3. – С. 28–30.
- Левин, Я. И. Инсомния и принципы её лечения // Современная психиатрия им. П. Б. Ганнушкина. – 1998. – № 3. – С. 6–11.
- Левин, Я. И. Нарушения сна / Я. И. Левин // Справочник по диагностике и лечению заболеваний у пожилых. – Москва : Новая Волна, Оникс Москва, 2000. – С. 182–212.
- Левин, Я. И. Ночной сон при депрессии / Левин Я. И., Посохов С. И., Ханунов И. Г. // «Современная психиатрия им. П.Б. Ганнушкина» : Журнал. – 1998. – № 3. – С. 23–25.
- Лейбин, В. М. «Толкование сновидений» как психобиография З. Фрейда / В. М. Лейбин // Вопросы психологии. – 2000. – № 5. – С. 99–111.
- Лейнер, Х. Кататимное переживание образов. Основная ступень. Введение в психотерапию с использованием техники сновидений наяву. Семинар / Х. Лейнер ; пер. с нем. Я. Л. Обухова. – Москва : Эйдос, 1996. – 253 с.
- Лекции И. П. Павлова по физиологии. 1912–1913 / И. П. Павлов ; ред. И. Разенков. – Москва : Изд-во АМН СССР, 1952. – 332 с.
- Леонгард, К. Акцентуированные личности : Пер. с нем. / К. Леонгард. – Москва : Эксмо-Пресс, 2001. – 448 с.
- Линдсей, Г. Теории личности = Theories of Personality / Г. Линдсей, К. С. Холл ; пер. с англ. Н. Гриншпун. – Москва : Психотерапия, 2008. – 656 с. – ISBN 978-5-903182-47-3.
- Линьков, В. В. Сон, сновидения и нейрофизиологические параметры слепых людей / В. В. Линьков, А. Е. Новиков, Е. В. Прошина // Вестник новых медицинских технологий. – 2005. – Т. 12. – № 2. – С. 112–113.
- Липатова, А. П. Формы текста рассказов о снах: «свидетельские показания» и мемораты / А. П. Липатова // Труды «Русской антропологической школы». – Москва : РГГУ, 2008. – Вып. 5. – С. 145–159.
- Логинов, А. А. Сон, сновидения и гипноз / А. А. Логинов. – Минск : Беларусь, 1964. – 40 с.
- Лосев, А. Ф. Комментарии к диалогам Платона. Законы // Платон. Законы / Общ. ред. А.Ф. Лосева, В. Ф. Асмуса, А.А. Тахо-Годи. –

- Москва : Мысль, 1999. – 832 с. (Классическая философская мысль.) – ISBN 5–244–00924–9.
- Лурье, М. Л. Вещие сны и их толкование (На материале современной русской крестьянской традиции) / М. Л. Лурье // Сны и видения в народной культуре / Рос. гос. гуманитар. ун-т, Ин-т высш. гуманитар. исслед. ; [сост. О. Б. Христофорова]. – Москва : РГГУ, 2002. – С. 26–43. – (Традиция – текст – фольклор: Типология и семиотика.) – ISBN 5–7281–0335–9.
- Люшер, М. Цветовой тест Люшера : Научное издание / М. Люшер ; пер. с англ. А. Никонова. – Москва : Эксмо-Пресс, 2002. – 191 с. – ISBN 5–699–11508–6.
- Майоров, Ф. П. Нервный механизм сновидений / Ф. П. Майоров. – Ленинград : Наука, 1970. – 148 с.
- Майоров, Ф. П. Физиологическая теория сновидений / Ф. П. Майоров. – Москва : Медицина. Ленингр. отд-ние, 1951. – 347 с.
- Майоров, Ф. П. Физиологическая теория сновидений: нервный механизм сновидений / Ф. П. Майоров. – Москва : Издательство Академии наук СССР, 1951. – 132 с. : ил.
- Макаров, А. И. Сновидение и память: проблема образа в античной философии сознания / А. И. Макаров // Мир психологии. – 2008. – № 4. – С. 216–225.
- Малкольм, Н. Состояние сна. Новая модель сновидения / Н. Малкольм, Руднев В. – Москва : Академический Проект, 2014. – 216 с. (Серия: Психологические технологии.) – ISBN 978–5–8291–1639–2.
- Малявин, В. В. Чжуан-цзы / В. В. Малявин. – Москва : Наука, 1985. – 309 с. – (Серия: Писатели и учёные Востока.)
- Манасеина, М. М. Сонъ какъ треть жизни человека, или Физиологія, патологія, гігієна и психологія сна / М. М. Манасеина. – 2-е изд. – Москва : Русская типо-литография, 1892.
- Мейер-Штейнег, Т. История медицины : Пер. с нем. / Т. Мейер-Штейнег, К. Зудгоф ; под ред. В. А. Любарского, Б. Е. Гершуни. – Москва : Госиздат, 1925. – 463 с. [Иллюстрированное издание.]
- Менегетти, А. Образ и бессознательное : Учебное пособие по интерпретации образов и сновидений / А. Менегетти. – Москва : ННБФ «Онтопсихология», 2004. – С. 383–434.
- Мерзляков, С. С. Функция сновидений в контексте «трудной проблемы сознания» / С. С. Мерзляков // Вестник Московского университета. Серия 7: Философия. – 2014. – № 1. – С. 99–106.

- Михайлова, Т. А. Осмысление инобытия в традиционной культуре (сон или видение) / Т. А. Михайлова // Сны и видения в народной культуре / Рос. гос. гуманитар. ун-т, Ин-т высш. гуманитар. исслед.; [сост. О. Б. Христофорова]. – Москва : РГГУ, 2002. – С. 310–327. – (Традиция – текст – фольклор: Типология и семиотика). – ISBN 5–7281–0335–9.
- Морева, С. А. Психологические механизмы формирования девиаций в период подготовки к материнству / С. А. Морева, А. В. Силаева, А. Н. Корнетов [и др.] // Бюллетень сибирской медицины. – 2015. – Т. 14. – №1. – С. 126–133.
- Морено, Я. Л. Психодрама : Пер. с англ. / Я. Л. Морено. – Изд. 2-е, испр. – Москва: Психотерапия, 2008. – 493 с.: ил. – ISBN 978–5–903182–39–8.
- Морогин, В. Г. Ценностно-потребностная сфера личности / В. Г. Морогин. – Томск : ТГПУ, 2003 – 357 с. – ISBN 5–89428–135–0.
- Мэй, Р. Сновидения и символы / Р. Мэй, Л. Калигор. – Москва : Изд-во Института психотерапии, 2010. – 360 с. – ISBN 978–5–88230–269–5.
- Налчаджян, А. Ночная жизнь. Личность в своих сновидениях / А. Налчаджян. – Санкт-Петербург : Питер, 2004. – 443 с.
- Нечаенко, Д. А. Фольклорные, мифологические и библейские архетипы в литературных сновидениях XIX – начала XX вв. / Д. А. Нечаенко. – Москва : Университетская книга, 2012. – 727 с. – ISBN 978–5–91304–236–1.
- Ониани, Т. Н. Функциональное значение разных фаз сна / Т. Н. Ониани // Бессознательное: природа, функции, методы исследования. Т. 2. – Тбилиси : Мецниереба, 1978. – С. 42–51.
- Оршанский, И. Г. Сон и сновидения с точки зрения ритма / И. Г. Оршанский. – Санкт-Петербург, 1878. – 191 с.
- Павлов, И. П. Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей деятельности (поведения) животных / И. П. Павлов ; ред., послесл. и примеч. чл.-корр. АН СССР Э. А. Асратяна. – Москва : Наука, 1973. – 661 с.
- Павлов, И. П. Проблемы сна / И. П. Павлов. – Киев : Госмедиздат, 1953. – 347 с.
- Павлова, О. Н. Разрешение проблем мужской сексуальной идентичности (психоаналитическая работа со сновидениями) / О. Н. Павлова // Психология и психотехника : Научно-практический журнал. – 2012. – № 7. – С. 80–89. [Рубрика: клинический случай.]

- Панченко, А. А. Сон и сновидение в традиционных религиозных практиках / А. А. Панченко // Сны и видения в народной культуре / Рос. гос. гуманитар. ун-т, Ин-т высш. гуманитар. исслед. ; [сост. О. Б. Христофорова]. – Москва : РГГУ, 2002. – С. 9–25. (Традиция – текст – фольклор: Типология и семиотика). – ISBN 5–7281–0335–9.
- Панченко, А. Л. Медико-психологические аспекты нарушений сна / А. Л. Панченко // Современные задачи психиатрии и наркологии. – Барнаул, 1990. – С. 47–49.
- Панченко, А. Л. Психологические корреляты поведенческого сна / А. Л. Панченко, Е. Н. Ерин, О. В. Краснопёров, О. В. Пынтиков // Научная конференция, посвященная 50–летию алтайской психиатрии «Актуальные вопросы психиатрии и наркологии» : Тезисы докладов. – Барнаул, 1989. – С. 72–73.
- Паукова, А. Б. Феномен сновидения в теории и практике анализа жизненного сценария / А. Б. Паукова // Вестник КРАУНЦ. Гуманитарные науки. – 2013. – № 2 (22). – С. 78–86.
- Пахомов, В. П. Психологическое консультирование: проблема построения профессиональной деятельности : Учебное пособие / В. П. Пахомов, И. Л. Шелехов. – Томск : Изд-во Томского государственного педагогического университета, 2009. – 276 с. – ISBN: 978–5–89428–377–7.
- Петрова, М. С. Онейрокритика в Античности и Средние века (на примере Макробия), Интеллектуальные традиции античности и средних веков (исследования и переводы) / Под общ. ред. М. С. Петровой. – Москва, 2010. – 176–237 с.
- Петрухин, А. С. Неврология детского возраста : Учебник : В 2 т. / А. С. Петрухин. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2012. – Т. 1. – 272 с.; Т. 2. 560 с. – ISBN 978–5–9704–2261–8 (общ.).
- Платон. Законы // Платон. Диалоги / Общ. ред. А. Ф. Loseva, В. Ф. Асмуса, А.А. Тахо-Годи. – Москва: Мысль, 1999. Книга VII. 808 б–с: [Электронный ресурс]. URL: <http://psylib.ukrweb.net/books/plato01/30zak07.htm> (дата обращения: 03.03.2016).
- Попов, Е. А. О некоторых условиях образования навязчивых состояний // Советская психоневрология. – 1949. – № 4.
- Посохов, С. И. Типология объективных нарушений сна при инсомнии / С. И. Посохов, Г. В. Ковров // Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. – 1997. – Т. 97. – № 4. – С. 7–10.
- Протопопова, И. А. Двусмысленность зримого (несколько замечаний о сновидениях в античной Греции) / И. А. Протопопова // Труды

- «Русской антропологической школы». – Москва : РГГУ, 2004. – Вып. 2. – С. 163–190.
- Протопопова, И. А. О сновидениях в античной Греции / И. А. Протопопова // Труды «Русской антропологической школы». – Москва : РГГУ, 2004. – Вып. 2. – С. 163–190.
- Протопопова, И. А. Сновидения у Гомера и Платона: ONEIROS и CHORA / И. А. Протопопова // Сны и видения в народной культуре / Рос. гос. гуманитар. ун-т, Ин-т высш. гуманитар. исслед. ; [сост. О. Б. Христофорова]. – Москва, 2002. – С. 340–360. (Традиция – текст – фольклор: Типология и семиотика). – ISBN 5–7281–0335–9.
- Путилов, А. А. «Совы», «жаворонки» и другие / А. А. Путилов. – Новосибирск – Москва, 1997. – С. 264.
- Пушкин, А. С. Евгений Онегин : Роман // А. С. Пушкин. Собрание сочинений : В 10 т. Т. 4: Евгений Онегин. Драматические произведения / Под общ. ред. Д. Д. Благого, С. М. Бонди, В. В. Виноградова, Ю. Г. Оксмана. – Москва: Государственное изд-во художественной литературы, 1960. – 597 с.
- Пчелов, Е. В. Символы и образы сна и бодрствования в русской культуре Нового времени: визуальный аспект (некоторые заметки) / Е. В. Пчелов // Труды «Русской антропологической школы». – Москва : РГГУ, 2008. – Вып. 5. – С. 590.
- Рабинович, Е. И. Сновидение как механизм модернизации традиционной культуры Тибета / Е. И. Рабинович // Известия Уральского государственного университета. Гуманитарные науки. – 2011. – Т. 87. – № 1. – С. 17–24.
- Рабинович, Е. И. Сон и сновидения как феномен культуры : Дис. ... канд. культурологии. Специальность: 24.00.01 / Е. И. Рабинович. – Екатеринбург, 2011. – 177 с.
- Рабинович, Е. И. Специфика культурной модели сновидений в бурятской буддийской культуре / Е. И. Рабинович // Известия Уральского федерального университета. Серия 2: Гуманитарные науки. – 2013. – Т. 111. – № 1. – С. 79–90.
- Радуга, М. Преподавание внетелесных путешествий и осознанных сновидений. Методики набора групп и их эффективного обучения / М. Радуга. – Санкт-Петербург : ИГ «Весь», 2012. – 336 с. (Серия: Вне тела.) – ISBN 978–5–9573–2537–6.
- Ревонсуо, А. Психология сознания / А. Ревонсуо ; пер.: А. Стативка, З. С. Замчук. – Санкт-Петербург : Питер, 2012. – 336 с. (Серия: Мастера психологии). – ISBN 978–5–459–01116–6.

- Ремизевич, Р. С. Инсомнические нарушения при тревожных расстройствах у военнослужащих молодого возраста экстремальных видов профессиональной деятельности : Дис. ... канд. мед. наук. Специальность: 05.26.02 / Р. С. Ремизевич. – Санкт-Петербург, 2013. – 179 с.
- Розин, В. М. Воспоминания, сновидения, размышления. Заметки по поводу книги К. Г. Юнга / В. М. Розин // Архетип. – 1997. – № 1. – С. 110–116.
- Розин, В. М. О природе сновидений / В. М. Розин // Мир психологии. – 2008. – № 4. – С. 201–215.
- Розин, В. М. Природа и изучение сновидений / В. М. Розин // Полигнозис : Проблемный научно-философский и культурологический журнал. – 2009. – № 1 (34). – URL: <http://www.polygnosis.ru/default.asp?num=6&num2=429> (дата обращения: 12.05.2016)
- Ротенберг, В. С. Адаптивная функция сна, причина и проявления её нарушения / В. С. Ротенберг. – Москва : Наука, 1982. – 251 с.
- Ротенберг, В. С. Клинико-физиологический анализ нарушений сна у больных с пограничными состояниями / В. С. Ротенберг, М. Г. Цетлин // Журнал невропатологии и психиатрии. – 1983. – № 8. – С. 1212–1218.
- Ротенберг, В. С. Сновидения, гипноз и деятельность мозга / В. С. Ротенберг. – Москва : Центр гуманитарной литературы «РОН», 2001. – 256 с.
- Руднев, В. П. Сновидение и событие / В. П. Руднев // Сон семиотическое окно. Сновидение и событие. Сновидение и искусство. Сновидение и текст. XXVI-е Випперовские чтения. – М., 1993. – С. 12–17.
- Руженков, В. А. Основы клинической гипнотерапии / В. А. Руженков. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. – 316 с.
- Русалова, М. Н. Динамика ЭЭГ и когнитивных процессов при переходе от бодрствования ко сну / М. Н. Русалова // Тез. докл. VI Всерос. конф. с междунар. участием «Актуальные проблемы сомнологии». – Санкт-Петербург : ООО «Аграф», 2008. – С. 82.
- Рыбальский, А. М. Клинико-статистическое исследование сновидений у психически здоровых и больных алкоголизмом / А. М. Рыбальский, С. А. Извольский // Вопросы социальной и клинической психоневрологии. – Москва, 1976. – С. 107–112.

- Сафронов, Е. В. «Вещное» сновидение и «сбывшееся» событие: механизмы соотнесения / Е. В. Сафронов // Народная культура Сибири : Материалы XIII научного семинара. – Омск, 2004. – С. 220–224.
- Сафронов, Е. В. Чудесное в сновидениях / Е. В. Сафронов // Традиционная культура. – 2008. – № 2 (30). – С. 101–106.
- Свиридченкова, Т. А. «Деструктивные» свойства личности и вторичные образы в сновидениях / Т. А. Свиридченкова // Вестник Московского государственного гуманитарного университета им. М. А. Шолохова. Педагогика и психология. – 2013. – № 4. – С. 88–94.
- Семке, В. Я. Этюды о сне : Монография / В. Я. Семке, О. В. Краснопёров, Л. В. Бабушкина ; НИИ Психического здоровья ТНЦ СО РАМН. – Томск : Изд-во Томского университета, 1998. – 246 с. – ISBN 5–7511–0974–0.
- Серов, Н. В. Условия существования сновидений / Н. В. Серов // Труды «Русской антропологической школы». – Москва : РГГУ, 2008. – Вып. 5. – С. 307–326.
- Сеченов, И. М. Рефлексы головного мозга / И. М. Сеченов // Медицинский вестник. – 1863. – № 47. – С. 461–484.
- Сеченов, И. М. Рефлексы головного мозга / И. М. Сеченов. – Санкт-Петербург : Типография А. Головачева, 1866. – 186 с.
- Сивец, И. А. Особенности сновидений пациентов, страдающих неврозами и шизофренией = Dreams features of neurotic and schizophrenic patients / И. А. Сивец // VIII Всероссийская научно-практическая конференция «Актуальные проблемы сомнологии» (22–23 ноября 2012 года г. Москва) : Сборник материалов. – Москва, 2012. – С. 73–74.
- Сидоренко, Е. В. Методы математической обработки в психологии / Е. В. Сидоренко. – Санкт-Петербург : ООО «Речь», 2007. – 350 с. – ISBN 5–9268–0010–2.
- Сидоров, П. И. Особенности пограничных психических расстройств у ветеранов войны в Афганистане / П. И. Сидоров, М. Ф. Лукманов // Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. – 1997. – № 3. – С. 20–25.
- Симонов, П. В. Мотивированный мозг: высшая нервная деятельность и естественнонаучные основы общей психологии / П. В. Симонов. – Москва : Наука, 1987. – 269 с.

- Сиюхова, А. М. Взаимосвязь антропной символики ночных сновидений и образов мифопоэтического творчества адыгов / А. М. Сиюхова // В мире научных открытий. – 2012. – № 42. – С. 104–121.
- Сиюхова, А. М. Ночные сновидения как источник этнической системы символов (на примере культуры адыгов) / А. М. Сиюхова // Обсерватория культуры. – 2012. – № 6. – С. 72–81.
- Скороходова, О. И. Как я воспринимаю, представляю и понимаю окружающий мир / Предисловие В. Н. Чулкова. – Москва : Педагогика, 1990. – ISBN 5-7155-0414-7.
- Скороходова, О. И. Как я воспринимаю, представляю и понимаю окружающий мир. Москва : Педагогика, 1972. – 448 с.
- Смирнов, Т. Психология сновидений / Т. Смирнов. – Москва : КСП+, 2001. – 192 с. – ISBN 5–89692–093–8.
- Снегирева, Т. В. Во сне и наяву / Т. В. Снегирева // Московский психотерапевтический журнал. – 1998. – № 1. – С. 56–85.
- Сны и видения в народной культуре : сборник / Рос. гос. гуманитар. ун-т, Ин-т высш. гуманитар. исслед. ; [сост. О. Б. Христофорова]. – Москва : РГГУ, 2002. – 382 с. (Традиция – текст – фольклор: Типология и семиотика.) – Примеч. в конце ст. – ISBN 5–7281–0335–9.
- Собчик, Л. Н. МЦВ – метод цветowych выборов. Модифицированный восьмицветовой тест Люшера.: Практикум по психодиагностике. – Санкт-Петербург : Речь, 2001. – 112 с., ил. [2]. – ISBN 5–9268–0025–0, 5–9268–0047–1.
- Соколова, Е. Т. О метакоммуникации в процессе проективного исследования пациентов с пограничными личностными расстройствами / Е. Т. Соколова, Е. П. Чечельницкая // Московский психотерапевтический журнал. – 1997. – № 3. – С. 15–38.
- Соколовский, С. В. Сновидческая реальность – бессознательное российской антропологии? // Этнографическое обозрение. – 2006. – № 6. – С. 3–15.
- Соломатин, В. Ф. О некоторых особенностях сна и сновидений = On Some Particularities Of Sleep And Dreams / В. Ф. Соломатин // VIII Всероссийская научно-практическая конференция «Актуальные проблемы сомнологии» (22–23 ноября 2012 года г. Москва) : Сборник материалов. – Москва : Изд-во Первого Московского государственного университета им. И. М. Сеченова 2012. – С. 76–77.

- Соломатин, В. Ф. Сновидения и память / В. Ф. Соломатин // IX Всероссийская научно-практическая конференция «Актуальные проблемы сомнологии» (18–19 ноября 2014 года, г. Москва) : Сборник тезисов. – Москва : Изд-во Первого Московского государственного университета им. И. М. Сеченова, 2014. – С. 93–94.
- Солопова, М. А. Аристотель. О предсказаниях во сне (*Parva naturalia*) / Пер., примеч. и анализ текста М. А. Солоповой // Интеллектуальные традиции Античности и Средних веков: Исследования и переводы / Общ. ред. М. С. Петрова ; Институт философии РАН. – Москва: Кругъ, 2010. – С. 169–175. – ISBN 978–5–7396–0167–4.
- Спирова, Э. М. Символ в трансперсональной психологии / Э. М. Спирова // Психология и Психотехника : Научно-практический журнал. – 2012. – № 1. – С. 49–56.
- Стрифон, К.-У. Работа со сновидениями = *The Elements Of Dreamwork* / К.-У. Стрифон. – Москва : Изд-во Трансперсонального института, 1997. – 192 с. – ISBN 5–88389–024–5.
- Тайлор, Э. Б. Первобытные культуры / Э. Б. Тайлор ; пер. с англ.: Д. А. Коропчевского. – Лондон : [б. и.], 1871.
- Творогова, Н. Д. Сновидные состояния в бодрствовании / Н. Д. Творогова // IX Всероссийская научно-практическая конференция «Актуальные проблемы сомнологии» (18–19 ноября 2014 года, г. Москва) : Сборник тезисов. – Москва : Изд-во Первого Московского государственного университета им. И. М. Сеченова, 2014. – С. 102–103.
- Тедлок, Б. Бикультурное сновидение как межличностный коммуникативный процесс / Б. Тедлок // Этнографическое обозрение. – 2006. – № 6. – С. 16–29.
- Тейлор, Дж. Работа со сновидениями. Практическое руководство / Дж. Тейлор. – Москва : Изд-во Института психотерапии, 2000. – 224 с. – ISBN 5–89939–018–2.
- Тенцзин, В. Р. Тибетская йога сна и сновидений : Пер. с англ. / В. Р. Тенцзин. – Санкт-Петербург : Уддияна, 2007. – 272 с. – ISBN 5–94121–034–5.
- Теперик, Р. Ф. Сновидение как отражение бессознательных конфликтов при психосоматических заболеваниях / Р. Ф. Теперик // Труды «Русской антропологической школы». – Москва : РГГУ, 2008. – Вып. 5. – С. 151–166.

- Толстая, С. М. Иномирное пространство сна / С. М. Толстая // Сны и видения в народной культуре / Рос. гос. гуманит. ун-т, Ин-т высш. гуманит. исслед. ; [сост. О. Б. Христофорова]. – Москва : РГГУ, 2002. – С. 198–219. (Традиция – текст – фольклор: Типология и семиотика.) – ISBN 5–7281–0335–9.
- Тонких, А. В. Гипоталамо-гипофизарная область и регуляция физиологических функций организма / А. В. Тонких ; Институт физиологии им. И. П. Павлова АН СССР. – 2-е изд., испр. и доп. – Ленинград : Наука, Ленинградское отделение, 1968. – 330 с.: ил.
- Трунов, Д. Г. Онейротерапия – путь сновидений / Д. Г. Трунов // Психологическая газета. – 2004. – № 11. – С. 16–17.
- Трунов, Д. Г. Представления о сновидениях: основные модели / Д. Г. Трунов, М. А. Воденикова // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. – 2012. – Вып. 1 (9). – С. 59–69.
- Трунов, Д. Г. Развитие психодинамической теории сновидений / Д. Г. Трунов // Московский терапевтический журнал. – 2009. – № 1. – С. 64–74.
- Трунов, Д. Г. Терапевтическое толкование сновидений: от символа к метафоре / Д. Г. Трунов // Психология и психотехника : Научно-практический журнал. – 2010. – № 8. – С. 105–110.
- Тукаев, Р. Д. Гипноз. Механизмы и методы клинической гипнотерапии / Р. Д. Тукаев. – Москва : Медицинское информационное агентство, 2006. – 448 с. – ISBN 5–89481–282–8.
- Туник, Е. Е. Модифицированные креативные тесты Вильямса / Е. Е. Туник. – Санкт-Петербург : Речь, 2003. – 96 с. – ISBN 5–9268–0164–8.
- Туник, Е. Е. Опросник креативности Джонсона / Е. Е. Туник. – Санкт-Петербург : СПбУПМ, 1997. – 10 с.
- Туник, Е. Е. Опросник креативности Рензулли / Е. Е. Туник // Школьный психолог. – 2004. – № 4 (148). – С. 16–23. – URL: <http://psy.1september.ru/article.php?ID=200400406>.
- Уинсон, Дж. Смысл сновидений / Дж. Уинсон // В мире науки. – 1991. – № 1. – С. 36–43.
- Уманский, С. В. Клинический гипноз: социокультурные, психологические и феноменологические аспекты / С. В. Уманский. – Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2005. – С. 190.

- Уманский, С. В. Самогипноз. Практическое пособие. Методические рекомендации / С. В. Уманский. – Курган : Изд-во Курганской областной клинической больницы, 2006. – С. 20.
- Успенский, П. Д. Новая модель вселенной / П. Д. Успенский. – Санкт-Петербург : Изд-во Чернышева, 1993. (Гл. 7. Об изучении снов и гипнотизме.)
- Фестингер, Л. Теория когнитивного диссонанса = A Theory of Cognitive Dissonance / Л. Фестингер ; пер. с англ.: А. Анистратенко, И. Знаешева. – Санкт-Петербург : Ювента, 1999. – 318 с.
- Фландерс, С. Современная теория сновидений : Монография / Предисл. и общ. ред.: С. Фландерс ; пер. с англ.: А. П. Хомик ; науч. ред.: канд. психол. наук Н. Ф. Калина ; отв. ред.: С. Л. Удовик. – Москва : АСТ, Рефл-Бук, 1999. – 333 с. – ISBN 5-87983-077-2.
- Фонсова, Н. А. Восприятие времени человеком и ритм сердечных сокращений / Н. А. Фонсова, И. А. Шестова, Е. К. Аронс // Сравнительная физиология высшей нервной деятельности человека и животных. – Москва : Наука, 1990. – С. 176–188.
- Фрейд, З. Введение в психоанализ. Лекции. – Белгород: Книжный клуб семейного досуга, 2012. 480 с. – ISBN 978-5-9910-1840-1
- Фрейд, З. Заметки о теории и практике интерпретации сновидений / З. Фрейд // Московский психотерапевтический журнал. – 1998. – № 2. – С. 31–42.
- Фрейд, З. Знаменитые случаи из практики / З. Фрейд ; сост.: В. Николаев ; пер.: В. Николаев, А. Боковилов. – Москва : Когито-Центр, 2007. – 544 с. – ISBN 5-89353-219-8.
- Фрейд, З. О сновидениях : Авторский сборник. – Москва : АСТ, 2004. – 192 с. (Серия: Философия. Психология.) – ISBN 5-17-024120-8.
- Фрейд, З. Очерки по психологии сексуальности / З. Фрейд. – Минск : Попурри, 2013. – 480 с. – ISBN 978-985-15-1978-7.
- Фрейд, З. Пересмотр теории сновидений. Введение в психоанализ = Vorlesungen zur Einfuhrung in die Psychoanalyse und Neue Folge / З. Фрейд. – Москва : АСТ, 2010. – 224 с. (Серия: Психология.) – ISBN 978-5-17-059768-0.
- Фрейд, З. Психоанализ детских неврозов : Авторский сборник / З. Фрейд ; пер.: Г. Барышникова. – Санкт-Петербург : Лениздат, 2014. – 288 с. (Серия: Лениздат-классика.) – ISBN 978-5-44530313-8.
- Фрейд, З. Психоаналитические этюды / З. Фрейд. – Харьков : Фолио, 2013. – 256 с. – ISBN 978-966-03-6274-1.

- Фрейд, З. Сон и сновидения / З. Фрейд. – Москва : АСТ–ЛТД, Олимп, 1997. – 544 с.
- Фрейд, З. Толкование сновидений / З. Фрейд. – Москва : Азбука; Азбука-Аттикус, 2013. – 512 с. (Серия: Азбука–классика.) – ISBN 978–5–389–01348–3.
- Фрейд, З. Я и Оно / З. Фрейд. – Москва : Эксмо, 2014. – 864 с. – ISBN 978–5–699–68147–1.
- Фромм, Э. Забытый язык. Введение в науку понимания снов, сказок и мифов = The Forgotten Language: An Introduction to the Understanding of Dreams, Fairy Tales, and Myths (1951) / Э. Фромм. – Москва: Аст, Астрель, 2010. – 320 с. (Философия). ISBN 978–5–17–067822–8, ISBN 978–5–271–29093–0.
- Херсонский, Б. Г. Метод пиктограмм в психодиагностике / Б. Г. Херсонский. – Санкт-Петербург : Речь, 2003. – 120 с.
- Херсонский, Б. Г. Смысл сновидений по Фрейду / Б. Херсонский // Психология сновидений : Сборник статей / Сост.: К. Сельченко. – Минск : Харвест, 2003. – С. 45–55. – ISBN 985–13–1377–7.
- Холл, Д. Юнгианское толкование сновидений. Практическое руководство : Пер. с англ. / Д. Холл. – Санкт-Петербург : Б.С.К., 1996. – 168 с.
- Холлендер, К. Карл Юнг: хроника жизни и творчества / К. Холлендер // Московский психотерапевтический журнал. – 1998. – № 1. – С. 128–151.
- Хомская, Е. Д. Мозг и эмоции. Нейропсихологическое исследование / Е. Д. Хомская, Н. Я. Батова. – 2-е изд. – Москва : Российское педагогическое агентство, 1998. – 268 с. – ISBN 5–86825–068–0.
- Хохлова, Н. И. Психологический абрис сновидений в юношеском возрасте / Н. И. Хохлова // Психология в здравоохранении и образовании : Сборник. – Сургут : [б. и.], 2009. – С. 130–142.
- Цветкова, А. Образы сновидений и символические формы культуры / А. Цветкова // Слово.ру: балтийский акцент. – 2013. – № 2. – С. 53–64.
- Цивилько, М. А. Лечение инсомний у больных с пограничной психической патологией / М. А. Цивилько, М. В. Коркина, Н. Н. Шинаев, Н. П. Волкова, А. Ю. Кучеров // Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. – 1999. – № 12. – С. 40–42.
- Циркин, В. И. Физиологические основы психологической деятельности и поведения человека : Учебник для вузов / В. И. Циркин, С. И. Трухина. – Москва : Медицинская книга, 2001. – 524 с. – ISBN 5–86093–077–1.

- Чулков, О. А. Аристотель. О сновидениях (*Parva naturalia*) / Пер. и науч. коммент. О. А. Чулкова // АКАΔΗΜΕΙΑ: Материалы и исследования по истории платонизма : Сборник статей. – Санкт-Петербург, 2005. – Вып. 6. – С. 423–432.
- Швец, Н. Н. Словарь египетской мифологии / Н. Н. Швец. – Москва: ЗАО «Центрполиграф», 2008. – 251 с. – ISBN 978–5–9524–3466–0.
- Шелехов, И. Л., История исследования сновидений: от архаических представлений до современных научных концепций / И. Л. Шелехов, Г. В. Белозёрова // ПРАΞΗΜΑ. Проблемы визуальной семиотики (ПРАΞΗΜΑ. Journal of Visual Semiotics). – 2016. – Вып. 1 (7). – С. 47–70.
- Шелехов, И. Л. Аддиктивные состояния : Учебно-методический комплекс / И. Л. Шелехов, Т. Г. Гадельшина. – Изд. 2-е, испр и доп. – Томск : Изд-во ТГПУ, 2012. – 332 с. – ISBN 978–5–89428–585–6.
- Шелехов, И. Л. Анализ установок на реализацию материнской функции современных девушек юношеского возраста / И. Л. Шелехов, О. Г. Берестнева, Ю. В. Ясюкевич // Современные проблемы науки и образования. – 2012. – № 4; URL: <http://www.science-education.ru/104-6679> (дата обращения: 13.01.2015).
- Шелехов, И. Л. Взгляд на структуру личности через призму классического психоанализа = View of structure of the personality through the prism of classical psychoanalysis / И. Л. Шелехов, Г. В. Белозёрова, А. И. Мартынова // Наука и образование : V Всероссийский фестиваль науки. XIX Международная конференция студентов, аспирантов и молодых учёных (г. Томск, 20–24 апреля 2015 г.) : Материалы конф. : В 5 т. Т. III: Педагогика и психология. Ч. 2: Психология. Реклама. Связи с общественностью. Наука и образование в полиэтнокультурной среде / ФГБОУ ВПО «Томский государственный педагогический университет». – Томск : Изд-во Том. гос. пед. ун-та, 2015. – С. 100–108.
- Шелехов, И. Л. Внутриличностный конфликт и одиночество / И. Л. Шелехов, Е. С. Федчишина // Вестник Томского государственного педагогического университета. – Томск, 2013. – Вып. 6 (134). – С. 164–170.
- Шелехов, И. Л. Женщины 20–35 лет как субъекты репродуктивного поведения: предпосылки к формированию внутриличностного конфликта / И. Л. Шелехов, Т. Г. Булатова, М. Ю. Петрова // Вестник Томского государственного педагогического университета. – Томск, 2013. – Вып. 11 (139) – С. 119–123.

- Шелехов, И. Л. Концепции З. Фрейда и К. Г. Юнга как методологический базис исследования образов, символов и сюжетного содержания сновидений / И. Л. Шелехов, Г. В. Белозёрова, А. И. Мартынова // ПРАЭНМА. Проблемы визуальной семиотики (ПРАЭНМА. Journal of Visual Semiotics). – 2015. – Вып. 3 (5). – С. 137–149.
- Шелехов, И. Л. Личность и внутриличностный конфликт в концепциях фрейдизма и классического психоанализа / И. Л. Шелехов, Г. В. Белозёрова, А. И. Мартынова // Научно-педагогическое обозрение. Pedagogical Review. – 2016. – Вып. 1 (11). – С. 9–20.
- Шелехов, И. Л. Методика психологической коррекции образов, символов, сюжетного содержания сновидений / И. Л. Шелехов, Г. В. Белозёрова // ПРАЭНМА. Проблемы визуальной семиотики (ПРАЭНМА. Journal of Visual Semiotics). – 2016. – Вып. 2 (8). – С. 108–123.
- Шелехов, И. Л. Методы активного социально–психологического обучения : Учебно-методический комплекс / И. Л. Шелехов, Е. В. Гребенникова, П. В. Иваничко ; ФГБОУ ВПО «Томский государственный педагогический университет». – Томск : Изд-во Томского государственного педагогического университета, 2014. – 264 с. – ISBN 978–5–89428–729–4.
- Шелехов, И. Л. Образ партнёра противоположного пола у современной молодёжи : Коллективная монография / И. Л. Шелехов, Е. В. Гребенникова, М. Ю. Слободчикова. – Томск : Изд-во Томского государственного педагогического университета, 2013. – 232 с. – ISBN 978–5–89428–648–8.
- Шелехов, И. Л. Организация и проблематика личностно-ориентированного психологического консультирования = The organization and perspective of the personal focused psychological consultation / И. Л. Шелехов, Г. В. Белозёрова, А. Н. Абрамян // Наука и образование : V Всероссийский фестиваль науки. XIX Международная конференция студентов, аспирантов и молодых учёных (г. Томск, 20–24 апреля 2015 г.) : Материалы конф. : В 5 т. Т. III: Педагогика и психология. Ч. 2: Психология. Реклама. Связи с общественностью. Наука и образование в полиэтнокультурной среде / ФГБОУ ВПО «Томский государственный педагогический университет». – Томск : Изд-во Том. гос. пед. ун-та, 2015. – С. 89–100.
- Шелехов, И. Л. Основы этнологии и этнопсихологии : Учебное пособие / И. Л. Шелехов, Ж. А. Гумерова. – Томск : Изд-во Томского

- государственного педагогического университета, 2013. – 352 с. – ISBN 978–5–49428–661–7.
- Шелехов, И. Л. Особенности символов и сюжетного содержания сновидений студентов высшей школы / И. Л. Шелехов, Г. В. Белозёрова // Инновации в образовании: концепции, проблемы, перспективы (22–23 октября 2014 г.) : Материалы Международной научно-практической конференции. – Томск : Изд-во Томского государственного педагогического университета, 2015. – С. 104–107. – ISBN 978–5–49428–765–2.
- Шелехов, И. Л. Особенности символов и сюжетного содержания сновидений студентов высшей школы / И. Л. Шелехов, Г. В. Белозёрова // Инновации в образовании: концепции, проблемы, перспективы (г. Томск, 22–23 октября 2014 г.) : Материалы Международной научно-практической конференции. – Томск : Изд-во Томского государственного педагогического университета, 2015. – С. 104–107. – ISBN 978–5–49428–765–2.
- Шелехов, И. Л. Отражение внутриличностного конфликта в образах и сюжетном содержании сновидения / И. Л. Шелехов, Г. В. Белозёрова // Здоровье участников образовательного процесса: наука и практика : Материалы Всероссийской научно-практической конференции (25–26 марта 2015 г.). – Томск : Изд-во Томского государственного педагогического университета, 2015. – С. 145–150. – ISBN 978–5–89428–756–0.
- Шелехов, И. Л. Отражение структурной теории личности З. Фрейда в культуре и искусстве = Reflection of the structural theory of the identity of S. Freud in culture and art / И. Л. Шелехов, Г. В. Белозёрова // Наука и образование : V Всероссийский фестиваль науки. XIX Международная конференция студентов, аспирантов и молодых учёных (г. Томск, 20–24 апреля 2015 г.) : Материалы конф. : В 5 т. Т. III: Педагогика и психология. Ч. 2: Психология. Реклама. Связи с общественностью. Наука и образование в полиэтнокультурной среде / ФГБОУ ВПО «Томский государственный педагогический университет». – Томск : Изд-во Том. гос. пед. ун-та, 2015. – С. 108–114.
- Шелехов, И. Л. Противоречия мотиваций в выборе студентками университета партнёра для долговременных отношений / И. Л. Шелехов, М. Ю. Слободчикова, Н. К. Грицкевич, С. А. Морева // Сибирский психологический журнал. – 2011. – № 39. – С. 71–79.

- Шелехов, И. Л. Психологический анализ образов первых женщин – Лилит и Евы в древних источниках / И. Л. Шелехов // Вестник Томского государственного педагогического университета. – Томск, 2015. – Вып. 6 (159). – С. 67–75.
- Шелехов, И. Л. Репродуктивное здоровье женщины: психологические и социальные аспекты : Монография / И. Л. Шелехов, О. Г. Берестнева ; Томский политехнический университет, Томский государственный педагогический университет, Сибирский государственный медицинский университет. – Томск : Изд-во Томского политехнического университета, 2013. – 366 с. – ISBN 978–5–4387–0190–3.
- Шернер, К. А. Жизнь сновидений / К. А. Шернер. – Берлин, 1861. – 187 с.
- Шерток, Л. Гипноз / Л. Шерток. – Москва : Медицина, 1992. – 223 с.
- Шкуратов, В. А. Смыслы фантазмов, или Повествовательное Я в сновидениях и художественном вымысле / В. А. Шкуратов // Российский психологический журнал. – 2014. – Т. 11. – № 3. – С. 110–121.
- Экслайн, В. Игровая терапия / В. Экслайн. – Москва : Изд-во Института психотерапии, 2007. – 416 с. – ISBN 978–5–903182–30–5.
- Энциклопедический словарь медицинских терминов / Глав. ред. акад. Б. В. Петровский. – Москва : Советская энциклопедия, 1982. – Т. 1. – 464 с.
- Эпштейн, А. Л. Сон и его расстройство [Фонд редких книг] / А. Л. Эпштейн; под ред. проф. С. А. Круштейна, М. П. Кончаловского, С. П. Федорова. – Москва, Ленинград : ГИЗ, 1928. – Кн. 27. – 408 с. (Серия: Б-ка практического врача.)
- Юнг, К. Г. Архетип и символ / К. Г. Юнг ; сост.: А. Руткевич. – Москва : Renaissance, 1991. – 304 с. (Серия: Страницы мировой философии.) – ISBN 5–7664–0462–X.
- Юнг, К. Г. Воспоминания, сновидения, размышления / К. Г. Юнг ; пер.: В. Поликарпов. – Минск : Харвест, 2003. – 405 с.
- Юнг, К. Г. Психологические типы / К. Г. Юнг ; под ред. В. Зеленского ; пер. с нем.: С. Лорие. – Санкт-Петербург : Азбука, 2001. – 736 с.
- Юнг, К. Г. Функция и анализ снов / К. Г. Юнг // Психология сновидений : Сборник статей / З. Фрейд, Б. Херсонский, Э. Фромм и др. ; сост.: К. Сельченко. – Минск : Харвест, 2003. – С. 103–122. – ISBN 985–13–1377–7.
- Юнг, К. Г. Цели психотерапии. Некоторые принципиальные соображения о практической психотерапии. Основные вопросы психотера-

- пии. Психология переноса. Статьи : Пер. с англ. / К. Г. Юнг. – Москва : Рефл-бук ; Киев : Ваклер, 1997. – 304 с.
- Юнг, К. Г. Человек и его символы / К. Г. Юнг [и др.] ; пер.: И. Сиренко, С. Сиренко, Н. Сиренко. – Москва : Серебряные нити; Медков С. Б., 2013. – 352 с. – ISBN 978-5-902582-37-3.
- Языков, К. Г. Психолого-педагогическая антропология : Учебно-методический комплекс / Авт.-сост.: К. Г. Языков, И. Л. Шелехов, Т. А. Булатова ; ФГБОУ ВПО «Томский государственный педагогический университет». – Томск : Изд-во Томского государственного педагогического университета, 2013. – 308 с. – ISBN 978-5-89428-711-9.
- Adler, A. Praxis und Theorie der Individual Psychologie / A. Adler. – Munchen : Bergmann, 1927. – S. 320.
- Adler, A. Über den nervösen Charakter / A. Adler. – Wiesbaden, 1912.
- Alessandria, M. Normal body scheme and absent phantom limb experience in amputees while dreaming / Alessandria M., Vetrugno R., Cortelli P., Montagna P. // *Consciousness and Cognition*. 2011. – Vol. 20. – P. 1831–1834.
- Anokhin, P. K. Systemogenesis as a general regulator of brain development / P. K. Anokhin // *The Developing Brain* / Eds.: W. A. Himwich and H. E. Himwich. – Amsterdam : Elsevier, 1964. – P. 54–86.
- Aristotle. De Somnis. The Works of Aristotle. Vol. III. – Oxford, 1931. – P. 485.
- Aserinsky, E. Regularly Occurring Periods of Eye Motility and Concomitant Phenomena During Sleep / E. Aserinsky, N. Kleitman // *Science*. – 1953. – Vol. 118. – P. 273–284.
- Barrett, D. An Evolutionary Theory of Dreams and Problem-Solving // *The New Science of Dreaming* / Barrett D. L., McNamara P. – Vol. III: Cultural and Theoretical Perspectives on Dreaming. – New York : Praeger, 2007. – 133–154 P.
- Barrett, D. Answers in Your Dreams / D. Barrett // *Scientific American*. – 2012. Nov. – P. 26–32.
- Barrett, D. Encyclopedia of Sleep and Dreams: The Evolution, Function, Nature, and Mysteries of Slumber [2 volumes] / D. Barrett. – Westport : Greenwood Press, 2012. – P. 904. – ISBN 978-0313386640.
- Barrett, D. Hypnosis and Hypnotherapy [2 volumes] / D. Barrett. – New York : Praeger, 2009. – 378 p.
- Barrett, D. Supernormal Stimuli: How Primal Urges Overran Their Evolutionary Purpose / D. Barrett. – Norton, 2010. – 224 P.

- Barrett, D. The Committee of Sleep: How Artists, Scientists, and Athletes Use Their Dreams for Creative Problem Solving – and How You Can Too / D. Barrett. – Oneiroi Press, 2010. – P. 224. – ISBN 0–9828695–09.
- Barrett, D. The New Science of Dreaming [3 volumes] / D. Barrett. – New York : Praeger, 2007. – 992 P.
- Bértolo, H. Visual dream content, graphical representation and EEG alpha activity in congenitally blind subjects / Bértolo H., Paiva T., Pessoa L., Mestre T., Marques R., Santos R. // Cognitive Brain Research. – 2003. – Vol. 15. – P. 277–284.
- Binz, C. Über den Traum nach einem 1876 gehaltenen öffentlichen Vortrag / C. Binz. – Bonn : Marcus, 1878. – S. 56.
- Blagrove, M. Traits and neurobiological correlates of individual differences in dream recall and dream content / M. Blagrove, E. F. Pace-Schott // International Review of Neurobiology. – 2010. – Vol. 92. – P. 155–180.
- Bob, P. Dissociative processes, multiple personality, and dream functions / P. Bob // American journal of psychotherapy. – 2004. – Vol. 58(2). – P. 139–149.
- Brenman, M. Dreams and hypnosis / M. Brenman // Psychoanalytic Quarterly. – 1949. – Vol. 18. – P. 455–465.
- Brugger, P. The phantom limb in dreams / P. Brugger // Consciousness and Cognition. – 2008. – Vol. 17. – P. 1272–1278.
- Büchsenschütz, B. Traum und Traumdeutung im Alterthume / B. Büchsenschütz. – Berlin : Calvary & Comp. 1868. – S. 94 [Neudruck: M. Sändig, Wiesbaden 1967].
- Bulkeley, K. Big dreams: An analysis using central image intensity, content analysis, and word searches / K. Bulkeley, E. Hartmann // Dreaming. – 2011. – Vol. 21(3). – P. 157–167.
- Bulkeley, K. Digital dream analysis: a revised method / Bulkeley K. // Consciousness and Cognition. – 2014 Oct. – Vol. 29. – P. 159–170.
- Bulkeley, K. Word searching as a tool of dream content analysis / K. Bulkeley // Proceedings of the International Association for the Study of Dreams Conference. – Berkeley: CA, 2012. – P. 22–26.
- Burns, R. B. Self-Concept Development and Education / R. B. Burns. – London : Holt, Rinehart and Winston, 1982. – P. 441. (Series: Holt education). – ISBN 978–0–03910–3545.
- Cartwright, R. The Twenty-Four Hour Mind: the Role and Sleep and Dreaming / R. Cartwright // Our Emotional Lives. – Oxford : Oxford University Press, 2011. – P. 208.

- Cavallero, C. Memory and Dreaming / C. Cavallero, P. Cicogna // *Dreaming as Cognition* / Eds.: C. Cavallero, D. Foulkes – New-York : Harvester Wheatsheaf, 1993. – P. 38–57.
- Champollion, J. F. Grammaire Egyptienne / J. F. Champollion. – Paris : Typographie de Firmin Didot Freres, 1836. – 642 P.
- Champollion, J. F. Le Panthéon Egyptien / J. F. Champollion. – Paris: F. Didot, 1823. – 288 P.
- Cicogna, P. C. Consciousness during dreams / P. C. Cicogna, M. Bosinelli // *Consciousness and Cognition*. – 2001. – Vol. 10. – P. 26–41.
- Cochen, De Cock V. Sleepwalking / De Cock V. Cohen // *Current Treatment Options in Neurology*. – 2016 Feb. – Vol. 18(2). – P. 6.
- Cohen, D. Psychologists on psychology / D. Cohen. – New York : Taplinger, 1977.
- Coutts, R. Dreams as modifiers and tests of mental schemas: an emotional selection hypothesis / R. Coutts // *Psychological Reports*. – 2008. – Vol. 102 (2). – P. 561–574.
- Crick, F. The function of dream sleep / F. Crick, G. Mitchison // *Nature*. – 1983. – Vol. 30. – P. 111–114.
- Culebras, A. Clinical Handbook of Sleep Disorders / A. Culebras. – Boston : Butterworth–Heinemann, 1996. – 374 P.
- Culebras, A. Sleep and neuromuscular disorders / A. Culebras // *Neurologic Clinics*. – 1996. – Vol. 14. – P. 791–805.
- Davidson, J. Thematic, literal and associative dream imagery following a high-impact event / J. Davidson, S. Lynch // *Dreaming*. – 2011. – Vol. 22. – P. 58–69.
- Davis, H. Human brain potentials during the onset of sleep / H. Davis, P. A. Davis, A. L. Loomis, E. N. Harvey, G. Hobart // *Journal of Neurophysiology*. – 1938. – Vol. 1. – P. 24–38.
- De Pascalis, V. Pain modulation in waking and hypnosis in women: event-related potentials and sources of cortical activity / De Pascalis V., Varriale V, Cacace I. // *PLoS One* [Public Library of Science]. – 2015 Jun. – Vol. 1;10(6). – P. e0128474.
- Dement, W. C. The Promise of Sleep: A Pioneer in Sleep Medicine Explores the Vital Connection Between Health, Happiness, and a Good Night's Sleep / W. C. Dement, C. Vaughan. – Dell Trade Paperbacks, 1999. – ISBN 0-440-50901-7.
- Dement, W. C. Sleep extension: getting as much extra sleep as possible / W. C. Dement // *Clinics in Sports Medicine* 2005. – Vol. 24 (2). – P. 251–268.

- Dement, W. C. Interrelations in the manifest content of dreams occurring on the night / W. C. Dement, E. Wolpert // *Journal of Nervous and Mental Disease*. – 1958. – Vol. 126. – P. 568–578.
- Dement, W. C. The effect of dream deprivation / W. C. Dement // *Science*. – 1960. – Vol. 131. – P. 1705–1707.
- Dement, W. C. The relation of eye movements during sleep to dream activity: An objective method for the study of dreaming / W. C. Dement, N. Kleitman // *Journal of Experimental Psychology*. – 1957. – Vol. 53. – P. 339–346.
- Desseilles, M. Cognitive and emotional processes during dreaming: a neuroimaging view / M. Desseilles, T. T. Dang-Vu, V. Sterpenich, S. Schwartz // *Consciousness and Cognition*. – 2011. – Vol. 20. – P. 998–1008.
- Domhoff, W. The neural substrate for dreaming: is it a subsystem of the default network / W. Domhoff // *Consciousness and Cognition*. – 2011. – Vol. 20. – P. 1163–1174.
- Domhoff, W. Dreams are embodied simulations that dramatize conceptions and concerns: the continuity hypothesis in empirical, theoretical, and historical context / W. Domhoff // *International Journal of Dream Research*. – 2011. – Vol. 4. – P. 6–18.
- Domhoff, W. Studying dream content using the archive and search engine on DreamBank.net / W. Domhoff, A. Schneider // *Consciousness and Cognition*. – 2008. – Vol. 17. – P. 1238–1247.
- Domhoff, W. The Scientific study of dreams: neural networks, cognitive development, and content analysis / W. Domhoff. – Washington, DC : American Psychological Association Press, 2003. – P. 209. – ISBN 978-1-55798-935-2.
- Dreaming as Cognition / Edited by: C. Cavallero, D. Foulkes – New-York : Harvester Wheatsheaf, 1993. – P. 141. – ISBN 074-501-2868.
- Dreams and psychological adaptation // 1-th International Symposium of Sleep Medicine. – Berlin, October, 2005.
- Duke, T. Ordinary and recurrent dream recall of active, past and non-recurrent dreamers during and after academic stress / T. Duke, J. Davidson // *Dreaming*. – 2002. – Vol. 12. – P. 185–197.
- Economo, C. von. Die encephalitis lethargica epidemica («Schlafkrankheit») und ihr Verhältnis zu Grippe und Krieg // Economo von C. Volksgesundheit im Krieg, II. Teil. Wirtschafts- und Sozialgeschichte des Weltkrieges / C. Pirquet (red.). – Wieden : Hölder-Pichler-Tempsky AG, 1926. – S. 67–70. (Österreichische und Ungarische Serie.)

- Economo, C. von. Die fünf Bautypen der Grosshirnrinde / C. von Economo // Schweizer Archiv für Neurologie und Psychiatrie. – 1925b. – Vol. 16. – S. 260–269.
- Economo, C. von. Über den Schlaf / C. von Economo // Wiener Medizinische Wochenschrift. – 1925a. – Vol. 75. – S. 873–876.
- Eichenlaub, J.–B. Resting Brain Activity Varies with Dream Recall Frequency Between Subjects / J.–B. Eichenlaub, A. Nicolas, J. Daltrozzo, et al. // Neuropsychopharmacology. – 2014. – Vol. 39. – P. 1594–1602.
- Ellis, L. Incongruence as a doorway to deeper self-awareness using experiential focusing-oriented dreamwork / L. Ellis // Person-Centred Experiential Counselling & Psychotherapy Practice MA. – 2013. – Vol. 12. – P. 274–287.
- Erickson, M. H. Experiencing Hypnosis: Therapeutic Approaches to Altered States / M. H. Erickson, Rossi E. L. – New York : Brunner–Mazel Inc. Publisher, 1981. – P. 283. – ISBN 0–8290–0246–4.
- Erickson, M. H. In His Own Voice / Edited by Jay Haley and co-edited by Madeleine Richeport. – New York : WW Norton & Company, 1991. [50 min. audiotape].
- Festinger, L. A Theory of Cognitive Dissonance / L. Festinger. – CA: Stanford University Press, 1957. – 291 p.
- Fosse, M. J. Dreaming and episodic memory: a functional dissociation? / M. J. Fosse, R. Fosse, J. A. Hobson, R. J. Stickgold // Journal of Cognitive Neuroscience. – 2003. – Vol. 15. – P 1–9.
- Foulkes, D. Children's dreams: Longitudinal studies / D. Foulkes. – New-York : John Wiley & Sons, 1982. – P. 189.
- Foulkes, D. Children's dreaming and the development of consciousness / D. Foulkes. – Cambridge, Mass : Harvard University Press, 1999. – P. 187. – ISBN 067–4116–208.
- Foulkes, D. Dream reports from different stages of sleep / D. Foulkes // Journal of Abnormal and Social Psychology. – 1962. – Vol. 65. – P. 14–25.
- Foulkes, D. Dreaming: A cognitive-psychological analysis. – New Jersey, Hillsdale : Lawrence Erlbaum Associates, 1985. – P. 230. – ISBN 978–0–89859–553–6.
- Fox, K. C. R. Dreaming as mind wandering: evidence from functional neuroimaging and first-person content reports / K. C. R. Fox, S. Nijeboer, E. Solomonova, G. W. Domhoff, K. Christoff // Frontiers in Human Neuroscience – 2013. – Vol. 7. – P. 412.

- Frank, B. Experiences of phantom limb sensations in dreams / B. Frank, Lorenzoni E. // *Psychopathology*. – 1989. – Vol. 22. – P. 182–187.
- Franklin, M. The role of dreams in the evolution of the human mind / M. Franklin, M. Zyphur // *Evolutionary Psychology*. – 2005. – Vol. 3. P. 59–78.
- Freud, S. Bemerkungen zur Theorie und Praxis der Traumdeutung (1923) // Freud S. *Gesammelte Werke*. Bd. XIII. 1920–1924. – 10. Aufl. (Комментарии по теории и практике толкования сновидений (1923): В кн.: Фрейд З. Собрание сочинений. Т. 13. 1920–1924. – Изд. 10–е). – Frankfurt am Main : Fischer, 1998. – S. 301–314.
- Freud, S. Das Ich und das Es / S. Freud. – Leipzig : Internationaler Psychoanalytischer Verlag, 1923. (Erstdruck).
- Freud, S. Das Interesse an der Psychoanalyse (1913) // Freud S. *Darstellungen der Psychoanalyse*. – Verlag : Frankfurt am Main, Hamburg : Fischer Bücherei, 1978.
- Freud, S. Die Traumdeutung (1900). *Gesammelte Werke*. 2–3 Bd. (Толкование сновидений (1900): В кн.: Фрейд З. Собрание сочинений. Т. 2–3) / S. Freud – Leipzig: Fischer, 1945. – 745 S. – ISBN 978–3–10–022704–1.
- Freud, S. Die Traumdeutung / S. Freud. – Leipzig–Wien : Franz Deuticke, 1900. – 375 S.
- Freud, S. Einige Nachträge zum Ganzen der Traumdeutung. *Gesammelte Werke*. 1 Bd. (Некоторые дополнения к общей теории толкования сновидений). – Verlag : Frankfurt am Main, 1992. – S. 561. – ISBN 978–3–10022–703–4.
- Freud, S. Ergänzungen zur Traumlehre (1920). *Gesammelte Werke*. Nachtragsband (Дополнения к общей теории сновидений (1920): В кн.: Фрейд З. Собрание сочинений. Дополнительный нумерованный том). – Verlag : Frankfurt am Main, 1987. – S. 622.
- Freud, S. *Gesammelte Werke*. Bd. XI. Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse (1916). (Собрание сочинений. Т. 11. Вводные лекции по психоанализу (1916)). – Frankfurt am Main : Fischer, 1998. – 508 S. – ISBN 978–3–10–022712–6.
- Freud, S. Traum und Telepathie // Freud S. *Gesammelte Werke*. Bd. XIII. (1920–1924) (Сновидения и телепатия: В кн.: Фрейд З. Собрание сочинений. Т. 13. (1920–1924)). – Frankfurt am Main : Fischer, 1998. – 488 S. – ISBN 978–3–10–022714–0.
- Freud, S. Über den Traum. *Gesammelte Werke*. 2–3 Bd. / S. Freud. – Verlag : Frankfurt am Main, 1999. – S. 643–700.

- Gackenbach, J. Video game play as nightmare protection: a preliminary inquiry in military gamers / J. Gackenbach, E. Ellerman, C. Hall // *Dreaming*. – 2011. – Vol. 21. – P. 222–245.
- Gackenbach, J. Video game play as nightmare protection: a replication and extension / J. Gackenbach, M. Darlington, M. Ferguson, A. Boyes // *Dreaming*. – 2013. – Vol. 23 – P. 97–111.
- Gottschalk, L. A. Content analysis of verbal behavior: new findings and clinical applications / L. A. Gottschalk. – New Jersey : Hillsdale, Lawrence Erlbaum Associates, 1995. – ISBN 0–8058–1558–9.
- Gottschalk, L. A. Measurement of Psychological States Through the Content Analysis of Verbal Behaviour / L. A. Gottschalk, G. C. Gleser. – CA, Oakland : University of California Press, 1969. – ISBN 0–520–01482–0.
- Gottschalk, L. A. Recent Advances in the Content Analysis of Speech and the Application of this Measurement Approach to Psychosomatic Research / L. A. Gottschalk // *Psychotherapy and Psychosomatics*. – 1977. – Vol. 28 (1–4). – P. 73–82.
- Griesinger, W. Die Pathologie und Therapie der psychischen Krankheiten: für Aerzte und Studierende / W. Griesinger. – 4 Aufl. – Braunschweig : F. Wreden, 1876. – 538 S.
- Hadfield, J. A. Dreams and Nightmares / J. A. Hadfield. – New–York, 1954. – P. 70.
- Harris, W. V. Dreams and Experience in Classical Antiquity / W. V. Harris. – MA, Cambridge – London, 2009. – 332 P.
- Hartmann, E. A systematic change in dreams after 9/11/2001 / E. Hartmann, T. Brezler // *Journal of sleep and sleep disorders research*. – 2008. – Vol. 31. – P. 213–218.
- Hartmann, E. Dream imagery becomes more intense after 09/11/2001 / E. Hartmann, R. Basile // *Dreaming*. – 2003. – Vol. 13. – P. 61–67.
- Hartmann, E. Dreams and nightmares: The New Theory on the Origin and Meaning of Dreams / E. Hartmann. – New York : Plenum, 1998. – P. 315.
- Hartmann, E. Emotion makes daydreams more dreamlike, more symbolic / E. Hartmann, R. G. Kunzendorf, A. Baddour [et al.] // *Imagination, Cognition and Personality*. – 2002–2003. – Vol. 22. – P. 257–276.
- Hartmann, E. Personality and dreaming: Boundary structure and dream content / E. Hartmann, R. Rosen, W. Rand // *Dreaming*. – 1998. – Vol. 8. – P. 31–39.

- Hartmann, E. Personality and dreaming: The dreams of people with very thick or very thin boundaries. / E. Hartmann, R. Elkin, M. Garg // *Dreaming*. – 1991. – Vol. 1(4). – P. 311–324.
- Hartmann, E. *The Nature and Functions of Dreaming* / E. Hartmann. – Oxford : Oxford University Press, 2011. – P. 176
- Hess, W. R. Beiträge zur Physiologie des Hirnstammes. I. Die Methodik der lokalisierten Reizung und Ausschaltung subkortikaler Hirnabschnitte / W. R. Hess. – Leipzig : Thieme, 1932. – S. 1–122.
- Hess, W. R. *Die Regulierung der Atmung*. Thieme, Leipzig. 1931.
- Hess, W. R. *Die Regulierung des Blutkreislaufes*, Thieme, Leipzig. 1930.
- Hess, W. R. The mechanism of sleep / W. R. Hess // *American Journal of Physiology*. – 1929. – Vol. 90. – P. 386–387.
- Hobson, J. A. Dreaming and the brain: toward a cognitive neuroscience of conscious states / J. A. Hobson, E. F. Pace-Schott, R. Stickgold // *Behavioral and Brain Sciences: Cambridge Journals*. – 2000. – Vol. 23. – P. 793–842.
- Hobson, J. A. *Sleep* / J. A. Hobson. – New York : W. H. Freeman & Co, 1995. – P. 213. – ISBN 978-0716760146.
- Hobson, J. A. Sleep and dreaming / J. A. Hobson // *Journal of Neuroscience*. – 1990. – Vol. 10(2). – P. 371–382.
- Hobson, J. A. The brain as a dream-state generator: An activation-synthesis hypothesis of the dream process / J. A. Hobson, R. W. McCarley // *American Journal of Psychiatry*. – 1977. – Vol. 134. – P. 1335–1348.
- Hobson, J. A. The continuity and discontinuity between waking and dreaming: a dialogue between Michael Schredl and Alan Hobson concerning the adequacy and completeness of these notions / J. A. Hobson, M. Schredl // *International Journal of Dream Research*. – 2011. – Vol. 4. – P. 3–7.
- Hobson, J. A. *Dream Drugstore: Chemically Altered States of Consciousness* / J. A. Hobson. – Cambridge : MIT Press, Bradford Books, 2001. – P. 350. – ISBN 978-026208-2938.
- Hobson, J. A. *Dream Life: An Experimental Memoir* / J. A. Hobson. – Cambridge : MIT Press, 2011. – 312 P.
- Hobson, J. A. *Dreaming As Delirium: How the Brain Goes Out of Its Mind* / J. A. Hobson. – Cambridge : MIT Press, 1999. – 320 P.
- Hobson, J. A. *Dreaming: An Introduction to the Science of Sleep* / J. A. Hobson. – Oxford : Oxford University Press, 2003. – P. 184. – ISBN 978-0192803047.

- Hobson, J. A. *Psychodynamic Neurology: Dreams, Consciousness, and Virtual Reality* / J. A. Hobson. – Canada, Oakville : Apple Academic Press Inc., 2014. – 282 P. – ISBN 978-148226-0540.
- Hobson, J. A. *Sleep and Dreams* / J. A. Hobson. – Carolina : Carolina Biological Supply Co, 1992. – P. 16. (Carolina Biology Readers Series).
- Hobson, J. A. *The Dreaming Brain* / J. A. Hobson. – New York : Basic Books, 1988. – P. 204.
- Holowchak, M. A. *Ancient Science and Dreams: Oneirology in Greco-Roman Antiquity* / M. A Holowchak. – MD, Lanham : University Press of America, 2001. – P. XXII, 210. – ISBN 0-7618-2157-0.
- Horton, C. L. The emotionality of dream memory sources: intensity and valence influences likelihood of incorporation / C. L. Horton, M. D. Smith, C. Proctor // *International journal of dream research*. – 2011. – Vol. 4. – S. 45.
- Jensen, M. P. *Brain Oscillations, Hypnosis, and Hypnotizability* / Jensen M. P., Adachi T. Adachi, Hakimian S. // *American Journal of Clinical Hypnosis*. – 2015 Jan. – Vol. 57(3). – P. 230–253.
- Jost, A. Recherches sur les facteurs endocriniens de la charge en glycogène du foie foetal chez le lapin (avec des indications sur le glycogène placentaire) / A. Jost, R. Jacquot // *Ann Endocrinol*. – Paris, 1955. – Vol. 16(6). – P. 849–872.
- Jouvet, M. *Le château des songes* / M. Jouvet. – Paris: Odile Jacob, 1992. – P. 362.
- Jouvet, M. The rhombencephalic phase of sleep / M. Jouvet // *Progress in Brain Research*. – 1963. – Vol. 1. – P. 406–424.
- Jung, C. G. *Dreams* / C. G. Jung. – 2 ed. – UK, Abingdon-on-Thames : Routledge Classic, 2012. – P. 368. – ISBN 978-0-41526-741-0.
- Jung, C. G. *Memories. Dreams. Reflections* / C. G. Jung. – Waukegan : Fontana Press, 1995. – 448 P. – ISBN 978-0-00654-027-4.
- Jung, C. G. *Psychologische Typen* / C. G. Jung. – Zurich : Rascher Verlag, 1921. – 664 c.
- Jung, C. G. *Psychologische Typologie* / C. G. Jung // *Süddeutsche Monatshefte*. – 1936. – № 5. – Vol. XXXIII. – S. 264–272.
- Jung, C. G. *The Red Book. Liber Novus: A Reader's Edition* / C. G. Jung, S. Shamdasani. – New-York – London : W. W. Norton & Co, 2012. – P. 600. – ISBN 978-0-393-08908-0.
- Kahan, T. A. Methodological challenges in dream research / T. A. Kahan, C. L. Horton // *Encyclopaedia of Sleep and Dreaming* /

- Eds.: Barratt D., McNamara P. – NH, Portsmouth : Greenwood Publishing Group Inc., 2012. – P. 904. – ISBN 978–0313386640.
- Kawamura, H. Temperature elevation in the rabbit brain during paradoxical sleep / H. Kawamura, C. H. Sawyer // *Science*. – 1965. – Vol. 150. – P. 912–913.
- Kerr, N. H. Mental imagery, dream and perceptions / N. H. Kerr // *Dreaming as Cognition* / Edited by: Cavallero C., Foulkes D. – New–York : Harvester Wheatsheaf, 1993 – P. 18–37.
- Kleitman, N. Sleep and Wakefulness. – 2th Ed. – Chicago : University of Chicago Press, 1962. – P. 552.
- Koella, W. P. Sleep, its Nature and Physiological Organization / W. P. Koella. – Springfield : C. C. Thomas, 1967. – P. 199.
- Korabelnikova, E. A. Psycholinguistic studies of the dreams of children and adolescents with neurotic disorders / Korabelnikova E. A., Vein A. M., Golubev V. L., Kreines M. G. // *Zhurnal Nevrologii i Psikhiatrii imeni S.S. Korsakova*. –1999. – Vol. 99(1). – P. 18–21.
- Korabelnikova, E. Psycholinguistic analysis of the dream reports in children with neuroses. International dream congress. (Психолингвистический анализ отчётов сновидений у детей с неврозами. Международный конгресс сновидений) // 24th Annual Conference of the International Association for the Study of Dreams. – Sonoma, California, US, June, 2007. – P. 18.
- Korabelnikova, E. Dreams and psychological adaptation. (Сновидения и психологическая адаптация.) / E. Korabelnikova // 25th Annual Conference of the International Association for the Study of Dreams. – Canada, Montreal, 2008. July. – P. 16.
- Krafft-Ebing, R. von. Psychopathia sexualis. Mit besonderer Berücksichtigung der konträren Sexualempfindung / R. von Krafft-Ebing. – 2nd ed. – Stuttgart, 1887. – P. VI, 139.
- Krauss A. Die Psychologie des Verbrechens: Ein Beitrag Zur Erfahrungsseelenkunde (1884). – Whitefish, Montana (USA): Kessinger Pub Co, 2009. – 432 p. ISBN 978–1–10404–902–7.
- Kryger, M. H. Principles and practice of sleep medicine / M. H. Kryger, T. Roth, W. C. Dement. – 5th ed. – PA, Philadelphia : Saunders – Elsevier, 2011. – 1032 P. – ISBN 978–1–4160–6645–3.
- Kunzendorf, R. G. Symbolic images in dreams and daydreams / R. G. Kunzendorf // *The New Science of Dreaming: Vol. 3: Cultural and Theoretical Perspectives* / Eds. D. Barrett, P. McNamara. – CT:

- Westport : Praeger Publishers; Greenwood Publishing Group, 2007. – P. 155–170.
- LaBerge, S. *Lucid Dreaming* / S. LaBerge. – CA, Los Angeles : J. P. Tarcher, 1985. – 277 c. – ISBN 0–874773–423.
- Lasegue, E. Ch. *Le Délire alcoolique n'est pas un délire mais un rêve* / Lasegue E. Ch. – Paris : Asselin, 1881.
- LeBaron, S. *The hypnotic dreams of healthy children and children with cancer: a quantitative and qualitative analysis* / LeBaron S., Fanurik D., Zeltzer L. K. // *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*. – 2001. – Vol. 49(4). – P. 305–319.
- Legendre, R. *De la propriété hypnotoxique des humeurs développée au cours d'une veille prolongée* / R. Legendre, H. Piéron // *Comptes Rendus Hebdomadaires des Séances et Mémoires de la Société de Biologie*, 1912. – Vol. 72. – P. 210–212.
- Legendre, R. *Du développement, au cours de l'insomnie expérimentale, des propriétés hypnotoxiques de humeurs en relation avec le besoin croissant de sommeil* / R. Legendre, H. Piéron // *Comptes Rendus Hebdomadaires des Séances et Mémoires de la Société de Biologie*. – 1911. – Vol. 70. – P. 190–192.
- Legendre, R. *The physiology of sleep* / R. Legendre // *Report of the Smithsonian Institute*. – 1911. – Vol. 12. – P. 587–602.
- Leonhard, K. *Akzentuierte Persönlichkeiten* / K. Leonhard. – Berlin : Fischer, 1976. – S. 328. – ISBN 3–437–10447–0.
- Levin, R. *Disturbed dreaming and emotion dysregulation* / R. Levin, G. Fireman, T. Nielsen // *Journal of Clinical Sleep Medicine*. – 2010. – Vol. 5. – P. 229–239.
- Levin, R. *Nightmares, bad dreams and emotion dysregulation: A review and new neurocognitive model of dreaming* / R. Levin, T. Nielsen // *Current Directions in Psychological Science*. – 2009. – Vol. 18. – P. 84–88.
- Levisalles, N. *Pourquoi dormons-nous?* / N. Levisalles // *Sciences et Avenir*. – 1990. – № 516. – P. 18–22.
- Lloyd, S. R. *The collection of home and laboratory dreams by means of an instrumental response technique* / S. R. Lloyd, R. D. Cartwright // *Dreaming*. – 1995. – Vol. 5. – P. 63–73.
- Malinowski, J. *Differences in dreams of waking life from early-night to late-night sleep* / J. Malinowski, C. L. Horton // *Dreaming*. – 2014b. – Vol. 24. – P. 253–269.

- Malinowski, J. Emotion but not stress modulates the incorporation of waking experiences into dreams / J. Malinowski, C. L. Horton // *Dreaming*. – 2014a. – Vol. 24. – P 18–31.
- Malinowski, J. Experiencing “continuity”: a qualitative investigation of waking life in dreams / J. Malinowski, F. Fylan, C. L. Horton // *Dreaming*. 2014. – Vol. 24. – P. 161–175.
- Manacéine M. de. *Sleep: its physiology, pathology, hygiene and psychology*. – London, 1897.
- Mancia, M. Psychoanalysis and the neurosciences: A topical debate on dreams / M. Mancia // *International Journal of Psychoanalysis*. – 1999. – Vol. 80(6). – P. 1205–1213.
- Maquet, P. Functional neuroanatomy of human rapid-eye-movement sleep and dreaming / P. Maquet, J. Peters, J. Aerts et al. // *Nature*. – 1996. – Vol. 383. – P. 163–166.
- Maré, C. Hypnosis and the dream hidden observer: primary process and demand characteristics / Maré C., Lynn S. J., Kvaal S., Segal D., Sivec H. // *Journal of Abnormal Psychology*. – 1994 May. – Vol. 103(2). – P. 316–327.
- Mauthner, L. *Zur Pathologie und Physiologie des Schlafes, nebst Bemerkungen über die «Nona»* // *Wiener Medizinische Wochenschrift*. – 1980. – Vol. 40. – S. 961–964.
- Mendelson, W. *Human Sleep and Its Disorders* / W. Mendelson, J. Gillin, R. Wyatt. – New York and London : Plenum Press, 1977.
- Meyer-Steinegg, T. *Illustrierte Geschichte der Medizin* / T. Meyer-Steinegg, K. Sudhoff. – Stuttgart, 1965. – S. 106.
- Monnier, M. Humoral influences of induced sleep and arousal upon electrical brain activity of animals with crossed circulation / M. Monnier, T. Koller, S. Graber // *Experimental Neurology: Journal*. – 1963. – Vol. 8. – P. 264–277.
- Moreau Tours, J. J. de. *De l’Identité de l’état de rêve et de la folie*. *Annales médico-psychologiques*. 1855. – Tome 1. – P. 378.
- Moreau Tours, J. J. de. *Du Hachisch et de l’aliénation Mentale* / J. J. Moreau de Tours. – Paris : Éditions Fortin, Masson et Cie, 1845. – 431 p.
- Moreau Tours, J. J. de. *Études psychiques sur la folie* / J. J. Moreau de Tours. – Paris : Lacour, 1840. – 20 p.
- Moreau Tours, J. J. de. *La psychologie morbide dans ses rapports avec la philosophie de l’histoire* / J. J. Moreau de Tours. – Paris, 1859. – 568 p.

- Moreau Tours, J. J. de. *Traité pratique de la folie névropathique (yulgo hystérique)* / J. J. Moreau de Tours. – Paris : Germer Baillière, 1869. – 206 p.
- Moruzzi, G. Brain stem reticular formation and activation of the EEG / G. Moruzzi, H. Magoun // *Electroencephalography and Clinical Neurophysiology*. – 1949. – Vol. 1. – S. 455–473.
- Mulder, T. Born to adapt, but not in your dreams / T. Mulder, J. Hochstenbach, P.U. Dijkstra, J.H. Dijkstra // *Consciousness and Cognition*. – 2008. – Vol. 17. – P. 1266–1271.
- Muntean, M. L. REM Sleep Behavioral Events and Dreaming / M. L. Muntean, C. Trenkwalder, A. S. Walters, B. Mollenhauer, F. Sixel-Döring // *Journal of Clinical Sleep Medicine*. – 2015 Apr. – Vol. 15;11(5). – P. 537–541.
- Neufeld, E. Intentional action processing results from automatic bottom-up attention: An EEG-investigation into the Social Relevance Hypothesis using hypnosis / Neufeld E., Brown E. C., Lee-Grimm S. I., Newen A., Brüne M. // *Consciousness and Cognition*. – 2016 Mar. – Vol. 18 (42). – P. 101–112.
- Nielsen T. Dream analysis and classification: The reality simulation perspective / T. Nielsen // *Principles and Practice of Sleep Medicine* / Kryger M., Roth T. and W. C. Dement (Eds). – New York : Elsevier, 2011. – P. 595–603.
- Nielsen, T. A. Dreams of the Rarebit Fiend: food and diet as instigators of bizarre and disturbing dreams / T. Nielsen, R. A. Powell // *Frontiers in Psychology*. – 2015. – Vol. 6. – P. 47.
- Nielsen, T. A. Idiopathic Nightmares and Dream Disturbances Associated with Sleep-Wake Transitions / T. A. Nielsen, A. L. Zadra // *Principles and Practice of Sleep Medicine* / M. Kryger, T. Roth, W. C. Dement (Eds.) – 5 ed. – New York : Elsevier, 2011. – P. 1106–1115.
- Nielsen, T. A. Nightmare frequency as a function of age, gender, and September 11, 2001: Findings from an Internet questionnaire / T. A. Nielsen, Ph. Stenstrom, R. Levin // *Dreaming*. – 2006. – Vol. 16(3). – P. 145–158.
- Nielsen, T. A. Nightmares, dreaming, and emotion regulation: a review / T. A. Nielsen, J. Lara-Carrasco // *The New Science of Dreaming: Vol. 2: Content, Recall, and Personality Correlates* / Eds. D. Barrett, P. McNamara. – CT, Westport : Praeger Publishers; Greenwood Publishing Group, 2007. – P. 253–284.

- Nielsen, T. A. Nightmares: a new neurocognitive model / T. A. Nielsen, R. Levin // *Sleep Medicine Reviews*. – 2007. – Vol. 11(4). – P. 295–310.
- Nielsen, T. A. Post-traumatic nightmares as a dysfunctional state / T. A. Nielsen, A. Germain // *Behavioral and Brain Sciences – Cambridge Journals*. – 2000. Dec. – Vol. 23. – P. 978–979.
- Nielsen, T. A. REM sleep characteristics of nightmare sufferers before and after REM sleep deprivation / T. A. Nielsen, T. Paquette, E. Solomonova, J. Lara-Carrasco, K. Levrier // *Sleep Medicine*. – 2010. – Vol. 11. – P. 172–179.
- Nielsen, T. A. The typical dreams of Canadian university students / T. A. Nielsen, A. L. Zadra, V. Simard et al. // *Dreaming*. – 2003. – Vol. 13. – P. 211–235.
- Nielsen, T. A. Ultradian, circadian, and sleep-dependent features of dreaming / T. Nielsen // *Principles and Practice of Sleep Medicine* / Eds. M. Kryger, T. Roth, W. C. Dement. – 5th Ed. – New York : Elsevier, 2011. – P. 576–584.
- Nir, Y. Dreaming and the brain: from phenomenology to neurophysiology / Y. Nir, G. Tononi // *Trends Cognitive Sciences*. – 2010 February. – Vol. 14(2). – P. 88–100.
- Nishihara, K. The Relationship between waking time and urinary epinephrine in bed-rested humans under conditions involving minimal stress / K. Nishihara, K. Mori // *International Journal of Psychophysiology*. – 1988. – Vol. 6. – № 2. – P. 133–137.
- Oswald, I. Sleep and dependence on amphetamine and other drugs / I. Oswald // *Sleep: Physiology and Pathology* / A. Kales (ed.) – London : Lippincott, 1969. – P. 317–330.
- Oswald, I. Sleep, the great restorer / I. Oswald // *New Scientist*. – 1970. – Vol. 46. – S. 170–172.
- Paterson, D. C. Hypnosis: an alternate approach to insomnia / D. C. Paterson // *Canadian Family Physician*. – 1982 Apr. – Vol. 28. – P. 768–770.
- Perogamvros, L. Sleep and dreaming are for important matters / L. Perogamvros, T. T. Dang-Vu, M. Desseilles, S. Schwartz // *Frontiers in Psychology*. – 2013. – Vol. 4. – P. 474.
- Perogamvros, L. The roles of the reward system in sleep and dreaming / L. Perogamvros, S. Schwartz. // *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. – 2012. – Vol. 36. – P. 1934–1951.

- Petrovsky, N. The chronobiology of human cytokine production / N. Petrovsky, L. C. Harrison // *International Reviews of Immunology: Medical journal*. – 1998. – Vol. 16. – P. 633–649.
- Punamäki, R.–L. Trauma and dreaming: trauma impact on dream recall, content and patterns, and the mental health function of dreams / R.–L. Punamäki // *The New Science of Dreaming: Vol. 2. Content, Recall, and Personality Correlates* / Eds. D. Barrett, P. McNamara. – CT, Westport : Praeger Publishers ; Greenwood Publishing Group, 2007. – P. 211–251.
- Rad, M. von. Differences in verbal behavior in psychosomatic and psychoneurotic patients / M. von Rad, L. Lalucat, F. Lolas // *Psychotherapy and Psychosomatics*. – 1977. – Vol. 28 (1–4). – P. 83–97.
- Radestock, P. Schlaf und Traum. Eine physiologisch–psychologische Untersuchung / P. Radestock. – Published : Leipzig, Breitkopf und Härtel, 1879. – S. 330.
- Raz, A. Hypnotic dreams as a lens into hypnotic dynamics / A. Raz, H. R. Schweizer, H. Zhu, E. N. Bowles // *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*. – 2010 Jan. – Vol. 58(1). – P. 69–81.
- Reinsel, R. Bizarreness in dreams and waking fantasy / R. Reinsel, J. Antrobus, M. Wollman // *Neuropsychology of Sleep and Dreaming* / Eds. J. Antrobus, M. Bertini. – NJ, Hillsdale : Lawrence Erlbaum Associates, 1992. – P. 157–184.
- Renzulli, J. S. Scale for rating behavioural characteristic of superior students / J. S. Renzulli, R. K. Hartman // *Exceptional Children*. – 1971. – Vol. 38. – P. 243–248.
- Revonsuo, A. Binding in dreams: the bizarreness of dream images and the unity of consciousness / A. Revonsuo, K. Tarkko // *Journal of Consciousness Studies*. – 2002. – Vol. 9. – P. 3–24.
- Revonsuo, A. *Consciousness: The Science of Subjectivity* / A. Revonsuo. – New York : Psychology Press, 2010. – P. 324 – ISBN 978–1841697260.
- Revonsuo, A. *Inner Presence: Consciousness as a biological phenomenon* / A. Revonsuo. – MA Cambridge : MIT Press, 2006.
- Revonsuo, A. The reinterpretation of dreams: an evolutionary hypothesis of the function of dreaming / A. Revonsuo // *Behavioral and Brain Sciences: Cambridge Journals*. – 2000. – Vol. 23. – P. 877–901.

- Ricklin, Th. Der Traum der Philosophie Im 12. Jahrhundert: Traumtheorien Zwischen Constantinus Africanus Und Aristoteles (Mittelateinische Studien Und Texte) / Th. Ricklin. – Leiden : Brill Academic Pub, 1998. – S. 528. – ISBN 978-9004111165.
- Rijn van E. The dream-lag effect: Selective processing of personally significant events during rapid eye movement sleep, but not during slow wave sleep / Rijn van E., J. B. Eichenlaub, P. A. Lewis et al. // *Neurobiology of Learning and Memory*. – 2015. – Vol. 6. – P. 773–791.
- Ritchie, T. D. Perceived change in the affect associated with dreams: the fading affect bias and its moderators / T. D. Ritchie, J. J. Skowronski // *Dreaming*. – 2008. – Vol. 18. – P. 27–43.
- Robert, G. Thematic and Content Analysis of Idiopathic Nightmares and Bad Dreams // G. Robert, A. Zadra // *Sleep*. – 2014. – Vol. 37(2). – P. 409–417.
- Roberts, M. Abbé Faria (1756–1819): From Lucid Sleep to Hypnosis / M. Roberts // *The American Journal of Psychiatry*. – 2016 May. – Vol. 1.173(5) – P. 459–460.
- Roffwarg, H. P. Ontogenetic development of the human sleep-dream cycle / H. P. Roffwarg, J. N. Muzio, W. C. Dement // *Science*. – 1966. – Vol. 152 (3722). – P. 604–619.
- Rossokhin, A. V. Psycholinguistic Analysis of the Psychoanalytical Process (Based on the Material of a Patient's Narrations of their Dreams) / A. V. Rossokhin // *Psychology in Russia: State of the Art*. – 2010. – Vol. 3. – P. 703–719.
- Ruby, P. Experimental research on dreaming: state of the art and neuropsychanalytic perspectives / P. Ruby // *Frontiers in Psychology*. – 2011. – Vol. 2. – P. 286.
- Sanctis, S. de. La psicotecnica contemporanea // *Atti del III Convegno degli Psicologi Italiani*. – Napoli, 1922 [ripubblicato in *Difesa sociale*, 1922].
- Sándor, P. Content analysis of 4 to 8 year-old children's dream reports / P. Sándor, S. Szakadát, K. Kertész, R. Bódizs // *Frontiers in Psychology*. – 2015. – Vol. 6. – P. 534.
- Saurat, M. T. Walking dreams in congenital and acquired paraplegia / M. T. Saurat, M. Agbakou, P. Attigui, J. L. Golmard, I. Golmard // *Consciousness and Cognition*. – 2011. – Vol. 20. – P. 1425–1432.
- Schenk, P. W. The hypnotic use of waking dreams. Exploring near-death experiences without the flatlines / P. W. Schenk. – CT, Bethel : Crown House Publishing, 2006. – P. 158. – ISBN 978-18459-0528-6.

- Schermer, K. A. Das Leben der Traumes / K. A. Scherner. – Berlin, 1861. – 187 S.
- Schredl, M. Continuity between waking activities and dream activities / M. Schredl, F. Hofmann // *Consciousness and Cognition*. – 2003. – Vol. 12. – P. 298–308.
- Schredl, M. Dream recall and dream content in children with attention deficit/hyperactivity disorder / M. Schredl, H. Sartorius // *Child Psychiatry and Human Development: Journal*. – 2010. – Vol. 41. – P. 230–238.
- Schredl, M. Dream recall frequency in a representative German sample / M. Schredl // *Perceptual and Motor Skills*. – 2008. – Vol. 106. – P. 699–702.
- Schredl, M. Factors affecting the continuity between waking and dreaming: emotional intensity and emotional tone of the waking–life event / M. Schredl // *Sleep and Hypnosis*. – 2006. – Vol. 8. – P. 1–5.
- Schredl, M. Gender differences in dream recall – data from four representative German samples / M. Schredl, E. Piel // *Personality and Individual Differences*. – 2003. – Vol. 35. – P. 1185–1189.
- Schredl, M. Gender differences in dream recall: a meta-analysis / M. Schredl, I. Reinhard // *Journal of Sleep Research*. – 2008. – Vol. 17. – P. 125–131.
- Schredl, M. Nightmare frequency in a representative German sample / M. Schredl // *International Journal Dream Research*. – 2013. – Vol. 6. – P. 119–122.
- Schredl, M. Questionnaire and diaries as research instruments in dream research: methodological issues / M. Schredl // *Dreaming*. – 2002. – Vol. 12. – P. 17–26.
- Schredl, M. Reliability and stability of a dream recall frequency scale / M. Schredl // *Perceptual and Motor Skills Journal*. – 2004. – Vol. 98. – P. 1422–1426.
- Schredl, M. Typical dreams: stability and gender differences / M. Schredl, P. Ciric, S. Gotz, L. Wittmann // *Journal of Psychology*. – 2004. – Vol. 138. – P. 485–494.
- Schwartz, S. Sleep imaging and the neuro-psychological assessment of dreams / S. Schwartz, P. Maquet // *Trends in Cognitive Sciences (Regul. Ed.)*. – 2002. – Vol. 6. – P. 23–30.
- Siegel, A. B. Children's dreams and nightmares: Emerging trends in research / A. B. Siegel // *Dreaming*. – 2005. – Vol. 15. – P. 147–154.

- Sikka P. I know how you felt last night, or do I? Self- and external ratings of emotions in REM sleep dreams / P. Sikka, K. Valli, T. Virta, A. Revonsuo // *Consciousness and Cognition*. – 2004. – Vol. 25. – P. 51–66.
- Skrzypińska, D. Dream-reality confusion in borderline personality disorder: a theoretical analysis / Skrzypińska D, Szmigielska B. // *Frontiers in Psychology*. – 2015 Sep. – Vol. 15;6. A1393. – P. 1–8.
- Snyder, F. Toward an evolutionary Theory of Dreaming / F. Snyder // *The American Journal of Psychiatry*. – 1966. – Vol. 123 (2). – P. 121–142.
- Solms, M. Dreaming and REM sleep are controlled by different brain mechanisms / M. Solms // *Behavioral and Brain Sciences*. – 2000. – Vol. 23. – P. 843–850.
- Spitta, H. Die Schlaf- und Traum Zustände der menschlichen Seele / H. Spitta. – 2 Auflage. – Freiburg in Breisgau, 1892. – S. 388.
- Spoormaker, V. I. Lucid dreaming treatment for nightmares: A pilot study / V. I. Spoormaker, Bout J. van den // *Psychotherapy and Psychosomatics*. – 2006. – Vol. 75. – P. 389–394.
- Stampi, C. Why We Nap: Evolution, Chronobiology, and Functions of Polyphasic and Ultrashort Sleep. – MA, Boston : Birkhauser, 1992. – P. 275. – ISBN 0–8176–3462–2.
- Stickgold, R. Sleep, Learning, and Dreams: Off-line Memory Reprocessing / R. Stickgold, J. A. Hobson, R. Fosse, M. Fosse // *Science*. – 2001 Nov. – Vol. 294 (5544). – P. 1052–1057.
- Strunz, F. Ätiologie und Therapie der Alpträume / F. Strunz // *Fortschritte der Neurologie*. – 1987. – Vol. 55. – P. 206–321.
- Strunz, F. Funktionen des REM-Schlafs / F. Strunz // *Fortschritte. Neurologie. Psychiatrie*. – 1985. – Vol. 53. – № (11). – P. 395–409.
- Takeuchi, T. Dream mechanisms: Is REM sleep indispensable for dreaming? / T. Takeuchi // *Sleep & Biological Rhythms*. – June 2005. – Vol. 3 (2). – P. 56–63.
- Tart, C. The hypnotic dream: Methodological problems and a review of the literature / C. Tart // *Psychological Bulletin*. – 1965. – Vol. 63. – P. 87–99.
- Taylor, G. J. Verbal Measures of Alexithymia: What Do They Measure / G. J. Taylor, K. M. Doody // *Psychotherapy & Psychosomatics*. – 1985. – Vol. 43(1). – P. 32–37.
- Tebēcis, A. K. Hypnosis and the EEG. A quantitative investigation / Tebēcis A. K., Provins K. A., Farnbach R. W., Pentony P. // *Journal of Nervous and Mental Disease*. – 1975 Jul. – Vol. 161(1). – P. 1–17.

- Tedlock, B. *The New Anthropology of Dreaming* / B. Tedlock // *Dreams: A Reader on Religious, Cultural & Psychological Dimensions of Dreaming*. – New-York, 2001. – P. 249–264.
- Tranquillo, N. (Ed.) *Dream consciousness: Allan Hobson's new approach to the brain and its mind* / Edited by N. Tranquillo. – Berlin : Springer, 2014. – P. 255. – ISBN 978–3319–07296–8.
- Trauma and Dreams / D. Barrett. – Cambridge : Harvard University Press, 2001. – P. 282. – ISBN 978–067400–690–4.
- Tridon, A. *Psychoanalysis, Sleep and Dreams (1921)* / A. Tridon. – Auckland: The Floating Press, 2015. – P. 138. – ISBN 978–177653–535–4.
- Tylor, E. B. *Primitive Culture (1871)* / E. B. Tylor. – Ed. 6. – London : Murray, 1920. – P. 285.
- Ullman, M. *The adaptive significance of the dream* / M. Ullman // *Journal of Nervous and Mental Disease*. – 1959. – Vol. 129. – P. 144–149.
- Vandekerckhove, M. *The emotional brain and sleep: an intimate relationship* / Vandekerckhove M., Cluydts R. // *Sleep Medicine Reviews*. – 2010. – Vol. 14. – P. 219–226.
- Voss, U. *Waking and dreaming: related but structurally independent. Dream reports of congenitally paraplegic and deaf-mute persons* / U. Voss, I. Tuin, K. Schermelleh-Engel, A. Hobson // *Consciousness and Cognition*. – 2010. – Vol. 20. – P. 673–687.
- Wamsley, E. J. *Dreaming of a learning task is associated with enhanced sleep-dependent memory consolidation* / E. J. Wamsley, M. Tucker, J. D. Payne, J. A. Benavides, R. Stickgold // *Current Biology*. – 2010. – Vol. 20. – P. 850–855.
- Wamsley, E. J. *Dreaming, waking conscious experience, and the resting brain: report of subjective experience as a tool in the cognitive neurosciences* // *Frontiers in Psychology*. – 2013. – Vol. 4. – P. 637.
- Wamsley, E. J. *Memory, sleep and dreaming: experiencing consolidation* / E. J. Wamsley, R. Stickgold // *Sleep Medicine Clinics*. – 2011. – Vol. 6. – P. 97–108.
- Watson, D. *To dream, perchance to remember: Individual differences in dream recall* / D. Watson // *Personality and Individual Differences*. – 2003. – Vol. 34 (7). – P. 1271–1286.
- Whitty, C. *Vivid day-dreaming. An unusual form of confusion following anterior cinglectomy* / C. Whitty, W. Lewin // *Brain*. – 1957. – Vol. 80. – S. 72–76.

- Windt, J. M. Reporting dream experience: why (not) to be skeptical about dream reports / J. M. Windt // *Frontiers in Human Neuroscience*. – 2013. – Vol. 7. – P. 708.
- Winson, J. *Brain and Psyche: The Biology of The Unconscious* / J. Winson. – New York : Anchor Press, 1985. – P. 300.
- Zadra, A. Sex dreams: what to men and women dream about? / A. Zadra // *Journal of sleep and sleep disorders research*. – 2007. – Vol. 30. – A376.
- Zhang, J. Continual-Activation Theory of Dreaming / J. Zhang // *Dynamical Psychology: An International, Interdisciplinary Journal of Complex Mental Processes*. – 2005–2006. – URL: <http://www.goertzel.org/dynapsyc/2005/ZhangSIDS.htm> (10.05.2016).
- Zhang, J. Memory process and the function of sleep / J. Zhang // *Journal of Theoretics*. – 2004. – Vol. 6–6. – URL: <http://www.goertzel.org/dynapsyc/2005/ZhangSZ.htm> (10.05.2016).
- Zink, N. Theories of dreaming and lucid dreaming: An integrative review towards sleep, dreaming and consciousness / N. Zink, R Pietrowsky // *International Journal of Dream Research*. – 2015. – Vol. 8. No. 1. – P. 35–53.

Глоссарий

Агрессивность (лат. aggressio – нападать) – свойство личности, выраженное в предпочтении использования насильственных методов для достижения своих целей.

Агрессия – мотивированное деструктивное поведение, наносящее вред объектам нападения, приносящее физический, моральный ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт.

Акцентуация характера – понятие, введенное К. Леонгардом и означающее чрезмерную выраженность отдельных черт характера и их сочетаний, представляющую крайние варианты нормы, граничащие с психопатиями.

Алгоритм – процедура решения проблем, требующая регулярного повторения с целью исключения неподходящих ответов из числа возможных, до тех пор, пока не остается только правильный. Алгоритм всегда заканчивается решением задачи, если оно существует. Поскольку алгоритмическое рассуждение бывает слишком пространственным, мы часто полагаемся на упрощенные методы мышления и эмпирические правила для более экономного расхода времени на решение проблемы.

Аспект (от лат. aspectus – вид, облик, взгляд, точка зрения) – одна из сторон рассматриваемого объекта или явления.

Бессознательные психические явления (бессознательное) – это высшая нервная (психическая) деятельность человека, осуществляемая без участия сознания. В самом общем виде можно принять, что сферу бессознательного образуют психические акты и состояния (знания, навыки), изолированные от организованного опыта и не имеющие словесно-логического выражения. Поэтому информация о них не может быть намеренно и произвольно передана от одного человека к другому. К ним относятся:

- неясные, «смутные» ощущения («тёмные ощущения» по И. М. Сеченову), вызываемые неосознаваемыми сигналами из внутренних пространств организма (внутренних органов, скелетно-мышечного аппарата);
- автоматизированные навыки и движения, производимые без участия сознания;
- поведенческие, эмоциональные, вегетативные, биоэлектрические реакции на неосознаваемые внешние раздражители (несловесные и словесные).

Враждебность – качественная характеристика отношений человека к кому-либо или чему-либо, выражающихся в состоянии недоброжелательности, неприязни, агрессии, зла по отношению к объекту враждебности. Враждебность может перерасти из состояния в устойчивое качество личности и/или превращаться в навязчивое состояние. Проявление В. несёт разрушение, дисгармонию обеим сторонам взаимодействия.

Генеральная совокупность (лат. generis – общий, родовой) – совокупность всех объектов (единиц), относительно которых учёный намерен делать выводы при изучении конкретной проблемы.

Гигиена (греч. hygieinós – здоровый) – раздел медицины, изучающий влияние условий жизни и труда на здоровье человека и разрабатывающий меры (санитарные нормы и правила), направленные на предупреждение заболеваний, обеспечение оптимальных условий существования, укрепление здоровья и продление жизни. Г. имеет два объекта изучения – факторы окружающей среды и реакцию организма.

Здоровье согласно определению Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье – это не только отсутствие болезни или физических дефектов, но и состояние телесного, психического и социального благополучия». Следует заметить, что понятие «здоровье» является несколько условным и объективно устанавливается по совокупности антропометрических, клинических, физиологических и биохимических показателей, определяемых с учётом полового и возрастного факторов, а также климатических и географических условий.

Инсомния (инсомническое расстройство) (лат. in- – не-, без- + somnus – сон) – клинический синдром, характеризующийся нарушениями сна и бодрствования различного вида, возникающими при наличии достаточного количества времени для сна. Нарушения сна могут иметь различные проявления: жалобы на трудности засыпания вечером, частые ночные пробуждения, трудности засыпания после ночного пробуждения, раннее утреннее пробуждение с невозможностью заснуть, отсутствие освежающего эффекта ночного сна. Дневные симптомы И. могут быть представлены следующими проявлениями: усталость, нарушение внимания, сосредоточения или запоминания, социальная дисфункция, расстройство настроения, раздражительность, дневная сонливость, снижение мотивации и инициативности, склонность к ошибкам в повседневной,

привычной деятельности, мышечное напряжение, головная боль, гастроинтестинальные нарушения, постоянная обеспокоенность состоянием своего сна.

Комбатáнты (фр. *combatant* – воин, боец) – в международном праве, лица входящие в состав вооруженных сил и непосредственно участвующие в военных действиях. Комбатантами считается весь личный состав регулярных вооруженных сил (кроме медработников и военных корреспондентов), а так же ополчений и партизанских отрядов.

Кошма́р (фр. *cauchemar*, от др.-фр. *caucher* «давить» и *mare* «ночное привидение») – сновидение, содержащее образы и сюжеты устрашающего характера.

С позиции современной медицины ночной кошмар рассматривается как нефизиологическое расстройство сна (F51.5), возникающее во время фазы быстрого сна. Продолжительность такого сновидения варьирует от 1–2 до 30 минут. Кошмар заканчивается обычно резким пробуждением с аффектом страха и тревоги. После пробуждения, как правило, немедленно возвращается ориентация в пространстве и времени.

Детерминантами ночного кошмара являются событийная наполненность предшествующего дня, психоэмоциональные перегрузки, психологическая травма, стрессирующие факторы.

Креатíвность (лат. *creo* – творить, создавать) – творческие возможности (способности) человека, которые могут проявляться в мышлении, чувствах, общении, отдельных видах деятельности, характеризовать личность в целом и/или её отдельные стороны, продукты деятельности, процесс их создания. К. рассматривают как важнейший и относительно независимый фактор одарённости, который редко отражается в тестах интеллекта и академических достижений. Напротив, К. определяется не столько критическим отношением к новому с точки зрения имеющегося опыта, сколько восприимчивостью к новым идеям.

Кумуля́ция (от лат. *sumulo* – накапливаю, усиливаю) – накопление биологически активного вещества (материальная кумуляция) или вызываемых им эффектов (функциональная кумуляция) при повторных воздействиях на организм лекарственных веществ и ядов.

Лично́сть – врожденные особенности мышления, ощущений и поведения, определяющие уникальность индивида, его образ жизни и характер адаптации и являющиеся результатом конституционных факторов развития и социального положения.

Модель (лат. *modus* – образец) – 1) условный образ (изображение, схема, описание и т.п.) какого-либо объекта (или системы объектов). Служит для выражения отношения между человеческими знаниями об объектах и этими объектами. 2) М. – практическое описание того, как что-то действует, конечная цель которого использование на практике. Обобщенная, искаженная и содержащая упущения копия. 3) М. (в психологии) – нечто вроде «минитеории», дающей схему связи между различными аспектами поведения. К примеру, модель памяти Аткинсона-Шиффрина объясняет взаимосвязь между сенсорной, краткосрочной и долговременной памятью. Термин также используется для описания личности, оказавшей значительное воздействие на социализацию другого человека. В этом контексте о личности говорят как о «ролевой модели».

Образ (англ. *Image*) – чувственная форма психического явления, имеющая в идеальном плане пространственную организацию и временную динамику. Будучи всегда чувственным по своей форме, О. по своему содержанию может быть как чувственным (О. восприятия, О. представления, последовательный О.), так и рациональным (О. атома, О. мира, О. войны и т. п.). Образ является важнейшей компонентой действий субъекта, ориентируя его в конкретной ситуации, направляя на достижение поставленной цели и разворачивая действие в пространстве и времени.

Онейрология (греч. *Oneiros* – сновидение и *logos* – учение) – учение о сновидениях, их происхождении и значении.

Полисемия (греч. *πολυσημία* – многозначность) – способность слова иметь не одно, а несколько значений.

Предсознание (предсознательное) – это часть бессознательного содержания душевной жизни, которое в данный момент неосознаваемо, так как находится вне сферы избирательного внимания, но может стать осознаваемым при переключении на него внимания.

Раппорт – специфический контакт, включающий определённую меру доверия или взаимопонимания между людьми.

Символ (греч. *symbolon* – знак, опознавательная примета) – идея, образ или объект, имеющий собственное содержание и одновременно представляющий в обобщенной, неразвернутой форме некоторое иное содержание.

Система (от др.-греч. *σύστημα* – целое, составленное из частей; соединение) – множество, образующих определённую целостность, единство элементов, находящихся в отношениях и связях друг с другом.

Сновидение – субъективное восприятие образов (зрительных, слуховых, тактильных и прочих), возникающих в сознании спящего человека. Сновидящий человек во время сна обычно не понимает, что спит, и воспринимает сновидение как объективную реальность. Согласно современным естественнонаучным концепциям, соматическое З. имеет биологический базис, но может рассматриваться как социальное явление. Оценка медико-биологических и социальных показателей соматического здоровья связана с определением комплекса разнородных факторов, находящихся в сложных взаимоотношениях.

Сознание человека (сознательное) – это способность отделения себя («Я») от других людей и окружающей среды («не Я»), адекватного отражения действительности и возможность регуляции отношений между личностью и окружающей средой. Это также оперирование таким знанием, которое с помощью второй сигнальной системы (слов, математических символов, образов художественных произведений и пр.) может быть передано другим людям, в том числе – другим поколениям в виде памятников культуры. Принято различать несколько состояний сознания (или состояний активности сознания): сверхбодрствование (высочайший уровень постижения действительности, состояние озарения – в отличие от интуиции может продолжаться часами), бодрствование (привычный, средний уровень активности, позволяющий логически обрабатывать информацию), ясность (состояние формального осознания действительности, без её отражения), сужение (частичное, неполное осознание действительности), спутанность (искаженное восприятие) и оглушение (вплоть до комы).

Сомнолógия (лат. *somnus* – сон и греч. *logos* – учение) – раздел медицины и нейробиологии, посвящённый исследованиям сна, расстройствам сна, их лечению и влиянию на здоровье человека.

Сон (лат. *somnus* – сон) – периодическое функциональное состояние человека и животных со специфическими поведенческими проявлениями в вегетативной и моторной сферах, характеризующееся значительной обездвиженностью и отключенностью от сенсорных воздействий внешнего мира. У человека во С. наблюдалось угнетение осознаваемой психической активности. С. представляет собой совокупность двух основных чередующихся фаз, которые получили название «медленного» С. и «быстрого» С., физиологические характеристики которых во многом противоположны. Обе

фазы имеют сложную многоуровневую организацию, обеспечивающую развитие активных процессов в мозге, специфичных для каждой фазы.

Страх (греч. φόβος) – эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой опасности.

Структура (от лат. structura – строение, расположение, порядок) – совокупность устойчивых связей объекта, обеспечивающих его целостность и тождественность самому себе, т. е. сохранение основных свойств при различных внешних и внутренних изменениях.

Тенденция (от лат. tendo – направляю, стремлюсь) – возможность тех или иных высших психических (функций) процессов развиваться в данном направлении.

Травма психическая (лат. trauma psychicum) – эмоциональное воздействие, вызвавшее психическое расстройство.

Травматические события – экстремальные ситуации, обладающие мощным негативным последствием: ситуации угрозы жизни для самого себя или значимых близких. Травматические события коренным образом нарушают чувство безопасности индивида и вызывают переживание травматического стресса, имеющего разнообразные психологические последствия. Факт переживания травматического стресса для некоторых людей становится причиной возникновения посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).

Фрейм (лат. frame – пределы, рамка) – понятие, означающее определённого рода целостность, в рамках которой существует система и её элементы.

Характер (греч. charakter – печать, чеканка, зарубка) – подструктура личности, образуемая индивидуально-своеобразным комплексом устойчивых личностных особенностей (черт, диспозиций), определяющих присущие личности типичные формы и способы достижения целей и самопроявления в общении с другими людьми.

Список сокращений

- АД – артериальное давление
АКТГ – адренокортикотропный гормон
БДГ – быстрые движения глаз
ВЛК – внутриличностный конфликт
ВНД – высшая нервная деятельность
ВНС – вегетативная нервная система
ВОЗ – Всемирная организация здравоохранения
ВПФ – высшие психические функции
ЗППП – заболевания (болезни), передающиеся половым путём
К-комплекс – наблюдаемая на электроэнцефалограмме или магнито-энцефалограмме форма электромагнитных колебаний, сопровождающих функции головного мозга в период ортодоксального сна.
МДГ – медленные движения глаз
МКБ-10 – Международная классификация болезней 10-го пересмотра
МРТ – магнитно-резонансная томография
НЛП – нейро-лингвистическое программирование (англ. Neuro-linguistic programming)
ОВЗ – ограниченные возможности здоровья
ПТСР – посттравматическое стрессовое расстройство
РНК – рибонуклеиновая кислота
СМИЛ – стандартизированный многофакторный метод исследования личности
ФБС – фаза быстрого сна
ФМС – фаза медленного сна
ЦНС – центральная нервная система
ЧДД – частота дыхательных движений
ЧСС – частота сердечных сокращений
ЭМГ – электромиография
ЭОГ – электроокулография
ЭЭГ – электроэнцефалография
ЯМР – ядерно-магнитный резонанс
MMPI (Minnesota Multiphasic Personality Inventory) – Миннесотский многоаспектный личностный опросник
NREM (Non Rapid Eye Movement) – сон без быстрых движений глаз
REM (Rapid Eye Movement) – быстрое движение глаз

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Информационный лист

Исследование проводит	Кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии развития личности ФПСОР ТГПУ, член-корреспондент Международной академии психологических наук (МАПН), член Российского психологического общества (РПО) Игорь Львович Шелехов; магистрант ФПСОР ТГПУ Галина Викторовна Белозёрова.
Сроки проведения исследования	Однократно.
Цель исследования	Определить взаимосвязь личностных особенностей и образов, символов, сюжетного содержания сновидений студентов высшей школы.
Методы исследования	<p>В соответствии с целью и задачами исследования использовался методический аппарат, включающий:</p> <p>наблюдение, беседу, структурированное интервью, опрос</p> <p>психодиагностические методики:</p> <p>расширенный характерологический опросник К. Леонгарда – Х. Шмишека, методика диагностики показателей и форм агрессии – опросник А. Басса – А. Дарки (адаптация А.К. Осницкого). опросник креативности Дж. Рензулли, опросник комплексного исследования сновидений (Шелехов И. Л.)</p> <p>интерпретационные методы:</p> <p>структурный подход, метод сравнения и аналогий, системный анализ, метод обобщения.</p>
Возможные риски	При работе за компьютером возможно возникновение неприятных ощущений в кистях рук, предплечьях, области плеч и шеи; покраснение и сухость глаз, слезотечение; головные боли.
Ожидаемые результаты исследования	Определение взаимосвязи личностных особенностей и образов, символов, сюжетного содержания сновидений
Конфиденциальность информации	Данные о Вашем состоянии являются конфиденциальной информацией и могут быть просмотрены только уполномоченными лицами.
Ваши права	Отказаться от участия в данном исследовании, или в случае Вашего согласия, изменить своё решение на любом этапе проведения исследования.
Дополнительную информацию Вы можете получить	634041 РФ, г. Томск, пр. Комсомольский, 75. ФГБОУ ВО «Томский государственный педагогический университет» (ТГПУ), корпус № 1. Факультет психологии, связи с общественностью, рекламы (ФПСОР) Кафедра психологии развития личности (кабинеты № 224, 262). Кандидат психологических наук, доцент Игорь Львович Шелехов. Контактный телефон исследователя (3822) 52-00-59 (деканат ФПСОР)

Приложение 2

Информированное согласие обследуемого, согласие на обработку персональных данных

Информированное добровольное согласие
на проведение исследования

Я _____
(фамилия, имя, отчество полностью)
_____ дата рождения _____
Паспорт _____ № _____, выдан _____
_____ Дата выдачи _____ г. Код подразделения _____

Мне, согласно моей воле, даны полные и всесторонние разъяснения о проводимом исследовании. Настоящим я даю согласие на участие в исследовании, целью которого является определение взаимосвязи личностных особенностей и образов, символов, сюжетного содержания сновидений студентов высшей школы, проводимом по просьбе кандидата психологических наук, доцента кафедры психологии развития личности ФПСОР ТГПУ, Игоря Львовича Шелехова; магистранта ФПСОР ТГПУ Галины Викторовны Белозёровой.

Адрес места проведения исследования:

634041 РФ, г. Томск, пр. Комсомольский, 75. Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Томский государственный педагогический университет» (ТГПУ), корпус № 1.

Факультет психологии, связей с общественностью, рекламы (ФПСОР)

Кафедра психологии развития личности (кабинеты № 224, 262).

Контактный телефон исследователя (3822) 52-00-59 (деканат ФПСОР)

Добровольно даю своё согласие на проведение:

Сбора идентифицирующих данных, антропометрического исследования, структурированного интервью (опроса), сбора анамнеза, выявление жалоб, оценки психосоматического состояния, исследования функций нервной системы (чувствительной и двигательной сферы), проведение психодиагностических мероприятий, а в том числе обозначенных ниже методов исследования.

Методы исследования	<p>В соответствии с целью и задачами исследования использовался методический аппарат, включающий:</p> <p>наблюдение, беседу, структурированное интервью, опрос;</p> <p>психодиагностические методики:</p> <p>расширенный характерологический опросник К. Леонгарда – Х. Шмишека, методика диагностики показателей и форм агрессии – опросник А. Басса – А. Дарки (адаптация А.К. Осницкого). опросник креативности Дж. Рензулли, опросник комплексного исследования сновидений (Шелехов И. Л.)</p> <p>интерпретационные методы:</p> <p>структурный подход, метод сравнения и аналогий, системный анализ, метод обобщения.</p>
---------------------	---

Необходимость других методов исследования и (или) психологической коррекции будет мне разъяснена дополнительно. Я информирован(а) о следующем:

- о сроках проведения исследования;
- целях исследования;
- методах, которые будут использоваться в процессе исследования;
- возможных рисках и неблагоприятных эффектах, возникающих в процессе исследования;
- об ожидаемых эффектах исследования;
- конфиденциальности информации;
- своих правах;
- месте получения дополнительной информации.

Мне была предоставлена возможность задавать вопросы о степени риска проводимого исследования и исследователь дал мне понятные, исчерпывающие ответы. Я информирован (информирована) о характере и неблагоприятных эффектах диагностических процедур, возможности непреднамеренного причинения вреда здоровью, а также о том, что мне предстоит делать во время их проведения.

Мною в письменном виде была получена вышеназванная информация и в устной форме ответы на все возникшие у меня вопросы.

Я имею право получить интересующую меня информацию о результатах моего обследования.

Мною были получены гарантии того, что я имею право в любое время прекратить участие в исследовании.

Я извещён (извещена) о необходимости немедленно сообщить исследователю о любом ухудшении самочувствия.

Я уведомлён (уведомлена) о необходимости поставить в известность исследователя обо всех проблемах, связанных с психологическим и психическим здоровьем, а также о психосоматических расстройствах, расстройствах поведения, аддиктивных состояниях.

Я уведомлён (уведомлена) о необходимости сообщать правдивые сведения о наследственности, наличии психических расстройств, а также об употреблении мной алкоголя, наркотических и токсических веществ, психотропных лекарственных средств.

Я подтверждаю, что данные, указанные мной в карте обследования, верны.

Я ознакомлен (ознакомлена) и согласен (согласна) со всеми пунктами настоящего документа, положения которого мне разъяснены, мною поняты и добровольно даю своё согласие на участие в исследовании в предложенном объёме.

Дата «_____» _____ 20____ г. Подпись _____

Ф.И.О. исследователя _____

Дата «_____» _____ 20____ г. Подпись _____

Согласие на обработку персональных данных

В соответствии с требованиями статьи 9 Федерального закона от 27.07.2006 г. «О персональных данных» № 152-ФЗ, подтверждаю своё согласие на обработку Исследователем моих персональных данных, включающих: фамилию, имя, отчество, пол, дату рождения, адрес проживания, контактный телефон, иные идентифицирующие данные, антропометрические данные, материалы структурированного интервью (опроса), анамнестические сведения, данные анализа жалоб, оценки психосоматического состояния, исследования функций нервной системы (чувствительной и двигательной сферы), результаты проведённых психодиагностических мероприятий.

Предоставляю Исследователю право осуществлять все действия (операции) с моими персональными данными, включая сбор, систематизацию, обработку, накопление, хранение, обновление, изменение, использование, обезличивание, блокирование, уничтожение. Исследователь вправе обрабатывать мои персональные данные посредством внесения их в электронную базу данных, включение в списки (реестры), любые отчётные формы, учебные и научно-методические работы.

Срок хранения моих персональных данных соответствует сроку хранения первичных медицинских документов и составляет двадцать пять лет – для стационара, пять лет – для поликлиники.

Передача моих персональных данных иным лицам или иное их разглашение может осуществляться только с моего письменного согласия.

Настоящее согласие дано мной: «___» _____ 20__ г. и действует бессрочно.

Я оставляю за собой право отзывать своё согласие посредством составления соответствующего письменного документа, который может быть направлен мной на адрес по почте заказным письмом с уведомлением о вручении, либо вручен лично под расписку Исследователю.

В случае получения моего письменного заявления об отзыве настоящего согласия на обработку персональных данных, Исследователь обязан прекратить их обработку.

Ф.И.О. обследуемого лица _____

Дата «___» _____ 20__ г. Подпись _____

Расписался (расписалась) в моём присутствии:

Ф.И.О. исследователя _____

Дата «___» _____ 20__ г. Подпись _____

Приложение 3

Опросник комплексного исследования сновидений (Шелехов И. Л., 2001, 2012)

Часть 1. Идентифицирующие данные

Карта обследования № _____

1. Фамилия _____ Имя _____ Отчество _____
2. Дата рождения _____ 3. Возраст (полных лет) _____
4. Пол _____ 5. Место работы _____
6. Профессия, должность _____
7. Образование (нужное подчеркнуть) 7.1. Неполное среднее 7.2. Среднее. 7.3. Среднее специальное 7.4. Незаконченное высшее 7.5. Высшее.
8. Социальная группа (нужное подчеркнуть) 8.1. Учащийся (учащаяся) школы, ПТУ, техникума 8.2. Студент (студентка) вуза. 8.3. Рабочий (рабочая) 8.4. Служащий (служащая) 8.5. Предприниматель 8.6. Домохозяйка 8.7. Безработный (безработная)
9. Домашний адрес _____
10. Телефон мобильный _____ телефон домашний _____
11. Семейное положение (нужное подчеркнуть) 11.1. Не женат (не замужем) 11.2. Состоит в гражданском браке 11.3. Состоит в зарегистрированном браке 11.4. Разведен (разведена) 11.5. Вдовец (вдова)
12. Полный диагноз _____
13. Особенности личности _____
14. Какими языками владеет _____
15. Вредные привычки _____
16. Место проведения обследования _____
17. Дата заполнения карты _____ (число) _____ (месяц) _____ (год)
18. Примечания _____

..... линия отреза линия отреза

Карта обследования № _____

Часть 2. Психодиагностическая методика

Субчасть 1 (заполняется обследуемым)

Инструкция: Вам представлены вопросы и варианты ответов. Внимательно прочитайте вопрос и выберите один ответ. Поставьте любой значок рядом с выбранным Вами ответом. Не следует раздумывать долго, отвечайте так, как Вам кажется в настоящий момент.

1. Какие эмоциональные реакции вызывают возникающие у вас сновидения?

а) Положительные ____ б) Нейтральные ____ в) Отрицательные ____

2. Как часто у вас возникают сновидения?

а) Редко или вообще не возникают ____ б) Иногда (1-2 в неделю) ____

в) Часто, почти каждую ночь ____ г) Не знаю ____

3. Цветные или чёрно-белые сны вам снятся?

а) Цветные ____ б) Чёрно-белые ____ в) Не знаю ____

4. Вы согласны с тем, что в последнее время сновидения стали сниться чаще?

а) Да ____ б) Нет ____ в) Не знаю ____

5. Бывают ли в сновидениях сцены кошмаров: неудачи в учёбе, работе, война, опоздание на поезд, бушующее море, гибнущие люди, автокатастрофы, суд и последующее наказание?

а) Да ____ б) Нет ____ в) Не знаю ____

6. Возникают ли в сновидениях сцены ношения неудобных головных уборов, стесняющая или нелепая одежда, несоответствующая размеру обувь?

а) Да ____ б) Нет ____ в) Не знаю ____

7. Бывают ли в сновидениях сцены нахождения в незнакомом городе, большом здании, из которого трудно найти выход?

а) Да ____ б) Нет ____ в) Не знаю ____

8. Возникает ли в сновидениях постоянно тревожащая мысль о своей физической неполноценности или слабости?

а) Да ____ б) Нет ____ в) Не знаю ____

9. Встречаются ли в ваших сновидениях заброшенные дома, храмы, старые кладбища, сцены казней, древние города?

а) Да ____ б) Нет ____ в) Не знаю ____

10. Возникают ли в сновидениях сцены общения с больными или умершими людьми?

а) Да _____ б) Нет _____ в) Не знаю _____

11. Бывают ли в сновидениях фантастические существа: черти, вампиры, зомби, призраки, инопланетяне, оборотни, единороги?

а) Да _____ б) Нет _____ в) Не знаю _____

12. Встречаются ли в ваших сновидениях мелкие неприятные животные: змеи, жабы, крысы, летучие мыши, пауки, тараканы?

а) Да _____ б) Нет _____ в) Не знаю _____

13. Возникают ли в сновидениях события далёкого прошлого?

а) Да _____ б) Нет _____ в) Не знаю _____

14. Какое время суток чаще бывает в сновидении?

а) Утро _____ б) День _____ в) Вечер _____
г) Ночь _____ д) Не знаю _____

15. Какая погода чаще присутствует в сновидении?

а) Солнечно _____ б) Пасмурно _____ в) Не знаю _____

16. Легко ли у вас происходит пробуждение?

а) Легко _____ б) Трудно _____ в) Не знаю _____

17. Возникает ли у вас после пробуждения чувство, что сон продолжается?

а) Да _____ б) Нет _____ в) Не знаю _____

18. Какое настроение чаще бывает после пробуждения?

а) Хорошее _____ б) Нейтральное _____
в) Плохое _____ г) Не знаю _____

19. Какое самочувствие у вас чаще бывает после пробуждения?

а) Хорошее _____ б) Плохое _____ в) Не знаю _____

20. Видите ли вы повторяющиеся (стереотипные) сновидения?

а) Да _____ б) Нет _____ в) Не знаю _____

21. Возникает ли во сне ощущение уродливо изменённой формы тела?

а) Да _____ б) Нет _____ в) Не знаю _____

22. Бывают ли в сновидениях запахи цветов, дыма, духов?

а) Да _____ б) Нет _____ в) Не знаю _____

23. Бывают ли в сновидениях ощущения полётов?

а) Да _____ б) Нет _____ в) Не знаю _____

24. Бывают ли у вас сновидения, сцены которых связываются с повреждениями кожи, изменением её цвета, загрязнением, обрастанием шерстью?

а) Да _____ б) Нет _____ в) Не знаю _____

25. Встречаются ли в ваших сновидениях сцены войны, автокатастроф, стихийных бедствий, наводнений, драк, попаданий в больницы?

а) Да _____ б) Нет _____ в) Не знаю _____

26. Возникают ли в сновидениях сцены получения травм, ожогов, заболеваний, выделения крови, укусов животных или насекомых?

а) Да _____ б) Нет _____ в) Не знаю _____

27. Встречаются ли в ваших сновидениях сцены, связанные с употреблением в пищу некачественных продуктов (сырой рыбы, мяса, картофеля), пищевых отходов, технических материалов?

а) Да _____ б) Нет _____ в) Не знаю _____

28. Бывают ли в сновидениях сцены погружения в воду, завалов земель, хождения по густому лесу, восхождения в горы?

а) Да _____ б) Нет _____ в) Не знаю _____

29. Как часто возникают эротические сцены в сновидениях?

а) Постоянно (2-3 раза в неделю) _____ б) Иногда (1 раз в неделю) _____

в) Редко (1 раз в месяц) _____ г) Никогда _____ д) Не знаю _____

30. Бывает ли, что в сновидениях у вас возникают необыкновенные способности или свойства (летать, проходить сквозь стены, становится невидимым, читать мысли, превращаться в животных)?

а) Да _____ б) Нет _____ в) Не знаю _____

31. Бывали ли у вас «вещие сны»?

а) Да _____ б) Нет _____ в) Не знаю _____

32. Как часто вы запоминаете возникающие у вас сновидения?

а) Редко, почти никогда _____ б) Иногда _____ в) Часто _____
г) Всегда _____ д) Не знаю _____

33. Случалось ли вам опаздывать на работу, потому что долго спали?

а) Никогда _____ б) Редко _____
в) Часто _____ г) Не знаю _____

34. Если в возникающих сновидениях бывают погодные осадки, то чаще это

а) Моросящий дождь (или ливень) _____ б) Снег, град _____
в) Нет осадков _____ г) Не знаю _____

35. Приходилось ли вам говорить неправду?

а) Редко _____ б) Иногда _____
в) Часто _____ г) Не знаю _____

36. Сюжет возникающих сновидений в основном

а) Простой _____
б) Сложно структурированный, логичный _____
в) Противоречивый, не логичный сюжет _____
г) Сновидения без сюжета _____

37. Встречаются ли в ваших сновидения яркие звуковые образы (звон колокольчиков, пение птиц, взрывы, выстрелы, свист ветра)?

а) Редко _____ б) Иногда _____
в) Часто _____ г) Не знаю _____

38. В возникающих сновидениях вам чаще

а) Тепло _____ б) Холодно _____ в) Не знаю _____

39. Есть ли у вас опыт нарушения трудовой дисциплины?

а) Никогда _____ б) Редко _____
в) Часто _____ г) Не знаю _____

Субчасть 2. Проективная методика (текстовая часть)
(заполняется обследуемым)

Инструкция: Запишите в таблицу три наиболее запомнившихся сновидения.

№	Дата	События дня	Содержание сновидения	Самочувствие при пробуждении
1				
2				
3				

Субчасть 3. Проективная методика (графическая часть)
(заполняется обследуемым)

Инструкция: На представленном Вам бланке изображены три варианта спящего человека (затылок, нейтральное изображение лица, не прорисованное изображение лица). Возле каждого из этих изображений спящего человека, нарисуйте сцены из описанных в таблице сновидений. Пожалуйста, дорисуйте недостающие детали лица (глаза, нос и рот), придав человеку выражение лица, отражающее эмоциональную окраску сновидения.



Рис. III. Бланк для проективной части опросника исследования сновидений

**Образец заполнения протокола исследования сновидений
для конвертации в текстовый набор
аудиозаписи сновидения обследуемого лица**

Протокол исследования сновидений

Набор текста выполнил _____
Ф.И.О. ответственного лица

Ведущий психолог _____
Ф.И.О. ответственного лица

287

Тематика сновидений в древних текстах

Вавилонский талмуд. Трактат Берахот

Лист 56 (часть 1)

На нашем листе Учителя, как это часто бывает в Талмуде, отклоняясь от центральной линии обсуждения, проводят исследование вопросов, связанных со значением снов, которые может увидеть человек.

Неразгаданный сон, – говорит по этому поводу рав Хисда (один из крупнейших Учителей Талмуда в третьем поколении; Вавилон, 3-й век), – как непрочитанное письмо в запечатанном конверте. Пока не вскроешь конверт – не узнаешь, плохие новости содержит письмо или – хорошие. Так и со снами. Пока не разгадаешь смысл сна – не будешь знать, хороший сон ты увидел или – плохой.

Хороший сон никогда не сбывается полностью, во всех деталях, – продолжает рав Хисда. – Так же – и плохой. Причём, плохой сон – предпочтительнее, ибо заставляет человека задуматься, проанализировать свои поступки. Плохой сон – пробуждает. Он бывает тяжелее побоев. Как сказано в Танахе: «Сотворил это (дурной сон) Всевышний, чтобы трепетали перед Ним...» (книга *Коэлет*, гл. 3, ст. 14).

«Показав» человеку плохой сон, – разъясняет смысл цитаты раби Йоханан (величайший Учитель Талмуда в *Эрец Исраэль*, составитель Иерусалимского Талмуда; 3-й век), Небеса как бы заставляют его ещё больше трепетать перед Творцом мира и «передают ему сообщение», чтобы он старался впредь не совершать дурных поступков. И вообще, плохой сон – действенное **средство убеждения**. Быть может, даже – более сильное, чем побои.

Информация о том, что сны не сбываются полностью, – подчеркивает раби Берехия (великий Учитель Талмуда, первая половина 4-го века, *Эрец Исраэль*; множество его высказываний включено в книги Мишны), – есть в Торе. В ней, в частности, описывается сон Йосефа: «...И вот солнце и луна и одиннадцать звёзд кланяются мне» (*Берешит*, гл. 37, ст. 9). Нам известно, что солнце в этом сне символизирует Якова, отца Йосефа, а луна – его мать, Рахель. Одиннадцать звёзд – это одиннадцать братьев Йосефа. Известно так же, что сон Йосефа был пророческим и впоследствии – сбывался. Но – не полностью. Ибо к тому времени, когда всё это приснилось Йосефу, его матери Рахели уже не было в живых.

Из рассказа Торы о снах Йосефа, – добавляет раби Леви (один из крупнейших Учителей Талмуда в *Эрец Исраэль*, второе-третье поколение, 3-й век), – мы извлекаем и другой урок. Хорошие сны (как и плохие) реализуются в жизни, но иногда этого приходится ждать довольно долго, быть может – более двадцати лет. Главное – человек должен верить, что привидевшееся ему во сне доброе знамение – сбудется. Йосеф видел упомянутый здесь сон в семнадцать лет. А осуществился этот сон (братья в голодные годы обратились к Йосефу за помощью, а потом вместе с отцом «спустились» в Египет) лишь через двадцать два года.

Как-то раз сидели вместе Амеймар (великий Учитель Талмуда, пятого поколения, конец 4-го века), Мар Зутра (один из крупнейших Учителей Талмуда, Вавилон, конец четвертого – начало 5-го вв.) и рав Аши (великий Учитель, редактор Вавилонского Талмуда, начало 5-го века). И решили, что каждый из них расскажет что-то новое – что-то такое, чего остальные не знают.

Если человек видел сон и не может определить, хороший он или плохой, – начал свой рассказ один из них, – ему следует в момент, когда *коэн* благословляет народ, встать напротив него и произнести молитву: «Владыка мира! Я – Твой, и сны тоже принадлежат Тебе. Видел я сон и не могу понять, что он означает. Неважно, меня он касается или – других. Но если это – хороший сон, сделай так, чтобы сбылся он, как сны Йосефа. Если же он нуждается в улучшении, в исправлении, «подсласти» его, как подсластил ты горькую воду в местности Мара, и переверни плохое – на хорошее, как перевернул Ты проклятие Билама на благословение. И пусть все сны с пророчествами, которые касаются меня, окажутся хорошими».

А завершить эту молитву нужно в то мгновение, когда *коэн* закончит благословлять. И община ответит «*амен*» (да будет так). И это «пожелание» на благословения *коэна*, распространится и на просьбу, высказанную в молитве человеком, увидевшим непонятный сон.

Если человек пришёл в большой, незнакомый город, – начал свой рассказ второй Учитель, когда первый закончил говорить, – поражающий многолюдьем и роскошью, настолько, что появились у него опасения по поводу «дурного глаза», должен он соединить воедино обе руки (так, чтобы большой палец правой руки оказался в ладно – левой, а левый – в ладони правой) и сказать: «Я, такой-то, сын такого-то, потомок Йосефа (Маѓараль говорил, что все евреи – потомки Йосефа, ибо в благословении, которое Яков дал Йосефу, говорится: «И размножатся

твои потомки, как рыбы...»; *Берешит*, гл. 48, ст. 16), я, над которым не властвует дурная сила... Как рыбам, плавающим в морских глубинах, не могут навредить силы зла, так же не могут они навредить и потомкам Йосефа».

Поясняют Учителя, что роскошь, богатство и прочие блага могут притягивать к себе «дурной глаз» – завистливый, враждебный взгляд, имеющий способность вредить людям. В частности, Магараль (раби Иегуда Лива; один из величайших комментаторов Торы и Талмуда, главный раввин Праги; Чехия; 16-й век) даёт такое определение: «дурной глаз» – **негативная духовная сила**, которая пробуждается, когда один человек завидует другому. Цель «дурного глаза» – наказание за моральный изъян. То есть – в тех случаях, когда Небеса награждают человека красотой, богатством и т.п., он не должен хвастаться и кичиться этим, не должен ставить себя выше окружающих, только потому, что – красив или богат. А если он всё же ведет себя вызывающе, то может получить за это наказание. Всевышний перепроверит, действительно ли этот индивидуум достоин Его благословения и может отобрать его.

Иначе говоря, когда человека «сглазили» – это означает, что он лишился благословения.

И в заключение, поведал о своём открытии третий Учитель.

– Когда человек заболевает, – сказал он, – ему не следует в первый же день рассказывать о болезни окружающим. А на следующий день – уже можно.

Так поступал, например, Рава (величайший Учитель Талмуда; Вавилон, 4-й век). На второй день болезни он сообщал о том, что заболел – чтобы любящие его люди молились о его выздоровлении, а те, кто не жаловал его – радовались. Ибо радость ненавистников – тоже помогает. Об этом в Танахе написано: «Если упадет враг твой – не радуйся, если споткнется он – пусть не ликует сердце твое. Ибо, если увидит твою радость Всевышний, это не понравится ему, и отвратит Он гнев от твоего врага» (*Мишлей* – Притчи царя Шломо, гл. 27, ст. 18).

Лист 56 (часть 2)

Во второй части листа (это деление, напомним – условное) Учителя продолжают развивать тему о снах.

Если Шмуэль (великий Учитель Талмуда первого поколения; 3-й век) видел дурной сон, – сообщает Талмуд, – он произносил слова из Танаха: «Колдуны прорицают ложь, и сновидения ложные рассказывают...» (книга пророка *Захарии*, гл. 10, ст. 2). Но если ему приснился

хороший сон, он говорил: «Разве сны лгут?». В самом деле. Написано в Торе: «Я (Всевышний) в видении открываюсь ему, когда он спит, говорю с ним» (*Бамидбар*, гл. 12, ст. 6).

Все видения, которые «показывают» человеку во время сна, – говорят по поводу снов раби Шмуэль бар Нахмани (один из крупнейших Учителей своего поколения, жил в Вавилоне и в *Эрец Исраэль*; вторая половина 3-го века), – **составлены из мыслей**, которые были в его голове в течение дня. Это в той же степени относится и к снам пророческим. Ибо в Танахе, в отрывке, где пророк Даниэль разъясняет вавилонскому царю смысл пророческого сна, написано: «Твои, царь, размышление возьми с собой на ложе свое...» (книга пророка *Даниэля*, гл. 2, ст. 29).

Рассказывает Талмуд такую историю. Однажды римский император сказал раби Иегошуа бен Хананья (великий Учитель Мишны второго поколения, 1-й век):

– Вот вы, евреи, слывете мудрецами. А можешь ли поведать мне, что сегодня ночью я увижу во сне?

– Этой ночью во сне, – отвечал ему Учитель, – приснится тебе, что твои извечные враги, персы, победили тебя, захватили в плен и заставили пасти свиней. И увидишь, как ты пасешь этих свиней своим золотым жезлом...

Весь день думал император о том, что сказал ему раби Иегошуа. А когда лег спать, всё это ему и приснилось.

Далее мы узнаём выведенное Учителями важное правило: «Все сны следуют за ртом». Иначе говоря, как истолкуешь сон – так и случится потом на самом деле.

Некий человек по имени Бар Гедья, – повествует Талмуд, – был известным толкователем снов. Тому, кто платил ему деньги за это, он толковал сон к добру, тому же, кто не платил – к чему-то другому.

И вот пришли к нему как-то раз Абайе (один из крупнейших Учителей Талмуда в Вавилоне; первая половина 4-го века) и Рава (коллега и современник Абайе) и попросили истолковать приснившийся им один и тот же сон.

– А приснилось мне, – сказал Рава, – будто читают мне из Торы – «Быка твоего зарежут на твоих глазах, но ты не будешь есть мясо его» (*Дварим*, гл. 28, ст. 31). К чему бы это?

Абайе сказал, что и ему во сне читали ту же фразу.

И сказал Рава толкователь снов:

– Беда случится с твоим бизнесом, и ты потеряешь все свои деньги.

Однако Абайе получил другой ответ:

– Ты преуспеешь в бизнесе и получишь большую прибыль.

Как выяснилось, Абайе заплатил толкователю, а Рава об этом и не подумал.

Какое-то время спустя, снова пришли Абайе и Рава к Бар Гедье. На этот раз, передавая свое сновидение, представили они иную фразу из Торы: «Сынов и дочерей родишь, но не будет их у тебя, потому что уведут их в плен...» (*Дварим*, гл. 28, ст. 41).

– У тебя будет много детей, – растолковал Бар Гедья сон Абайе. – Когда они вырастут, рассуждая, за кого выдавать дочерей и на ком женить сыновей, ты поспоришь с женой. Ты построишь планы, чтобы вошли они в семьи твоих дальних родственников, а жена будет настаивать – породнимся с моими. И выиграет в этом споре. Дети ваши породнятся с дальними родственниками жены. И покажется тебе, будто попали они в плен.

А Рава Бар Гедья предсказал совершенно другое:

– Умрет у тебя жена, и ты женишься вторично. И не поладит она с детьми, настолько, что жизнь в собственном доме покажется им пребыванием в плену у «чужого народа».

И ещё приснился Абайе и Рава сон, будто читают им фразу из Танаха: «Иди и ешь в радости хлеб свой, с весёлым сердцем пей вино свое, ибо благословляет Всевышний дела твои» (книга *Коэлет*, гл. 9, ст. 7).

– Бизнес твой будет процветать, – разъяснил толкователь Абайе, – и принесёт тебе большую прибыль. И будешь жить в достатке, повторяя стих этот, когда чувство радости будет переполнять тебя.

Рава же он сказал:

– Дела твои придут в упадок, и ты лишишься всего, что имел. Когда ты сядешь за трапезу, кусок не полезет тебе в горло. И в утешение произнесешь ты эти слова.

– Существует такой обычай, – объясняет Магарша (великий комментатор Талмуда, Польша, 16-й век), – чтобы утешить того, кто попал в беду, нужно прочесть ему цитату из Торы или Танаха – с хорошим предзнаменованием. А если утешить некому, человеку самому следует прочесть такую фразу вслух.

А ещё слышали Абайе и Рава во сне – «Много семян ты вынесешь в поле, но – мало соберешь, ибо уничтожит их саранча» (*Дварим*, гл. 28, ст. 38).

– Главное в твоём сне – «вынесешь в поле много семян», – заключил Бар Гедья, толкуя сон Абайе.

А Раве предрек дурное:

– Соберешь ты меньше, чем посеял...

Мы, конечно же, понимаем, что столь противоположные толкования снов Талмуд представляет нам здесь не случайно. Но – для того, чтобы люди взяли на вооружение закон: как истолкуешь сон – так и случится потом на самом деле. И относились к толкованию снов с большим вниманием и осторожностью...

Лист 57 (часть 1)

На нашем листе Талмуд продолжает обсуждать тему, исследованию которой посвящен весь предыдущий лист. Речь – о смысле сновидений (см. обзоры первой и второй части листа 56) и толковании снов, в частности.

Напомним, что Талмуд предупреждает: один и тот же сон может иметь разные толкования. И демонстрирует это, рассказывая случаи из жизни наших Учителей, Абайе (один из крупнейших Учителей Талмуда в Вавилоне; первая половина 4-го века) и Равы (коллега и современник Абайе). Они, увидев один и тот же сон, шли к известному в те времена толкователю, по имени Бар Гедья. Абайе, который платил толкователю за работу деньги, тот предрекал успех, а Раве, который не платил – беды (см. обзор второй части листа 56).

Из содержания второй части листа мы также узнали, что есть закон по поводу толкований: как истолкуешь сон – так и случится потом на самом деле (см. там же). И это призывает нас к осторожности в толковании сновидений.

Итак, на нашем листе Талмуд продолжает рассказывать истории, приключившиеся с Абайе и Равой.

В очередной раз придя к Бар Гедье, пересказали они ему такой сон: цветет будто бы гранат на бочке.

Сообщил Бар Гедья Абайе:

– Будет твой бизнес дорожать, как гранат. Каждая сделка принесёт тебе огромную прибыль – денег от одной только сделки получишь столько, сколько зерен созревает внутри этого плода.

А Раве предрек иное:

– Бизнес твой будет «кислым», как недозрелый гранат. Потенциальные клиенты, которых ты рассчитывал привлечь, не захотят иметь с тобой дела.

– А как истолкуешь ты нам такой сон: стоит молодой осел у изголовья постели и кричит? – спросили они толкователя, появившись у него снова.

– Сделают тебя главой йешивы, – предрек Бар Гедья Абайе. – Когда будешь ты выступать перед большим собранием, не придется тебе напрягать голосовые связки – приставят к тебе специального человека, который будет громко «дублировать» каждую фразу, произнесенную тобой.

Ну, а Рава толкователь сказал:

– Этот сон ниспослан тебе, чтобы ты обратил внимание, что на свитке, который помещен в коробочке *тефиллин*, которые тебе принадлежат, стерлась буква «вав».

Однажды Рава пришёл к Бар Гедье один и поведал, что приснилось ему, будто упала входная дверь его дома.

– Это означает, что ты потеряешь жену. Она, как входная дверь – хранительница дома.

– А что ты скажешь о сне, что привиделся мне какое-то время назад – будто выпадают у меня зубы? – спросил Рава.

– Это очень дурной сон, – покачал головой Бар Гедья. – В нём предупреждение тебе, что потеряешь ты сыновей и дочерей.

– А вот ещё: привиделось мне, будто улетели от меня две голубки.

– Разведешься ты с двумя женами – вот что значит этот сон, – заключил толкователь.

Когда Рава пришёл к Бар Гедье опять, он рассказал ему, что видел во сне две репы.

– Будь осторожен, – предупредил в ответ Раву толкователь снов. – Должен ты получить два удара палкой с набалдашником.

В тот день Рава просидел в *Бейт Мидраше* (Дом учения) до самого позднего вечера. Предсказание толкователя не выходило у него из головы. А когда возвращался домой, встретились ему двое слепых. Они шли по улице, палками нащупывая дорогу, и держались друг за друга. Приблизился к ним Рава, чтобы помочь – и получил от каждого по удару палкой. Слепцы подумали, что на них кто-то хочет напасть. Когда они замахнулись для второго удара, Рава остановил их.

– Мне приснилось только две репы, а не четыре, – сказал он. – Значит, вы не должны больше бить меня.

В какой-то момент Рава подумал, что толковать сны – тоже работа, и решил оплачивать каждый визит к Бар Гедье.

Придя к толкователю в очередной раз, он дал ему денег и сказал:

– Привиделось мне, будто обрушилась стена моего дома, и я оказался – весь в пыли.

– Это означает, что ты приобретешь выгодный бизнес, – предрёк Рава Бар Гедья.

А когда Рава сказал, что привиделось ему, будто дом Абайе сгорел, то получил такой ответ:

– С Абайе случится несчастье, и ты возглавишь йешиву, которой он сейчас руководит.

– И ещё привиделось мне, – сказал Рава, – будто рухнул мой дом. Пришли на развалины люди, и каждый унес по кирпичу.

– Слух о тебе разнесётся по всему миру, – заключил толкователь...

Впоследствии случилось так, что Бар Гедья путешествовал на корабле. И на том же корабле плыл Рава. И приснилось Учителю, что в первый день Песаха кто-то читает *ѓалель* (благодарственное благословение). Тут же обратился он к толкователю, и в ответ на рассказ о сне, тот сказал:

– Чудо явит тебе Всевышний, и будешь ты благословлять Его за это.

А сам про себя подумал: «Не опасно ли плыть с таким человеком на одном корабле? А вдруг разразится шторм, и корабль затонет. Раву Всевышний чудесным образом спасёт, а я...». И решил он сойти на берег в ближайшем же порту.

Когда корабль причалил к берегу, Бар Гедья так спешил спуститься на землю, что, собирая вещи, не заметил, что очень ценная для него книга выпала на пол.

Рава, стоящий рядом, увидел на полу книгу и поднял её. И, прежде чем вернуть владельцу – раскрыл. И тотчас же ему бросилась в глаза фраза: «...все сны сбываются, согласно тому толкованию, которое им даётся».

Рава ужасно рассердился.

– Ну и злодей же этот Бар Гедья! – возмущался он. – Из-за тебя со мной приключилось столько несчастий. Это ты, получается, погубил мою жену, которая умерла по твоему толкованию! Да будет Воля Всевышнего на то, чтобы ты оказался в руках властей, и не было бы у них к тебе снисхождения!..

Испугался Бар Гедья – проклятия Учителей, как правило, сбываются. Что же делать?.. И решил он бежать в Рим (слышал он, что *ѓалут* искупает провинность). Там, в Риме, в соседях был у него царский гардеробщик. Узнав, что Бар Гедья умеет разгадывать сны, тот обратился к толкователю и рассказал, что привиделось ему, будто уколол он палец иголкой.

– Заплатишь – скажу, – пообещал Бар Гедья.

Но гардеробщик пожалел денег.

Потом приснилось ему, что палец воспалился и болит. Но Бар Гедья

отказался растолковывать ночное видение без денег. В третий раз, когда гардеробщик пожаловался, что опять ему снился тот же сон про воспалённый палец, Бар Гедья не выдержал и сказал:

– В царской одежде завелась моль. Вот что означает твой сон...

И в самом деле. Именно это и случилось. А когда всё обнаружилось и гардеробщику вынесли смертный приговор, тот, чтобы спастись свалил вину на толкователя снов – он, мол, давно про это знал, но, чтобы получить деньги, помалкивал.

Схватили Бар Гедью и казнили.

Из этой истории следуют два вывода. Первый – Учителя могут воздействовать на высшие миры, и мы должны проявлять к ним уважение. Второй – надо стараться толковать любой сон **к лучшему**...

Лист 57 (часть 2)

Во второй части листа (части выделяются, отметим – произвольно) Талмуд по-прежнему продолжает обсуждать вопросы толкования снов.

Мы узнаем, что сны толковали многие Учителя. В частности – Раби (великий раби Иегуда а-Наси – редактор текста Мишны, начало 3-го века), к примеру.

Когда человеку приснилось, что он лишился рук, Раби сказал ему:

– В том деле, которое ты запланировал, тебе не придется тратить усилия. Другие всё сделают за тебя.

– А если человеку привиделось, что он лишился ног?

– Это означает, – разъясняет Раби, – что везде его будет возить кучер, и не будет он ходить пешком.

Обратился к Раби человек и рассказал, что приснилось ему, будто сказали ему, что умрет он в *адаре* и до *нисана* (*адар* и *нисан* – месяцы еврейского календаря) не доживёт.

Разгадывая сон, Раби раскрывал тайны словообразования и заключил:

– Ты умрешь, когда придет твой срок – в почете и великолепии (на иврите великолепие – *гадар*), и пошлет тебе испытаний («испытание» на иврите – *нисайон*) Всевышний.

Разгадывал сны и раби Ишмаэль (великий Учитель Мишны, коллега раби Акивы; 2-й век).

Рассказывает Талмуд, что однажды, когда к нему обратился человек и спросил, что означает сон, будто он сорвал звезду с неба, Учитель ответил:

– Речь в твоём сне идёт о похищении еврея.

Такое заключение он сделал, взяв за основу образ, которым оперирует Тора, в отрыв, где говорится о Договоре Авраама с Творцом мира. Всевышний обещал ему, что потомки его размножатся «как звёзды на небе» (*Берешит*, гл. 22, ст. 17).

– Но я не досказал тебе... – продолжал «визитер». – Привиделось мне, что ту звезду я съел.

– Что ж, вот тебе продолжение, – произнес раби Ишмаэль, – Ты продаешь еврея в рабство, а вырученные за него деньги – пропиваешь.

Выслушал Учителя тот человек и пересказал ещё один сон. А приснилось ему, будто он поцеловал луну.

– Это означает – роман с чужой женой, – пришёл к выводу раби Ишмаэль.

В еврейской традиции луна – метафорическое олицетворение замужней женщины. Этот образ встречается в описании снов Йосефа. В одном из них луна – это его мать, жена нашего праотца Якова, Рахель.

– А что может означать сновидение, будто я иду в тени миртового дерева? – вновь спросил раби Ишмаэля тот же человек.

Попытку завязать взаимоотношение с невестой еврея перед тем, как она должна встать под *хулу* (свадебный балдахин, под которым, по еврейской традиции, заключают брак), – ответил Учитель.

Во времена Талмуда существовал обычай строить *хулу*, используя ветви миртового дерева.

– А ещё снилось мне, – не унимался человек, – что над моей кроватью кружат вороны.

– Это означает, что жена тебе – неверна. И вороны кружат над супружеским ложем, в ожидании, когда ты выйдешь из дома...

– А если над постелью кружат голубки?..

– Такое снится мужчине, в жизни которого много романов, – объяснил раби Ишмаэль.

– Вот снилось мне, – рассказывал дальше человек, – будто держу я в руке голубку, а она, пытаясь вырваться, машет крыльями. Но ничего у неё не получается.

– Этот сон может присниться мужчине, который выгнал из дома жену, не дав ей *гет* (разводное письмо), – ответил Учитель.

Подошёл как-то раз этот человек к раби Ишмаэлю прямо на улице.

– Снилось мне, – говорит, – будто сижу я за столом и чищу вареные яйца. К чему бы это?

– К грабежу, – сказал Учитель. – И речь тут идёт о разорении могил.

Раби Ишмаэль разъяснил сон таким образом, потому что вареное яйцо в еврейской традиции – символ траура. Так, например, в конце трапезы перед постом Девятого Ава у нас и по сей день принято съесть яйцо.

Выслушал человек раби Ишмаэля и произнес:

– Все твои толкования – верны, кроме – последнего...

И не успел он договорить эти слова, как к ним подошла женщина.

– Да на тебе же – одежда, в которой я некоторое время назад похоронила своего мужа! – воскликнула она.

Из всей этой истории с человеком, который рассказывал свои сны раби Ишмаэлю, можно сделать вывод, что сновидения могут не только предвещать будущее, но и – **напоминать о прошлом**.

Толкование снов тесно связано с Торой, – даёт нам далее разъяснение Талмуд. – Очень важно, анализируя сновидение, стараться найти соответствующий фрагмент в Торе или Танахе, речь в котором идёт о чем-то хорошем. Тогда даже очень плохой сон можно будет «вернуть» в лучшую сторону.

Приводятся здесь и конкретные рекомендации.

Тот, кто увидел во сне виноград, пробудившись, должен сразу же произнести слова; «Как виноград в пустыне...» (книга пророка Ошейи, гл. 9, ст. 10). В этом фрагменте говорится о том, что Всевышний радуется евреям, как человек, который нашёл в пустыне виноград. Этот стих заключает в себе позитивное истолкование снов. Поэтому его следует, проснувшись, произнести как можно раньше. Это и станет положительным толкованием сновидения.

И ни в коем случае нельзя ассоциировать сон, в котором привиделся виноград, с отрывком из Торы: «Ведь от виноградной лозы с дома – лоза их...» (*Дварим*, гл. 32, ст. 32). Этот фрагмент, если кто-то проснувшись, его произнесёт, придаст сновидению негативную окраску, и с человеком может произойти что-то плохое.

Если человек увидел во сне гору, **пусть произнесёт**: «Как прекрасны на горах вестники, передающие добрые новости» (Танах, книга пророка Иешаягу, гл. 52, ст. 7). Тогда получится, что сон несёт в себе добрые вести...

Мордехай Вейц

Лист 58 (часть 1)

На нашем листе Талмуд моделирует различные жизненные ситуации, анализирует их и, когда это необходимо, даёт соответствующие рекомендации.

– Пришла беда в Вавилон, – говорит раби Ирмиягу бен Элазар, – жди беды у соседей. Ибо сказано в Танахе о Вавилоне: «Сделаю Я (Всевышний) её (землю вавилонскую) – владением ежей...» (книга пророка *Иешаягу*, гл. 14).

– Вавилон, как отмечали наши Учителя, – разъяряет Раши (раби Шломо бен Ицхак – величайший комментатор Торы и Талмуда; Франция, 11-й век) данное высказывание, – считался **олицетворением злодейства**. А если злодею нанесен некий ущерб, он выместит свои негативные ощущения на тех, кто «попадётся ему под руку» – на окружении. Ведь страной этой, как написано в Танахе (см. цитату), владеют вредные существа. «Развороши» их – расползутся они во все стороны, принося с собой несчастья.

– Но, если в Шомроне (Самария) случилась беда, – продолжает раби Ирмиягу, – соседи получают благословение. Ибо написано в Танахе об этой земле: «Пустыня Шамрона превратится в сады и виноградники» (книга пророка *Михи*, гл. 1).

– Люди, получающие плоды от своего труда – не агрессивны, даже если с ними случается что-то плохое, – комментирует Раши вторую часть высказывания раби Ирмиягу Элиэзера.

– Человек, который увидел 600.000 евреев, – наставляет рав Амнона, – должен произнести: «Благословен Мудрец Тайн».

– В этом заключен глубочайший смысл, – подчеркивает Маѓарша (великий комментатор Талмуда, Польша, 16-й век). – Речь здесь идёт о том, что в мгновения, когда Всевышний даровал сынам Израиля единую Тору, у горы Синай стояли 600.000 взрослых евреев-мужчин. И каждому из них Тора открылась в особом свете. И засияла Тора 600.000 граней и раскрылась – в 600.000 проявлениях. И не может быть в дальнейшем у неё больше или меньше «лиц». С того великого момента у горы Синай число её проявлений навеки осталось неизменным.

– Бен Зома (раби Шимон бен Зома, великий Учитель Мишны, 2-й век), – рассказывает Талмуд, – завидев большое скопление народа, всегда говорил: «Благословен Мудрец Тайн». И далее добавлял: «Благословен Тот, Кто сотворил всех этих людей, которые служат мне».

О чем он? Разве множество людей создано для того, чтобы служить одному человеку?

– Адам Ришон (первый человек), – отвечал раби Шимон бен Зома, когда его спрашивали об этом, – тяжело трудился, чтобы добыть себе и семье пропитание. Пахал, сеял зерновые, жал, собирал сжатые колосья в снопы, молотил, чтобы отделить зёрна, потом эти зёрна молот,

получая муку... И всё ради того, чтобы перед ним на столе был кусок хлеба. Много усилий приходилось тратить ему, чтобы изготовить одежду. Для этого он растил овец, стриг их и т.д.

У меня же – всё иначе. По утрам я встаю с постели, и еда, одежда – передо мной. Я – богат. С самого утра приходят к моему порогу люди... Я – благородный гость в доме рачительного Хозяина (Всевышнего), который обеспечивает меня всем, что мне требуется. Такого Хозяина воспитанный гость обязательно поблагодарит...

Отвечая так, Бен Зома хотел подчеркнуть, что достаток человека, всё, что есть у него – в руках Творца мира. И за все предоставленные Небом блага людям следует благодарить Хозяина вселенной, выражая свою признательность в каждом случае – специальной *берахой* (*бераха* – «благословение»).

Наставляют Учителя: если перед тобой – мудрецы Израиля, знатоки Торы, произнеси: «Благословен Тот, Кто отделил от Мудрости своей Свет – для тех, кто благоговеет перед Ним».

Если перед тобой – царь Израиля, скажи: «Благословен Тот, Кто отделил от Славы своей – для тех, кто благоговеет перед Ним».

А если перед тобой – цари разных стран мира, прочти такую *бераху*: «Благословен Тот, Кто отделил часть от Славы своей и одарил ею свои творения».

– Когда человек узнаёт, что там-то и там-то покажется народу царь Израиля или цари разных стран, – отмечал раби Йоханан (величайший Учитель Талмуда в *Эрец Исраэль*, составитель Иерусалимского Талмуда; 3-й век), – ему следует поспешить к тому самому месту...

В связи с этим высказыванием Талмуд рассказывает историю.

Речь в ней идёт о раве Шешете (великий Учитель Талмуда; конец 3-го – начало 4-го века), который был слеп. Когда народ шёл встречать царя, он тоже присоединился к общему шествию. По дороге подошёл к нему дурной человек, который начал насмехаться над его недугом.

– Смотрите! – вскричал тот человек. – Разбитый сосуд идёт к реке, чтобы начерпать воду...

– Зря смеёшься, – спокойно ответил ему рав Шешет. – Если захочешь, сможешь убедиться, что я увижу больше, чем ты.

И вот толпа остановилась, ожидая царя. Перед народом появились первые конники царской стражи.

– Ну что, едет среди них царь? – спросил насмешник.

– Нет, – ответил рав Шешет. – Царя здесь ещё нет.

Потом начал проезжать второй конный отряд.

– Среди них царя тоже нет, – прокомментировал вслух рав Шешет.

Спустя какое-то время, когда простучали копытами лошадей ещё несколько подразделений стражников, он неожиданно проговорил:

– Царь приближается к нам...

– Откуда ты знаешь? – спросил его человек, приставший к нему по дороге.

– Видишь ли, – отвечал ему рав Шешет, – Земное царствие – отражение царствия Небесного. А у Царя Небесного – «особая поступь». И в Танахе об этом написано: «Выйди и встань на горе перед Всевышним... И вот поднимается сильный ветер, разбивающий скалы и раскалывающий утёсы. Но – не в ветре Всевышний. Потом начинает сотрясаться земля. Но Творец – не в этой земной дрожи. А затем (воцаряется) Голос Тишины тонкий...» (первая книга *Мелахим* – Книга Царей, гл. 19). В этом Голосе Тишины ищи Создателя вселенной, – заключил рав Шешет...

Древнейший египетский сонник – папирус Честер-Бити III¹

Перевод папируса Честер-Битти III (Британский музей, № 10683), содержащего сонник Кенхерхепешефа, выполненный А. Гардинером в 1928 году, стал классическим источником и базисом для целого ряда русскоязычных работ. В частности, Институтом востоковедения при Российской академии наук выпущено научное издание: Чудеса и оракулы в эпоху древности и Средневековья / под ред. С. В. Архиповой, Л. Л. Селивановой, 2007. – 400 с. Фрагмент издания представлен ниже.

Текст датируется эпохой XIX династии, но скопирован с более древнего оригинала, который предположительно восходит ко времени Среднего царства. Сонник записан на стороне recto и занимает одиннадцать листов. К сожалению, начало и конец папируса утрачены и первоначальный объём источника установить не представляется возможным. Направление письма – справа налево. Описание каждого сна с его толкованием занимает одну горизонтальную строку. Общее построение следующее: в начале каждого листа справа имеется вертикальная колонка с выписанной крупными демотическими знаками фразой: «ЕСЛИ ЧЕЛОВЕКУ ПРИСНИТСЯ», – далее следует описательная часть, а затем, в конце строки, помещена собственно трактовка сна, которая предваряется словами ХОРОШО или ПЛОХО. Эти слова, так же как и текст вертикальной колонки, выписаны крупно, причём для обозначения «ПЛОХО» использованы красные чернила (цвет Сета, пустыни, крови, огня и т.д.). Построение первоисточника сохранено при переводе (за исключением направления письма: текст развернут слева направо).

В примечаниях использованы следующие источники:

1. Achmes. Achmetis Oneirocriticon. Lipsiae, 1925.
2. Boissier A. Choix de textes relatifs à la divination Assyro-Babylonienne. Geneve, 1906. Vol. II.
3. Volten A. Demotische Traumdeutung. Kopenhagen, 1942.
4. Артемидор Далдианский. Онейрокритика. СПб., 1999.
5. Маллицкий Н.Г. Мусульманский сонник. Казань, 1902.

¹ Перевод выполнен по изданию: Gardiner A.H. Hieratic Papyri in the British Museum. Third Serie. London, 1935. Vol. I. P. 9–23; Vol. II, Pis. 5-8a, 12-12a.

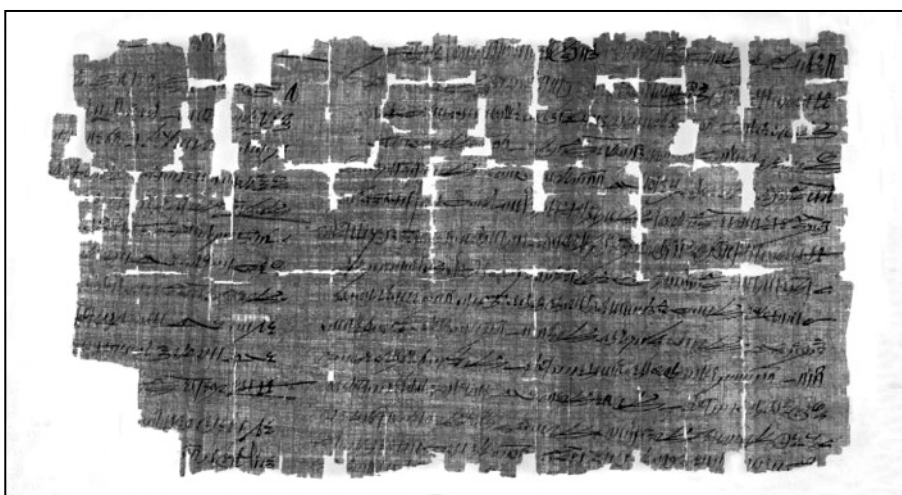


Рис. 2П. Папирус Честер-Битти III (с оборотом)

Таблица 1П

Сны людей, следующих путём Хора [1]

Если человеку приснится...	Оценка	Трактовка сновидения
(1, х+26) <...>	<...>	<...>
(2, 1) Что уста его отверсты [1]	ХОРОШО	Нечто, что страшило его, – бог откроет это для него
Что он ест плод кароб [2]	ХОРОШО	Приобретет он влияние в городе своём
<...> журавль	ХОРОШО	Это означает благополучие [II]
Мед [в сосуде] под крышкой [3]	ХОРОШО	Это означает, что нечто [будет даровано] ему богом его [4]
(2, 5) Что [жители города] его окружили его	ХОРОШО	Это означает <...>
Что он жуёт листья (?) лотоса [5]	ХОРОШО	Это означает радость

Что он стреляет в цель [6]	ХОРОШО	Нечто приятное случится с ним
Что ему дали нож [7] <...>	ХОРОШО	Он будет возвышен
Что он [говорит?] со своей женой	ХОРОШО	Это означает избавление от болезней, которые одолевали его [прежде] [8]
(2, 10) <...> его <...>	ХОРОШО	<...> великое <...>
Что пенис его увеличился [9]	ХОРОШО	Имущество его умножится
[Что он видит] лук в [своей] руке [10]	ХОРОШО	Он получит высокую должность
Что он умирает жестокой смертью [11]	ХОРОШО	Это означает, что он переживёт отца своего
Что он зрит бога в небе [12]	ХОРОШО	Прибудет ему много пищи
(2, 15) Что он видит змею [13] <...>	ХОРОШО	Это означает пищу
[Что он] вошёл в свой [дом(?)]	ХОРОШО	Это означает прекращение споров [III]
[Что он пьет] пиво	ХОРОШО	Сердце его наполнится (?) [IV]
<...>	ХОРОШО	Прибудет ему много пищи
Что уменьшилось <...>	ХОРОШО	Количество его [неисполнившихся] желаний уменьшится
(2,20) Что рот его набит землей [14]	ХОРОШО	Он будет жить за счет (?) [имущества] своих сограждан
Что он ест ослиное мясо	ХОРОШО	Это означает его повышение [в должности] [V]
Что он ест крокодилье мясо	ХОРОШО	Он будет жить за счет имущества [некоего] чиновника [15]
Что он сидит на растущем дереве [VI]	ХОРОШО	Утратит он [печали и тревоги (?)]
Что он выглядывает из окна	ХОРОШО	Услышит бог голос его
(2, 25) что ему подадут тростник [16]	ХОРОШО	Будет услышан голос его
Что он находится на крыше [17]	ХОРОШО	Он найдет нечто
(3, 1) [Что он окунается (?)] в пруд	ХОРОШО	Не будет перед ним преград [18]
Что он рыдает [19]	ХОРОШО	Имущество его умножится
Что волосы его выросли [20]	ХОРОШО	Будет нечто, отчего просияет его лицо
Что ему подали белый хлеб	ХОРОШО	Будет нечто, отчего просияет его лицо [VII]
(3, 5) Что он пьет вино [21]	ХОРОШО	Это означает праведную жизнь
Что он плывет вниз по течению	ХОРОШО	Будут связаны его <...>
Что он совокупляется со своей матерью	ХОРОШО	Его родня крепко прилепится к нему [22]
Что он совокупляется со своей сестрой [23]	ХОРОШО	Он получит наследство

Что он влез на пальму дум [24]	ХОРОШО	Это означает радость по поводу того, что подсказывает его ка [25]
(3, 10) <...> с длинными пальцами [26]	ХОРОШО	Нечто будет вверено ему богом его
Что люди (?) наносят ему удары	ХОРОШО	Нечто [будет даровано] ему
Что он видит рядом с собой животное Šsr [27]	ХОРОШО	Укрепится его <...> в сердце его
Что он видит мёртвого быка	ХОРОШО	Увидит он [смерть?] своих врагов
Что он видит <...>	ХОРОШО	[Враги (?)] его будут повержены
(3, 15) Что гонец [послан к нему (?)] с большим поручением [28]	ХОРОШО	Будет велико [положение (?)] его
Женщину <...>	ХОРОШО	<...> против женщины [ее] мужем
Что ему дали «голову» [29]	ХОРОШО	Уста его будут отверсты для речи [30]
<...> очищение	ХОРОШО	<...>
Что он привязывает осла	ХОРОШО	<...>
(3, 20) Что он стоит на высоком пьедестале (?) [VIII]	ХОРОШО	<...>
Что он рожден одноногим [31]	ХОРОШО	<...>
Что ему подали плеть [32]	ХОРОШО	<...>
<...>	ХОРОШО	<...>
Что он совокупляется с <...>	ХОРОШО	<...>
(3, 25) <...>	ХОРОШО	
(4, 1) Что он убивает змею	ХОРОШО	Будут убиты споры [IX]
Что его лицо превратилось в морду леопарда [33]	ХОРОШО	Он станет начальником
Что он видит большую кошку	ХОРОШО	[У него] уродится большой урожай [X]
Что он пьет вино	ХОРОШО	Его уста будут отверсты для речи [XI]
(4, 5) Что ночью он вяжет злодеев	ХОРОШО	Он избавится от наговоров своих врагов
Что он пересекает [реку] на пароме [34]	ХОРОШО	Прекратятся все наговоры [против него]
Что он сидит на дереве [35]	ХОРОШО	Избавится он от всех болезней
Что он убивает быка	ХОРОШО	Враги его будут убиты [XII]
Что он осматривает виды Бусири-са [36]	ХОРОШО	Достигнет он глубокой старости
(4, 10) Что он подвергает брожению (?) финики [37]	ХОРОШО	Будет он иметь пропитание
Что он влезает на мачту	ХОРОШО	Бог его поместит его на небе [38]
Что он раздирает на себе одежду	ХОРОШО	Освободится он от всех болезней [39]
Что он умер	ХОРОШО	Долгая жизнь ожидает его впереди [40]

Что он связал себе ноги [41]	ХОРОШО	Будет он сидеть среди жителей города своего
(4, 15) Что он упал со стены	ХОРОШО	Прекратятся наговоры [против него]
Что он режет быка своей рукой [42]	ХОРОШО	Будет убит соперник его
Что он вытаскивает лодки из воды [на берег]	ХОРОШО	Найдет он прибавление в доме своём [XIII]
Что он пишет на [палетке (?)] [43]	ХОРОШО	УкрепитсЯ он на службе своей
Что он созерцает полевую траву	ХОРОШО	Найдет он пропитание для отца своего
(4, 20) [Что он соби]рает финики [44]	ХОРОШО	Найдет он пищу, посланную богом его
Что он выращивает полбу в поле своём	ХОРОШО	[Будет дано] ему нечто в [награду]
Что ему дали храмовую пищу	ХОРОШО	Бог его сделает его жизнь лучше [XIV]
Что он плывет в лодке [45]	ХОРОШО	Будет он сидеть среди жителей города своего
[Что он ест (?)] кости	ХОРОШО	Пожалуют ему пропитание из царского дворца [46]
(4, 25) <...>	ХОРОШО	[Отец (?)] его оставит ему наследство
(5, 1) <...> лен в поле	ХОРОШО	Будет дано ему <...>
[Что он созерцает] реку	ХОРОШО	Бог его услышит голос его
Что он [пьет (?)] кровь [47]	ХОРОШО	Будут уничтожены враги его
[Что он пьет] молоко [48]	ХОРОШО	Прибудет ему много пищи
(5, 5) Что он пь[ет] свою [собственную] мочу [49]	ХОРОШО	Будет он жить за счет имущества сына своего
Что он [ест (?)] серебро и золото [50]	ХОРОШО	Это означает много пищи от царского дворца
[Что он ударил (себя) ка]мнем по пальцу	ХОРОШО	Его скот принесёт приплод
Что он [обтесывает] камень [51]	ХОРОШО	Нечто будет дано ему
Что он вслух читает папирус	ХОРОШО	УкрепитсЯ он в доме своём
(5, 10) Что он режет самку гиппопотама [52]	ХОРОШО	Прибудет ему много пищи от царского дворца
<...> крокодила [53]	ХОРОШО	Станет он чиновником
<...> осла	ХОРОШО	Будет он есть пищу из царского дворца
Что он сидит во фруктовом саду на солнце[пеке] [54]	ХОРОШО	Это означает удовольствие
Что он разрушает (?) стену	ХОРОШО	Это означает освобождение от <...> болезней [55]
(5, 15) Что он ест экскременты [56]	ХОРОШО	Будет он жить в доме своём за счет имущества своего

Что он совокупляется с коровой [57]	ХОРОШО	Проведет он счастливый день в доме своём
Что он ест крокодиле [мясо] [58]	ХОРОШО	Станет он чиновником среди сограждан своих
Что он льет воду	ХОРОШО	Это означает благополучие
Что он окунулся в реку	ХОРОШО	Освободится он от всех болезней
(5, 20) Что он провёл ночь на земле [59]	ХОРОШО	Будет он жить за счет имущества своего
Что он видит плод кароб	ХОРОШО	Обретет он прекрасную жизнь [60]
[Что он созерцает] сияющую луну [61]	ХОРОШО	Выйдет прощение ему от бога его
Что он заворачивается в покрывало [62]	ХОРОШО	Враги его будут удалены от лица его
Что он падает <...>	ХОРОШО	Это означает благополучие
(5, 25) Что он рубит дрова	ХОРОШО	Враги его будут мертвы
(6, 1) Что он хоронит старика [63]	ХОРОШО	Это означает благополучие
Что он выращивает [лекарственные (?)] травы [64]	ХОРОШО	Обретет он пропитание
Что он пригнал рогатый скот	ХОРОШО	[Соберёт] бог его людей его для него [65]
Что он обрабатывает камень в доме своём	ХОРОШО	Укрепитя человек в доме своём
(6, 5) Что он сбрасывает на землю одежду свою [66]	ХОРОШО	Прекратятся [враждебные] слова [против него]
Что он тянет на буксире лодку	ХОРОШО	[После длинной дороги] он счастливо достигнет дома своего
Что он молотит зерно на току	ХОРОШО	Будет дана ему жизнь в доме его
Что он ест виноград [67]	ХОРОШО	Будет прибавление ему от вещей его собственных
Что он сажает тыквы	ХОРОШО	Прекрасная жизнь ему станет даром бога его
(6, 10) Что он пишет на ко[лонне] [68]	ХОРОШО	Узрит он прекрасную жизнь
Что он хоронит [человека (?)] живым	ХОРОШО	Это означает благополучие и жизнь [69]
Что он рвётся на затонувшую лодку	ХОРОШО	Будет прибавление ему от жены его
Что он привязывает <...>	ХОРОШО	Будет прибавление ему от дома его впоследствии
Что он нюхает великолепный цветок [70]	ХОРОШО	Это означает благополучие
(6, 15) Что он захватил пленницу	ХОРОШО	Нечто принесёт ему удовлетворение [71]
Что он ест <...>	ХОРОШО	Прибудет ему пищи
Что он жуёт <...>	ХОРОШО	Во владениях его будет прибыль

Что ячмень и полбу подают умершим [72]	ХОРОШО	Будет защита ему от бога его
Что он ослаб	ХОРОШО	Найдет [XV] он врагов своих мёртвыми (?)
(6, 20) Что дали ему бусы	ХОРОШО	Это означает благополучие [XVI]
Что он возносит молитвы Ра [73]	ХОРОШО	Найдут его невиновным перед богом его
Что дали ему <...>	ХОРОШО	Будет снабжён [всем] необходимым дом его
Что созерцает он свою гробницу	ХОРОШО	Имущество его умножится
Что он созерцает бедуинов	ХОРОШО	Любовь отца и матери его будет с ним [74]
(6, 25) Что рядом с ним [стоит] некто более высокий, чем он	ХОРОШО	Его [собственное] ка продвинет его [по службе (?)] [XVII]
(7, 1) Что он вошёл в храм женского божества [75]	ПЛОХО	<...>
Что он ест надрезанный плод сикоморы [76]	ПЛОХО	Это означает боли
Что он совокупляется с самкой африканского тушканчика [77]	ПЛОХО	Приговор будет вынесен против него
Что он пьет теплое пиво [78]	ПЛОХО	Постигнет его страдание
(7, 5) Что он ест бычье мясо	ХОРОШО	Будет у него приращение в чём-либо
Что он жуёт огурец [79]	ПЛОХО	Тот, кто встретится ему, произнесёт [враждебные] слова против него
Что он гуляет по <.. .>	ПЛОХО	Будут о нём дурные речи
Что он ест выпотрошенную рыбу n'g [80]	ПЛОХО	Схватит его крокодил
Что он жуёт траву dʒiś	ПЛОХО	Это означает вражду [XVIII]
(7, 10) Что у него отрезали одну ногу	ПЛОХО	Постигнет его кара умерших [81]
Что он созерцает в зеркале свое лицо	ПЛОХО	Это означает другую жену [82]
Что бог осушил его слёзы [83]	ПЛОХО	Это означает драку
Что боль [ощущается] в одной стороне его тела [84]	ПЛОХО	Он будет подвергнут вымогательству
Что он ест горячее мясо	ПЛОХО	Не признают невиновности его
(7, 15) Что он обулся в белые сандалии [85]	ПЛОХО	Будет он скитаться по земле
Что он ест то, что ему отвратительно [86]	ПЛОХО	[Непроизвольно] станет человек есть то, к чему питает отвращение
Что он совокупляется с женщиной	ПЛОХО	Это означает слёзы
Что его укусила собака	ПЛОХО	Подвергнется он чародейству

Что его укусила змея [87]	ПЛОХО	Будут произнесены [враждебные] слова против него
(7, 20) Что он измеряет ячмень [88]	ПЛОХО	Будут произнесены [враждебные] слова против него [89]
Что он пишет на папирусе	ПЛОХО	Исчислит его бог грехи его
Что его дом переполошился	ПЛОХО	Его постигнет болезнь
Что некий человек подверг чаро-действию уста его [90]	ПЛОХО	Это означает слёзы
Что он рулевой на корабле [91]	ПЛОХО	На суде всяком не признают невиновности его
(7, 25) Что постель его охватило пламя [92]	ПЛОХО	Прогонит он жену свою
Что он машет тряпкой (?)	ПЛОХО	Он будет осмеян
Что он наткнулся на шип [93]	ПЛОХО	Он будет лгать
Что он наблюдает ловлю птиц	ПЛОХО	Будет взято от имущества его [XIX]
(8, 1) <...>	ПЛОХО	<...>
Что пенис его поднялся	ПЛОХО	Будет победа врагам его [XX]
Что он плывет вниз по течению [94]	ПЛОХО	Это означает жизнь в горечи
Что дали ему арфу	ПЛОХО	Нечто вызовет болезнь у него [XXI]
(8, 5) Что он смотрит в глубокий колодец [95]	ПЛОХО	Заклучат его в тюрьму
Что охватило его пламя [96]	ПЛОХО	Будет он зарезан
Что он стрижет ногти на пальцах рук своих	ПЛОХО	Плоды его рук будут удалены от него [XXII]
Что он лепит горшки	ПЛОХО	Будут у него боли
Что у него сложены крылья [97]	ПЛОХО	Бог его не признает невиновности его
(8,10) Что он совокупляется с [самкой] коршуна [98]	ПЛОХО	Будет он ограблен
Что он созерцает страуса	ПЛОХО	Постигнет его зло
Что у него выпали зубы [99]	ПЛОХО	Умрет этот человек по вине своих подчиненных
Что он созерцает карлика [100]	ПЛОХО	Будет отнята у него половина жизненного срока
Что он стал жертвой Совета	ПЛОХО	Прогонят его с должности его
(8, 15) Что его побили [ивовой (?)] палкой [101]	ПЛОХО	Не будет рыданий на смерть его
Что он вошёл в комнату в мокрых одеждах [XXIII]	ПЛОХО	Это означает драку
Что он бреет себе нижние части	ПЛОХО	Это означает слёзы
Что он разбивает камень	ПЛОХО	Бог его недоволен им
Что он плавит медь [102]	ПЛОХО	Будет он скитаться по земле
(8, 20) Что он задаёт корм скоту	ПЛОХО	Будет он скитаться по земле

Что он заколотил дом свой	ПЛОХО	Его постигнет неожиданная неудача
Что он ловит силками птиц [103]	ПЛОХО	Он лишится имущества своего
Что он срезает плод сикоморы [104]	ПЛОХО	На него навалится гнет болезней
Что он строит себе дом	ПЛОХО	Будут сказаны слова против него
(8, 25) Что он похитил храмовое имущество [105]	ПЛОХО	Унесут его имущество перед лицом его
Что он кладет благовония в огонь для [каждения] богу [106]	ПЛОХО	Сила бога будет против него
Что он бросает в воду дрова	ПЛОХО	Боль придет в его дом
(9, 1) [Что он ставит] сиденье в свою лодку	ПЛОХО	Разведется он со своей женой
Что его сделали чиновником [107]	ПЛОХО	Смерть его близка
Что он одет в одежду азиатов [108]	ПЛОХО	Удалят его от должности его
Что он видит неких людей вдали	ПЛОХО	Смерть его близка [109]
(9, 5) Что он ест яйцо [110]	ПЛОХО	Он не возместит ущерба в своём имуществе
Что он натирает себя жиром [111]	ПЛОХО	Его люди будут отняты у него
Что он впрягает [лошадь] в колесницу [112]	ПЛОХО	Будут сказаны [враждебные] слова против него внезапно
Что небо пролилось дождем [113]	ПЛОХО	Уже сказаны [враждебные] слова против него
Что он видит у женщины <...>	ПЛОХО	Великое несчастье нависло над ним
(9, 10) Что зад его [ничем] не прикрыт	ПЛОХО	Он осиротеет [XXIV]
Что он ест фиги и виноград	ПЛОХО	Его постигнет болезнь
Что он давит виноград для [приготовления] вина	ПЛОХО	У него будет отнято его имущество [XXV]
Что он обмазывает свой дом нубийской охрой [114]	ПЛОХО	Его люди будут удалены от него
Что он прижимается лицом к земле [115]	ПЛОХО	Мёртвые будут иметь претензии к нему
(9, 15) Что он смотрит на горящий огонь	ПЛОХО	Уедет его сын или брат [116]
Что он совокупляется со свиньей [117]	ПЛОХО	Он лишится имущества своего
Что он сидит в корабельной каюте (?)	ПЛОХО	Изымут у него сердце его собственное [118]
Что он пьет кровь	ПЛОХО	Его ждет драка
Что он обрезает свои волосы [119]	ПЛОХО	Нечто будет удалено из дома его

(9, 20) Что он видит [отражение] своего лица в воде	ПЛОХО	Он освободится для иной жизни
Что он прядет нить (?) [для изготовления] набедренной повязки	ПЛОХО	Лишится он имущества своего
Что он совокупляется со своей женой днём [120]	ПЛОХО	Его бог узрит грехи его
Что он prepares пиво в своём доме	ПЛОХО	Будет он удален от дома своего
Что он толчет ячмень и полбу [121]	ПЛОХО	Будут претендовать на <...>
(9, 25) Что он строит себе дом	ПЛОХО	Он услышит слова, которые растревожат его
Схватил рукой своей дрова, принадлежащие богу	ПЛОХО	Его бог обнаружит грехи в нём [122]
Что он заботится об обезьянах	ПЛОХО	Его ожидают перемены [к худшему]
Что он ловит в поле мышь [123]	ПЛОХО	Опечалится сердце его
(10, 1) Что он плывёт вниз по течению	ПЛОХО	Он услышит неистовые слова
Что он ест глину [124]	ПЛОХО	Он услышит бранные слова
Что он убирает комнату к празднику	ПЛОХО	Обнаружатся [скрытые] грехи его
Что он ухаживает за маленькими детьми	ПЛОХО	Погибнет имущество его
(10, 5) Что он мерит меркой ячмень	ПЛОХО	Будет у него недостаток (?) пищи
Что он ест бычье мясо [125]	ПЛОХО	Его ожидает драка
Что он заливает огонь водой	ПЛОХО	Конец имуществу его
Что он наливает пиво в сосуд	ПЛОХО	Нечто будет удалено из дома его
Что он разбивает сосуд ногой	ПЛОХО	Его ожидает драка

(10, 10) Произносится человеком при пробуждении его в месте своём: «Приди ко мне, приди, моя мать Исида. Смотри, вижу я то, что вдали от меня в городе моем (?)» [126]. – «Вот я, сын мой Хор. Приди с тем, что ты увидел, чтобы исчезли беды, встревожившие тебя во сне, и вышел огонь против того, что испугало тебя. Вот я иду, чтобы взглянуть на тебя и удалить всё то, что отвратительно». – «Приветствую вас, добрые сны, которые приходят ночью (10, 15) и днём. Удалены все злые и отвратительные вещи, которые сотворил Сет, сын Нут. Как огражден Ра от врагов своих, так [да буду] и я огражден от своих врагов!»»

Это заклинание должен произнести человек, когда он пробуждается в месте своём, после того как подадут ему перед лицо его хлеб *psn* [127]

и свежей травы, смоченной пивом с миррой. Лицо человека следует натереть этим (?), и улетят прочь все дурные сны, которые он увидел.

(11, 1) Признаки человека, следующего путём Сета: [отличается он] по росту своему. Продолжительность жизни его <...> лет. Что до человека женатого (?)<...> продолжительность жизни его восемьдесят четыре года. Бо[г, который в нём, это -] Сет. Что до [человека, следующего путём Сета], он человек низов. Волосы подмышек его и <...> с кровью. Умирает он смертью людей низов <...> падает <...> узловатыми мускулами (?). Волосы [его подобны по цвету пескам] (11,5) пустыни (?). Что до человека рыжего <...> волосы на подбородке его, брови его <...> Распущен он сердцем в день суда, [вечно] неудовлетворен он в сердце своём. Если пьет он пиво, то пьет [так, что становится источником раздора] и беспорядков. Покраснение белков глаз, которое наступает в нём, – это признак этого бога. Пьет он то, что отвратительно ему. Любим он женщинами за размеры <...> своего, и велика его любовь к ним. Будь он даже истинным царским родичем, [всё равно] характер (?) у него человека из низов. Его жизненный срок принадлежит Сету (?) [живёт ли он в лачуге или вхож в] царский дворец[128]. Не спускается он на Запад, но [в пустыне становится добычей] хищных птиц. Что до человека, который напивается пьяным, [неизбежно затевает он] ссору[129] [и удел] (11, 10) [его -] порок, болезни и несчастья. Пьет он пиво так, что становится источником беспорядков и споров, [и зло он] причиняет себе сам. Схватит он оружие войны, [как будто его противник стоит] перед ним, и гиппопотам <...> когда приходит он в себя на следующий день. Начнет он <...> чтобы сделать это, разоренный благодаря [своей] нечистоте. Не отличает он замужней женщины от [незамужней]. Что до любого, кто оказывает ему сопротивление, немедленно толкает он <...> (11, 15) Поднимается в нём желание резни, и на том свете помещен он <...> испытывает подобно бедуинам. Слезы его подобны <...> Будет разжигать он ссоры вплоть до битвы сосудов и разрушенья <...> Будет он [шуметь даже] испражняясь. Говорит ему владыка покоя <...>.

Таблица 2П

Сны людей, следующих путём Сета

Что ему дали тушу козла, разрубленную на части	ХОРОШО	
Что он стоит на горной вершине со скипетром в руке [130]	ХОРОШО	<...>
Что он входит в козий загон [131]	ХОРОШО	
Что он бросает камыш в воду	ХОРОШО	<...>
<...>	<...>	<...>

[I] Досл.: «[Если] щель (sd) уст его отверста – расколет (sd) бог его (т.е. страх. – С.А.)». Египетское выражение «расколоть страх» близко нашему «уничтожить страх» (при толковании использован принцип паронимии). Возможна ассоциативная близость толкования сна с одним из важнейших погребальных обрядов – отверзания уст и очей, смысл которого заключался в том, чтобы «оживить» мумию, сообщив ей способность восприятия окружающего и физиологического функционирования различных органов. Таким образом, «отверстые уста» для снотолкователя могли быть символом жизни в загробном мире. Следовательно, увидевший такой сон не должен был испытывать страх перед своим будущим.

[II] Толкование построено на основе паронимии: журавль (*dʒt*) – благополучие (*wdʒ*).

[III] О значении слова *mdt* – «обвинение», «спор» см.: Gardiner A.H. Hieratic Papyri. I. P. 12, n. 4. В том же значении слово встречается ниже: 4, 1.6. 15; 6, 5; 7, 6.7.19.20; 8, 24; 9, 7.8.25; 10, 1.2.

[IV] «...наполнится»: глагол *n dʒdʒ* отсутствует в словаре. Перевод предложен А. Гардинером условно. В медицинских папирусах упоминается вид пива *ndʒdʒjt*, которое использовалось в качестве лекарственного средства (WB II, 377, 14).

[V] Толкование сна на основе паронимии: ослиное мясо (*iwf η ʕ*) – «повышение его» (*sʕ f*). Вообще сновидения, в которых присутствовали домашние животные, обычно считались благоприятными, см. ниже: 3, 13; 3, 19; 4, 8; 4, 16; 5, 12; 5, 16; Achmetis Oneirocriticon. 184, 28; «Если кто увидит, что перед ним явился осел, или лошадь, или верблюд – достигнет желания своего» (Маллицкий Н.Г., с. 26).

[VI] Паронимия: дерево (*nht*) – утрата (*nhj*).

[VII] Паронимия: белый (*hḏ*) – сиять (*hḏ*). Дважды повторенное толкование – возможно, результат ошибки переписчика. Мотив хлеба занимает в сонниках разных народов видное место. Например, у Артемидора читаем: «Хлеб есть во сне хорошо такой, к которому привык: бедному человеку подобает есть хлеб непровеянный, богатому – провеянный. Если не так, то это не только не к добру, но даже к худу» (I, 69). «Хлеб чистый и красивый на вид означает любовь, утечи, имущество дозволенное или благоустроенный город, а хлеб неблагообразный – противное этому» (Маллицкий Н.Г., с. 35).

[VIII] Существительное *kʕʕt* отсутствует в словаре; перевод предложен А. Гардинером по контексту. Может быть, это искаженное *smʕt* – престол, трон (Wb III, 452).

[IX] Толкование сна на основе паронимии: *šmzm* – *šmzm*. Ср.: Achmetis oneirocritikon. 228, 28; 229, 5. 28. Ср. также выражение «расколоть страх» (2, 1).

[X] Толкование основано на паронимии: большая кошка (*mjw ʿz*) – большой урожай (*šmw ʿz*).

[XI] Толкователь опирался на игру слов: вино (*jrp*) – быть открытым (*wp*). Сближение этих понятий встречается также в «Текстах пирамид» (Рут. 92).

[XII] Паронимия: *šmzm* – *šmzm*. Та же игра слов встречается выше (4, 1). См. прим. 40.

[XIII] Толкование на основе паронимии: *in ḥnw* – *n ḥzw*.

[XIV] Трактровка на основе паронимии: храмовая пища (*ḥnw*) – жизнь (*ḥn*).

[XV] Толкование на основе паронимии: слабый (*gn*) – находить (*gm*).

[XVI] Толкование на основе паронимии: бусы (*wḏw*) – благополучие (*wḏz*).

[XVII] Толкование на основе паронимии: великий (*ʿz*) – продвигать (*šʿz*).

[XVIII] Толкование на основе паронимии: травянистое растение (*ḏzjś*) – враждебность (*ḏzjś*). *Dzjś*. *ḏzś* – растение, в сочетании с пивом употреблявшееся в качестве рвотного средства; использовалось также в медицине и при приготовлении каждений; упоминается в магических заклинаниях (Grapow H. Wörterbuch der Ägyptischen Drogennamen. Berlin, 1959. S. 592–594). Ср. 4, 19.

[XIX] Толкование мотива на основе созвучия: ловля (*ḥzm*) – взятие (*nḥm*). Ср. 8, 22.

[XX] Паронимия.

[XXI] Толкование на основе созвучия: арфа (*bnt*) – болезнь (*bjn*), Возможно, на толкование повлиял также обычай исполнять на арфе мелодии на похоронах, т.е. «болезнь» в данном случае воспринималась как предвестник смерти.

[XXII] Паронимия: *jtt* – *jtt*.

[XXIII] Паронимия: мокрый (*jwh*) – драка (*ḥz*). Ср. также 4, 12; 6, 5; 7, 26; 9, 3; 9, 10; 9, 21

[XXIV] Толкование на основе паронимии: *phwj* – *hr phwj*.

[XXV] Использован принцип паронимии. Ср. 3, 5; 4, 4; 4, 10; 6, 8.]

[1] По аналогии со второй частью памятника, трактующей сны «людей, следующих путём Сета» (т.е. «законченных грешников», которым покровительствует злой бог Сет, извечный противник Осириса и его сына Хора), здесь, очевидно, находилось описание внешних признаков людей, следующих путём Хора (т.е. благочестивых, которым покровительствует это божество).

[2] *Кароб* – разновидность вечнозелёного дерева, распространённого в Средиземноморье (лат. *cerutonia seliqua*). Цветет кистеносными красными цветами, плоды созревают в виде стручков со сладкой мякотью. Почти дословно описание сна и его толкование повторяются ниже: 5, 21.

[3] Мёд в древности наряду с молоком и маслом был одним из символов изобилия. См., например, в «Истории Синухета», при описании страны Иаа: «обилён мёд её...» (*Sinuhe* B81-84); ср. также: «Пусть не глядит на потоки масла, ручьи мёда и молока» (Иов 20, 17), т.е. пусть не заносится своим богатством.

[4] Неясно, какое божество имеется в виду под «богом его» (2, 24; 3, 10; 4, 11; 4, 20; 4, 22; 5, 2; 5, 22; 6, 3; 6, 9; 6, 18; 6, 21; 7, 21; 8, 9; 9, 22; 9, 26): местный бог, почитавшийся в родном городе человека, увидевшего сон, либо Хор или Сет, один из которых, согласно классификации данного памятника, признавался его покровителем.

[5] Корни и семена лотоса (нильский лотос *Nymphaea Lotos* – разновидность лилии *Nymphaeaceae*) древние египтяне употребляли в пищу. Описание процесса приготовления для еды этого растения имеется у Геродота: «Египтяне срезают эти лилии, высушивают на солнце, затем толкут семенные зернышки, похожие на мак из цветочного мешочка лотоса, и пекут из них хлеб на огне. Корень этого растения также съедобен, довольно приятен на вкус, круглый, величиной с яблоко» (*Herod. II*, 92).

[6] Ср. толкование мусульманского сонника, записанного в районе крайнего юго-запада Ирана в эпоху борьбы Халифата с Византией: «Если кто увидит, что попал стрелой в цель, намерение его осуществится сообразно с желанием его сердца» (Маллицкий Н.Г., с. 24).

[7] Может быть, здесь следует читать «медь». Видеть во сне оружие древние считали благоприятным признаком. Мернептах накануне решающего сражения видел во сне бога Птаха, который протянул ему меч и предсказал победу, что и исполнилось (*BAR III*, § 583). То же самое в ассиро-вавилонской мантике: «Если человеку приснилось, что он починает оружие, дни его будут долгими» (*Boissier A.*, p. 14. 17).

[8] У греков: «Жена есть для сновидца его ремесло, или занятие, доставляющее ему удовольствие, или же то, над чем он начальствует и властвует, как над женой» (Артемидор I, 78).

[9] Ср. 8, 2. В толкованиях греков этому мотиву уделялось много внимания: «Половой член, во-первых, подобен родителям, ибо в нём основа семени, во-вторых – детям, ибо он причина их рождения, далее – братьям и всем кровным родственникам, так как им складываются все родственные связи. Ещё он означает силу и телесное мужество, потому что он сам – причина этих качеств, и оттого некоторые называют его «мужской силой»; а также – речь и воспитание, так как он плодотворен, как плодотворна речь. Ещё он означает достаток и собственность... Стало быть, член, находящийся на своём месте, предсказывает, что всё, что ему подобно, сохранится в прежнем состоянии, разросшийся – что увеличится...» (Артемидор I, 45).

[10] Лук в древности был символом силы и могущества. См., например: Быт. 49, 24; Иов 29, 20. Очень часто этот мотив встречается в ассиро-вавилонских сонниках: «Если человек (во сне) натирает лук – будет он удовлетворен приговором»; «если человек (во сне) натягивает лук – будет он удовлетворен приговором»; «если человек (во сне) рассматривает лук – будет он с добычей»; «если человек (во сне) несёт лук – будет он с добычей»; если человек (во сне) несёт лук и уронит его – он будет ограблен [вар.: с него сдерут кожу]»; «если человек (во сне) несёт лук и лук его сломается – он не достигнет желания своего сердца» (Boissier A., p. 2. 11; 2. 12; 3. 14; 3. 15; 3. 16).

[11] Текст неясен; может быть, следует читать: «если человеку приснится умирающий жестокой смертью враг». Смерть во сне у египтян считалась предвестником долгой жизни – см. ниже: 4, 13; б, И. Подобным образом трактовался этот мотив у римлян: во время войны с самнитами одному человеку во сне было обещано, что если он примет смерть, сражаясь в гуще врагов, то это принесёт ему великую славу. Однако в той войне он остался жив и невредим и избавил войско от осады (Cic. De div. I, 51). Но если боги возвещали кому-то во сне смерть, это воспринималось буквально (Эпос о Гильгамеше VII, IV, 45 – IV, 54).

[12] Возможно, в подобном толковании нашли выражение древнейшие представления о пище как об идеале изобилия. Гораздо чаще видение во сне божества связывалось с получением божественного откровения (Urk. III, 61-62; Urk. IV, 1306-1307; pBrooklyn 37. 1821E; pLeyde T 32, VII, 28-35; Coche-Zivie Ch. Giza au deuxieme millenaire. Le Caire,

1976. P. 128. I. 8-9; RdE 30, 1978. P. 44; Lichtheim M. Ancient Egyptian Literature. III. Berkeley-Los Angeles, 1980. P. 41, 60, 98-99, 138-139, 146; Spiegelberg W. Beiträge zu r Erlerung des neuen dreisprachigen Priesterdekrets zu Ehren des Ptolemaios Philopator. – Sitzungsber. Bayerischen Akad. Wissensch., Phil.-Hist. Klasse, Abhandl. 4. S. 6-7, 15-16; Lefebvre G. Romans et contes egyptiens de l'époque pharaonique. Paris, 1949. P. 231; Caminos R. The Chronicle of Prince Osorkon. – AnOr, 1958. 37. P. 28f.; Herod. II, 141). Тацит (Hist. IV, 83-84) сообщает, что Птолемей I Сотер видел во сне божество в виде необычайно рослого и красивого юноши, который повелел сновидцу доставить из Понта статую этого бога и обещал за исполнение величие и славу.

[13] Возможно, снотолкователь опирался на культ змеиной богини земного плодородия Рененут: на юге Фаюма, в Фивах и в Мединет-Мадди она считалась богиней закромов (Kees H. Der Götterglaube im Alten Ägypten. Berlin, 1977. S. 56-57). См. 4, 1; 7, 19.

[14] Употребление во сне земли в пищу считалось у разных народов счастливым предзнаменованием: «Если человек (во сне) ест грязь, то это к счастью»; «если человек (во сне) ест дорожную пыль, то это к счастью»; «если человек (во сне) ест землю *durqinnu*, сердце его будет счастливо» (Boissier A., p. 37. 9; 37. 10; 40. 8); «если кто увидит во сне, что он роет землю и вырытую землю ест, то приобретет имущество путём хитрости и обмана» (Маллицкий Н.Г., с. 30).

[15] В Древнем Египте жадных чиновников часто сравнивали с крокодилами; ср.: Ptahotep, P 168. По замечанию И.М. Волкова, «печальная репутация крокодила как наглого хищника нашла себе яркое выражение, между прочим, в том, что некоторые слова, служившие для обозначения дурных душевных свойств и качеств, детерминировались знаком крокодила» (Волков И.М. Древнеегипетский бог Себек. Пг., 1917. С. 15). В раннемусульманской мантике: «Крокодил – враг, и сила или слабость врага будет находиться в соответствии с силой виденного крокодила» (Маллицкий Н.Г., с. 28). В древности (в том числе в Египте) с образом крокодила мифологически сближались понятия судьбы и рока (Materialsammlung zum Krokodil als Schicksal. Gamburg, 1976. S. 103-114).

[16] В ассиро-вавилонской мантике: «Если человек (во сне) наносит удар тростинкой – встретится он с текучей водой» (Boissier A., p. 3. 20).

[17] Плоские крыши домов служили местом отдыха семьи. Из-за боязни змей и скорпионов египтяне и спать предпочитали на крыше.

[18] Хорошо известен мотив «поглощения водой», в том числе купание в пруду, после чего герой получал особую силу и разрушал бывшие перед ним преграды (см., например: Пропп В.Я. Исторические корни волшебной сказки. Л., 1986. С. 228-229).

[19] Обычно проявления скорби во сне воспринимались альтернативно как предвещение радости: «Плач и причитания по покойнику или по чему бы то ни было и вообще всякая скорбь предвещают, если судить прямо и разумно, что наступит поворот к удовольствию и радости» (Артемидор II, 60); «Плакать во сне – к радости, а смеяться – к тяжким думам и печали» (Маллицкий Н.Г., с. 24); ср. прим. 40.

[20] Ср.: Achmetis Oneirocriticon. 15. 7; 16. 17; 17. 5. «Если видеть во сне у себя густые и длинные волосы, то для людей молодых, женщин и военных это – к богатству и долголетию, а для прочих – к горю и беспокойству душевному» (Маллицкий Н.Г., с. 18).

[21] Снотолкователь использует принцип противоположности. Культура виноградарства достигла в Египте столь высокого уровня, что это дало основание Афинею утверждать, что виноград вообще был открыт в Египте; он писал также, что египтяне очень любили вино и были склонны к пьянству (Ath. I, 34).

[22] О египетском происхождении сближения понятий мать = семья = родина см.: Volten A. Demotische Traumdeutung. S. 70. Anm. 2; Артемидор I, 79. У Геродота: «В минувшую ночь Гиппий видел такой сон. Ему приснилось, будто он спал со своей собственной матерью. Сон этот он истолковал так, что он вернется в Афины, отвоюет себе власть и затем окончит свои дни в старости на родной земле» (Herod. VI, 107). Мотив совокупления с матерью встречается и в римских источниках: так, Юлию Цезарю «привиделось, будто он насилует собственную мать; но толкователи ещё более возбудили его надежды, заявив, что сон предвещает ему власть над всем миром, так как мать, которую он видел перед собой, есть не что иное, как земля, почитаемая родительницей всего живого» (Suet. Di v. Jul. 7 [2]).

[23] В Древнем Египте браки между братьями и сестрами не были редкостью, что освящалось религией. Естественно, греки толковали этот мотив иначе (Артемидор I, 78).

[24] *Пальма дум* почиталась как дерево богини Таурт (Danthine H. Le palmier-dattier et les arbres sacres dans l'iconographie de l'Asie Occidentale ancienne. Paris, 1937. Vol. I. P. 179; Wiedemann A. Das Alte Ägypten. Heidelberg, 1920. S. 275). Ср.: Boissier A, p. 2, 5-6.

[25] Ка – невидимый двойник, жизненная сила. «Ведомый своим ка» – эпитет покойного.

[26] У греков видение во сне пальцев означало прибыль, потерю пальцев – убытки: «Пальцы, когда они отваливаются все или частично, означают потерю помощников; писцам и словесникам сон сулит безработицу и праздность, должникам – выплатить больше, чем они должны, а заимодавцам – получить меньше, чем они дали. Иметь больше пальцев, чем положено, сулит противоположное сну, будто их меньше» (Артемидор I, 42).

[27] *Šsr* – название этого животного встречается в «Текстах саркофагов» (СТ I, 239 g). По мнению А. Гардинера, это какая-то порода обезьян (Gardiner A.H. Hieratic Papyri. P. 13, η. 3). Возможный вариант: *šsr* – «убойный бык» (Wb IV, 547); в пользу такого толкования свидетельствует то, что в следующей строке содержится близкий образ.

[28] Мотив вестника встречается в рассказах Геродота: «Камбис увидел во сне, что прибыл к нему вестник из Персии с вестью, будто Смердис восседает на царском престоле, а голова его касается неба. Тогда Камбис в страхе, что брат умертвит его и сам станет царем, послал в Персию Прекаспа, самого преданного ему человека, убить Смердиса. И тот отправился в Сусы и убил Смердиса» (Herod. III, 30).

[29] «Головами» обычно называли рабов (Wb V, 268).

[30] Имеется в виду, что видевший такой сон сумеет оправдаться на загробном суде.

[31] Досл.: «пришёл на землю с одной ногой», т.е. родился одноногим. Ненормальные нижние конечности (хромота, одноноготь и т.д.) приписывались многим мифологическим персонажам, которые были рождены Землей или как-то иначе были связаны с ней (Эмпуса, Гефест и др.), т.е. демоническим существам. Хромыми представлялись не только демоны, но и боги. Согласно иудейской легенде, Иисус Христос стал хромым после неудачной попытки взлететь (Krauss S. Das Leben Jesu nach jüdischen Quellen. Berlin, 1902. S. 50-64, 88-117, 122-128, 147-149; Strack H.L, Billerbeck P. Kommentar zum Neuen Testament aus Talmud und Midrasch. München, 1922. S. 1025-1026). Сведения о хромоте Христа сохранились в римских источниках V-VI веков и в византийской письменной традиции (Церен Э. Лунный бог. М., 1976. С. 80-81). Легенды приписывали хромоту и жившему в III веке пророку Мани, основателю манихейства (Klima O. War Mani wirklich lahm? – ArOr. 1957, 3. S. 384-387). Можно упомянуть и о почитании отпечатка ноги божества, связанном с символикой микрокосма (Castiglione L.

Tables votives à empreints de pied dans les temples d’Egypt. – Acta Orientalia Academiae Scientiarum Hungaricae, 1967. Vol. 20). Ср.: 4, 14; 7, 10; также Артемидор I, 13.

[32] *Nhh* – плеть, бич, а также название реликвии Осириса (Wb if, 314).

[33] Ср.: Achmetis oneirocritikon. 222, 16. У Артемидора: «Львиные же уши, волчьи, барсовы или какого иного животного предвещают сновидцу клевету или зложелательство» (Артемидор I, 24). Львы в сновидениях: Herod. VI, 131; Suet. Div. Aug. 91. В раннемусульманской мантике: «Если кто увидит во сне, что одолел льва – одержит победу над врагом. Бежать от льва – к победе и осуществлению желаний. Видеть барса или гепарда имеет такое же значение» (Маллицкий Н.Г., с. 27).

[34] Ср.: Achmetis oneirocritikon. 140. 13; Маллицкий Н.Г., с. 30-31.

[35] Herod. VII, 19; Павсаний IV, 26. 7. 8; Светоний. О поэтах. Вергилий. 2.

[36] *Бусирис* (Абусир) – город в Верхнем Египте, столица IX верхнеегипетского нома; здесь расположены гробницы фараонов Усеркафа, Сахура, Нефериркара, Шепсескафа, Неферефра, Ниусерра, Менкаухора, Джедкара и др. (всего четырнадцать пирамид, крупнейшие из них относятся к V династии). В Бусирисе впервые начали возводить так называемые солнечные храмы с колоссальными каменными обелисками, верхушки которых покрывались позолоченной медью. Местное божество – Осирис. Немного севернее Бусириса расположен древний центр поклонения богини Исиды – Исеум. Возможно, географическая близость этих мест в какой-то мере способствовала сближению бога и богини и превращению их в супружескую пару (Коростовцев М.А. Религия древнего Египта. М., 1976. С. 56). Во времена Геродота в Бусирисе находился самый большой храм Исиды, где ежегодно справлялся праздник в честь этой богини (Herod. II, 59, 61). В мусульманских источниках Бусирис (Бусир) был известен как город волшебников: «Говорят, чародеи фараона большей частью были оттуда» (‘Аджа’иб ад-дунйа. Критич. текст, пер., введ., комм. и указ. Л.П. Смирновой. М., 1993. 410; Худуд ал-’алам. Рукопись Туманского. Введ. и указ. В. Бартольда. Л., 1930. Л. 356; Al-masalik va-l-mamalik. Ta’lif-I Istakhri. Ba ihtimam-I Iraj-I Afshar. Tihran, 1340. P. 56).

[37] «...подвергает брожению финики т.е. готовит финиковое вино. Финиковое вино упоминается в источниках с эпохи VI династии, оно делалось следующим образом: определённый сорт фиников замачивали в воде (или кипятили), затем отжимали. Брожение наступало само собою благодаря присутствию в плодах дрожжей. Знали в Египте

также перегонку и использовали полученный при этом процессе спирт (Лукас А. Материалы и ремесленные производства древнего Египта. М., 1958. С. 66). Ср. в шумеро-вавилонской мантике: «если человек (во сне) несёт по улице забродивший напиток – сердце его будет счастливо» (Boissier A., p. 8. 9).

[38] Возможно, мечта в толковании этого сна соотносима с лестницей, с помощью которой умерший достигал царства Осириса, находившегося на небесах (Maspero G. *La Pyramide du Roi Teti*. – *Recueil de Travaux*. Vol. V. Paris, 1884. P. 7, 1. 36). Не исключен принцип паронимии: «мачта» (*ḥ*) – «воздвигать лестницу» (*ṣḥ mzk*). Вообще тема космоса занимала видное место в загробных верованиях древних египтян. Например, в источниках Древнего царства говорится, что умерший царь становится братом луны (Maspero G. *La Pyramide du Roi Pepi I*. – *Recueil de Travaux*. Vol. V. P. 198, 1. 203), сыном звезды Сириус (Maspero G. *La Pyramide du Roi Ounas*. – *Recueil de Travaux*. Vol. IV. Paris, 1883. P. 44, 1. 390), движется по небу подобно Ориону и Сириусу (Maspero G. *La Pyramide du Roi Ounas*. – *Recueil de Travaux*. Vol. III. Paris, 1882. P. 205, 1. 221-222), поднимается на небосклоне подобно звезде (Pyr., 251; Maspero G. *La Pyramide du Roi Ounas*. – *Recueil de Travaux*. Vol. IV. P. 44, 1. 391).

[39] Ср. Achmetis oneirocritikon. 70.2; 179.17; 203.28.

[40] Толкование сна на основе альтернативы, что присуще египетским сонникам (тот же сюжет с таким же толкованием см.: Achmes. Achmetis oneirocritikon. 83.9; 87.2). Мотив «смерть – долгая жизнь» был распространён у многих народов.

[41] У греков: «Оковы означают задержки, препятствия и болезни, потому что они связывают» (Артемидор II, 47).

[42] Во времена Геродота религия позволяла египтянам убивать из домашних животных только быков, телят и свиней (Herod. II, 45). Данный сонник неоднократно упоминает о заклании быков и об употреблении в пищу бычьего мяса: 3, 13; 4, 8; 7, 5; 10, 6.

[43] Ср. Артемидор I, 53.

[44] В шумеро-вавилонской мантике: «Если человек (во сне) несёт на голове финики – к беде» (Boissier A., p. 7. 1). Между прочим, финиковая пальма до середины Древнего царства не рассматривалась как фруктовое дерево: в диком состоянии плоды её несъедобны. Настоящий урожай фиников позволяло получить только искусственное оплодотворение (Danthine H. *Le palmier-dattier dans l'iconographie de l'Asie Occidentale ancienne*. Paris, 1937. P. 177f.); ср. прим. 24.

[45] Мотив плаванья на корабле получил более развернутое толкование у греков, причём в нём отразился опыт греческих кунцов-мореходов: «Видеть во сне плаванье, и притом благополучное, – к добру... Плыть всегда легче на большом корабле и с тяжёлым грузом, потому что маленькие суда, даже при благополучном плавании, означают добро, но связанное с опасностью...» (Артемидор II, 23).

[46] Пища из дворца жаловалась подданным в качестве награды (см., например, Sinuhe B297-298).

[47] *Кровь* но универсальным религиозно-мифологическим представлениям считалась воплощением души (Евсюков В. Мифы о вселенной. Новосибирск, 1988. С. 26-27).

[48] См. прим. 3; Achmes. Achmetis oneirocritikon. 29. 5; 195. 10. Ср. Маллицкий Н.Г., с. 35.

[49] В раннемусульманской мантике этот мотив также считался добрым предзнаменованием: «Si quis viderit urinam aut excrementa, bona vetita accipiet. Si viderit se urinam emittere aut inquietate et tristitia aut aere alieno liberabitur. Si viderit se in vestem suam urinam emittere, aut filiam habebit, aut cum femina quadam stuprum faciet. Si femina quaedam viderit se urinae loco sanguinem emittere, foctum eius antequam nascatur morietur» (Маллицкий Н.Г., с. 23). Ср.: Herod. I, 107.

[50] Мотив золота и серебра толковался по-разному. «Если человек (во сне) увидит, что голова его увенчана серебряной короной – город его... обретет могущество. Если человек (во сне) увидит, что голова его увенчана золотой короной – в городе его наступит изобилие» (Boissier A., p. 29. 4-5). Ср.: Артемидор I, 50, 51, 77; Павсаний IV. XIII, 2. 3. «Видеть во сне золото означает печаль и страдание. Если кто увидит, что просыпал золото, – это к беде и гибели, и если кто увидит, что отдал золото кому-либо на сохранение, тот человек обманет его. Видеть серебро – к получению имущества дозволенного» (Маллицкий Н.Г., с. 33).

[51] Ср.: Артемидор I, 51; Павсаний VIII, 37. 3.

[52] *Гиппопотамов* почитали в Папремисе, Оксиринхе и Фаюме. На остальной территории Египта они не считались священными животными и даже были объектом охоты; в частности, из гиппопотамовой шкуры изготавливали древки для копий (Herod. II, 71). Кроме того, гиппопотам считался воплощением Сета и его предавали смерти по особому ритуалу; неизвестно, однако, в какую эпоху возник этот обычай (Daumas F. La vie dans l'Egypte ancienne. Paris, 1968. P. 44).

[53] Ср. Прим. 15.

[54] В ассиро-вавилонской мантике подобный мотив трактовался иначе: «Если человеку приснится, что он входит в сад, то жилище его станет местом неприязни» (Boissier A., p. 34. 2). Не очень благоприятно и раннемусульманское толкование: «Видеть сад означает дела мирские» (Маллицкий Н.Г., с. 32). Очевидно, благоприятная трактовка мотива вызвана тем, что сновидец видит себя «на солнцепеке», что не могло получить негативного значения в Египте, где был чрезвычайно распространён культ солнечного бога. В христианском Египте пышные сады в сновидениях ассоциировались с раем: «Аббат пустынный Петарпемотис рассказывал братии, как однажды, когда он покинул пустыню, он увидел во сне, что был взят на небо и узрел там много прекрасных вещей, приготовленных для монахов, которые язык человеческий описать не может и которые даже не могут быть произнесены. И он также сказал: «Я увидел Парадиз глазами этого тела, узрел там великое множество святых, и я попробовал плоды Парадиза». И в доказательство того, что говорит правду, он дал своим ученикам съесть плод с большого, удивительного и необыкновенно громадного фигового дерева, каковой плод распространял вокруг себя аромат, отличный от всех прочих запахов в мире. Далее монах Конрис, который пересказывал братии всё, что касалось Петарпемотиса, сказал: «Я видел в своей юности части того фигового дерева в руках его учеников, и я лобзал их и удивлялся исходившему от них запаху, и это дерево оставалось у его учеников многие годы как проявление истинности его слов. Так как оно было велико сверх меры и имело удивительные свойства, то любой болящий, который вдыхал его аромат, в тот же миг избавлялся от своей болезни»» (Budge E.A.W. The Book of Paradise. London, 1904. Vol. II. P. 564-565).

[55] В ассиро-вавилонской мантике дана иная трактовка: «Если человеку приснится, что в руках у него топор и он поднял его, чтобы разрушить высокую стену – несчастье на этого человека...» (Boissier A., p. 11. 17).

[56] Поедание экскрементов – очень распространённый мотив в египетских демотических сонниках: pCarlsberg XIV d, 1-7; Achmetis oneirocritikon. 62. 7; 30. 27. У греков, как это часто случается, даётся толкование противоположное: «Навоз человеческий в больших количествах означает многие и разнообразные неприятности» (Артемидор II, 26). Раннемусульманская трактовка мотива положительна: «Видеть помет каких бы то ни было животных – к рождению ребёнка» (Маллицкий Н.Г., с. 26).

[57] Ср.: 7, 3; 8, 10; 9, 16. Эротические сновидения, в которых фигурировали духи, животные и боги, играли особую и весьма значительную роль в самых разных религиях. В частности, это был один из «способов» общения человека с божеством. С коровой у египтян ассоциировалась богиня Исида, но это был далеко не единственный культ этого животного. В Фивах от эпохи XIX династии сохранилось уникальное изображение жертвоприношения перед тремя коровами, головы которых увенчаны коронами, причём все три короны разные (Garris Davies N. de. A Scene of Worshipping Sacred Cows. – JEA 1944. Vol. 20. P. 64). Ср. толкование pCarlsberg XIII b, 2, 17-40. У греков трактовка мотива была разработана более подробно: «Видеть соединение с животным, если ты им обладаешь, означает какую-то выгоду от того лица, которому подобно животное... если же оно тобой обладает, то это предвещает подвергнуться самому жестокому насилию – многие после такого сна даже умирали... Видеть, будто ты обладаешь богом или богиней или бог тобой обладает, для больного человека означает смерть, ибо душа тогда лишь предвещает встречу и соединение с богами, когда близка к тому, чтобы покинуть тело, в котором живёт... Всегда неблагоприятно соединение с Артемидой, Афиной, Гестией, Реей, Герой и Гекатой, даже если оно приносит наслаждение: такой сон сулит скорую гибель... А соединение с Селеной благоприятно лишь для корабельщиков, купцов, звездочётов, бродяг и любителей путешествий, всем же остальным предвещает водянку» (Артемидор I, 80).

[58] Ср.: прим. 15.

[59] См. прим. 14; ср. 2. 20.

[60] См. 2.2; прим. 2.

[61] Ср.: Маллицкий Н.Г., с. 29-30.

[62] Если мужчина закрывал лицо, то это было признаком недоверия; см., например, Иов 13, 24.

[63] То есть бедняка. В Древнем Египте существовал обычай мумифицировать и погребать всех, в том числе бедняков, которые не могли оплатить своих похорон, а также чужеземцев, утопленников, принесённых рекой, даже животных, погибших от наводнения. Эта мера диктовалась не только религиозными обычаями. В условиях жаркого египетского климата с сильными ветрами, перемещающими без конца значительные массы песка, погребение невысушенных трупов или пренебрежение погребением может стать причиной больших бедствий: атмосфера быстро наполняется гниением и начинаются поварьные болезни (чума и т.п.). Египет был местом зарождения чумы в средние

века и позже, но в Древнем Египте чума была практически неизвестна, что объяснялось «умной комбинацией профилактической меры (мумифицирование) с идеями нации и семьи». Прекращение соблюдения древнего обычая восходит к св. Антонию, который под угрозой церковного проклятия запрещал исполнять языческие обряды – бальзамировать трупы и окружать их языческими символами. В 543 г. впервые бубонная чума поразила мир из Египта: Европа обезлюдела на полвека, и с тех пор это в большей или меньшей степени повторялось каждый год (Champollion J. *The World of the Egyptians*. Geneve, 1971. P. 51).

[64] Ср. в ассиро-вавилонской мантике: «Если человеку приснится, что он несёт по улице зелень, – постигнет его вред» (Boissier A., p. 8. 10).

[65] В Египте пастухами (*mnjw*) иносказательно называли богов, царей или знатных людей, в таком случае подданные уподоблялись пастве или стаду (Wb II, 75, 8-10).

[66] Ср. выше: 4, 12. Этот мотив перекликается с «Книгой Амдуат» (час 10-й), где говорится о грешниках, с которых восемь богов срывают погребальные пелены, обнажая «врагов, приговоренных к наказанию в Дуате» (Hornung E. *Altägyptische Höllenvorstellungen*. Berlin, 1968. S. 13). У греков мотив обнажения в сновидении трактовался отрицательно: «Потерять любую другую одежду (кроме недостойной) никому не на пользу, разве только беднякам и рабам, узникам, должникам и всем, находящимся в стесненных обстоятельствах: ведь потеря одежды означает уничтожение охвативших человека бед, но для остальных нагота или потеря одежды не к добру, так как это означает потерю всего, что служит для украшения жизни» (Артемидор II, 3).

[67] Культура виноградарства издревле была распространена в Египте. О египетском винограде упоминает Диодор (Diod. I, 3), Плиний говорит о трёх видах египетского винограда: фасосский, дымчатый и смолисто-чёрный (Plin. XIV, 9)

[68] В ассиро-вавилонской мантике имеется похожий сюжет: «Если человеку приснится, что он починяет колонну, достигнет он осуществления своих желаний» (Boissier A., p. 14. 19).

[69] У греков противоположное толкование: «Если снится погребение заживо, то это никому не на пользу, потому что означает оковы и заточение» (Артемидор II, 49).

[70] «Великолепный цветок» – в тексте *ḥkꜣjt* с детерминативом «цветок лотоса», отсутствует в словаре. Близкий мотив содержится в более поздних демотических сонниках: «Если человеку приснится, что

он подносит к носу цветок, станет он господином... людей» (pCarlsberg XIII b, 2, 8).

[71] В раннемусульманской мантике имеется почти аналогичный сюжет с благоприятным толкованием: «Если кто увидит во сне, что купил рабыню, то желание его осуществится» (Маллицкий Н.Г., с. 17).

[72] Полба – род пшеницы (*Triticum Spelta*) – таким образом, речь идёт о зерновом хлебе. Геродот писал о Египте, что «хлеб там выпекают из полбы, которую некоторые называют зеей» (Herod. II, 36). В росписях часто хлебопечение и пивоварение изображены как связанные между собою процессы, из которых первый предшествует второму. Возможно, именно из полбы и ячменя готовили еду для церемонии отверзания уст и очей, которая состояла из нескольких видов хлеба и лепешек и напитка *tsrt* (Wallis Budge E. A. *The Book of Opening the Mouth*. London, 1909. P. 3). Не исключена связь мотива (6, 18) с обычаем прогнозирования пола ребёнка, описанным в медицинских папирусах: «Возьми ячмень и хлебное зерно в двух полотняных мешках, которые женщина будет орошать своей мочой каждый день... Если ячмень прорастет первым, то она родит мальчика, а если хлеб – девочку. А если не прорастет ни то ни другое – она не родит» (Lesa A.P. *La medicine aux temps de pharaohs*. Paris, 1971. P. 330).

[73] Очень интересны рассуждения Артемидора о видении в сновидениях греков египетских богов: «Сарапис, Исида, Анубис, Гарпократ – и сами, и кумиры их, и таинства их, и все рассказы о них и о других богах, разделяющих с ними храмы и алтари, – означают смуты, опасности, угрозы и трудности, от которых они спасут лишь нежданно, когда утрачена уже всякая надежда, ибо эти боги всегда почитаются спасителями тех, кто дошёл до крайности и предельной опасности; а кто и сам уже в такой беде, тем это означает немедленное избавление. В особенности же предвещают страдания их таинства – ибо даже если природный смысл означает другое, то мифологический и повествовательный именно это» (Артемидор II, 39).

[74] Неясность в тексте; может быть, следует читать: «любовь отца его будет с ним, когда он умрет».

[75] Цицерон писал о восстановлении храма женского божества по указанию, полученному в сновидении (Cicero. *De div.* I, XLIV).

[76] Об обычае египтян надрезать плод сикоморы с целью предохранения его от вредителей см.: Gardiner A.H. *Hieratic Papyri*. Vol. I. P. 16, n. 2.

[77] «Африканский тушканчик» – упоминания об этом животном очень редко встречаются в источниках; в частности, были попытки считать африканского тушканчика животным бога Сета (Kees H. Götterglaube im Alten A).

[78] Древние египтяне предпочитали теплое пиво (pChester Beatty IX ret, 3. 2).

[79] У греков подобный мотив предвещает добро: «Огурцы же нарезанные к добру для больных, потому что они оттягивают воду» (Артемидор I, 67).

[80] *N^r* – рыба семейства сомовых. Название её входит составной частью в имя фараона Нармера. Об особой роли этих рыб в египетской религии см.: Kees H., s. 68-69.

[81] Египтяне верили в непрекращающиеся контакты между живыми и мёртвыми. В случае несоблюдения живыми особых ритуальных правил, что могло причинить вред мёртвым в их загробном существовании, эти последние могли в отместку вредить живым или, наоборот, оказывать им помощь в благодарность за тщательное соблюдение ритуала. Некоторые болезни считались следствием злых козней умерших. Издревле сложился обычай обращения к мёртвым посредством писем. Эти письма, написанные на папирусе или на сосудах с дарами, оставались там, где умершим приносились дары, т.е. в гробнице. В этих письмах содержались жалобы, угрозы, просьбы и т.д. (Gardiner A.H., Sethe K. *Egyptian Letters to the Dead Mainly from the Old and Middle Kingdom*. London, 1928; Gardiner A.H. *A New Letter to the Dead*. – JEA. 1930. XVI. P. 19-22; Guilmet M. *Lettre à une épouse defunte*. – ZAS. 1973. XCIX. S. 94-103). Интересно, что обычай обращения к мёртвым с целью поддержания контактов сохранился в Египте до сих пор, только письма заменяет телефон. Вопреки заповедям ислама, которые не предполагают на могиле иных памятников, кроме скромной плиты со стихом из Корана, каирское кладбище представляет собой обширный город мёртвых – с правильными улицами и домами, имеющими порядковый номер. Таким образом, гробница по-прежнему рассматривается как убежище для души, где можно её «застать» и вступить с нею в контакт. «Посещение гробницы живущими имеет целью успокоить тревогу об участи умершего в потустороннем мире. Солидарностью с умершими, жалостью к ним живущие стремятся как-то смягчить нарушение умершим норм поведения, установленных правилами нравственности» (Ковтунович О.В. Вечный Египет. М., 1989. С. 73).

[82] У греков этот мотив толкуется подобным образом, но имеет положительную оценку: «Смотреться в зеркало и видеть там свое отражение одинаково хорошо и для мужчины и для женщины, намеревающихся вступить в брак: зеркало означает для мужчины жену, для женщины – мужа, ибо показывает лица, так же как и в их лицах отражаются лица их будущих детей» (Артемидор II, 7).

[83] Ср.: 3, 2; 6, 21; 8, 26.

[84] В египетской медицине существовала очень узкая специализация; в частности, врачи специализировались на правой или левой стороне человеческого тела. «Сердце умного на правой стороне у него, а сердце глупого – на левой» (Екклесиаст 10, 2).

[85] В зависимости от цвета (или материала?) обувь называли *ḥdtj* (белые сандалии) или *kmtj* (чёрные сандалии). Чёрная обувь была частью повседневной одежды, а белая – праздничного или культового костюма (LA V, 379-382).

[86] Ср. 5, 15. Очень интересное толкование мотива; возможна связь с представлениями о порче и дурном глазе (pCarlsberg XIV d, 1-7). В ассиро-вавилонской мантике употребление в пищу несъедобных вещей также предвещает неприятность: «Если человеку приснится, что он ест смолу, его ожидает неприятность; если человеку приснится, что он ест верёвку, его ожидает неприятность» (Boissier A., p. 37. 5. 8).

[87] В демотических папирусах: «Если женщине приснится, что она совокупилась со змеей... она заболит» (pCarlsberg XIII b, 2, 27); у греков толкование мотива змеи в сновидениях также отрицательно: «Змея означает болезнь и вражду, и поэтому, как она поступит с кем-либо, точно так же болезнь и враг поступят со сновидцем» (Артемидор II, 13). Ср. 2, 15; 4, 1.

[88] Ср. 6, 18; прим. 72.

[89] Дважды повторенное толкование мотивов 7, 19 и 7, 20 – возможно, результат ошибки переписчика.

[90] Вера в действенность магии была широко распространена в Египте. Использование заговоров против частных лиц, видимо, не рассматривалось как преступление (The Demotic Magical Papyrus of London and Leiden. Vol. I–III. Oxford, 1921; Lexa F. La magie dans l’Egypte antique. Vol. I–II. Paris, 1925). В эпоху Рамсеса III была даже предпринята попытка использовать магические приёмы против фараона в интересах группы заговорщиков (Gardiner A.H. Egypt of the Pharaohs. Oxford, 1961. P. 290).

[91] С этим мотивом перекликается ночной кошмар, привидевшийся Нерону после убийства матери: «Никогда раньше он (т.е. Нерон. – С.А.) не видел снов; а после убийства матери ему стало сниться, что он правит кораблём, и кормило от него ускользает, что жена его Октавия увлекает его в чёрный мрак, что его то покрывают стаи чёрных муравьев, то обступают и теснят статуи народов, что воздвигнуты в Помпеевом театре, и что его любимый испанский скакун превратился сзади в обезьяну, а голова его осталась лошадиной...» (Светоний. Нерон. 46).

[92] Ср.: Артемидор I, 48; II, 52; Маллицкий Н.Г., с. 29.

[93] Похожий мотив отмечается у греков: «Колючки и шипы означают боль, потому что они острые, помехи и препятствия, потому что они цепкие, а также заботы и горести, потому что они ранят и терзают. Для многих они означают любовные терзания, потому что влюбленным свойственно унывать, и обиды от дурных людей, потому что из ран, причинённых колючками, течёт кровь. Колючки означают обиды, причинённые женщинами, шины – мужчинами» (Артемидор III, 33).

[94] Ср.: 3,6; 10, 1.

[95] Ср.: Маллицкий Н.Г., с. 31.

[96] Ср.: в раннемусульманской мантике: «Если кто увидит во сне огонь, приносящий вред, это к войне и вражде, а если тот огонь будет безвредным – к холере и чуме...» (Маллицкий Н. Г., с. 29).

[97] Ср.: Эпос о Гильгамеше. VII, IV, 33 – IV, 38. Мотив полёта людей широко представлен в греческих источниках: «Летать на крыльях одинаково к добру для всех... Однако самое худшее и зловещее – это когда хочешь полететь и не можешь или когда летишь головой к земле и ногами к небу, потому что это сулит всякое злополучие» (Артемидор II, 68); дочь самосского тирана Поликрата «имела во сне вот какое видение: представилось ей, что отец парит в воздухе и его омывает Зевс и умащает Гелиос. После этого дочь сделала всё возможное, чтобы удержать Поликрата от поездки к Орету... По прибытии же в Магнесию Поликрат погиб позорной смертью... Сновидение дочери Поликрата сбылось, когда он был распят» (Herod. III, 124; Herod. I, 209). Встречается этот мотив и у римлян: «В последнюю ночь перед убийством ему привиделось во сне, как он летает под облаками, и потом как Юпитер пожимает ему десницу...» (Светоний. Божественный Юлий. 81, 3). Ср. также: Светоний. Божественный Август. 94, 4.

[98] Коршун почитался в Эль-Кабе (богиня Нехбет) и в Карнаке (богиня Мут). Ср.: 7, 3; 9, 16; Cicero. De div. II, 144.

[99] Этот мотив широко представлен в источниках разных народов. «О зубах сны очень разнообразны, но лишь немногие наши соотечественники умеют судить о них правильно. Больше всего и лучше всего дал здесь советы Аристандр Телмесский. Они таковы. Верхние зубы указывают на самых дорогих и важных членов семьи сновидца, а нижние – на меньших. Ведь надо полагать, что рот – это дом, а зубы – домочадцы. Те зубы, что справа, означают мужчин, а те, что слева – женщин... Далее, передние зубы, называемые резцами, указывают на молодых, клыки – на людей средних лет, а коренные – на стариков. Какой зуб кто теряет, такого человека и лишится. А так как зубы указывают не только на людей, но и на имущество, то надо полагать, что коренные означают сокровища, клыки – не очень ценные вещи, а резцы – домашнюю утварь. Соответственно выпадение каких-нибудь зубов сулит утрату имущества. Ещё зубы означают житейскую деятельность: коренные – тайную и скрытую, клыки – видимую многим, а резцы – самую явную, где действуют слово и речь. Выпавшие зубы сулят ущерб в том, что им соответствует... Кто видит во сне, что теряет зубы чёрные, или гнилые, или поломанные, тот избавится от всяких хлопот и несчастий. Часто в таких случаях теряют стариков» (Артемидор I, 31).

[100] Совет (*d3d3t*) ~ неясно, имеется ли в виду загробный суд или обычная судебная палата.

[101] Ср. противоположное толкование близкого мотива в 3, 11. У греков: «Быть битым нехорошо от богов, покойников и своих подначальных, а от всех остальных – к добру. Когда бьют рукой или палкой, это к добру, а не к добру – когда ремнем (потому что остаются синяки) или тростиной (потому что бывает много шума). От кого битому достаются удары, от того будет ему помощь» (Артемидор II, 47).

[102] Есть мнение, что медь была открыта египтянами (Лукас А. Материалы и ремесленные производства древнего Египта. М., 1958. С. 335). Египтяне с древнейших времен славились искусством обработки металлов и, по сведениям греческих авторов, использовали ртуть в процессе отделения металла от руды. В результате этого процесса отделялся «чёрный порошок» – субстанция, которой приписывали особые свойства, в частности, он считался источником жизненной силы. В мистическом плане этот «чёрный порошок» идентифицировался с телом Осириса. Впоследствии по мере совершенствования искусства обработки металлов убеждение, что шлаки и примеси таят в себе магические силы, возрастало (Budge E.A.W. *Egyptian Magic*. New-York, 1998. P. 20).

[103] Ср. 7, 28. У греков имеется близкое толкование: «Льняные сети, шесты, всевозможные тенета, так называемые «облака» (тонкие птицеловные сети) и вообще любое охотничье снаряжение – плохое предзнаменование... оно означает из-за переплетения сетей противодействие в делах, а также опасности и козни» (Артемидор II, 11).

[104] Ср. 7, 2; прим. 76.

[105] Ср. 9, 26. Похищение храмового имущества считалось столь тяжким грехом, что человек должен был оправдаться в непричастности к нему на загробном суде: «Я не грабил бога... Я не крал того, что было пожертвовано в храм; я не похищал хлебов бога... Я не уводил скота, предназначенного для жертвоприношений... Я не выманивал обманом того, что было пожертвовано богу» (Naville E. *Das Ägyptische Todtenbuch der XVIII bis XX Dynastie*. Berlin, 1886. Bd. I. Bl. 133; ср.: *The Egyptian Book of the Dead*. New York, 1967. Pl. XXXI, XXXII). У греков имеется подобный сюжет: «Ограбление и похищение священных даров – дурной сон для всех; благоприятен он только жрецам и гадателям: ведь обычай позволяет им брать себе начатки жертвенных приношений, и они в какой-то мере кормятся от богов, а кое-что берут себе и тайком» (Артемидор III, 3).

[106] Ср.: 7, 25; 9, 15; 10, 7. Подобный мотив встречается в ассириовавилонской мантике: «Если человеку приснится, что он сжигает (не-что), эта земля увидит превратности судьбы. Если человеку приснится, что он зажигает факел, увидит он дни скорби» (Boissier A., p. 38. 8; 34. 4).

[107] Этот мотив, порожденный мантикой в высшей степени бюрократизированного общества, был широко распространён и в более поздние эпохи в рамках иных культур. В частности, он известен в китайской классической литературе: «Некий Цзинь поехал продавать товары. Когда он переправился на джонке через озеро Поян, он сказал своему компаньону: «Я буду чиновником и сегодня же вступлю в должность». Решив, что он шутит, компаньон засмеялся. Когда они проехали ещё несколько ли, Цзинь радостно воскликнул: «Вот и служащие встречают меня с паланкином и лошадьми. Я не могу мешкать!» Сказал, прыгнул в воду и утонул» (Юань Мэй. *Новые записи Ци Се*. М., 1977: 72; см. также 159, 551).

[108] Греки толковали подобный мотив следующим образом: «Иметь варварскую одежду и быть наряженным варварски обещает тому, кто собирается отправиться в края, где носят приснившуюся одежду, счастливо жить на чужбине, а нередко предвещает там и умереть. Прочим же это сулит болезни и бездействие» (Артемидор II, 3).

[109] Интересно, что аналогичный мотив был распространён во Франции на исходе X века: по описанию Рауля Глабера, однажды, когда в монастыре Сен-Жермен в Осере обмывали покойника, готовили саван и, согласно обычаю, звонили в колокола, некоему мирянину, «человеку, тем не менее, весьма благочестивому», почудилось, что звонят к заутрене, и он встал, чтобы идти в церковь. Когда он ступил на деревянный мост, находившийся где-то на полдороге, он сам и многие люди, бывшие рядом с этой дорогой, увидели вдали каких-то прохожих, которые кричали: «Давай! Давай! Приведи его к нам поскорее!» И кто-то ответил: «Этого не могу, но приведу другого, если будет возможность». Благочестивому мирянину в этот момент показалось, что он видит, как кто-то идёт по мосту ему навстречу. Крестное знамение рассеяло видение. Этот человек вернулся домой и вскоре умер. Далее в тексте повествуется, что умершие в 1000 г., по крайней мере те, которые при жизни были известны своим благочестием, надеялись «разделить судьбу благословенных». Они должны были достичь этого в определённом месте и шли туда группой, разраставшейся по мере того, как к ней присоединялись те, кто умер в тех местах, через которые они проходили. Однако прежде, чем присоединиться к такому каравану, каждый умирал сам по себе, и тотчас же демоны пытались утащить усопшего в ад. Понятно, что подобные видения служили несомненным предвестником близкой смерти (Поньон Э. Повседневная жизнь Европы в 1000 году. М., 1999. С. 89-91).

[110] Греческие толкователи считали, что «яйца на пользу врачам (по сходству с кровососными банками), живописцам и всем, кому они приносят доход. Для остальных же яйца, когда их немного, означают прибыль, а когда их много – то заботы, печали и нередко даже тяжбы, потому что из яиц выходят куры, которые всюду копаются и добывают спрятанное» (Артемидор II, 43).

[111] Жиры входили в состав различных притираний, которыми широко пользовались в Египте для смазывания кожи и волос. В источниках, как правило, за редкими исключениями (BAR IV, 476, 477, 497, 498), не указывается, что умощения были благовонными. Однако известно, что после спирта (который не использовался в то время) лучшим средством для удержания запаха являются именно жиры. Процесс ароматизации сводился к тому, что между слоями твёрдого жира помещали душистые лепестки, которые спустя определённое время удаляли. В результате получался ароматный жир, который употреблялся как в чистом виде, без примесей, так и в составе сложных мазей и притираний.

В позднем Египте особой известностью пользовались мендесское притирание, «умашение из камедей», умашение на масле *myrabolanum*, притирание из *супринум*, мазь под названием «*metopion*» и т.д.

[112] Лошади и колесницы появились в Египте после изгнания гиксосов, т.е. с начала Нового царства. Специальные термины, обозначающие лошадь, и развитая терминология, связанная с упряжью и колесничим войском, также получает распространение со времени XVIII династии. Большое внимание в Египте уделялось внешнему виду лошадей: аккуратно подстриженные гривы с нагривниками, красиво оформленная сбруя, богато орнаментированная нойона. Сами колесницы середины II тысячелетия до н.э. представляли собой произведения высокого технического искусства. Каждая деталь выполнялась специальным мастером. Для производства колесниц требовались высококачественная кожа, металл и различные породы дерева: сосна, вяз, берёза, – которые были привозными, особенно берёза, не растущая южнее Трапезунда и Арарата (Ковалевская В.Б. Конь и всадник. М., 1977. С. 39).

[113] Этот мотив в раннемусульманской мантике толковался двояко, но в основном также отрицательно: «Если кто увидит во сне дождь, в той местности случится война. Дождь, если (видим повсюду), означает милость Господню, а если случится только в одной местности или здании – к болезни и смутам» (Маллицкий Н.Г., с. 24, 29).

[114] Нубийская охра – охра высокого качества, густого красного цвета (по другим сведениям белая). См.: pChester Beatty VIII vs., 3, 9; Urk. IV, 1099, 11. Добывалась близ Асуана и в оазисах Западной пустыни.

[115] Ср.: 2, 20; 5, 20.

[116] Ср.: 7, 25; 8, 6; 10, 7. У греков этот мотив связан с детьми, но имеет благоприятное толкование: «Когда же снится, что в очаге или в печи быстро разгорается огонь, то это к добру и означает рождение детей» (Артемидор II, 10).

[117] *Свинья* у египтян считалась ритуально нечистым животным, коснуться свиньи означало запачкаться: «И если кто-нибудь, проходя мимо, коснется свиньи, то сразу же идёт к реке и в одежде, которая на нем, погружается в воду. Так же и свинопасам, единственным из всех египтян, несмотря на их египетское происхождение, не дозволено вступать ни в один египетский храм. Никто не хочет выдавать за них замуж своих дочерей или брать в жены их девиц, так что они женятся или выходят замуж только между собой» (Herod. II, 47).

[118] Ср. 7, 24, а также: 4, 6; 4, 23; 6, 6; 6, 12. Сердце считалось источником сознания, как бы самостоятельным существом внутри чело-

века, наиболее осведомленным о его земной жизни и грехах (Piankoff A. *Le coeur dans les textes egyptiens*. Paris, 1930. P. 78–79). При бальзамировании сердце в отличие от других внутренних органов не изымали и оставляли на месте. Одним из самых страшных наказаний, которым могли быть подвергнуты грешники в потустороннем мире, было уничтожение огнем их сердец (Hornung E. *Altägyptische Höllenvorstellungen*. Berlin, 1968. S. 24).е, ибо оно – вместилище их» (Артемидор I, 44).

[119] Ср. 3, 3. Мотив обрезания волос у многих народов имеет отрицательное толкование. Интересна греческая трактовка: «Видеть себя во сне с остриженной головой – к добру жрецам египетских богов... а всем остальным – к несчастью: ибо этот сон сулит то же, что и сон о плешивости, только зло, которое он несёт, сильнее и внезапнее» (Артемидор I, 22). В раннемусульманской мантике: «Если кто увидит, что ему стригут волосы, лишится имущества... Если видевший такой сон беден, то избавится от нужды. А если кто увидит, что он сам стрижет свои волосы, это значит, что тайны его обнаружатся и от начальников своих он будет удален» (Маллицкий Н.Г., с. 18).

[120] В египетской мантике совокупление с матерью (3,7) и сестрой (3, 8) имело положительное толкование, а совокупление с женщиной (7, 17) и с женой – отрицательное. (pCarlsberg XIII b, 2, 33).

[121] Ср. 6, 18; прим. 72.

[122] Ср. 8, 25; прим. 105.

[123] *Мышь* присутствует и в других египетских сонниках: pCarlsberg XIII b, 2, 17 (см. прим. 9 на с. 78); ср. также: Herod. II, 141; Артемидор III, 28.

[124] Очень разнообразно толкуется мотив поедания глины в ассиро-вавилонской мантике: «Если человеку приснится, что он ест глину, ураган (?) будет спущен с цепи (?). Если человеку приснится, что он ест глину, будет он в тревоге, будет голодать. Если человеку приснится, что он ест глину, словно пищу, от его оракула будет он удален. Если человеку приснится, что он ест глину словно пищу, этот человек от своего места будет оторван» (Boissier A., p. 40. 2-5).

[125] Прямо противоположное толкование данного мотива имеется выше (7, 5). Очевидно, разница обусловлена тем, что сны у египтян толковались в зависимости от того, в какой день сновидец их увидел. Ср.: 3, 13; 4, 8; 4, 16; 5, 16.

[126] Магическое заклинание построено по той же схеме, которой следовали египетские врачи, применявшие заговоры. Гор всегда выступал в роли страдальца, он нуждался в помощи своей матери Исиды.

Иногда врачи призывали Нефтиду, Хнума, Ра и бога *M'm*, владыку города *Mim*, и они обменивались мнениями в особых письмах о состоянии больного (Borghouts J.F. The Magical Texts of Papyrus Leiden I 348. Leiden, 1971 [3], [13],

[127] Хлеб *psn* – вид жертвенного хлеба, использовавшийся в заупокойном культе в качестве приношений умершему (Wb I, 549).

[128] О людях *rhjt*, их склонностях и предопределённой судьбе (в частности на материалах сонников) см.: Pavlova Olga I. *Rhjt* in the Pyramid Texts: Theological Idea or Political Reality. – Literatur und Politik im pharaonischen und ptolemäischen Ägypten. Herausgegeben von Jan Assmann und Elke Blumenthal. Le Care, 1998. С. 91-104.

[129] В одном медицинском папирусе приводится интересное заклинание «против огорчений живота»: Сет, у которого репутация пьяницы, напускается на демонов болезни. Пиво, которое он выпил, придаёт ему смелости, и демоны, спасовав перед скандалистом, удаляются (Borghouts J.F. The Magical Texts of Papyrus Leiden I 348. Leiden, 1971 [24]).

[130] Подобное толкование имеется в ассиро-вавилонской мантике: «Если человеку приснится, что он несёт гору на голове, не будет у него соперников» (Boisier A., p. 7. 3).

[131] Этот мотив в ассиро-вавилонской мантике толкуется благоприятно: «Если человеку приснится, что он вошёл в козий загон, спасёт его бог» (Boissier A., p. 34. 9).

Артемидор Далдианский. Онейрокритика

Книга I

<...>

9. И видевшему сон и толкующему было бы полезно, и не только полезно, но необходимо, чтобы снотолкователь знал, кто таков сновидец, чем он занимается, как родился, чем владеет, каков здоровьем и сколько ему лет. Так же тщательно нужно исследовать и самый сон, каков он есть, – ибо, если даже немного добавить или упустить, то результат получится иной, как это видно будет из следующего раздела. Так что если кто не учитывает этого, пусть за ошибки пеняет на себя, а не на нас. <...>

11. Изучая вещие сны, толкователь должен рассматривать их иногда от начала к концу, иногда от конца к началу – ибо порой начало проясняет тёмный и непонятный конец, порой же наоборот. Особенно приходится прилагать старание и умение к искажённым снам, в которых как бы нет никакой связи, – особенно, когда являются писания, лишённые смысла, или имена, ничего не значащие: здесь бывает нужно переставлять, менять, прибавлять буквы или слоги, а то даже придумывать равные по числовому значению слова, чтобы только прояснить смысл¹.

12. Поэтому я утверждаю, что снотолкователь должен сам себя готовить и сам соображать, а вовсе не полагаться на одни только руководства. Кто думает преуспеть без природного дарования, но лишь благодаря выучке, останется безуспешен и несовершенен тем вернее, чем упорнее он был в таких наклонностях: ведь сбившись в самом начале, заблуждаешься чем дальше, тем больше.

Сны, запомнившиеся не целиком (когда сновидец забывает середину или конец), считай не подлежащими толкованию: ибо, если нужно здоровое толкование сна, то должна в нём сбыться каждая виденная частность, однако полному толкованию доступно только то, что запоминается целиком. Как жрецы о двусмысленных знамениях не говорят, будто они ложны, но говорят лишь, что не могут их постичь, так и снотолкователь не должен высказываться ни внятно, ни бегло о том, чего сам не может понять, иначе ему последует бесчестие, а сновидцу – вред. Есть ещё и такое правило. Когда сны предсказывают несчастье, но душа сновидца не испытывает тревоги, то несчастья окажутся незначительными или вовсе не сбудутся. И наоборот, когда сны

¹ При сложении числовых значений букв различных слов может получаться одна и та же сумма. Здесь речь идёт именно о таких случаях.

предвещают счастье, но душа не испытывает удовольствия, то счастье окажется несбыточным, ненужным или во всяком случае неполным. Поэтому каждый раз надо спрашивать, с удовольствием видел человек сон или нет. <...>

14. Если кому снится, что он беременен, то если он беден – значит наживёт и будет иметь много денег, так что словно надуется; если же богат, у него будут испытания и тревоги. Женатый потеряет жену, уже не нуждаясь в той, которая вынашивает детей. Холостой женится на весьма доброжелательной женщине, так что будет казаться, что он и его жена живут одним и тем же. Остальным сон предвещает болезнь.

Рожать и разрешаться от бремени означает совсем иное, чем быть беременным. Больному это предвещает скорую смерть, поскольку всякое существо при родах выпускает воздух, и как младенец выходит из заключавшего его тела, так и душа. Бедняку, должнику, рабу и всякому, кто в тяжёлом положении, сон предвещает избавление от неприятностей, и причина ясна. Кроме того, этот сон предсказывает раскрытие тайн – подобно тому, как младенец, скрытый до норы, показывается на свет. Богачам, ростовщикам, дельцам и людям влиятельным сон во вред: они отдадут то, что имели прежде. А купцам и судовладельцам сон на благо: они продадут свои товары. Многие, видевшие этот сон, потеряли родственников, так как выходящий из тела младенец – одной с ними крови. <...>

18. Видеть во сне длинные и прекрасные волосы, вызывающие гордость, особенно хорошо женщине: ведь ради красоты женщины иногда даже пользуются накладными волосами. На благо этот сон также мудрецу, жрецу, предсказателю, царю, архонту и Дионисовым актёрам, ибо одним носить длинные волосы велит обычай, а другим – род занятий. Для остальных этот сон – тоже благо, но меньшее: он предвещает богатство, но не отрадное, а обременительное, поскольку длинные волосы требуют тщательного ухода. <...>

26. Иметь острое зрение всем к добру. Слабое же зрение сулит недостаток в деньгах. Ведь в глазах есть зрачки (ψῆφοι)¹. Кроме того, оно предвещает неудачи: слабые глазами не видят того, что у них под ногами. Имеющему детей сон предсказывает их болезнь: ведь глаза словно

¹ Одно из значений слова ψῆφος – резной камень, вставленный в печатку. В данном же месте имеется в виду зрачок, который, так же как и камень на перстне, обрамлен оправой – радужной оболочкой. В позднее время носили несколько перстней, что являлось признаком состоятельности. Высокая ценность таких перстней заключалась именно в тонкой обработке. На этом и основано данное толкование сна.

дети – так же желанны и так же указывают дорогу телу, как и дети для состарившихся родителей...

27. Нос иметь красивый и правильный всем к добру. Ведь это означает тонкое чутье, предусмотрительность в делах, знакомство с достойными людьми. Ведь вдыхая носом воздух, люди чувствуют себя лучше. Отсутствие носа всем предвещает бесчувственность или ненависть высоких особ, больному же – смерть: ведь черепа мертвецов безносы. <...>

41. Грудь здоровая и выносливая к добру, а волосатая, густо заросшая – к добру и выгоде для мужчин, женщинам же сулит вдовство: они запускают себя и обрастают волосами, когда с ними нет тех, ради кого они заботятся о своём теле.

Соски также к добру, коли они никак не повреждены. Если чья-то грудь становится больше, сохраняя изящество и прелесть, это сулит приумножение детей и рабов. Больные соски, например изъязвленные, предвещают болезнь. Если же соски отпадают, это сулит смерть детям сновидца; а коли детей нет, – нужду, часто даже траур, особенно для женщин, ибо они, лишившись близких, бьют себя в грудь. У кормилицы (коли у неё самой есть ребёнок) такой сон исполнится для вскармливаемого. Иметь много сосков сулит то же, что иметь большие соски: женщине это предсказывает прелюбодеяние.

Быть раненым в грудь человеком знакомым – это старикам предсказание печальных вестей; молодым же мужчинам и женщинам – любовь.

42. Руки красивые и сильные означают благоденствие в первую очередь для ремесленников и для тех, кто зарабатывает на жизнь, давая и получая. Человеку же, страшащемуся заключения, сон усиливает тревогу. <...>

53. Учиться грамоте для человека неграмотного предвещает добро, но не без труда и страха, потому что учащиеся учатся себе на пользу, однако терпят при этом и труд и страх. Для грамотного же человека вновь учиться грамоте неуместно и не к добру, потому что такое учение пристало детям, а ему оно сулит безуспешную работу, сопряжённую с угнетением и страхом. К добру это лишь для того, кто хочет иметь детей: тогда грамоте будет учиться не он, а сын, который у него родится.

Если римлянин обучается греческому языку или грек латинскому, то это обещает одному греческий образ жизни, а другому римский; многие видевшие этот сон римляне женились потом на гречанках, а греки на римлянках. Я знал человека, которому приснилось, что

он изучает латинский язык,- и потом он был приговорен к рабству: и в самом деле, именно рабы греческому языку никогда не учатся. А на варварском языке читать хорошо и складно означает уехать в варварские края с их обычаями и достигнуть там больших успехов; дурно же читать по-варварски означает терпеть неприятности в варварских краях или заболеть и сойти с ума, потому что говорит он не своим языком.

Если же человек во сне не может писать или читать, то это означает безработицу: если затруднение лишь в немногих буквах, то на несколько дней, а если во многих, то на несколько месяцев. <...>

56. Играть на кифаре и иных струнных инструментах для свадеб и пирушек – к добру, потому что в их звуках есть согласие, для других же надобностей – не к добру и вызывает раздоры, потому что струны их натянуты; многим оно сулит и подагру, потому что струны эти – из жил. Пение под кифару тоже должно толковаться таким же образом.

<...>Играть в трагедии, выступать в трагических представлениях и импровизациях, слушать трагических актёров и говорить ямбические стихи – это значит, что если ты помнишь слова, то сбудется по содержанию этих слов, а если не помнишь, то сбудутся невзгоды, рабство, кровопролитие, обиды и прочее, ещё того злее и хуже, потому что именно этим полны трагедии, А играть в комедии, слушать комических актёров и иметь дело с комическими представлениями или сочинениями – это означает насмешки и стычки, если комедия древняя, если же комедия нынешняя, то всё то же, что и в трагедии, только с хорошим и благополучным концом, потому что именно таковы предметы комедии.

Женщинам и девицам, свободнорожденным и состоятельным, ехать на колеснице через город, по-моему, к добру – это сулит им хорошие жреческие саны; а женщинам бедным ехать на конях через город означает блудный промысел, а рабам – свободу, потому что только свободные разъезжают по городу на конях. Въезжать в город к добру для атлета и для больного – первый победит в священных играх, а второй избежит смерти. А выезжать из города для обоих не к добру: одного вынесут мёртвым, а другой останется побежден. Наконец, ехать в колеснице по безлюдью для всякого сновидца предвещает смерть и притом в недолгом времени.

57. Заниматься пятиборьем означает, по моим наблюдениям, не к добру в любом случае, – во-первых, дальнюю поездку, потому что бег указывает на перемещение из места в место, а во-вторых, штрафы, непредвиденные расходы и нерассчитанные дорожные издержки; на это указывает диск, потому что он медный и вырывается из рук.

Далее, богатым это предвещает распрю из-за земли, а бедным болезнь: на это указывает борьба. Дальнейшее обоснование всему этому покажет дальнейшее изложение.

58. Бег на стадий и победа в этом состязании к добру для всех, кроме больных: все достигнут предела своих намерений (так, рабы после такого сна получают волю), а больные – жизненного своего предела, то есть умрут. Двойной бег означает то же, что и бег на стадий, только с задержкою; дальний бег – то же, только с большими задержками. Что касается женщин, то для них дальний бег означает блудный промысел и непотребный образ жизни.

59. Быть допущенным к состязаниям – для всех к добру. Но для атлетов, если это мальчики, этот сон ничего не значит, потому что они и так в допустимом возрасте; если же они взрослые, этот сон к неудаче, потому что допуск нужен лишь для мальчиков. А не быть допущенным к состязаниям – для всех не к добру, а больным предвещает смерть. Я знал человека, которому приснилось, что он не допущен к олимпийским играм, – и он оказался осужден на работу в рудниках, потому что его отлучили от священных состязаний. <...>

61. Кулачный бой – для всех во вред, потому что означает позор и убыток: лицо становится безобразным, а потеря крови почитается за потерю денег. К добру это лишь для тех, кто от крови кормится, например, лекарям, жертвоприносителям и поварам. <...>

66. Пить вино понемногу из небольших чаш и не пьянеть – к добру, потому что, по-моему, очень точно сказано у сократика Ксенофонта: «...вино печали усыпляет, как мандрагора людей, а весёлость будит, как масло огонь»¹. Оттого и хорошо, когда снится, что пьешь немного, в меру потребности; пить же много и без меры для всех одинаково бывает причиною многих бед. Поэтому справедливо Феогнидово слово:

Пить сверх меры немалое зло. Но пить с разумением –
Это, коль здорово судить, вовсе не зло, а добро².

Я бы сказал даже, что не только самому пить много вина не к добру, но и находиться в обществе пьющих, потому что за выпивкой бывает опьянение, а от него раздор, родитель войн.

Пить мёд с вином, мёд с соком, мёд с водою или вино, настоящее на мирте или ещё на чем-нибудь, для богатого к добру, потому что это роскошь, а для бедного к худу, потому что такие напитки ему приходится пить не иначе, как в болезни. Пить уксус означает домашние

¹ «Пир», 2. 24.

² Феогнид. 211–212.

ссоры, потому что от него сводит рот. Пить рыбный соус означает разложение, потому что в нём нет ничего, кроме гнили. Пить оливковое масло означает болезнь или отраву¹.

Пить в жажде всегда хорошо. Напротив, когда нечего пить или когда подходишь к реке, источнику или колодцу и не можешь зачерпнуть воды, то это означает неисполнение желаний, потому что жажда есть не что иное, как желание, а питье – утоление желания.

Далее, следует обращать внимание и на сосуды. Золотые, серебряные или глиняные сосуды означают для всех добро и надёжную безопасность, потому что золото и серебро прочны, а глина всегда рядом с нами. Роговые сосуды тоже к добру, потому что они старинные и не бьются; стеклянные же не к добру и предвещают опасности, ибо стекло хрупко, и разоблачение тайн, ибо оно прозрачно. Есть также и другое толкование, тоже правильное – что сосуды означают тех, кто подходит с поцелуями; стало быть, если сосуд разобьётся, то кто-нибудь из таких родственников умрет, а если человек одинок, то смерть грозит ему самому; я и сам наблюдал такое. Для мореплавателей разбитый сосуд означает крушение. Это старое толкование; а в недавнее время, говорят, часто сбывается вот какой сон. Есть среди сосудов один узкогорлый, недавно выдуманный; так вот, если он разобьётся, то это сулит избавление от стеснения и гнета. <...>

73. Яблоки весенние, сладкие и зрелые, видеть и есть – к добру: это обещает любовные утехы (особенно для тех, кто думает о жене или любовнице), потому что яблоки эти посвящены Афродите². Кислые же яблоки означают ссоры и раздоры, потому что посвящены Эриде. Яблоки зимние, так называемые кидонские, означают горе, потому что вкус у них терпкий. <...>

76. Плясать у себя дома, когда никого нет и никто не смотрит, кроме домашних, – одинаково к добру для всех; видеть, как пляшут жена или дети, или кто-нибудь из родственников – тоже к добру. Всё это говорит о веселье и изобилии, потому что люди пляшут не иначе, как словно отдавши дань крутому и жесткому хозяину³, только тогда они расправляют тело и пляшут. Но для больного, будь он мужчина или женщина, это не к добру, потому что резкими движениями пляшущий похож на сумасшедшего или припадочного; не к добру и для того, у кого есть

¹ Потому что масло считалось противоядием (Диоскорид. I. 30. 2).

² Яблоки считались даром любви – ср. миф об Аконтии и Кидиппе у Каллимаха. Кидонские яблоки (айва) часто имели то же значение – Плутарх. Римские вопросы. 65.

³ Текст испорчен – по смыслу следовало определение метафорического «хозяина» – «голод», «плоть» и т. п.

больной в доме, потому что пляшущий делает и испытывает то же, что и оплакивающий.

77. <...> Видеть на себе золотой венок, если при нём нет всего, что бывает обычно, то есть багряницы и свиты, – это не к добру для раба и не к добру для бедняка, потому что не подобает его состоянию: рабу это предвещает быть под пыткой, а бедняку попасться на крупных преступлениях и, может быть, тоже попасть под пытку. Больному это сулит скорую смерть; потому что золото и бледностью¹ и тяжестью и холодом схоже со смертью. Означает этот сон и разоблачение тайн, потому что человек в золоте всегда на виду. А богачам, демагогам и всем, кто стремится к власти, сон о венке, судя по опыту, бывает к добру.

78. Соединяться со своей женой, когда она к тому охотна, податлива и не противится, одинаково к добру для всех: ибо жена есть для сновидца его ремесло или занятие, доставляющее ему удовольствие, или же то, над чем он начальствует и властвует, как над женой. Сон означает, что от всякого такого будет ему выгода, потому что и от выгоды людям приятно, и от любовных соединений приятно. Если, однако, жена неподатлива и противится, то значение сна противоположное. Тот же смысл имеет и соединение с любовницей.

Соединение с гетерами в блудилище означает малый стыд и малый расход, потому что посетители таких домов испытывают и стыд и расход. Но для всякого предприятия такой сон к добру, потому что женщины эти прозываются податливыми и отдаются без отказа. Хорошо, когда можешь в такое блудилище и войти и выйти; а когда не можешь выйти, то это не к добру. Я знал человека, которому приснилось, что он вошёл в такой дом и не может выйти; и сон этот сбылся так, что через немного дней он умер. В самом деле, и кладбище, принимающее мертвецов, называется “общим местом” и блудилище, где столько семени человеческого погибает зря – этим оно и напоминает смерть². Но значение этого места к женщинам не относится: оно – не к добру, а они – к добру. Поэтому и бродячие гетеры во сие к добру, и те к добру, которые сидят па своём месте, торгуют и принимают плату, – а сходишься с ними во сне или видишь просто так, это всё равно.

Соединение с женщиной незнакомой, если она хороша собой, приятна, в дорогих и тонких платьях и с золотыми ожерельями, а в любви податлива, бывает для сновидца к добру и обещает немалый успех;

¹ Смуглая кожа южан, бледнея, становится не белой, а желтоватой. Ср. Катулл. 81.

² «Общим местом» (с намеком на третье, риторическое значение этого слова) называл публичный дом ритор Ареллий Фуск у Сенеки Старшего (I. 2. 5).

если же она стара, некрасива, отвратительна, дурно одета, бедственно живёт и неподатлива, то значение сна – противоположное. В самом деле, незнакомых женщин мы должны считать подобием того, что приключится со сновидцем: какова женщина видом и поведением, таковы и обстоятельства его ждут. <...>

81. Видеть во сне, будто ты спишь, означает безуспешность; видеть что засыпаешь, – безуспешность и неблагополучие для всех, кроме тех, кто в страхе и ожидает пытки. В самом деле: сон отгоняет заботы и всякий страх. Видеть, что просыпаешься, – предвещает разные дела и занятия; неблагоприятно это только для тех, кто в страхе. Видеть, что спишь в храме, сулит для больных выздоровление, а для здоровых большие заботы: для больных облегчение – оттого, что спящие свободны от мучений, а для здоровых этот сон предвещает обращение к богам за исцелением. Наконец, спать на склепах, могилах и дорогах предвещает больным смерть, а здоровым безработицу, потому что и занятие и место означают здесь безуспешность.

Книга II

<...>

14. Различного рода рыболовные сети и все прочие снасти для рыбной ловли, сплетенные из льняных нитей, означают то же, что и охотничьи сети, о которых я упоминал раньше. Лесы, крючки, удочки и остроги (δόλωνες) означают хитрости и козни (δόλους)¹. Поэтому всегда лучше видеть с этим снаряжением себя, чем другого. Поймать много рыбы, и к тому же крупной, – к добру и прибыли для всех, кроме занимающихся сидячей работой и софистов: для первых сновидение означает безработицу, так как невозможно одновременно заниматься привычным делом и ловить рыбу, а для последних – отсутствие достойных слушателей, так как рыба безгласна². Пойманная мелкая рыбёшка: халкиды, трихии, мениды, псисты, афии – означают неприятности и невыгоды, о чем я уже упомянул в первой книге в разделе о пище³.

15. Лягушки предвещают попрошайек и пустомелей, к добру они тем, кто живёт за народный счет. Я знал одного слугу, которому приснилось, что он бьет кулаком лягушек: после этого он был поставлен над всеми людьми в доме его хозяина, ибо болото означало дом, лягушки – людей в доме, а кулачная расправа – приказы. <...>

¹ Здесь Артемидор использует игру слов.

² «Рыбами» называют бестолковых невежд (Плутарх. О сообразительности животных. 22: ср. Лукиан. Рыбак. 51; Каллимах. Ямбы. 2.11–12).

³ Артемидор. 1.65–73.

22. Пчёлы к добру для крестьян и для тех, кто от пчёл кормится; для остальных же они означают беспокойство из-за их жужжания, раны – из-за их жала и болезнь – из-за их мёда и воска¹. Убивать же пчёл или заточать их, наоборот, к добру для всех, кроме лишь крестьян.

Осы не к добру ни для кого: они означают встречу с людьми дурными и жестокими. <...>

24. Топор есть знак раздора, войны и ущерба. Секира и заступ означают женщину и женские занятия; первое по своему имени², второе – потому, что этими орудиями оруduющий движет по направлению к себе.

Амбары, зерновые ямы и прочие зернохранилища означают жену, жизнь и имение сновидца, а поэтому нехорошо, когда они повреждены или рухнули.

Ограды, загоны, плетни, частоколы с канавами вокруг них означают для страшущихся безопасность, зато передвижениям и странствиям они неблагоприятны, так как означают задержку для тех, кто замкнут внутри. Но для всех остальных начинаний они означают помощников, пособников, и заступников в делах.

25. Дуб означает человека богатого, ибо он питателен, и старика, ибо он долговечен, а также время – по той же причине.

26. Навоз коровий, конский и всякий иной, кроме человеческого, к добру только для крестьян, для всех же остальных предвещает огорчения, ущерб, а если запачкаться, то и болезнь. К пользе и выгоде он, как замечено, только для тех, кто промышляет грязной работой.

Облегчаться на пол в своём доме означает не жить больше в этом доме, потому что в местах оскверненных люди не живут. Но всегда страшнее и опаснее облегчаться в божьем храме, на площади, на улице или в бане: это предвещает божий гнев, великий срам и немалый убыток, а вдобавок – что тайное станет явным и что сновидца будут ненавидеть. Облегчаться же на стульчаке или над ямой и притом в больших количествах – для всех к добру, потому что означает освобождение от забот и всякой тягости: ведь и телу после испражнения бывает легче.

27. Источники, ключи и родники, переполненные чистой водой, ровно к добру для всех, более же всего для больных и нуждающихся: одним они предвещают выздоровление, а другим благосостояние, потому что ничего нет питательнее воды. Источники же безводные и пересохшие означают для всех противоположное. <...>

¹ Считалось, что пчёлы самозарождаются в трупах быков, – ср. знаменитый миф об Аристее (Вергилий. Георгики. IV.296–314).

² По-видимому, игра слов: γένυς – «острие», γυνή – «женщина». «Секира» было прозвищем знаменитой гетеры Лайды (Элиан. Пестрые рассказы. XII.5).

29. Суды, судьи, судейские и законники предвещают всем тревоги, неприятности, безуспешные затраты и выявление скрытого. Для больных они предвещают день кризиса; и если на суде они выиграли дело, то они выздоровеют, а если проиграли, то умрут. Если у человека и в самом деле тяжба, и он увидит себя на судейском месте, то он не проиграет” потому что судья выносит приговор не себе, а другим. Для всех, у кого и в самом деле тяжба, врачи во сне означают защитников в суде. <...>

31. Война и воинские дела означают для всех тревоги и раздоры, кроме лишь воинов и тех, кто зарабатывает на жизнь оружием или в оружии: для тех это предвещает благополучие. Защитное оружие предвещает безопасность: таковы щит, шлем, панцирь и поножи. Метательное же оружие часто бывает предвестием невольных ошибок, мятежей и раздоров: таковы копье, пика, дрот и праща. Нож и меч означают отвагу сновидца, силу его рук и смелость его помысла. Кроме того, щит и шлем отдельно означают жену: если они пышные, то богатую и красивую, а если убогие, то бедную и некрасивую.

Служить в войске или воевать в войске для всех сколько-нибудь хворых означает смерть – потому что воин оставляет прежнюю свою частную жизнь и, забыв о ней, начинает новое существование; часто этот сон предвещал смерть и для стариков. Для остальных же он означает заботы, неприятности, переходы и странствия. Зато безработным и нуждающимся он сулит занятие и заработок, потому что воин не сидит сложа руки и ни в чем не нуждается. Рабам этот сон предвещает почет, но не волю, и даже многие вольноотпущенники после такого сна продолжали рабскую службу и повиновение; это потому, что воин, хоть и вольный человек, но живёт в повиновении. <...>

42. Лестница означает странствие и перемену мест, а ступеньки её – также и возвышение к успеху, а по мнению некоторых – ещё и опасности. <...>

48. Бить хорошо только тех, над кем ты начальник, и то кроме собственной жены: потому что если ты её бьешь, значит, она тебе неверна. Остальным же удары достаются на благо бьющему. А над кем ты не начальник, тех бить не к добру, потому что предвещает возмездие по закону.

Быть битым нехорошо от богов, покойников и своих подначальных, а от всех остальных – к добру. Когда бьют рукой или палкой, это к добру, а не к добру, когда ремнем (потому что остаются синяки) или тростиной (потому что бывает много шума). От кого битому достаются удары, от того будет ему и помощь. <...>

58. Некоторые утверждают, что видеть деньги и любые монеты – не к добру. По моим же наблюдениям, деньги мелкие и медные бывают причиною ссор и обидных речей, серебряные означают расчеты по сделкам о делах серьезных, а золотые – о делах ещё важнее. При этом всегда лучше видеть денег и монет поменьше, чем побольше, потому что с большими деньгами трудно управиться, и это означает заботы и огорчения. <...>

65. Зато к добру это для тех, кто хочет взяться за новое дело (ибо это значит, что он достигнет цели) или кто надеется получить пособление (ибо новобрачный умножает свое добро приданым невесты). Всем же остальным это сулит тревоги и дурную молву, потому что без тревог женитьба не обходится. Взять себе женщину, которая уже не девица, означает, что вернее возложить надежду на старые свои дела, чем на новые. Увидеть, что твоя жена выходит замуж за другого, означает или развод, или перемены в делах. <...>

68. Летать во сне, держась прямо и невысоко над землею, к добру для сновидца; и чем дальше он от земли, тем больше он возвысится над пешими, потому что об удачнике всегда говорят: «высоко вознесся». Летать вместе с птицами предвещает встречи с людьми чужими и иноземными. Для преступников этот сон не к добру, потому что сулит казнь за преступления, нередко даже на кресте.

Книга III

1. Игра в кости означает тяжбу из-за денег, потому что кубики, которыми пользуются игроки, снабжены цифрами и называются «камешками» (ψήφοι)¹. Выигрыш всегда означает удачу. Если во время болезни человеку приснится, будто он или кто-то другой играет в кости, это дурная примета, особенно если игроку не везет: ведь собравший меньше «камешков» свое дело проигрывает. Сами по себе игральные кости предвещают вражду и ссоры; если кости исчезают, значит сновидец уладит свои нынешние ссоры; если костей становится больше, ссоры будут усиливаться. Сна, в котором ребёнок играет в кости, бабки или камешки, можно не опасаться, потому что играть детям свойственно. Взрослому же мужчине или женщине увидеть себя играющим в бабки – недобрый знак, если только сновидец не ожидает наследства: ведь бабки берутся от мёртвых тел и потому они предвещают всем прочим опасность.

¹ Что может означать не только фишку, игральную кость, но и судейский жетон для голосования при вынесении приговора.

2. Воровать во сне – неблагоприятная примета для всех, кроме тех, кто замышляет обман, потому что «воровать» у древних означало и «мошенничать». Чем больше, чем дороже, чем тщательнее охраняется вещь, которую сновидец похищает, тем большая опасность ожидает его, потому что беда, которая ему грозит, возрастает в соответствии с наказанием, положенным вору по закону. <...>

4. Лгать во сне – скверная примета для всех, кроме актёров, бродяг и прочих, для кого говорить неправду – дело привычное. Не так скверно лгать чужим людям, как своим: последним грозит большая опасность, даже если сновидец солжет незначительно. <...>

7. Иметь немного вшей, отыскивать их у себя на теле или в одежде и истреблять – хороший сон, сулящий избавление от забот и печалей.

8. Клещи предвещают печаль и заботы, потому что, как и заботы, не дают ночью спать. Кроме того, они сулят ссоры с домашними, особенно с женщинами.

Комары, москиты «долгоножки» и прочие насекомые того же рода указывают на то, что сновидец столкнётся с дурными людьми, которые ему навредят и его же будут поносить. Для трактирщиков и виноторговцев они означают, что их вино превратится в уксус, потому что эти насекомые любят уксус. <...>

11. ... Кот означает прелюбодея, потому что он охотится за птицами, а птицы, как я уже отмечал в первой книге, сходны с женщинами. <...>

18. Быть запряженным в повозку, словно четвероногое, предвещает рабство, изнурительный труд или болезнь, особенно если сновидец – человек знатный и привыкший к роскоши. <...>

22. Болеть – хороший сон только для тех, кто находится в заточении или сильно тяготеет чем-то, потому что болезнь освобождает от тягот. Для остальных такой сон означает длительное отсутствие работы, потому что больные не работают, и нужду в самом необходимом, потому что больной нуждается во всём, чего требует тело. Он означает также помехи для дальних путешествий, потому что больные передвигаются с трудом. <...>

29. Жидкая грязь означает болезнь или оскорбление. Болезнь – потому что это ни чистая вода, ни чистая земля, но состоит из того и другого, не являясь ни тем, ни другим; понятно, что это указывает на дурное смешение составляющих тело элементов, т. е. болезнь. Оскорбление – потому что она марают и пачкает.

33. Колючки и шипы означают боль, потому что они острые, помехи и препятствия, потому что они цепкие, а также заботы и горести, потому что они ранят и терзают. <...>

40. Рану на теле, в каком бы месте она ни появилась, следует толковать; только вкупе с этой частью тела, как её повреждение, а об этом уже подробно говорилось в первой книге, в разделе, посвященном телу и его частям. Рана в грудь или сердце для молодых и зрелых мужчин и женщин означает любовь, для стариков – горе. Рана на правой руке, посреди ладони, означает взятые в долг деньги и затруднения с их выплатой. Зарубцевавшийся шрам означает избавление от всех забот. <...>

41. Деньги, взятые займы, означают не что иное, как жизнь: ведь своей жизнью мы обязаны природе, творцу всего сущего, так же как деньгами – заимодавцу. Заимодавец означает то же, что ссуженные им деньги. Поэтому заимодавец, явившийся во сне больному и требующий отдать долг, означает опасность, а если он хоть часть долга получил, это грозит смертью. Кончина заимодавца предвещает избавление от забот и печалей. Кроме того, заимодавец означает дочь, потому что дочь всегда требует расходов, а когда, наконец, её с великим трудом вырастят, покидает родителей, унося с собой приданое. Для раба, отпущенного на заработки, заимодавец означает господина, требующего оброк. То же, что и заимодавец, означает и сборщик платы за жильё.

42. Быть пьяным – сон неблагоприятный и для мужчин, и для женщин: он означает сумасбродство и затруднения в делах, потому что ко всему этому приводит и опьянение. Но для тех, кто опасается чего-либо, такой сон хорош, потому что пьяных ничто не смущает и они ничего не боятся. <...>

60. Быть задержанным и заключенным под стражу предвещает помехи в делах и проволочки, а также обострение болезни; для тех же, кто находится в крайней опасности, такой сон означает спасение. Ведь жизнь мы называем узилищем, темницей и обителью всего сущего, а противоположное ей состояние, т. е. смерть, зовем распадом и уничтожением. Войти в темницу или тюрьму добровольно или быть брошенным туда силой предвещает тяжёлую болезнь или сильное горе. Палачи и тюремщики означают притеснения и муки. Они означают также раскрытие тайн, а для преступников – тюрьму: ведь именно в их руки попадают уличенные и пойманные с поличным.

61. Ночные бдения, праздники и пирушки, участники которых проводят всю ночь без сна, – благоприятный знак для женитьбы и дружбы; беднякам такой сон предвещает богатство и приумножение имущества, а всем, кто терзается горем и страхами, – избавление от страхов и горя: ведь никто не станет всю ночь веселиться, если он не преисполнен радости. Для прелюбодеев и прелюбодеек это означает, что они будут

изобличены, но наказания не понесут: ведь то, что творится на ночной пирушке, её участники не скрывают друг от друга, а если это даже непристойности, то до известных пределов они осуждения не вызывают. Для людей состоятельных и знаменитых, чья жизнь у всех на виду, такой сон предвещает громкий скандал, который однако, кончится благополучно.

Книга IV

<...>

3. Богопосланными считай неожиданные сновидения – ведь все неожиданное мы называем богопосланным. Толкуй только целиком запомненные сны, которые сновидец и видел отчётливо, и отчётливо запомнил, поскольку, если увиденное во сне сбудется и обнаружится, что ты истолковал не то, что было увиденно, то твое заблуждение станет очевидным. А репутации человека невежественного надо избегать. <...>

10. Младенцы мужского пола к добру, а женского – не к добру, но и те, и другие означают заботы. Видеть мальчиков и юношей для сделок полезнее, нежели стариков, однако для залогов под ручательство мужчины и старики лучше мальчиков и юношей, разве что они делают или говорят нечто необычное. <...>

12. Всё твёрдое, например, стены, фундамент, старые деревья, железные и стальные предметы боящимся на благо, если сновидец этими предметами окружён¹, ибо безопасность рождает бесстрашие. В ином случае такой сон означает бегство.

Всё мягкое и упругое одинаково всем на благо. Все мягкое и вялое на благо боящимся.

Всё тяжёлое означает препятствие и бедность, ибо быстро опускается вниз. <...>

20. Все сны, предвещающие рождение детей или брак, предвещают также сновидцу возвращение находящихся в отъезде детей и разлучённой с ним жены. Одному человеку приснилось, что он пашет и сеет пшеницу, и к нему возвратились находившиеся в отъезде дети и жена, жившая отдельно. <...>

25. В целом, из частей тола верхние соотноси с людьми лучшими и почитаемыми а все нижние – с худшими и незначительными. Детали же толкования каждой части тела ты найдешь в разделе о теле и его частях в первой книге².

¹ Перевод с учетом поправки Рейске.

² Артемидор. I.17–49.

26. Любое извержение крови, пищи, мокроты толкуй как приносящее беднякам благо, а богатым вред. Ведь бедные ничего не потеряют, если только чего-нибудь не приобретут раньте, а имущие чего-нибудь да лишатся. Любая пища, независимо от того, просто ли её видят, или едят, имеет одинаковое значение за исключением лука. Лук же видеть к добру, а есть не к добру.

27. Часто повторяющиеся сны, если их видят постоянно и через незначительные промежутки времени, всегда означают одно и то же, а из-за того, что видят их часто, к ним нужно внимательнее и с большим доверием относиться. Ведь и при общении, когда мы говорим что-нибудь важное, то часто это повторяем. Так же и душа часто повторяет одно и то же или потому, что предвещает нечто серьёзное, заслуживающее внимания, а не второстепенное, или потому, что задолго до исполнения снов начала и продолжает их видеть.

Если промежутки между повторяющимся сном будут значительными, то знай, что в одном случае он означает одно, а в другом другое. Как один и тот же сон сбудется по-разному для разных людей, которые его увидят, из-за разницы в житейских обстоятельствах, так и один и тот же сон, увиденный одним и тем же человеком в разных обстоятельствах, сбудется различно из-за того, что этот человек находится в не вполне одинаковых обстоятельствах. <...>

44. Относиться пренебрежительно к отдельному частному лицу, ко многим частным лицам или ко всему народу не к добру так же, как и оказаться в пренебрежении, иными словами, плохо как совершать, так и испытывать оскорбительные действия, [разве только со стороны стоящих у власти]. <...>

59. Люди неучёные никогда не видят снов литературных, их видят только знатоки литературы и люди образованные. Из этого, пожалуй, можно с очевидностью заключить, что сны являются произведением души, а не посылаются кем-то извне. Произнесенные во сне гекзаметры, ямбы, элегические двустипхи или какие-либо иные речения сбываются в том случае, если обладают законченным смыслом.

60. Видеть города, дорогие сновидцу, например, родной город или те, в которых он жил счастливо, лучше, чем какие-либо иные. Видеть города чужие или малознакомые менее благоприятно. Вместе с тем, видеть города многолюдные, с хорошим управлением, наполненные богатством я всем тем, что свидетельствует о могуществе и процветании города, – на благо. Видеть же города пустынные и разрушенные, безразлично, свои или чужие, не к добру. Родные города означают родителей.

Приложение 6

Тексты сновидений из протоколов исследования

В процессе изучения особенностей символов и сюжетного содержания сновидений нами был составлен обширный банк протоколов исследования. Наши пациенты, а иногда мы сами, записывали сновидения на диктофон. Далее отбирались интересные варианты, секретарь набирала их в текстовом редакторе дословно, в сюжеты сновидений изменения не вносились. Однако, добросовестно отслеживая достоверность изложения сюжета, некоторые правки всё-таки были внесены. Это касается мелких деталей, придающих историям натурализм. То есть, если в сновидении описаны кованые ворота старого кладбища, то они действительно существуют, и являются именно такими – автор видел их во время своих путешествий по различным регионам Италии: Лацио, Тоскана, Эмилия-Романья, Вэнето. Если упоминается советский истребитель, то описание делается, опираясь на справочную литературу по истребительной авиации периода Второй мировой войны. Да и сам санаторий, где рассказывают сновидения, существует в реальности: это дача И. В. Сталина в Зелёной роще, рядом с Сочи. Правда, описана она по детским воспоминаниям автора, дед которого любил отдыхать на этой даче, в то время уже санатории ЦК КПСС. Он ездил туда практически каждый год, в октябре, получая путёвки «по линии профсоюза».

Фрагменты протоколов исследования, показавшиеся авторам наиболее интересными, описаны ниже. Для облегчения восприятия сновидения, записанные со слов наших пациентов, приведены в форме художественных рассказов, в основу которых легла идея, воплощённая ещё Джованни Боккаччо в книге новелл «Декамерон» (1350–1353 гг.). Этот приём позволил объединить в единое целое собранную авторами коллекцию сновидений.

Предисловие

Жарким довоенным летом мы с товарищем недели две жили у знакомого пчеловода Константиновича, на пасеке. С утра до вечера удили рыбу, купались, пили деревенское молоко, покупали в магазине чёрный ржаной хлеб, папиросы да лавровый лист для ухи. По вечерам, сидя на веранде под лампой, пили чай с булками-обсыпушками. Смотрели, как летают большие ночные бабочки, мелькают среди тёмных веток летучие мыши, и разговаривали обо всём понемногу.

Однажды на чердаке, куда мы забрались поискать крючков для удочек, среди всякой всячины (старого самовара, птичьей клетки, дыمارя, подбитых камусом охотничьих лыж, картины, изображавшей пруд, бревенчатые мостки и гусей) на глаза попалась пожелтевшая от времени тетрадь в коленкоровой обложке с треугольниками. Чернила в ней выцвели, часть листов склеилась, но всё же можно было что-то разобрать. Вечером, за чаем, нам удалось прочесть несколько рассказов. Они показались мне совершенно разными и, видимо, написанными в разное время.

На вопрос, что это за тетрадь, Константинович только хитро улыбался и, попыхивая себе в усы папироской, махнул рукой в сторону лужайки, где стояли улья.

Вернувшись в город, я захватил тетрадь с собой и бросил её в ящик письменного стола. Закрутившись, как-то совсем позабыл о ней, а потом, уже в январе, собираясь на каток, снова на неё наткнулся. На следующий день я привез её редакцию. Рассказы понравились, наш художник сделал для них несколько рисунков, так и родилась эта книга.

Сны яшмовой черепахи

Снежинки медленно падали и сверкали на солнце. Сороки стрекотали и прыгали по веткам, их весёлая возня уже перешла на припорошенную снегом аллею, оставляя на ней отпечатки лап и прочерки от птичьих крыльев.

Сосновый, а точнее пиниевый парк, тянущаяся до ворот почти на километр центральная аллея, гипсовые статуи двух сидящих на скамейках беседующих людей, серо-зелёный корпус санатория, — были укрыты снежным одеялом. В это зимнее утро — и неяркое январское солнце, и синие тени, протянувшиеся от деревьев, и лёгкий бодрящий воздух парка, — всё казалось необыкновенным.

Светло-зелёное, с балконом и колоннами на высоком крыльце, двухэтажное здание санатория «Зелёная роща» стояло почти пустым. Впрочем, здесь, в бывшей даче И. В. Сталина, а впоследствии санатории ЦК КПСС, никогда не бывало особенно многолюдно — в старом корпусе располагались всего 12 апартаментов. По дорожкам парка, среди пальм и стриженных лавровых кустов, некогда прогуливались Алексей Толстой и Максим Горький, Михаил Калинин и Лаврентий Берия, Николай Булганин и Никита Хрущёв.



Старые сотрудники рассказывали, что принятое в санатории трёхразовое питание по заказному меню, было введено по личному приказу Иосифа Виссарионовича.

В Каминном зале, где некогда любил сидеть Василий Сталин, витал запах свежесваренного кофе. На потёртом кожаном диване сидел средних лет мужчина в джинсах и свитере. Он наигрывал на гитаре, напевая себе под нос:

Не хочу пропадать я в Истамбуле турецком,
Без любви и без славы, орденов и погон.
Ах, поверье, графиня, наболевшему сердцу,
Только в Вас и в Россию я страстно влюблён.

– Иван Иванович, что тоскливое затянул? Какие-то белогвардейские романсы. Давай лучше «Девушку из Нагасаки». Это Веры Михайловны Инбер стихотворение, знаешь?

– Ну, кто же не знает Верочку Инбер – певицу таверн и абсента? А мать её – Ирма, урожденная Бронштейн, – сестра отца Льва Троцкого.

Певец улыбнулся и, хлопнув рукой по струнам, отложил гитару.

– Нагасаки я знаю... Поздней осенью 1945 года мы с четырьмя советскими корреспондентами были в Японии, вскоре после её капитуляции. У меня даже фотографии в альбоме остались: рядом со мной стоит Константин Симонов. Девушек из Нагасаки я как-то не запомнил, их радиологи смотрели, а мы брали пробы материалов, после того как американцы взорвали бомбу «Fat Man», – счётчик так и стучал.

А ещё мы там узнали интересный факт: жертвам ядерной бомбардировки – людям, страдающим лучевой болезнью, в развернутых госпиталях, где работал высококвалифицированный американский персонал, практически не оказывалась медицинская помощь. Делалось это для того, чтобы, не стирая клинической картины, изучать отсроченные биологические эффекты радиации. Умиравшие больные служили

только подопытным материалом, на котором испытывалось новое оружие. Этот факт стал для меня своего рода прививкой против ложных ценностей буржуазной демократии и показал оборотную сторону заокеанского образа жизни. В Америке лакированные автомобили, белозубые улыбки и пропаганда гражданских свобод, а в Азии те же американцы испытывали оружие массового поражения.

С Нагасаки у меня связаны тяжёлые воспоминания... Больше понравилось Эдо: стройные белоснежные башни с витиеватыми многоярусными крышами, деревянные мостики, парки, улицы и площади средневековой крепости. Заросли бамбука, буддийские храмы, павильоны, отражающиеся в глади озёр, в которых живут священные карпы кои. Они ручные, их можно гладить и кормить из рук. Песок, сосны. Строгая и выразительная природа, архитектура Японии... – Иван Иванович вздохнул.

– Прошло много лет, сейчас мне всё это кажется сном. Я вспоминаю древнюю даосскую притчу о Чжуан-цзы – китайском философе эпохи Сражающихся царств. Чжуан-цзы снилось, что он бабочка, весело порхающая над лугом. И проснувшись, мудрец не мог решить, кто он: человек, которому снится, что он бабочка, или бабочка, которой снится, что она человек. А может быть, все мы снямся яшмовой черепахе, стоящей во внутреннем двореке буддийского храма...

Павел Петрович помешал кочергой угли в камине и предложил:

– А давайте расскажем друг другу сны, которые нам запомнились. Только интересные, ладно?

– Сегодня рассказываем вещие сны или сны, в которых произошло соприкосновение с иным миром.

– Договорились. Я тогда первый начну, мне как раз такой чудной сон приснился. – Иван Иванович откинулся на спинку кресла, немного помолчал и начал:

– Сон о принцессе Сэй.

* * *

...Начало этой истории стёрлось у меня из памяти, но дело состоит в том, что мне очень нужно встретиться с моим прадедом, умершим много лет назад. Будто бы он знает о местонахождении документов, раскрывающих события прошлого. Это очень важно для тех, кто сейчас живёт на Земле. Но, мой прадед умер задолго до моего рождения и погребён на старом, заросшем деревьями, кладбище.

Ещё я знал, что через центральную аллею надо идти пешком, спокойно, с достоинством, оставив земные заботы за воротами. Это закон мира мёртвых. Кладбище – это их территория. Нарушивший закон может быть сурово наказан.

Есть легенда, что если пройти по центральной аллее кладбища, то с левой стороны находится могила маленькой девочки. Это умершая от дифтерии дочь профессора-терапевта. Возле её могилы есть узкая, почти неприметная тропа. Если удастся найти эту тропу, то она приведёт к захоронению принцессы из Японского Императорского Дома. Девушка попала в Россию во времена Русско-японской войны, и судьба её сложилась трагично: по обычаю своего народа она покончила с собой. Но, поскольку дело происходило в России, а не на японских островах, то тело не кремировали, как это положено для совершивших сэппуку, по буддийскому обряду. В традициях православной культуры девушку похоронили на этом кладбище.

Принцессу зовут Сэй, она наделена большим могуществом. Если встать на плиту её могилы, и обратиться к ней с просьбой, она может устроить встречу с любым из погребённых людей.

Но, принцесса помогает только тем, кто ищет любви или поклялся отомстить. Меня не интересует ни то, ни другое, мне надлежит выполнить свой долг. И я уверен, что японская принцесса знает, что желающие соединиться влюблённые идут на поводу своей страсти или слабости. В то время как месть всегда запаздывает и приходит тогда, когда исправить уже ничего нельзя.

Принцесса Сэй иногда нарушает порядок мира для того, чтобы сбылись заветные желания. Она видит их суетность, хотя относится к ним с пониманием. Принцесса – добрая и весёлая девушка, она потакает просьбам своих гостей, как иногда уступают капризам любимого ребёнка. Но мы, люди служащие долгу, стоим и над пустыми страстями, и над пустыми желаниями. Мы приходим туда, куда нам следует нанести визит, и делаем то, что надлежит сделать. Мы – орудие в руках судьбы. И, встретившись с Принцессой, я обращаюсь к ней не с просьбой, а сообщу ей о необходимости оказать мне содействие. Вот какие мысли крутились у меня в голове.

Кладбище обнесено высокой стеной из потемневшего красного кирпича, в которой находились ворота. Створки, покрытые чёрным лаком, закрыты. Я никогда не встречал таких ворот: кованные из стали объёмные затейливые растительные узоры. На витиевато изогнутых листьях видны все жилки, в цветах – каждый крохотный лепесток. Створки казались лёгкими, однако причудливые переплетения поперечных заклёпанных полос, шириной в ладонь, показывали, как прочны эти врата. Сквозь ажур стальных побегов, усиков, листьев и цветов я смотрел на странное кладбище.

Стояло свежее утро, солнце ещё не припекало, в кронах разросшихся старых лип звенели птицы. Широкая центральная аллея была посыпана белым песком.

Я огляделся. Постоял. Затем взялся за створку, она оказалась сухой и тёплой. Легонько нажал. Тяжёлые ворота не сдвинулись. Надавил чуть сильнее, и с лёгким скрипом створки растворились. Путь был свободен, но почему-то моя уверенность пропала, а на душе стало тревожно.

Я вошёл и медленно двинулся по дороге, держась правой стороны. Идти пришлось довольно долго, и вдруг увидел её. Могила, заросшая травой и колокольчиками, среди которых белел мрамор надгробия: «... Елизавета 1899–1905». Среди цветов, огибая могилу, извивалась тропинка. Мне стало страшно: старая легенда сбывалась. Я охотно повернул бы назад, но устыдился и, преодолев слабость, продолжил свой путь.

Тропа петляла среди бугорков и стен склепов, а в какой-то момент я увидел, что стою на большой, тёмной от патины, бронзовой плите. Сверху лежала опавшая листва, сквозь которую проступали старые полустёртые иероглифы. Значит, могила японской принцессы всё же существует. Такая мысль появилась, а в следующее мгновение я уже стоял в небольшой абсолютно тёмной комнате – усыпальнице принцессы. В то же время каким-то внутренним взором я различал стоящую передо мной женщину в светлой одежде.

Изменилось не только моё зрение – я видел в полной темноте, изменился и я сам. Покой и умиротворение поселились в моей душе. Я не думал, что нахожусь в могиле, нет. Принцесса была у себя дома и улыбалась мне как приветливая хозяйка, а я был у неё в гостях.

Потом мы долго шли по каким-то узким коридорам, а справа и слева в одиночных небольших комнатах находились люди. Наконец, Сэй привела меня в узкое помещение, где стояла кровать, а на ней сидел человек. О чём мы с ним говорили, и долгой ли была наша беседа – не помню, но потом женщина взяла меня за руку и снова повела. В этот раз идти пришлось недолго, и мы быстро оказались в покоях принцессы. Она сказала, что мне пора, визит и так был необыкновенно долгим.



– Можно я приду ещё?

– Разве ты не сделал всё, что хотел? Твой долг исполнен.

– Я приду к тебе в гости.

– Часто и надолго сюда ходить нельзя.

– А можно познакомиться с той несчастной девочкой, Лизой?

– Уже нет времени, иначе, боюсь, ваше знакомство может затянуться, – принцесса рассмеялась. –

Да и Лиза вовсе не несчастна. Она весёлый ребёнок и мы с ней большие друзья. Я передам ей привет, хочешь?

Я кивнул.

– Сейчас нам пора расстаться, но если захочется, приходи.

Тут же я очутился наверху. Мне казалось, что прошло совсем немного времени, и сейчас должен быть полдень, но стояла тёмная ночь. Из-за облаков еле пробивалась луна. Ночной воздух был прохладен и необыкновенно свеж, он словно сам вливался в мои лёгкие.

Возвращаясь назад, я чувствовал, что у старого кладбища есть своя странная, неведомая, тёмная жизнь. И не все его обитатели безобидны, но я твёрдо знал, что нахожусь под защитой, и меня они не тронут.

Когда я закрывал за собой влажные от выпавшей росы ворота старого кладбища, на сердце было свободно, а на душе легко.

– Какая красивая и романтическая история, но думаю, что и моя будет не хуже, – сказал Владимир Павлович и хитро подмигнул. – Сон о военном самолёте.

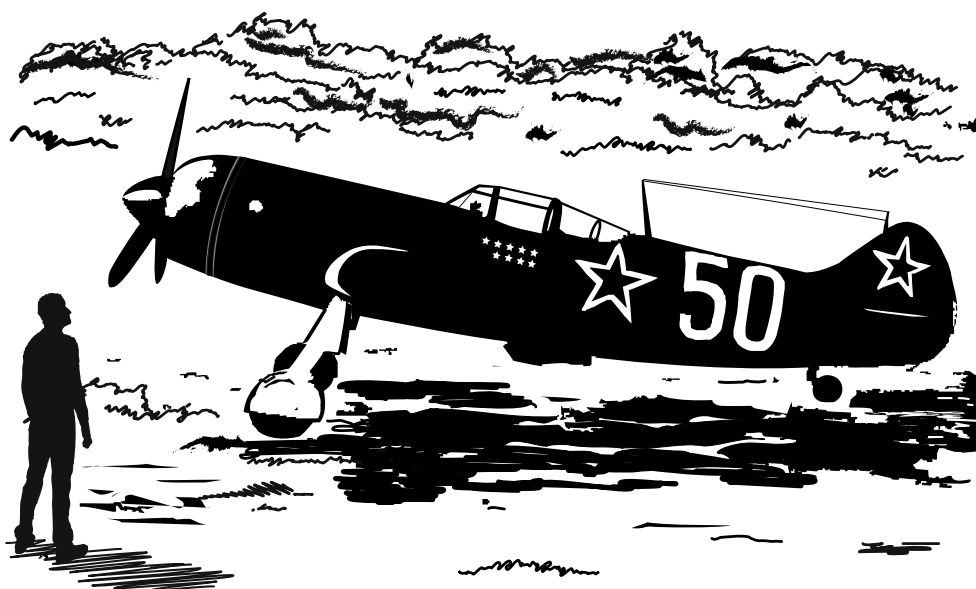
* * *

Иногда во сне я прогуливаюсь по своему городу, но он не такой, как днём. И время течёт там странно. Давно ушедшее прошлое не исчезло бесследно, оно переплетается с настоящим и живёт в этом чудесном городе. Бродя по его улицам, можно пройти через последние четыреста лет. В каких-то кварталах сегодня 1922-й, и там только что кончилась гражданская война. Где-то 1944-й, и по радио передают сообщение о полном снятии блокадного кольца вокруг Ленинграда. А в каком-то квартале 1961-й – народ ликует по поводу старта космического корабля «Восток» и повторяет имя Юрия Алексеевича Гагарина. Этот город своего рода музей или смещение во времени. Феномен параллельности разных исторических периодов не вносит путаницы, потому что это только человек путешествует по времени, а в точке прибытия сохраняется естественное течение событий. Но это так, необходимые пояснения, прелюдия, а мне снится...

Мне снится, что я иду по Томску – по Московскому тракту от моста к краеведческому музею. Стоит летний день, время подходит к полудню, солнце припекает. На голубом небе бегут барашки облаков. Вдруг я выхожу на большую поляну. Вместо асфальта у меня покрытая белой пылью просёлочная дорога, по краю поляны густой березняк, в лесу тихо, чирикают птицы, воздух напоен ароматами цветущих трав. Продвигаюсь по дороге, вижу, что в противоположном конце поляны стоит самолет. Я подхожу к нему и уже всё про него знаю: это истребитель Ла-7 выпуска 1944 года. Он сел на эту поляну, но сейчас снова готов к вылету. Подхожу, хлопаю ладонью по нагретому солнцем фюзеляжу, поднимаюсь на плоскость и сдвигаю колпак кабины. Жарко пахнуло лёгким запахом авиационного бензина, масла и кожи. Тускло поблескивали стёкла циферблатов приборной доски. Я перегнулся через борт кабины и потянул на себя ручку управления – рули на хвосте дрогнули и сместились.

На сиденье пилота лежал парашют и планшет. Сесть сейчас в кабину, тумблер зажигания на электрощитке. Машина исправна, горючего половина баков, аккумуляторы не разряжены,

даже в кислородном приборе ещё есть газ – пойдём с комфортом. Включить передатчик, и сразу исчезнет чувство отрезанности и одиночества: в эфире переговоры самолётов полка. Бортовое оружие в порядке: плавно потянуть гашетку и 20-миллиметровые пушки ШВАК сшибут листву с деревьев на дальнем конце поляны. Нет, вот этого нельзя, – нужно возвращаться на аэродром, домой, к линии фронта. Там может случиться всякое: напорешься на барражирующие истребители противника, и тогда будет важен каждый снаряд и каждый литр топлива. Хотя, на сегодня приключений достаточно и можно действовать осмотрительно: основные бои идут на малых высотах – до 4000 метров, нужно подняться на 7000, там спокойно. И сразу домой, без приключений.



Меня смущают две мысли: как только я сяду в кабину самолёта, я свяжу свою судьбу с этой машиной. Сейчас я свободен в выборе, но потом возврата уже нет – начнётся новая жизнь: 1944-й год, капитан ВВС СССР, на Украине, в Белоруссии и Прибалтике идут ожесточённые бои. Это первое, а второе – лётчик. Судя по звёздочкам на фюзеляже его самолёта, – машина принадлежит очень опытному пилоту. Мне этого парня жаль: асов, подобных ему, не много, и за свой опыт этот лётчик заслуживает уважения. И вот у него неприятности, так что на аэродром он может и не вернуться... Но, в общем-то, это меня не касается.

Каждому своё: ему – затянутый маскировочными сетками полевой аэродром и кофе в столовой, а мне – краеведческий музей. Просёлочная дорога под ногами перешла в асфальт.

Павел Петрович медленно произнёс:

– Сон, действительно, интересный. О подобных перемещениях во времени я читал в фантастических романах Гарри Гаррисона, который называл такие фокусы «временными петлями». Попадая в них, можно не только увидеть картины прошлых событий, но и стать их непосредственным участником. Говорят, физики написали уже не одну диссертацию, посвящённую петлям, но до сих пор так и не ответили на вопрос: действительно ли существует физическое возвращение в прошлое или о нём просто говорят люди с богатым воображением? Официальная наука считает, что время как категория действительности существует вполне материально и хранит в себе всё происходившее когда-то.

Тут один мужик есть, он такое видит... Юрий Михайлович, иди, разбуди Валерия Юрьевича.

– Я уже к нему заходил, спит он. Сны как раз смотрит, – смеясь, ответил Юрий Михайлович.

– Ну и ладно, тогда я расскажу чужой сон.

– Давай.

– Сон Ахмета.

* * *

Я расскажу вам интересный случай, произошедший с моим другом. Его зовут Ахмет, мы жили с ним в одном доме, а потом учились в университете. Только я поступил на исторический, а он стал биологом. Сейчас Ахмет довольно известный в нашей стране учёный-герпетолог, работает со змеями. Он редко бывает в Москве и много ездит в командировки. Серпентарии Ташкента, Фрунзе, Кара-Калы, Ашхабада, Уфы – вот основные места его работы. Мой друг может говорить о змеях часами. Ещё в студенчестве он рассказывал мне об опасности змеиных укусов, и о странном поверии индийских заклинателей змей: у каждого из них есть «своя змея» – рептилия, от укуса которой ему суждено умереть.

Как-то после майских праздников Ахмет позвонил мне на работу, сказал, что он в Москве и предложил зайти к нему

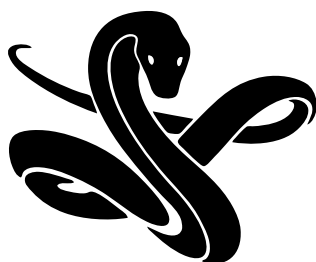


в институт. Из командировки в Южную Азию он привёз для моей коллекции редкие почтовые марки. Я заехал, мы пили чай, и мой друг рассказал мне о странном сне. Вот что я узнал.

Герпетологу приснилось какое-то уединённое место, где на небольшой возвышенности находилась прогретая солнцем большая куча гниющих листьев и травы, а в ней около тридцати небольших, словно фарфоровых яиц.

Через несколько дней сон повторился, но в уже знакомом гнезде среди яиц были и пустые скорлупки. На поверхности одного появилась трещина, ещё одна, и из него вылупилась тонкая молодая змейка. Она приподнялась и пристально посмотрела на Ахмета. Их взгляды встретились, и каждый знал, что в жизни им выпадет ещё одна встреча.

Вот какую историю рассказал друг моего детства Ахмет.



— А что с ним сейчас?

— Ничего, работает, «Ниву» себе взял. С тех пор прошло года четыре, прошлым летом мы с ним славно рыбачили на Клязьме. Сейчас он улетел в Юго-Восточную Азию. Обещал привести марки для моей коллекции, я уже подготовил место в альбоме.

— Я такие истории тоже знаю. Мой фронтовой друг увидел во сне погружённый во мрак заводской цех, светильник бросал жёлтое пятно света на токарный станок. Осунувшаяся от бессонницы женщина, стоявшая на ящике, с усилием зажала в патрон литую чугунную заготовку. Лейтенант проснулся, когда она подала резец и посыпалась первая стружка. На фронте время идёт быстро, ему не пришлось ждать четыре года: Васька был сбит через два месяца, зенитный снаряд разорвался прямо в фюзеляже его самолёта.

– Ну, а это вообще страшновато получается. Помните у Пушкина:

Но сон зловещий ей сулит
Печальных много приключений.
Дней несколько она потом
Всё беспокоилась о том.

– Да, эти вещие сны грустные, ну их. Я вам лучше что-то повеселее расскажу. Сон о необитаемом острове.

* * *

...Небольшая пещера. Пол из белого кораллового песка. Брезент, занавешивающий выход, откинут, видны пронзительно синее без облаков тропическое небо и безбрежная гладь океана, сливающиеся где-то там, вдалеке, около горизонта. В пещере прохладно, около входа, купаясь в солнечном свете, лежат баллоны аквалангов, ласты, ведро, куча сухого плавника, свёрнутый капроновый шнур, фонарь, канистра с водой.

В глубине сидят два человека. Они одеты в выгоревшие на солнце почти до белого цвета шорты и лёгкие сандалии, на лицах небольшие золотистые бороды. Каждый держит на коленях топор, и, то бережно оглаживает, то восхищённо щёлкает по лезвию пальцем, многозначительно поглядывая друг на друга. Мужчины увлечённо беседуют:

– Мой топор больше твоего, его рукоятка сделана из выдержанного дуба. На работе моего отца, в старом университетском корпусе, меняли полы. Нам удалось принести в гараж две плахи. Этот дуб был привезён из Южной Германии около 150 лет назад. Древесина сухая и ровная. Я топорище вырезал, а потом долго пропитывал его расплавленным пчелиным воском. Такая рукоятка становится очень прочной и несколько подлипает к руке. Удобно сидит.

– Зато мой – из легированной крупновской стали, ручнаяковка. Его лезвие закалено до твёрдости 55 единиц, и наточено так, что можно бриться. Он не подведёт. Я за него почти 300 евро отдал, и не жалею. Хороший топор. Это копия находки в Гьёрумдбю. А по Яну Петерсену это будет тип «К».

– Но ты только посмотри на мой, – это же реконструкция знаменитого скандинавского топора типа «М» по Яну Петерсену! Изготовлен аутентичным методом кузнечной сварки, лезвие

из высокоуглеродистой стали, а тело топора из почти чистого железа. Лезвие имеет твёрдость около 60 единиц. Такие топоры были популярны у викингов в десятом веке. С ними древние герои ходили. А ещё лезвие имеет традиционный угол заточки – около 45 градусов.

– Спору нет, скандинавская секира – серьёзная вещь. Но лезвие моего отполировано так, что в него можно смотреться, как в зеркало. А рукоять его из ясеня. Очень хорошее дерево – яшень.

– На моём, скандинавском топоре, чехол из провощённой кожи, прошитой льняными нитками. Швы ровные. Для себя делал, настоящая историческая реконструкция.

– Ладно, хватит трепаться, пойдём крабов наловим, время к обеду. Надо что-то сварить, а то и топоры носить не сможем.

Положив топоры на песок, мужчины двинулись к выходу. Один из них взял ведро.

Море было спокойно, но ловля в тот день не удалась.

– Эй, смотри, какой крупный побегал! Упустим! Да очнись ты, приятель. – Но, повернувшись, замер сам – на горизонте стоял корабль.

Это был белоснежный туристический лайнер, какие иногда показывают в фильмах о красивой жизни. Вдруг от него отделились несколько моторных лодок и быстро понеслись к берегу. Одна из них – самая быстрая, новая, красивая, с хорошим двигателем – выскочила на песок. Гармоничные обводы удлинённого корпуса выкрашены белой и жёлтой эмалями. А главное, почему-то в такой чудесной моторной лодке не было пассажира: она была совершенно пуста.

Мужчины переглянулись и, быстро взяв судно за борта, стали тащить его к пещере. Вскоре подоспели остальные лодки, все со своими седоками (в некоторых лодках их было несколько), и наши островитяне вмиг оказались окружены людьми.

– Мы на пикник приехали, а вы тут чего?



– Да сами толком не знаем. Возьмите нас на корабль, или лодку дайте.

– Мы на пикник приехали.

– Не хотите нам помочь, тогда уезжайте с нашего острова.

– Мы на пикник приехали...

– Ну, всё. Я пошёл за топором. – И островитянин торопливо направился вдоль берега, стараясь держаться влажного песка возле полосы прибоя. Его друг сел на песок, потянулся и лениво произнёс:

– Зря вы так. Его топор с двух ударов пальму перерубает. Эх, да что вам говорить, это такой человек... Гвоздь! Лучше две лодки нам дайте.

Любители пикников переглянулись...

– Дальше сон начинает распадаться, конец не помню.

– Закончим на сегодня? – спросил Иван Иванович.

– Да, пожалуй, на сегодня хватит. Пойдём перед сном по парку погуляем.

Ирина, которая весь вечер молча сидела в кресле, неожиданно произнесла:

– Пожалуйста, подождите! Мы уже много разных сновидений прослушали, но среди них не было ни одного на самые важные темы – про любовь и счастье. Одним из сюжетов моих счастливых снов является дачная жизнь в нашем летнем домике.

– Да, Ирина, вы совершенно правы. Пожалуйста, расскажите нам такое сновидение.

– Этот сон называется «Счастье в домике у леса».

* * *

Снится мне, что мы всей семьёй, моим мужем Лёней и детьми Ванечкой и Анечкой, едем отдыхать на дачу. В машине стоит шум и гвалт. Дети азартно возятся на заднем сидении, резвятся и кричат. Лёня ведёт машину. Он внимательно следит за дорогой, но нет-нет, да и бросит взгляд в зеркало заднего вида на расшалившихся ребятишек. Тогда его глаза теплеют. Я, заметив это, молчу и тихонько улыбаюсь. Это моя семья. Багажник полон удочек, надувных кругов, водяных пистолетов, кукол, лопаток, ведер и прочего инвентаря для игр и развлечений. Наконец-то каникулы, как долго мы их ждали!

Наш небольшой деревянный домик стоит у самой кромки леса. Там шумят берёзы и сосны, иногда кукует кукушка. В саду растут малина, смородина, клубника, сортовые яблони. Сосед – Иван Петрович – держит пчёл, они прилетают к цветущим деревьям и деловито жужжат, собирая пыльцу.

Однажды был такой случай. Я подвязываю георгины в саду, а погода солнечная такая, жарко... и вдруг вижу: мимо меня пролетает большая, чёрная жужжащая тучка – это у Петровича рой вылетел, и через мой участок к другому соседу перемещается, а возле колодца завис. Висит и жужжит. Занятно.

Хорошо у нас летом на даче!

Так вот. Приехали мы на участок, выгрузили из машины вещи, принесли их в дом. Детишки рады, бегают, носятся. Конечно, после города-то – природа, воздух, простор. Тут не устоять – пусть резвятся! Муж пошёл к деду Никифору здороваться и, как они говорят, «выкурить трубку мира». А я сразу принимаюсь за дела. Вытерев наскоро пыль в кухне, ставлю греть воду и иду собирать травы для чая. Заваривать лучше не магазинный, а свой, летний, из смородинового и малинового листа. Иногда я люблю добавить мяту и душицу, тогда аромат необыкновенно приятен.

Для чаепития семья рассаживается за столом на веранде. Здесь окна затянуты молодыми побегами хмеля, такими естественными зелёными жалюзи, и поэтому не так жарко. Мы пьём чай с вишнёвым и айвовым вареньем, которое варит наша бабушка, и заедаем печеньем, сушками и пряниками с конфетами.

На громкие детские голоса пришли тётя Света, наша соседка, с внуком Алёшкой (он ровесник нашей Анечки, и также как и она, на будущий год пойдёт в школу) и принесли в угощение сладких плюшек с изюмом. Дети шумно радуются, плюшки – их любимое лакомство. Тётя Света рассказывает новости. Оказывается, скоро будут строить новую дорогу, а ещё в посёлке отключали электричество. Дня три назад. Всё это очень интересно, и мы приглашаем их за стол, угощаем чаем. Алёшка сразу тянется к конфетам. Разговариваем и смеёмся. Все довольны, и всё хорошо. Я, глядя на всех, счастливо улыбаюсь.

Через открытую дверь с улицы залетают бабочки, мухи, а иногда – пчёлы. Их привлекает запах варенья. Они весело жужжат и бьются о стёкла. Солнце не светит в глаза, и сквозь

листья видно, как ветер ласкает цветущие яблони, вдалеке качаются берёзы.

В окно видна пыльная дорога, а по ней, неспеша, идёт сосед дядя Паша. Он одет как классический дачник: в соломенной шляпе, вышитой белой льняной рубашке, просторных штанах и добротных кожаных сандалиях. На плече удочки, а в руке – ведро. Дядя Паша идёт на рыбалку. Он издали видит открытые настежь двери нашего дома, и, словно зная, что мы сейчас смотрим на него, смеётся и машет нам рукой.

Чай и плюшки заканчиваются, и я предлагаю всем детям и папе отправиться на прогулку «за приключениями». Они радостно прыгают в возбуждении и кричат как индейцы. Предупреждаю об осторожности и, смеясь, провожаю их.

Теперь для меня ненадолго наступает свободное время. «Индейцы» ушли на поля запускать коробчатого воздушного змея – одна из любимых наших семейных забав. Лёня становится сам как ребёнок, ему интересно организовать процесс и быть главным. Ваня, наш старший, ему уже десять лет, очень любит соревноваться с папой, и они часто горячо спорят. Соседский Алешка с восхищением смотрит на дядю Лёню и немного с опаской на Ваньку. Анечка им помогает, ведь она очень любит папу и брата, и чтобы вокруг все были счастливы.



Сколько незабываемых минут пройдет, пока поймашь ветер, и змей наберёт высоту, почувствуешь, как натягивается прочная нить? Ветер бьёт в лицо, нужно быстро-быстро бежать и, наконец, ощутить, как огромная радость наполняет тебя с головы до ног – змей в небесах!!!

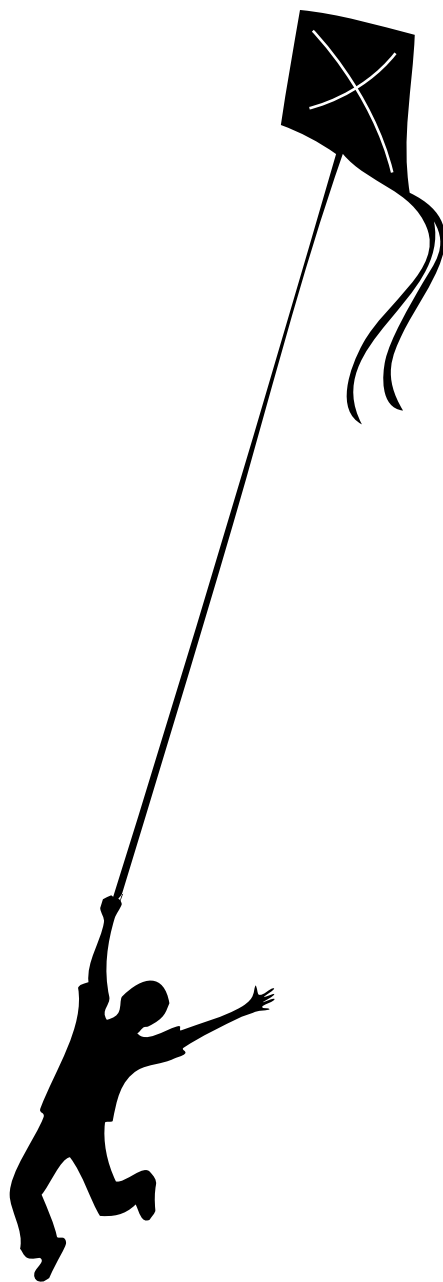
Я быстро убираю посуду со стола и начинаю готовить еду. Ведь когда придут Лёня и ватага голодных и довольных

детей, их всех надо накормить. Самая простая пища получается очень вкусной, если её готовить на открытом огне в чугунной посуде. Решаю, что ужинать будем жареным мясом под чесночным соусом с овощами. Ставлю табурет, чтобы достать казан. Ох, какой тяжёлый... Этот старинный чёрный казан достался мне от моей бабушки. Он просто незаменим на даче. Кажется даже, что он немного волшебный. Еда в нём просто восхитительна!

Развожу костерок из берёзовых поленьев. Дым щиплет глаза. Быстрые слёзы. Иду за водой к колодцу. Режу мясо, чищу овощи. И думаю о своей семье. Какой у меня замечательный муж! Какие славные детки! Леонид, Ваня, Анечка. Как я их всех люблю!!! Какое огромное счастье! Спасибо, что вы есть у меня. Храни их, Господь.

Время на даче проходит быстро и незаметно. Не успела я моргнуть, как в дом ворвались мои ребята и зашёл сосед дядя Паша. Он вернулся с рыбалки. Оказывается, неощутимо пролетели четыре часа! Сразу в доме стало шумно и весело. Все вместе быстро моем руки, накрываем на стол и садимся ужинать.

За едой дети наперебой рассказывают мне и дяде Паше о своих приключениях: как запускали воздушного змея, купались в озере и видели уток, утят-шлепунцов, лягушек. Как Анечка испугалась крупного кузнечика, а Ванька – нет, ведь он уже взрослый. И у воды видели птичьи следы. Как, играя, гонялись друг за другом по шатким мосткам, и Алёшка поймал большую синюю стрекозу. А папа переплыл озеро два раза!!!



Дядя Паша с удовольствием слушает рассказы детей, посмеиваясь, переспрашивает, вникает в подробности, хвалит за смелость. Дети довольны.

В суете, за весёлой вознёй под рассказы с шутками, радостными песенками, стишками, и танцами с барабанами проходит вечер и наступает ночь.

Уложив, наконец, детей спать, я решила немножко отдохнуть. Прямо на крыльце расстелила медвежью шкуру и села с кружкой чая полюбоваться небом, ещё светлым на западе. Заблестела одинокая яркая звездочка. Наверно, Венера. Богиня любви...

Подожёл неслышно Леонид, улыбнулся и, обняв меня, присел рядом. Так мы и сидели летней ночью, очень-очень долго о чём-то беседуя. Кажется, он рассказывал мне что-то о предстоящей рыбалке, а я, молча, слушала его голос и, тихо улыбаясь, думала: вот оно, счастье в домике у самого леса...

– Спасибо за рассказ. Как трогательно. Что может быть душевнее, чем отдых на даче? Я, признаться, очень люблю.

– Вы, Ирина, хорошо подметили – именно в таких дачных домиках живёт счастье.

– У меня тоже бывают счастливые сны о даче. Только у меня зимний вариант. Рассказать?

– Ох, Иван Иванович, вы нас прямо интригуете. Конечно, расскажите! Кто же откажется послушать сон о счастье?

– Итак, «Счастье в тишине зимней дачи».

* * *

Когда я во сне вижу свою дачу в её летнем варианте, то мои сны похожи на тот, о котором нам рассказала Ирина. Но, есть и другой вариант дачных снов – зимние.

Я приезжаю к дачному массиву утром, часов в 10. Это самое удобное время – солнце встало, начинается зимний день. Солнце яркое, сверкают покрытые снегом ветви деревьев. Со мной моя собака – Катарина. По сугробам иду на лыжах, сворачивая на улицу, ведущую к дому. Посёлок завален снегом так, что почти не видно заборов. А через дачные участки проходят заячьи тропы, они набиты лапами так сильно, что по ним можно ходить. Целые заячьи дороги. Овчарка с интересом принюхивает-

ся к следам, громко лает и в нетерпении уносится далеко вперёд, хотя бежать по целине не так-то просто.

Впереди замерзшее озеро, его занесло снегом – теперь это снежная равнина. Пересекаю её, и, перешагнув через забор, подхожу, наконец, к своему дому. Катька радостно носится по окрестностям, гоняя сорок. Я смотрю на неё, улыбаюсь. Эва как... Ну, пусть побегает, застоялась поди... В городе-то...



Снимаю лыжи, втыкаю их в сугроб возле крыльца. Достāju припасённую ещё с осени лопату, откапываю крыльцо. Открываю дверь, обметаю себя веником и вхожу в дом. Зимой на даче тихо, в комнатах холодно, светло и просторно. Затапливаю печь, выхожу на крыльцо и набиваю чайник снегом, – в талой воде чай имеет особый вкус. Разгоревшееся пламя весело гудит в печке, постепенно становится тепло.

Пора заваривать чай. Выхожу на веранду, где на стене, закрытые от солнца большим гобеленом, висят льняные мешки с заготовленными лекарственными травами: малиной, чёрной смородиной, крапивой, лабазником, пустырником. Когда я бываю на даче, то чай завариваю не покупной, а «лесной». Для настроения.

Слышится поскрёб в дверь, не иначе моя Катя пришла. Запускаю, она рада, ластится, шумно отряхиваясь всем телом возле меня (всегда удивляюсь её этой особенностью), бежит к своему уголку, ложится на телогрейку. Похоже, всё-таки подмёрзла. Даю ей корм и сажусь за стол у окна пить чай. Смотрю на заснеженные яблони и размышляю о приятных вещах. После мороза горячий чай почти обжигает. Пальцы, обнимая жестяной бок кружки, постепенно теплеют. Становится так приятно и хорошо, что я понимаю – это лучшие минуты. Моя жена с детьми

прибудут только завтра утром, а мы с собакой специально приехали на день раньше, чтобы протопить дом и прокопать дорожки к воротам и бане. Допиваю чай, подбрасываю в печку дров, зову Катарину – пора чистить снег.

На улице солнечно, а снег мягкий, пушистый и пахнет свежестью. Настроение праздничное. Собака, немного отдохнув, с удвоенной силой носится по сугробам, принимает к заячьим следам, её радости нет предела. От солнца и свободы Катарина счастлива, она подбегает ко мне, помахивая хвостом. Я, смеясь, глажу остроконечные уши, и целую собаку в морду, отчего нам обоим мгновенно становится необыкновенно приятно и легко. Но, пора приниматься за дело – берусь за лопату. В насущных заботах быстро проходит короткий зимний день.

Вечером, уже порядком устав, я сажусь на диван и пью чай с сухариками, листая старые журналы – «Вокруг света», «Техника – молодёжи», «Моделист – конструктор». Всё тело ноет с непривычки, ноги гудят, но это приятная усталость. Все дорожки и крыльцо вычищены, снег убран, и я очень доволен. Собака лежит на коврикe и спит, за день она набегалась и надышалась свежим воздухом. Дома очень тихо, тепло и уютно.

А перед сном мы с Катариной выходим постоять на крыльце, послушать тишину и посмотреть на звёзды. Нахожу знакомые созвездия: Большая медведица, Орион, Волосы Вероники, Жираф. Небо тёмное, глубокое...

Хорошо зимой на даче!

– Как вы, Иван Иванович, красиво рассказываете. Мне тоже захотелось зимой на дачу съездить. Можно было бы даже Новый год там встретить.

– Да, счастливые люди те, кто имеют дачу.

Все рассмеялись, встали с кресел и, неторопливо что-то обсуждая, направились к двери. Гостиная опустела.



Осенний сон

Наступил вечер, похолодало. Компания начала собираться в Каминном зале. Шумно обсуждались события прошедшего дня:

– Надо здесь ещё всё осмотреть. У нас с одной стороны Мацестинская долина, с другой – Агурское ущелье. Устье Мацесты, в парке богатейшая флора... Не зря говорят: микроклимат этого места лучший на курорте. Я здесь уже раз двенадцать был, а не всё знаю.

– Возвышаясь на 120 метров над уровнем моря, эта территория имеет уникальный ландшафт с чистейшим горным воздухом.

– Мы же находимся на юге Краснодарского края, рядом с Сочи. Если поехать по дороге на мацестинский источник, а перед речкой Мацестой уйти на свёрток, то попадем в «Зелёную рощу». Может завтра возьмём машину и махнём в Адлер?..

– «Зелёная роща»... какая большая территория, экскурсовод сказал – 73 гектара. Мы шишек итальянской сосны – пинии – в парке набрали. Их можно в книжный шкаф перед книгами ставить. Красиво и экзотично... Можно взять большое блюдо и сложить в него шишек, камешков, засушенных листьев, цветов, косточек от персиков и фиников. И ещё водяных орехов с озера Манжерок – чилимов – положить. Поставить на журнальный столик, на память о путешествиях...

– На территории дендрологического парка, в тех самых 73-х гектарах, ещё виноградники есть, фруктовый сад и лимонарий. Там лимоны растут. А запах...

– Внутри санатория, оказывается, бассейн есть. Маленький, но глубокий. Наполняется морской водой. Там приятно поплавать... Его для Хозяина строили.

– Мне комната отдыха и столовая



нравятся: всё, как при нём было. Длинный стол, полукресла. Потолок отделан квадратными панелями, люстры в шесть рожков, парные бра. В углу на тумбочке телевизор ламповый стоит, а на нём антенна – из чёрной эбонитовой подставки торчат телескопические усики. Чувствуется стиль 1940–1950-х годов. А это, товарищи, была эпоха...

– Так это же дача Сталина. Здесь много довоенных вещей. Например, бильярд есть – вождь любил на нём играть. Хороший бильярд: у него плита из ардезии – натурального сланца. И сбоку серебряная табличка «Фабрикант А. Фрейберг, Россия, 1850. 12 футов». Только сталинский комплект шаров в хранилище передан. А кии, изготовленные из ясеня, все на месте. Нам горничная рассказала. Понимаете, хоть на XX съезде культ личности и разоблачён, но все, кто здесь здоровье поправляет, знают, чья это дача. Ну и считают своим долгом сыграть на бильярде Хозяина. А иногда и шар на память взять. Помнят, значит. А обслуга отказывать тоже боится. Порядок же знают... Да и как откажешь. Я два года назад в этом санатории, когда въезжал, смотрю, мне навстречу Косыгин идёт. Здравствуйте, говорю, Алексей Николаевич, вместе, значит, отдохнём. Нет, говорит, вместе отдохнуть не получится, в Москву вернусь, вместе с новыми силами поработаем. Такой, товарищи, человек... Настоящий аппаратчик.

– В парке большая беседка, в неё даже электричество проведено, стол стоит, лампа. Сталин любил там работать. Находишься в беседке, впечатление такое, что сразу под обрывом море, а там высота 130 метров. Ещё пляж и две дороги. Одна на Адлер...

– Климат здесь хороший.

– На пляже были. Протяженность метров 500, можно на лифте спуститься. Каменистый берег, есть затенённые азарии, душ с тёплой водой, лежаки удобные... Лодочная станция, «морские такси»...

– Терренкура тут два. Один обычный – дорожка в живописных зарослях, но виды хорошие. А второй – как его тут называют «Дорога Хозяина» – построен был специально для того, чтобы курящий вождь мог прогуливаться и обдумывать государственные дела. Дорожка достаточно широкая, чтобы два собеседника могли идти рядом, не мешая друг другу. Угол наклона рассчитан так, что подъём не чувствуется, и дыхание не сбивается. Резких поворотов на дорожке нет, она далеко просматривается спереди и сзади. Охрана спокойна – враг партии и государства не сможет устроить засаду за поворотом. А виды там...

– Я в прошлом году тоже здесь, в Сочи, отдыхал в санатории «Кавказская Ривьера». Мне тогда врач прописал курс сна на берегу моря.

Очень понравилось. Немного выше линии прибоя, чтобы не долетали брызги, прямо на гальке в ряд стоят деревянные лежаки. Дают матрас, одеяло с подушкой и комплект постельного белья. Темнеет быстро, над тобой звёзды, у ног море шумит. Сначала непривычно, но уже на вторую ночь нравится. Здорово успокаивает, и хорошо отдыхаешь. Я так неделю спал. Потом был шторм, баллов пять, нас тогда в палату перевели. А через день я опять на берег вернулся – там романтичнее. Хочу и здесь доктора попросить, пусть берег моря назначит.

– Да, тут до моря метров 300, отчего не назначить? Назначит. Здесь доктора очень хорошие.

Пока отдыхающие рассаживались на диване и в креслах, Иван Иванович играл на рояле.

– Ну, что? Сны продолжим рассказывать?

– Конечно.

– Иван Иванович, музицирование подождёт, идите к нам, народ жаждет сновидений.

– А что это вы играете? Что-то знакомое... Довоенное.

– Арчибальд Джойс. Вальс «Осенний сон».

– Красиво, но печально как-то. У меня с войной ассоциируется... «Осенний сон»... Незадолго перед началом Первой мировой войны Григорий Распутин видел сон: раннее утро, выпала роса, и босые бородатые мужики в белых рубахах косят поле алых маков.

– И сон его, надо сказать, не обманул.

– Да уж.

– Какие сны сегодня рассказываем, товарищи отдыхающие?

– Сегодня разные сны рассказываем. Без конкретной темы.

– Я перед защитой своей кандидатской интересный сон видел. Могу его рассказать, – сказал Иван Иванович.

– Расскажите.

– Сон можно условно назвать «Приём посольства Тевтонского ордена».



Мне снится, что я и Павел – мой друг по студенчеству, а сейчас коллега, идём в районе Старого города. Стоит жаркий летний день, уже за полдень. Мы не торопясь углубляемся в узкие улочки, направляясь к монастырю. У нас хорошее настроение, разговор идёт о ничего не значащих, но приятных пустяках. И вдруг, я обращаю внимание на то, что под ногами у нас не асфальт, а булыжная мостовая. Очевидно, что мы попали в ту самую «временную петлю», про которую рассказывал Павел Петрович, комментируя «сон о военном самолёте». Ну, попали – значит попали. Идём себе дальше. К счастью, одежда на нас тоже претерпела некоторые изменения, и стала соответствовать окружающей обстановке. А попали мы, как я сейчас понимаю, в год, примерно 1350–1400-й.

Приходим в монастырь, видим – на дворе всеобщая деловитая суэта: конюшие, возничие, лошади, подводы, телеги, слуги ящики подносят, бочки с вином катят, несут клетки с гусями... За всем этим наблюдают два брата-рыцаря из свиты немецкого посла. Они неспешно беседуют. Из обрывков разговоров становится понятно, что здесь готовится приём посольства Тевтонского ордена.

Заходим мы в открытую дверь, а там – трапезная. В зале со сводчатым потолком стоит длинный стол, а за ним группами сидят русские служивые люди, польская шляхта и кнехты – охрана орденского посольства. На столах блюда с жареным мясом, хлеб, кувшины с пивом, кубки, какие-то горшочки, пучки зелёного лука с головками.

На нас никто не обращает внимания, и я понимаю, что русские нас принимают за свиту орденского посла, немцы – за представителей принимающей стороны, а поляки вообще не вникают в такие мелочи. Поляки с аппетитом едят и выпивают.

От возможности сесть за этот стол и как следует всё попробовать Павел приходит в восторг. Я ему говорю, что не надо размениваться на мелочи: здесь сидят слуги и солдаты, а еды хоть и много, но это простая и грубая пища. Например, тут нет жареной птицы или бутылок с виноградным вином, и хлеб ржаной, а не пшеничный. Очевидно, что деликатесы подают к другим столам. Но, мой друг уже подсел к какой-то компании, взял жареное свиное ухо, налил себе пива...



А я решил, что присоединиться к такому демократичному столу всегда можно, но лучше сначала всё как следует осмотреть. Огибая стол, попутно наблюдая жизнь народа XIV века. В конце трапезной захожу в открытые двухстворчатые двери. Оказываюсь в галерее и вижу, как согласно дипломатическим протоколам строится немецкое посольство для выхода в зал, где состоится церемония торжественного приёма.

Только что-то в расстановке немцев не так, что-то не связывается. Кого-то не хватает, и кого-то они ждут.

Постоял я немного и решил, что лучше мне туда не ходить. Потому что в этой галерее, в отличие от общей трапезной, уже нет случайных людей.

Повернулся вокруг, смотрю: в стене неприметная дверка. Заглядываю внутрь – передо мной небольшая сводчатая келья, посередине стол, вдоль стен лавки. На них лежат три или четыре полных комплекта одежды полубратьев ордена: гомбизоны, подшлемники, сапоги, кольчужные штаны, кольчуги, койфы, серкуты... Статусные вещи отдельно – свёрнутые орденские плащи, шпоры, рыцарские пояса, кинжалы, мечи с перевязями и шлемы-горшки. В келье несколько слуг, и я понимаю, что они меня ждут. У них есть приказ – быстро одеть тех, кто к ним придёт. Мне становится ясно, что именно сейчас решится проблема языкового барьера и социального статуса – нужно только молча и быстро одеваться. А с исторически достоверным, настоящим костюмом не надо будет ничего объяснять. Одежда сама расскажет о своём хозяине.

Я оглянулся в трапезную, желая позвать своего друга. Но, увы... Павел выпил слишком много пива и что-то шумно доказывал своим собутыльникам. Тогда я спокойно и решительно перешагнул через порог, и указал слугам на гомбизоны, вспоминая при этом, что надевание доспехов начинается с поддоспешной одежды снизу вверх.

– Принимаете новый социальный статус.

– Но пока мне дана одежда полубрата – плащ чёрный, а белый орденский – на перспективу. Это уже для докторской. Всему своё время.

– Да, занятно. Я тоже запомнил сон, который видел перед защитой кандидатской диссертации. Рассказать?

– С удовольствием выслушаем, Николай Николаевич.

– Сон «В апреле 45-го».

Вторая мировая война подходила к концу – это было совершенно очевидно не только генералитету, дипломатам, высшим чиновникам партийного и государственного аппарата, но даже простым солдатам. Дни Берлина сочтены, решалась судьба

послевоенной Европы. Из Гамбурга, единственного ещё не занятого союзниками порта, вышла подводная лодка. На U-^{**} надёжный, опытный экипаж, а её командир заслуженно пользуется покровительством самого Карла Дёница. И сейчас ему предстоит выполнить личный приказ гросс-адмирала: провести субмарину в Бразилию, снять с лодки экипаж, обеспечить охрану пассажиров и их груза, ждать дальнейших распоряжений. На борт лодки погружены английская и американская валюты, слитки золота, бриллианты – эти финансовые активы обеспечат возрождение послевоенной Германии. Но материальные ценности не имеют особого значения – у партии достаточно счетов в банках Швейцарии и Аргентины. Главное, на лодке находятся кофры с документами из личного архива фюрера, архивов SS и канцелярии NSDAP, а также высшие чиновники государственного и партийного аппарата Германии – этим людям необходимо покинуть родину. Если они попадут в руки союзников, их ждёт виселица. В Южной Америке эти люди будут в безопасности. Но это, так сказать, преамбула сновидения.

Мой сон начинается с того, что субмарина находится в Атлантическом океане, а я – судовой врач. На лодке совсем нет свободного места: везде запаханные цинковые ящики, кофры, инкассаторские сумки, брезентовые мешки. Количество экипажа почти вдвое превышает нормативное, в отсеках очень жарко, высокая влажность, духота. За весь поход мы не всплывали на поверхность, идём под перископом, капитан нервничает: в Атлантике хозяйничают англичане.

Меня вызывает медсестра: Герингу стало плохо. Осматриваю пациента, он в сознании, но плоховат. Медсестра предлагает обеспечить ему доступ свежего воздуха. Я размышляю: «обеспечить доступ свежего воздуха» – такая тактика определяется слепым цитированием учебника. Для этого нужно поднять перископ и шноркель, проветрить лодку, а лучше всплыть и вынести пациента на палубу. Возможно, это облегчит его состояние. Но сейчас день, и вывести лодку метров на 15 – на перископную глубину, а тем более поднять перископ – значит рисковать быть обнаруженным противником. Нас может засечь самолёт. О всплытии даже и думать не хочется – это года три назад мы здесь были хозяевами, а сейчас нужна осторожность. Я знаю, что командир доверяет мне, можно пойти к нему, объяснить ситуацию.

Сказать, что Геринга мы можем потерять, и, наверное, отвечать придётся, но есть вариант: всплывём всего минут на 20–30, проветримся, эфир послушаем... Мы в открытом океане, кто нас заметит, а у команды поднимется настроение, люди-то на пределе...

Но я знаю и другое: Герман Геринг – слишком крупная фигура, как в прямом, так и в переносном смысле. Его будут искать разведки союзников и рано или поздно найдут. А потом устроят показательный процесс и повесят. Жирный Герман не особо заботился о своём здоровье: наркотики употреблял, спортом не занимался, диет и знать не хотел. А если он сам о себе не думал, нам-то чего беспокоиться. Хотя, конечно, глупо: выбраться из ада войны, чтобы умереть, когда уже почти всё кончилось.

Но, делиться своими размышлениями вслух я не стал. Свой голос услышал как бы со стороны:

– Капитан не имеет права всплывать. Э-э-э, понаблюдаем, симптоматическая терапия... Да, тактика такая... Будем наблюдать.

– Какой у вас образ корабельного врача получился... Осторожный такой, решения принимает взвешенные. Человеческий фактор учитывает. Кажется, он не только врач...

– В нашем деле иначе нельзя. С людьми работаем.

Иван Иванович улыбнулся и сказал:

– А вот я ещё один сон расскажу... Тоже про подводников, только современных. Этот сон называется «Станция «Triton»».

– Рассказывайте про тритона, отчего нет.

– Мне снится...

* * *

Мне снится, что я и мой друг Павел стоим на длинном, уходящем в море, бетонном волнорезе. Я смотрю вдаль, слушаю жалобные крики чаек, кружащих над нашими головами, и шум волн. Мне на память приходит старое морское поверье, что чайки – это души погибших моряков. И на сердце у меня становится как-то тревожно.

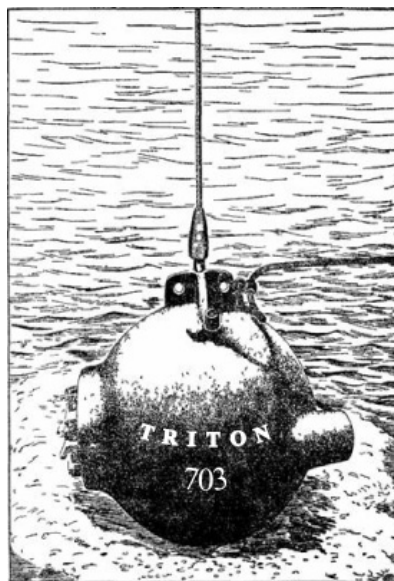
А мой друг оживленно рассказывает мне, что есть замечательная фирма, как он её называет – «Контора глубокого бурения». Можно заработать хорошие деньги, при этом ничего

особенно не делая. Фирма занимается добычей полезных ископаемых со дна океана. На глубине что-то около 180 метров от поверхности, на грунте, располагается глубоководная научно-исследовательская станция, где находится экипаж – дежурная смена, обычно три человека. Их задача – техническое обслуживание оборудования. Но, поскольку аппаратура автоматизирована, во время смены бригада просто находится на станции и всё. Работа, как вы понимаете, проходит в обстановке совершенной секретности, за что, собственно, и платят деньги.

Я как-то неопределённо соглашаюсь в том смысле, что всё это, конечно, очень интересно... А Павел повеселел, достал телефон и куда-то позвонил. К волнорезу, на котором мы стояли, подошёл катер, нас взяли на борт, и судно направилось в открытое море. Через некоторое время, катер заглушил мотор, выдвинул стрелу подъёмного крана и поднял на ней большую круглую сферу с иллюминаторами и люком. На батискафе я успел прочесть белую надпись «Triton» и бортовой номер – 703.

Люк открылся, мы заняли свои места в креслах, причём их было три, но одно кресло пустовало. Раздалось шипение и крышка люка мягко прижалась к резиновому уплотнителю. Батискаф раскачивался в воздухе, в иллюминаторах было видно синее небо, а потом стекло лизнула бирюзовая волна. По мере того, как мы опускались, цвет воды менялся, и она постепенно темнела. Когда вода стала уже чёрно-синей, мой друг, а теперь – напарник, щёлкнул на щитке тумблером, и за бортом зажглись прожектора. Мы как раз проходили сквозь косяк сельди, и множество серебряных рыбок блестели за стёклами иллюминаторов. Мне ещё на волнорезе было тревожно, а от этой чёрно-синей воды за бортом стало и вовсе страшно. Батискаф продолжал своё падение в бездну.

Через некоторое время мы ударились о металл, нас куда-то подтянули, и я понял, что батискаф подсоединяется к люку шлюзовой камеры. В динамиках раздался бодрый голос:



– Шлюзование завершено. Добро пожаловать на «Triton». Проходите на станцию.

За стеклом иллюминатора было светло от многочисленных прожекторов. Наш батискаф прикрепили к серебристо-серому куполу. Стало понятно, что это и есть «Triton».

Павел нажал какие-то кнопки, раздалось шипение выходящего из баллона газа.

– Ну, вот мы и на месте! – с этими словами он сбросил в люк алюминиевую лесенку, груды каких-то брезентовых мешков, кофров, несколько картонных ящиков, а затем и сам скрылся внизу.

Я постарался принять вид бывалого подводника и спустился по лесенке как это принято на флоте – спиной к трапу. Мы находились в небольшой шлюзовой камере, наверху горел оранжевый проблесковый маячок, а в стене был круглый люк, ведущий на станцию. Наш груз горкой валялся на стальном полу.

– Почему они нас не встречают? Могли бы не по селектору поприветствовать, а сами люк открыть... Ладно, разберёмся. Бери что-нибудь и пойдём.

Мы прошли через шлюзовую камеру, на выпуклом полу которой было уже сухо, так как вода сбежала в многочисленные отверстия, отдраили люк и очутились на станции. Внутри она оказалась совсем небольшой и с простой планировкой: круглый холл в центре и несколько помещений по периметру. Рядом со шлюзовой камерой находился центральный пост. Людей там не было.

Мы заглянули в жилой отсек и увидели, что на одной из трёх кушеток лежит весёлый и лохматый молодой человек. При нашем появлении он резко вскочил, пожал нам руки, и, хлопая нас по плечам, возбуждённо заговорил, как он рад нас видеть, и очень хорошо, что мы прибыли как раз сегодня. После чего заявил, что ему пора, пожелал приятного дежурства, и, не собирая своих разбросанных вещей, быстро вышел. До нас донёсся звук закрываемого люка. Из центрального поста раздался сигнал, и батискаф, доставивший нас на «Triton», отделился от стыковочного узла. Мы остались одни.

Павел с энтузиазмом начал распаковывать вещи.

– Будем теперь на станции. Пробури́м, – весело приговаривал он.

Я не разделял оптимистичного настроения моего друга, и на станции мне не понравилось. Однако делиться своими соображениями и тревогой было преждевременно. Сначала надо всё осмотреть и только после этого делать выводы. Поэтому я сказал Павлу, чтобы он начинал готовить обед, а я пока осмотрю станцию и проверю оборудование. Одним словом, займусь работой.

Выйдя в холл, я начал последовательно открывать все люки. Первое помещение оказалось складом, где находились коробки с галетами, какао, шоколадом, чаем, сахаром-рафинадом, сухарями, макаронами, гигиеническими салфетками, комплектами постельного белья, рабочими костюмами. В холодильных установках обнаружили запасы тушёнки, сгущёнки, сардин атлантических в масле, килек в томатном соусе, различных мясных полуфабрикатов, замороженных овощей и даже полупустой ящик бутылочного пива. Из увиденного мной сам собой напрашивался вывод: набор продуктов, несмотря на некоторое однообразие, весьма значителен в количественном отношении.

Соседнее со складом помещение оказалось санитарным узлом. За следующим люком начиналась лестница, ведущая на нижний этаж. Там проходили трубопроводы, работали генератор, какие-то насосы. Проходя между агрегатами, мне стало ясно, что большая часть из них работает, максимально автоматизируя технологические процессы. Кроме того, многочисленные объёмные или акустические датчики, включающие освещение и вентиляцию по мере моего передвижения, указывали на применение высоких технологий при проектировании станции.

Увиденное произвело сильное впечатление и, вернувшись в холл, я был готов к другим техническим чудесам. Следующий люк привёл меня в лабораторию, предназначенную для несложных физических, химических и медицинских исследований.

Последний люк вёл в центральный пост управления станцией. Заметив полку с табличкой «Служебная документация», я взял оттуда несколько журналов, сел за небольшой столик, наминавший рабочее место штурмана, и углубился в чтение. Оказалось, что тот весёлый молодой человек, которого мы встретили, находился на станции около десяти месяцев. То есть до тех пор, пока не прислали смену. Теперь мне стало понятно, почему наш предшественник был рад нас видеть и так быстро нас покинул.

Видимо, он решил воспользоваться моментом и исчезнуть, ничего не объясняя, полагая при этом, и совершенно справедливо, что у нас будет время во всём разобраться...

Настроение у меня испортилось. Поставив журналы на место, я прошёлся вдоль корпуса, осматривая закреплённое на нём оборудование, и вдруг ясно почувствовал – я здесь не один. Быстро погасив свет, так что в отсеке осталось только тусклое дежурное освещение, и, включив внешние прожектора, я замер у иллюминатора.

И тут я увидел, что на грунте, около шлюза и даже на внешней обшивке станции сидят несколько гигантских морских звёзд. И одна из них – соломенно-жёлтая, с двумя большими голубыми пятнами – находилась прямо передо мной. Нас разделяло только стекло и несколько метров воды. Причём, эта звезда вела себя так, будто целиком поглощена своими заботами, что она там просто так сидит, а на самом деле – наблюдала за мной. Из тёмного пространства океана звезде было очень хорошо видно, что делается в освещённом помещении станции. Она почувствовала, что я смотрю на неё, но ничем себя не выдала, продолжая делать вид, что мною совсем не интересуется. Однако, судя по слегка изменившемуся положению рук звезды и пробежавшей по ним лёгкой дрожи, я понял – звезда красуется и принимает более эффектную позу. Так мы и смотрели друг на друга сквозь акрил иллюминатора.

Эти опытные хищницы являются частью защиты станции, – догадался я, – и никто извне не проникнет сюда, пока они здесь. Правда, звёзды никого и не выпустят. И ещё я понял, что есть что-то, что привлекает этих морских звёзд, не позволяя им пренебрегать нашим обществом. И точно – на щитке управления отыскался переключатель с надписью «Биологическая защита». Она была включена.

Мне в голову пришла такая комбинация: если наше пребывание на станции затянется, то мы, отключив биологическую защиту и подождав, пока звёзды покинут свой пост, сможем выбраться через шлюз в лёгком водолазном снаряжении. Где-то здесь обязательно должны быть несколько комплектов.

Однако после тщательного осмотра отсека никаких аквалангов обнаружить не удалось. В растерянности я снова посмотрел в иллюминатор – звезда смотрела на меня и улыбалась.

Решив, что была бы необходимость, а водолазное снаряжение найдётся, я отправился обедать. Наверняка, Павел уже приготовил пищу, и может быть, даже немного выпил – для аппетита.

Выходя из центрального поста, я подумал, что не стоит торопиться с бегством со станции. Не такое уж это приятное дело – аварийное шлюзование в океан на глубину 180 метров, особенно при отсутствии серьёзного опыта погружений. Кроме того, мы можем не получить обещанных денег. Да и звезда огорчится.

В холле, слева от люка, ведущего в шлюзовую камеру, я увидел дверцу. Она легко открылась, на её обратной стороне находился карман с описью оборудования и декомпрессионные таблицы системы Бюльмана SSA. Дальше располагались полки с несколькими комплектами водолазного снаряжения. Видимо, оно было предназначено для технического обслуживания станции, а также для аварийной эвакуации людей. Меня удивило, что количество комплектов значительно превышало численность экипажа. В частности, я насчитал шесть 18-литровых баллонов, заполненных кислородно-гелиевой смесью. Очевидно, в случае аварийного покидания станции, путь к поверхности не потребует длительных декомпрессионных остановок. Это весьма предусмотрительно, учитывая, что глубина расположения станции «Triton» выходит за рамки бездекомпрессионного предела.

Размышляя таким образом, я зашёл в жилой отсек. На столе стояли галеты, открытая банка консервов, нарезанная ветчина и несколько бутылок с пивом. Павел весело смотрел на меня...

Дальше не помню, сон начал распадаться.

– Да, Иван Иванович, сон интересный.

– Ну что мы вам можем сказать в виде комментариев к вашему сну, товарищ. Название вашей организации – «Контора глубокого бурения» – это шуточная расшифровка аббревиатуры КГБ. В смысле копают глубоко. Так что вы достаточно легко покинули свою глубоководную станцию. Ваш предшественник, как я понимаю, был менее удачлив – много времени на станции провёл. Там же не зря запас продуктов несколько однообразен, но значителен в количественном отношении – чтобы на много лет хватило.

– А вывод из всего этого может быть, например, такой: сначала хорошо подумайте, надо ли вам торопиться принимать участие в добыче

полезных ископаемых в глубинах океана. Дело на любителя. Даже если вам и сделано такое предложение, надо всё взвесить.

– Точно!

– Интересно и название глубоководной станции. Тритон – это древнегреческий бог морских глубин, сын Посейдона и Амфитриты. Именно он показал аргонавтам, как спустить «Арго» с мели и выйти из своего озера в открытое море.

– И ещё «Triton» – название американской подводной лодки, совершившей в 1960 году под командованием капитана Эдварда Бича первое подводное кругосветное плавание. «Triton» прошёл по маршруту Фернандо Магеллана. Судно было спущено на воду 19 августа 1958 года, на тот момент – это была самая большая и дорогая подводная лодка в мире.

– М-да... На сегодня хватит. Давайте собираться.

Отдыхающие поднялись с кресел и потянулись к выходу. Один из мужчин приблизился к приятелю и тихо произнес:

– Товарищ, в правом кармане вашего пиджака лежит какой-то предмет. Имейте ввиду, в бильярдной не тот комплект шаров, которыми играл Хозяин. Те в хранилище, а для игры изготовлены копии. Вас, как серьёзного коллекционера, они интересовать не должны.

– Слоновая кость... Шары абсолютно идентичны. И они катались по тому самому столу, а играл я кием Калинина. Так что определённый аромат эпохи в этом шаре есть. Со временем пожелтеет.

– Кстати, в бильярде много суеверий, как и в любой игре, где многое зависит от удачи, случая... Конечно, бильярд – это ещё и техника игры, мастерство, опыт, настрой на победу, но при этом – рок. Самыми распространёнными суевериями традиционно остаются: свой кий никому не давать, шары расставлять по номерам, счастливый шар обменять или каким-то образом унести с собой, если забьёшь биток – обязательно выиграешь, если не фартит – надо постучать кием по столу, причём сделать незаметно.

– Откуда эта информация? Как известно, в СССР бильярд не был распространён, он больше ассоциируется с досугом белого офицерства.

– Есть одно легендарное место, в котором даже снимали бильярдный эпизод кинофильма «Место встречи изменить нельзя». Это клуб в московском ЦПКиО имени Горького, именуемый Академией. Именно там с 1920-х годов и до «олимпийской» весны 1980 года собирались профессиональные игроки, разыгрывались самые большие ставки, а решать бильярдные споры съезжались мастера из всех союзных

республик. В довоенное время лучшим игроком СССР по «американке» был Николай Иванович Ефимов по прозвищу Зайка. И есть бильярдист, мастер спорта международного класса – Егор Степанович Митасов, который был лично знаком с Зайкой. Егор Степанович часто говорил, что сильнее, чем Зайка, игрока в Союзе не было. Про него легенды ходят.

Приятели рассмеялись и, пожав друг другу руки, неторопливо покинули гостиную. Угли в камине потрескивали.



Крылья ночных кошмаров

Когда компания собралась в Каминном зале, Павел Петрович откинулся на спинку дивана и рассмеялся:

– Мне всё происходящее очень напоминает пионерский лагерь, где вечером, после отбоя рассказывали страшные истории. Давайте и мы порассказываем страшные сны.

Иван Иванович живо откликнулся:

– Хорошо, сегодняшняя тема – страшные сны и ночные кошмары. Если не возражаете, я и начну, только сначала небольшое вступление. Я в детстве любил слушать пластинки. Дома было много разных пластинок. Были старинные стеклянные пластинки на 78 оборотов. Их было много, штук 100–120 – это были дедушкины пластинки: Фёдор Шаляпин, Клавдия Шульженко, Леонид Утёсов. Были и редкие, довоенных выпусков фокстроты. У меня были уже современные, виниловые пластинки на 33 оборота. В основном это были сказки: Братья Гримм,

Шарль Перро, Вильгельм Гауф. И были замечательные пластинки со сказками Сергея Козлова. Они так и назывались – «Осенние сказки». Я очень любил их слушать и знал наизусть. И вот я хочу рассказать вам одну из этих сказок.

Сказка называется «Как Ослику приснился страшный сон».

* * *

Дул осенний ветер. Звёзды низко кружились в небе, а одна холодная, синяя звезда зацепилась за сосну и остановилась прямо против домика Ослика.

Ослик сидел за столом, положив голову на копытца, и смотрел в окно.

– Какая колючая звезда, – подумал он. И уснул. И тут же Звезда опустилась прямо к его окошку и сказала:

– Какой глупый Ослик! Такой серый, а клыков нет.

– Чего?

– Клыков! – сказала Звезда. – У серого кабана есть клыки и у серого волка, а у тебя нет.

– А зачем они мне? – спросил Ослик.

– Если у тебя будут клыки, – сказала Звезда, – тебя все станут бояться.

И тут она быстро-быстро замигала, и у Ослика за одной и другой щекой выросли клыки.

– И когтей нет, – вздохнула Звезда. И сделала ему когти.

Потом Ослик очутился на улице и увидел Зайца.

– Здр-р-равствуй, Хвостик! – крикнул он. Но косою помчался со всех ног и скрылся за деревьями.

– Чего это он меня испугался? – подумал Ослик. И решил пойти в гости к Медвежонку.

– Тук-тук-тук! – постучал Ослик в окошко.

– Кто там? – спросил Медвежонок.

– Это я, Ослик, – и сам удивился своему голосу.

– Кто? – переспросил Медвежонок.

– Я? Откр-рой!..

Медвежонок открыл дверь, попятился и мигом скрылся за печкой.

– Чего это он? – снова подумал Ослик. Вошёл в дом и сел на табуретку.



– Что тебе надо? – испуганным голосом спросил из-за печки Медвежонок¹.

– Чайку пр-р-ришёл попить, – прохрипел Ослик и подумал:
– Странный голос, однако, у меня.

– Чаю нет! – крикнул Медвежонок. – Самовар прохудился!

– Как пр-рохудился?!

– Я только на той неделе подар-рил тебе новый самовар!

– Ничего ты мне не дарил! Это Ослик подарил мне самовар!

– А я кто же?

– Волк!

– Я?! Что ты! Я люблю тр-р-равку!

– Травку? – высунулся из-за печки Медвежонок.

– Не волк я! – сказал Ослик. И вдруг нечаянно лязгнул зубами.

Он схватился за голову и... не нашёл своих длинных пушистых ушей. Вместо них торчали какие-то жесткие, короткие уши... Он посмотрел на пол – и обомлел: с табуретки свешивались когтистые волчьи лапы...

– Не волк я! – повторил Ослик, щёлкнув зубами.

– Рассказывай! – сказал Медвежонок, вылезая из-за печки. В лапах у него было полено, а на голове – горшок из-под топлёного масла.

– Что это ты надумал?! – хотел крикнуть Ослик, но только хрипло зарычал: – Рррр!!!

Медвежонок стукнул его поленом и схватил кочергу.

¹ Иллюстрация Светозара Острова.

– Будешь притворяться моим другом Осликом? – кричал он.
– Будешь?!

– Честное слово, не волк я, – бормотал Ослик, отступая за печку.
– Я люблю травку!

– Что?! Травку?! Таких волков не бывает! – кричал Медвежонок, распахнул печку и выхватил из огня горящую головню.
Тут Ослик проснулся...

Кто-то стучал в дверь, да так сильно, что прыгал крючок.
– Кто там? – тоненько спросил Ослик.
– Это я! – крикнул из-за двери Медвежонок. – Ты что там, спишь?

– Да, – сказал Ослик, отпирая. – Я смотрел сон.
– Ну?! – сказал Медвежонок, усаживаясь на табуретке. – Интересный?

– Страшный! Я был волком, а ты меня лупил кочергой...

– Да ты бы мне сказал, что ты – Ослик!

– Я говорил, – вздохнул Ослик, – а ты всё равно не верил.
Я говорил, что если даже кажусь тебе волком, то всё равно я люблю щипать травку!

– Ну и что?

– Не поверил...

– В следующий раз, – сказал Медвежонок, – ты мне скажи во сне: «Медвежонок, а помнишь, мы с тобой говорили?..» И я тебе поверю.

– Вот такая сказка. Понравилась?

– Да, понравилась. Я вспомнил эту сказку. У меня тоже такая пластинка была. Там жёлтая картинка, на которой нарисованы сценки к каждой сказке. Есть там и ослик, и комарики, играющие на скрипочках, и кажется, ещё ёжик.

В коридоре слышались лёгкие шаги, в комнату вошла высокая молодая женщина. Она села на диван, бросила взгляд на поднос с бутылкой коньяка, хрустальными стопками и тарелочкой с кружками лимона, усмехнулась и спросила:

– Вечером танцы будут, придёте?

– А чего не придти? Придём.

– Ирина, а ты интересных снов никаких не видела?

– Причём тут сны, шалунишки? Вы же не спите.

– Мы сны рассказываем.

– Я видела один, страшный.

– Ну, так расскажи его нам. Мы сегодня как раз страшные сны рассказываем.

– Нет, не хочу то сновидение рассказывать, я его забывать уже стала. Просто страшные пустяки приснились и всё. Я лучше вам другую историю расскажу. Этот сон увидела моя подруга и очень его красочно рассказала, а я всё хорошо запомнила. Так что рассказывать буду от первого лица.

Ирина сделала страшные глаза и зловещим шепотом произнесла:

– Вниманию общества полуночников предлагается «Сон о новой жизни».

* * *

Мне снится, как будто я ещё учусь на первом курсе лечебного факультета, и, торопясь на лекцию, перебегаю дорогу возле остановки «Университет». Зимний день, снегопад, и я не заметила белую иномарку, которая вынырнула из снежной пелены. Визг тормозов, хромированный бампер и решётка радиатора. Удар... Всё заволакивает боль. Меня по скорой доставляют в травматологию. Операционная, в свете бестеневой лампы моё тело так же бело, как снег за окном. Черепно-мозговая травма, массивная кровопотеря, болевой шок; на 23-й минуте остановка сердца. Адреналин внутрисердечно. Реанимационные мероприятия успеха не имели, врач фиксирует смерть...

...Я иду по коридору своего отделения в ординаторскую, опускаю голову и вижу на груди моего халата, ниже стетоскопа расплывается маленькое красное пятнышко. Захожу в процедурную, закрываю на замок дверь, осматриваюсь. Пятнышко стало заметно больше. Расстёгиваю халат и... Растерянность и ужас. Халат надет на голое тело, на мне только туфли, а от шеи до лобка проходит шов от патологоанатомического вскрытия. На секунду я совершенно растерялась, мысли вихрем пронеслись в голове: я мёртва, проведено вскрытие; а я пришла на работу. Страх сменился облегчением: историю болезни сдадут в архив, о факте моей смерти никто из знакомых не знает, да и кто может подумать о моей необычной особенности? Облегчение сменилось торжеством: я мёртва... и всё-таки я живу.

Лёгкость! Ни болезни, ни время больше не властны надо мной. Вечная жизнь и вечная молодость! Нужно только скрыть

от людей мою особенность: я не нуждаюсь в пище (или в общепринятой пище); буду, ссылаясь на диету, избегать коллективных обедов. Чтобы не кровоточил шов, нужно делать перевязку, да и внутренний голос подсказывал, что рана скоро затянется, не оставив даже шрама. Самочувствие было прекрасное, я весело рассмеялась. Но как изменился мой голос – раньше он был не таким мелодичным и красивым. Изменилось и моё тело: оно стало как-то совершеннее, только кожа бледновата.

Но, я – человек дела: замываю кровь с халата и открываю бикс с перевязочным материалом. Впереди была жизнь, длинная-длинная...

- Ну, вот и весь сон.
- Это ты в вампира превратилась?
- Да, получается, в вампира.
- Жутковато...
- На сегодня, пожалуй, хватит, а завтра вечером приходите, продолжим.
- Ладно. Там танцы начались, пойдём? – Ирина поднялась.
- Как договорились. Ты умеешь твист танцевать?
- Не очень. Даже совсем не умею. Научите?
- Это легко! – засмеялась Ирина. – Ты быстро схватишь. Потрескивал камин. Из коридора доносилась музыка.



Приложение 7

Отражение тематики сна и сновидений в классической и современной поэзии

Уильям Шекспир

В творчестве английского поэта и драматурга – У. Шекспира (англ. William Shakespeare, 1564–1616), тематика сна и сновидений представлена в комедии «Сон в летнюю ночь» (1594–1596).

Оберон

Ты видишь эту нежную картину?
Становится мне жаль её безумья.
Недавно я её за лесом встретил,
Цветы сбиравшей гнусному уроду.
Я стал её стыдить и упрекать,
Что голову косматую ему
Украсила она венком душистым;
И та роса, что на цветах обычно
Светлей восточных жемчугов сверкает,
Теперь стояла у цветов в глазах,
Как слёзы об их собственном позоре.
Когда ж над ней я вдоволь насмеялся,
Она прощенья кротко попросила,
И я тогда потребовал ребёнка.
Она сейчас же уступила, эльфов
Послала отвести его ко мне.
Теперь он мой, и я хочу прогнать
Очей её пустое заблуждение.
Ты тоже это украшение, Пэк,
Сними с башки афинского бродяги.
Пусть он проснётся вместе с остальными,
В Афины вместе с ними возвратится
И приключенья этой ночи вспомнит
Лишь как нелепую проделку сна.
Но раньше я царицу расколдую.
*(Дотрагивается до её глаз
волшебным цветком.)*

Будь ты прежней с этих пор:
Пусть как раньше видит взор.
Прогони, цветок Дианы,
Купидона все обманы!
Титания! Проснись, моя царица!

Титания

Мой Оберон! Что может нам присниться!
Мне снилось, что влюбилась я в осла!

Оберон

Вот милый твой.

Титания

Так правда? Я была...
О, на него теперь глядеть мне страшно.

Оберон

Тсс... тише! – Пэк, личину прочь с него!
Пусть музыки волшебной колдовство
На спящих сон глубокий навекает.

Титания

Эй, музыку, чтоб сон наколдовать!

Тихая музыка.

Представляет интерес трагедия «Ромео и Джульетта» (англ. Romeo and Juliet, 1599). Ниже приводится фрагмент текста в переводе Т. Л. Щепкиной-Куперник.

Ромео

Я видел сон.

Меркуцио

Я тоже, – чем хвалиться?

Ромео

Что видел ты?

Меркуцио

Что часто лгут сновидцы.

Ромео

Нет, сон бывает вестником судеб.

Меркуцио

А, так с тобой была царица Меб!
То повитуха фей. Она не больше
Агата, что у олдермена в перстне.
Она в упряжке из мельчайших мошек
Катается у спящих по носам.
В её повозке спицы у колёс
Из длинных сделаны паучьих лапок;
Из крыльев травяной кобылки – фартук;
Постромки – из тончайшей паутины,
А хомуты – из лунного луча;
Бич – тонкий волосок, и кнутовище –
Из косточки сверчка; а за возницу –
Комарик – крошка, вроде червячков,
Живущих у ленивиц под ногтями.
Из скорлупы ореха – колесница,
Сработана иль белкой-столяром,
Или жучком-точильщиком, давнишним
Каретником у фей. И так она
За ночью ночь катается в мозгу
Любовников – и снится им любовь;
Заедет ли к придворным на колени –
И снятся им поклоны; к адвокату
На пальцы – и во сне он видит деньги;
На женские уста – и поцелуи
Сейчас же сниться начинают дамам
(Но часто Меб, разгневавшись, болячки
Им насылает – оттого, что портят
Конфетами они своё дыханье);
Порой промчится по носу она
Придворного – во сне он милость чует;
А иногда щетинкой поросёнка,
Уплаченного церкви в десятину,

Попу она во сне щекочет нос —
И новые ему доходы снятся;
Проедется ль у воина по шее —
И рубит он во сне врагов и видит
Испанские клинки, бои и кубки
Заздравные — в пять футов глубины;
Но прямо в ухо вдруг она ему
Забарабанит — вскочит он спросонья,
Испуганный прочтет две-три молитвы
И вновь заснёт. Всё это — Меб. А ночью
Коням она же заплетает гривы,
А людям насылает колтуны,
Которые расчесывать опасно.
Всё это — Меб.

Ромео

Меркуцио, довольно!
Ты о пустом болтаешь.

Меркуцио

Да, о снах.
Они ведь дети праздного ума,
Фантазии бесцельной порожденье,
Которое, как воздух, невесомо,
Непостоянней ветра, что ласкает
Грудь ледяного севера и сразу
Разгневанный летит оттуда прочь,
Свой лик на юг росистый обращая.

Примечание: Ряд исследователей творчества У. Шекспира считают, что приведённый выше фрагмент трагедии «Ромео и Джульетта» отличен от остального текста пьесы, и, по всей видимости, был включён из черновиков или неопубликованных вариантов более ранней комедии «Сон в летнюю ночь» (1594–1596).

Тематика инсомнических расстройств хорошо отражена в трагедии «Макбет» (англ. Macbeth, 1623), фрагмент которого приведён в переводе Б. Л. Пастернака.

Макбет

Почудился мне крик:
«Не надо больше спать! Рукой Макбета
Зарезан сон!» – Невинный сон, тот сон,
Который тихо сматывает нити
С клубка забот, хоронит с миром дни,
Даёт усталым труженикам отдых,
Врачующий бальзам больной души,
Сон, это чудо матери-природы,
Вкуснейшее из блюд в земном пиру.

Леди Макбет

О чём ты это?

Макбет

Всюду разносилось:
«Не надо больше спать. Гламисский тан
Зарезал сон, и больше тан кавдорский
Не будет спать, Макбет не будет спать!»

Леди Макбет

Но кто ж так мог кричать? Не падай духом,
Мой благородный тан. Достань воды
И на руках отмой улики эти.
Зачем кинжалы ты сюда принёс?
Их место в спальне. Отнеси обратно
И слуг запачкай кровью.

Макбет

Не могу.
На сделанное вновь взглянуть не в силах.

Александр Сергеевич Пушкин

Один из наиболее знаменитых русских поэтов Золотого века, историк, публицист и теоретик литературы – А. С. Пушкин (1799–1837) образно раскрывает тематику сновидения в романе «Евгений Онегин» (1823–1832).

В рамках нашего исследования представляет интерес эпизод из пятой главы романа, содержащий сновидение Татьяны.

X

Татьяна, по совету няни
Сбираясь ночью ворожить,
Тихонько приказала в бане
На два прибора стол накрыть;
Но стало страшно вдруг Татьяне...
И я – при мысли о Светлане
Мне стало страшно – так и быть...
С Татьяной нам не ворожить.
Татьяна поясок шелковый
Сняла, разделась и в постель
Легла. Над нею вьётся Лель,
А под подушкою пуховой
Девичье зеркало лежит.
Утихло всё. Татьяна спит.

XI

И снится чудный сон Татьяне.
Ей снится, будто бы она
Идёт по снеговой поляне,
Печальной мглой окружена;
В сугробах снежных перед нею
Шумит, клубит волной своею
Кипучий, тёмный и седой
Поток, не скованный зимой;
Две жердочки, склеены льдиной,
Дрожащий, гибельный мосток,
Положены через поток:
И пред шумящею пучиной,
Недоумения полна,
Остановилась она.

XII

Как на досадную разлуку,
Татьяна ропщет на ручей;
Не видит никого, кто руку
С той стороны подал бы ей;
Но вдруг сугроб зашевелился,
И кто ж из под него явился?
Большой, взъерошенный медведь;
Татьяна ах! а он реветь,
И лапу с острыми когтями
Ей протянул; она скрепясь
Дрожащей ручкой оперлась
И боязливymi шагами
Перебралась через ручей;
Пошла – и что ж? медведь за ней!

XIII

Она, взглянуть назад не смея,
Поспешный ускоряет шаг;
Но от косматого лакея
Не может убежать никак;
Кряхтя, валит медведь несносный;
Пред ними лес; недвижны сосны
В своей нахмуренной красе;
Отягчены их ветви все
Клоками снега; сквозь вершины
Осин, берёз и лип нагих
Сияет луч светил ночных;
Дороги нет; кусты, стремнины
Метелью все занесены,
Глубоко в снег погружены.

XIV

Татьяна в лес; медведь за нею;
Снег рыхлый по колено ей;
То длинный сук её за шею
Зацепит вдруг, то из ушей
Златые серьги вырвет силой;

То в хрупком снеге с ножки милой
Увязнет мокрый башмачок;
То выронит она платок;
Поднять ей некогда; боится,
Медведя слышит за собой,
И даже трепетной рукой
Одежды край поднять стыдится;
Она бежит, он всё вослед:
И сил уже бежать ей нет.

XV

Упала в снег; медведь проворно
Её хватает и несёт;
Она бесчувственно покорна,
Не шевельнется, не дохнёт;
Он мчит её лесной дорогой;
Вдруг меж дерев шалаш убогой;
Кругом всё глушь; отсюда он
Пустынным снегом занесён,
И ярко светится окошко,
И в шалаше и крик, и шум;
Медведь промолвил: здесь мой кум:
Погрейся у него немножко!
И в сени прямо он идёт,
И на порог её кладет.

XVI

Опомнилась, глядит Татьяна:
Медведя нет; она в сенях;
За дверью крик и звон стакана,
Как на больших похоронах;
Не видя тут ни капли толку,
Глядит она тихонько в щёлку,
И что же видит?... за столом
Сидят чудовища кругом:
Один в рогах с собачьей мордой,
Другой с петушьей головой,
Здесь ведьма с козьей бородой,
Тут остов чопорный и гордый,

Там карла с хвостиком, а вот
Полужуравль и полукот.

XVII

Ещё страшней, ещё чуднее:
Вот рак верхом на пауке,
Вот череп на гусиной шее
Вертится в красном колпаке,
Вот мельница вприсядку пляшет
И крыльями трещит и машет:
Лай, хохот, пенье, свист и хлоп,
Людская молвь и конский топ!
Но что подумала Татьяна,
Когда узнала меж гостей
Того, кто мил и страшен ей,
Героя нашего романа!
Онегин за столом сидит
И в дверь украдкою глядит.

XVIII

Он знак подаст: и все хлопочут;
Он пьёт: все пьют и все кричат;
Он засмеется: все хохочут;
Нахмурит брови: все молчат;
Он там хозяин, это ясно:
И Тане уж не так ужасно,
И любопытная теперь
Немного растворила дверь...
Вдруг ветер дунул, загашая
Огонь светильников ночных;
Смутилась шайка домовых;
Онегин, взорами сверкая,
Из за стола гремя встаёт;
Все встали; он к дверям идёт.

XIX

И страшно ей; и торопливо
Татьяна силится бежать:
Нельзя никак; нетерпеливо

Метаясь, хочет закричать:
Не может; дверь толкнул Евгений:
И взорам адских привидений
Явилась дева; ярый смех
Раздался дико; очи всех,
Копыта, хоботы кривые,
Хвосты хохлатые, клыки,
Усы, кровавы языки,
Рога и пальцы костяные,
Все указывает на неё,
И все кричат: моё! моё!

XX

Моё! – сказал Евгений грозно,
И шайка вся сокрылась вдруг;
Осталась во тьме морозной.
Младая дева с ним сам друг;
Онегин тихо увлекает
Татьяну в угол и слагает
Её на шаткую скамью
И клонит голову свою
К ней на плечо; вдруг Ольга входит,
За нею Ленской; свет блеснул;
Онегин руку замахнул,
И дико он очами бродит,
И незваных гостей бранит;
Татьяна чуть жива лежит.

XXI

Спор громче, громче; вдруг Евгений
Хватает длинный нож, и вмиг
Повержен Ленской; страшно тени
Сгустились; нестерпимый крик
Раздался... хижина шатнулась...
И Таня в ужасе проснулась...
Глядит, уж в комнате светло;
В окне сквозь мёрзлое стекло
Зари багряный луч играет;

Дверь отворилась. Ольга к ней,
Авроры северной алей
И легче ласточки, влетает;
«Ну, – говорит, – скажи ж ты мне,
Кого ты видела во сне?»

XXII

Но та, сестры не замечая,
В постеле с книгою лежит,
За листом лист перебирая,
И ничего не говорит.
Хоть не являла книга эта
Ни сладких вымыслов поэта,
Ни мудрых истин, ни картин;
Но ни Виргилий, ни Расин,
Ни Скотт, ни Байрон, ни Сенека,
Ни даже Дамских Мод Журнал
Так никого не занимал:
То был, друзья, Мартын Задека,
Глава халдейских мудрецов,
Гадатель, толкователь снов.

XXIII

Сие глубокое творенье
Завёз кочующий купец
Однажды к ним в уединенье
И для Татьяны наконец
Его с разрозненной Мальвиной
Он уступил за три с полтиной,
В придачу взяв ещё за них
Собрание басен площадных,
Грамматику, две Петриады,
Да Мармонтеля третий том.
Мартын Задека стал потом
Любимец Тани... Он отрады
Во всех печалях ей дарит
И безотлучно с нею спит.

XXIV

Её тревожит сновиденье.
Не зная, как его понять,
Мечтанья страшного значенье
Татьяна хочет отыскать.
Татьяна в оглавление кратком
Находит азбучным порядком
Слова: бор, буря, ведьма, ель,
Ёж, мрак, мосток, медведь, мятель
И прочая. Её сомнений
Мартын Задека не решит;
Но сон зловещий ей сулит
Печальных много приключений.
Дней несколько она потом
Всё беспокоилась о том...

Примечание. К числу излюбленных композиционных приёмов А. С. Пушкина относится включение в сюжет повествования сновидения главного героя. Сновидение устрашающего характера снится А. П. Прохорову – главному герою повести «Гробовщик» (1831). Пророческие сновидения видит П. А. Гринёв в романе «Капитанская дочка» (1836), Г. Отрепьев в трагедии «Борис Годунов» (1825), Наташа в сказке «Жених» (1825).

Сновидение, отражающее предзнаменования грядущих событий, посещает и Т. Ларину в романе в стихах «Евгений Онегин» (1825–1837). Представляет интерес то, что сюжет сновидения Т. Лариной отсылает читателя к классике русского романтизма – балладе В. А. Жуковского «Светлана» (1808–1812). Подобно Светлане, Татьяна гадает на Святки. Она наводит зеркальце на месяц, спрашивает имя у случайного прохожего. Ложась спать, Ларина снимает выполняющий функции оберега «поясок шелковый», собираясь гадать «на сон» с помощью зеркала. Следует отметить, что В. А. Жуковский на протяжении всей баллады не даёт оснований полагать, что всё происходящее со Светланой – ночной кошмар. Об этом указано лишь в конце произведения, когда наступает пробуждение девушки. А. С. Пушкин же делает акцент на то, что «снился чудный сон Татьяне». В романтической балладе В. А. Жуковского присутствуют все признаки одного из вариантов «страшного» рождественского (святочного) рассказа – «крещенского

рассказа», написанного в жанре готической литературы ужасов: «мёртвое молчанье», «чёрный гроб», «снег валит клоками», «чёрный вран», «тёмна даль», «страшное молчанье», лесная избушка, мертвец-жених. Увиденное сновидение вызывает у Светланы тревогу и мысли, что оно предвещает ей «горькую судьбину». Но в реальности всё заканчивается благополучно и даже жизнеутверждающе – солнечным утром живой жених приезжает к воротам родительского дома.

Кроме того, сюжет сновидения Татьяны (вынужденная прогулка по лесу, посещение избушки, характеристика её неприятных обитателей, невольное свидетельство убийства) напоминает написанную балладной строфой пушкинскую сказку «Жених» (1825), в которой героиня выдает за своё сновидение реально происшедшие события. Со сказкой перекликаются и отдельные символы сновидения Татьяны. В сказке «Жених» героиня слышит в лесной избушке «крик и конский топ...», «крик, хохот, песни, шум и звон», видит «разгульное похмелье». Татьяна тоже слышит «лай, хохот, пенье, свист и хлоп, людскую молвь и конский топ». Однако сходство сновидений Наташи и Татьяны этим исчерпывается.

Следует отметить, что в пятой главе романа, представлены исторически и этнографически точные материалы, характеризующие славянские народные магические обряды, заговоры, гадания, мифологические, оккультные и религиозные представления, связанные со Святками (народным двенадцатидневным праздничным комплексом, занимающим время между двумя Господскими Дванадесятыми прázдниками – от Рождества Христова до Крещения Господня). Согласно народным верованиям, в период Святков размываются границы между миром людей и миром духов, между прошлым, настоящим и будущим. В это время души умерших посещают мир живых. Незримое присутствие духов среди людей позволяет заглянуть в будущее, чем и объясняются многочисленные ритуалы святочных гаданий.

Не углубляясь в детальное рассмотрение каждого представленного в сновидении образа и символа, отметим, что А. С. Пушкин обращает внимание читателя на трудности, возникающие при преодолении границы между миром людей и миром духов. Эта граница обозначена бегущей водой (прямая апелляция к представленным в греческой мифологии рекам подземного мира: Стикс, Лета, Мнемозина, Ахерон, Коцит, Флегетон). Татьяна смогла преодолеть поток только с помощью протянутой «оттуда» медведем «лапы с острыми когтями». Волшебный зверь доставил её в избушку, отрекомендовавшись кумом обитателя избушки (наиболее вероятно – Е. Онегина).

В романе «Евгений Онегин» сновидение Татьяны выполняет несколько функций:

- создаёт представление об истинно русском, базирующемся на культурных богатствах народа, менталитете главной героини;
- противопоставляет чистый внутренний мир Татьяны уродливости светского общества, аллегорически показанного в виде нечистой силы, находящейся в лесной избушке;
- смещает сюжетный акцент произведения с отношений Е. Онегина и Т. Лариной на конфликт между Е. Онегиным и В. Ленским;
- предвосхищает дальнейшие события романа.

Сновидение Т. Лариной, будучи относительно самостоятельным элементом романа, имеет собственную композицию. Этот фрагмент условно можно разделить на три части: переход через водную преграду, отделяющую иной мир, бегство от медведя по зимнему лесу и пребывание в избушке. Каждая из этих частей построена по одному сценарию: «введение в тематику, развитие тематики, кульминация, многозначительное завершение».

В описании сновидения Татьяны автор использует всё богатство русского языка. Здесь встречаются:

- высокопарная, литературная лексика («сияет луч светил ночных», «меж дерев», «очи», «слагает», «повержен»);
- эпитеты, отражающие сложные оттенки состояний эмоциональной сферы («печальная мгла», «дрожащий, гибельный мосток», «трепетная рука», «шалаш убогой», «нестерпимый крик»);
- элементы разговорного, бытового языка («тихонько», «кряхтя», «мордой», «украдкою»);
- славянизмы («поясок шелковый», «Лель», «кум», «младая дева»).

Татьяна воспитана на «преданиях глубокой старины», поэтому не случайно, что в сновидении, возникшем после святочных гаданий, присутствуют образы русского фольклора: лес, медведь, избушка, нечистая сила. Эти образы и символы раскрывают скрытые влечения и желания главной героини. Так, согласно сюжету сновидения, Евгений изгоняет чудовищ и остаётся с девушкой наедине. Несмотря на эротическую окраску, этот фрагмент сновидения имеет и другой подтекст – его можно рассматривать как желание Татьяны, чтобы Онегин избавил её от пошлости светского общества.

Представляет интерес, что героиня видит медведя, который, согласно русским сонникам, предвещает скорое замужество. Неслучайно,

в приведённом фрагменте пятой главы романа трижды (в XXII, XXIII XXIV) упоминается сонник Мартына Задеки. В процессе работы над романом, А. С. Пушкин, вероятно, активно пользовался этой книгой, включив в сновидение Татьяны большое количество символов, трактуемых в соннике. Книга Мартына Задеки была широко известна в начале XIX века, её третье издание вышло в 1821 г., то есть за четыре года до начала работы над романом «Евгений Онегин». Сосед и близкий друг Пушкина – А. Н. Вульф, приехав к Александру Сергеевичу в Михайловское 16 сентября 1827 г., отметил в дневнике, что видел на рабочем столе поэта «изъяснение снов, скрывшееся в полдюжине альманахов» (Пушкин в воспоминаниях современников. Т. 2. С. 415).

Николай Степанович Гумилёв

Известный поэт Серебряного века, основоположник акмеизма – Н. С. Гумилёв (1886–1921) образно раскрывает тематику сновидения в стихотворении «Сонетъ», входящим в сборник «Чужое небо» (1912).

Я, верно, болен: на сердце туман,
Мне скучно всё – и люди, и рассказы.
Мне снятся королевские алмазы
И весь в крови широкий ятаган.

Мне чудится (и это не обман),
Мой предок был татарин косоглазый,
Свирепый гунн... Я веяньем заразы,
Через века дошедшей, обуян.

Молчу, томлюсь, и отступают стены:
Вот океан весь в клочьях белой пены,
Закатным солнцем залитый гранит,

И город с голубыми куполами,
С цветущими жасминными садами,
Мы дрались там... Ах, да! я был убит.

Лев Валерианович Куклин

Широко известна «Песня о голубых городах», написанная в 1962 г. Л. В. Куклиным (1931–2004) для художественного фильма «Два воскресенья», вышедшего на экраны в 1963 г.

Музыка на стихотворение написана композитором А. П. Петровым (1930–2006). Данная песня широко известна в исполнении народного артиста РСФСР – Э. А. Хиля (1934–2012).

Города, где я бывал,
По которым тосковал,
Мне знакомы от стен и до крыш.
Снятся людям иногда
Их родные города –
Кому Москва, кому Париж.
Ну а если нет следов
На асфальте городов,
Нам и это подходит вполне.
Мы на край земли придём,
Мы заложим первый дом
И табличку прибьём на сосне.
Все на свете города
Не объехать никогда,
На любой остановке сойди.
Есть у нас один секрет –
На двоих нам сорок лет,
Как говорят – всё впереди.
За ночь ровно на этаж
Подрастает город наш,
Раньше всех к нам приходит рассвет.
Снятся людям иногда голубые города,
У которых названия нет.
Снятся людям иногда голубые города,
У которых названия нет.

Владимир Семёнович Высоцкий

Представляет интерес песня, написанная в 1969 г. В. С. Высоцким (1938–1980) для чёрно-белого односерийного художественного фильма «Одін из нас», вышедшего на экраны в 1970 г. Несмотря на то, что песня в фильм не вошла, впоследствии она многократно исполнялась на концертах.

Бросьте скуку, как корку арбузную!
Небо ясное, лёгкие сны...
Парень лошадь имел и судьбу свою –
Интересную до войны.

А на войне как на войне,
А до войны как до войны, –
Везде, по всей Вселенной.
Он лихо ездил на коне
В конце весны, в конце весны –
Последней, довоенной.

Но туманы уже по росе плелись,
Град прошел по полям и мечтам.
Для того, чтобы тучи рассеялись,
Парень нужен был именно там.

Там – на войне как на войне,
А до войны как до войны, –
Везде, по всей Вселенной.
Он лихо ездил на коне
В конце весны, в конце весны –
Последней, довоенной.

Из болот ли подуло, из камер ли?
Ураган, снег и град пополам.
Ветры сникли, разбились и замерли.
Ветры лижут ладони парням.

Там – на войне как на войне,
А до войны как до войны, –

Везде, по всей Вселенной.
Он лихо ездил на коне
В конце весны, в конце весны –
Последней, довоенной.

Николай Николаевич Добронравов

Своего рода визитной карточкой эпохи стала песня «Маленький принц» (второе название – «Звёздная страна»), написанная в 1968 г. Н. Н. Добронравовым (род. 1928) для детского художественного фильма «Пассажир с «Экватора»», вышедшего на экраны в 1968 г.

Музыка на это стихотворение написана композитором М. Л. Таривердиевым (1931–1996). Впервые песня была исполнена народной артисткой России – Е. А. Кáмбуровой (род. 1940). Впоследствии песня приобрела широкую известность в исполнении заслуженной артистки РСФСР – М. В. Кристалинской (1932–1985).

Кто тебя выдумал,
Звёздная страна?
Снится мне издавна,
Снится мне она.
Выйду я из дому,
Выйду я из дому,
Прямо за пристанью
Бьётся волна.

Ветреным вечером
Смолкнут крики птиц.
Лёгкий замечу я
Свет из- под ресниц.
Тихо навстречу мне,
Тихо навстречу мне,
Выйдет доверчивый
Сказочный принц.

Самое главное –
Сказку не спугнуть.
Миру бескрайнему
Окна распахнуть.

Мчится мой парусник,
Мчится мой парусник,
Мчится мой парусник,
В сказочный путь.

Где же вы, где же вы,
Счастья острова?
Где побережия
Света и добра?
Там, где с надеждами,
Там, где с надеждами
Самые нежные
Дружат слова.

В детстве оставлены
Давние друзья.
Жизнь – это плаванье
В дальние края.
Песни прощальные,
Гавани дальние,
В жизни у каждого
Сказка своя.

Кто тебя выдумал,
Звёздная страна?
Снится мне издавна
Снится мне она.
Выйду я из дому,
Выйду я из дому,
Прямо за пристанью
Бьётся волна.

Илья Рахмиэлевич Резник

Широко известно стихотворение «Золушка», написанное И. Р. Резником (род. 1938).

Это стихотворение положил на музыку композитор И. А. Цветков (1935–2000) для мультипликационного фильма «Золушка» (1979).

Позднее была создана эстрадная песня, которая исполнялась заслуженной артисткой России Т. С. Калѣнченко (род. 1949) и народной артисткой России – Л. П. Сенчиной (род. 1950).

Хоть поверьте, хоть проверьте,
Но вчера приснилось мне,
Будто принц за мной примчался,
На серебряном коне.
И встречали нас танцоры,
Барабанщик и трубач,
Сорок восемь дирижѣров,
И один седой скрипач.

Хоть поверьте, хоть проверьте,
Это был чудесный бал,
И художник на манжете,
Мой портрет нарисовал.
И сказал мудрец известный,
Что меня милее нет.
Композитор пел мне песни,
И стихи читал поэт.

Хоть поверьте, хоть проверьте,
Так плясала я кадрили,
Что тринадцать кавалеров,
Отдыхаться не могли.
И оркестр был в ударе,
И смеялся весь народ,
Потому что на рояле,
Сам король играл гавот.

Хоть поверьте, хоть проверьте,
Я вертелась как волчок,
И поэтому, наверно,
Потеряла башмачок.
А когда мой сон растаял,
Как ночные облака,
На окне моем стояли,
Два хрустальных башмачка.

Александр Яковлевич Розенбаум

Представляет определённый интерес романс «Сон офицера» (второе название: «Романс генерала Чарноты»), написанный народным артистом России – А. Я. Розенбаумом (род. 1951). Произведение относится к так называемым псевдобелогвардейским романсам, созданным во второй половине XX века как стилизация или прямое подражание песням эпохи Гражданской войны (1917–1922/1923) и русской эмиграции первой волны (1917–1923).

Опять один в постели полусонной,
Во тьме ночной лишь стук шальных копыт.
Давно лежит на золотых погонах
Парижских улиц вековая пыль.
Парижских улиц вековая пыль.

Блестящие тускнеют офицеры,
Как говорится, Боже, даждь нам днесь.
Уже не так изысканны манеры,
Осталась только выправка, да честь.
Осталась только выправка, да честь.

Я жив, мой друг, покоен и свободен,
Но стал мне сниться часто странный сон:
По василькам на водопой уводит
Седой денщик коня за горизонт.
Седой денщик коня за горизонт.

Осенним утром псовая охота,
Борзые стелют, доезжачих крик.
Густой туман спустился на болота,
Где ждут своих тетерок глухари.
Где ждут своих тетерок глухари.

Кто мы с тобой здесь на самом деле?
Один вопрос и лишь один ответ:
Mon cher ami, мы все теперь Мишели,
Здесь нет Отечества, и отчеств тоже нет.

Не привыкать до первой крови драться,
Когда пробьют в последний раз часы.
Но, господа, как хочется стреляться
Среди берёзок русской полосы.
Среди берёзок русской полосы.

Не привыкать до первой крови драться,
Когда пробьют в последний раз часы.
Но, господа, как хочется стреляться
Среди берёзок русской полосы.
Среди берёзок русской полосы.

Приложение 8

Комментарии к иллюстрациям на обложке

Передняя страница обложки

1	2	3	4	5	6	7	8
9	10						11
12							13
14							15
16							17
18							19
20	21	22	23	24	25	26	27

1. Кошка домашняя (лат. *Félis silvéstris cátus*) сиамская окраса блю-пойнт.
2. Дядя Митя (С. Ю. Юрский) кадр из художественного фильма «Любовь и голуби» (СССР, Мосфильм, 1984).
3. Драко́н белый (греч. δρᾱκὼν). Согласно классическим европейским мифологическим представлениям, дракон олицетворяет сакральные знания, бессмертие, неконтролируемые человеком силы природы. В геральдике белый дракон является символом саксов.
4. Жира́ф (лат. *Giraffa camelopardalis*) – млекопитающее из отряда парнокопытных, семейства Жирафовых. Является самым высоким наземным животным планеты: самцы жирафа достигают высоты до 5,5–6,1 м (около $\frac{1}{3}$ длины составляет шея) и весят до 900–1200 кг. Обитают в саваннах Африки.
5. Африканский саванный слон (лат. *Loxodonta africana* (L. Blumenbach, 1797)) – млекопитающее отряда Хоботных.
6. Доктор (1926). Полотно художника Мұха А. М. (чеш. Mucha Alfons Maria; 1860–1939) – чешско-моравского живописца, театрального художника, иллюстратора, ювелирного дизайнера и плакатиста, одного из наиболее известных представителей стиля «модерн».
7. Викинг (норв. vikingene) – скандинавский (варяжский) мореплаватель эпохи Раннего Средневековья. На рисунке представлена реконструкция мужского воинского костюма X–XI вв.
8. Луна́ (лат. Luna) – естественный спутник Земли. Второй по яркости объект на земном небосводе после Солнца и пятый по величине естественный спутник планеты Солнечной системы. На снимке: Луна в небе Израиля.

9. Плоды Черники обыкновенной или Черники миртолистной (лат. *Vaccinium myrtillus*) – низкорослого кустарничка, вид рода Вакциниум семейства Вересковых (ранее этот род иногда выделяли в семейство Брусничных). На снимке: Черника в лесу (Россия, Конново, 2007).
10. Замок Лихтенштейн (нем. Schloss Lichtenstein, Lichtenstein Castle). Постройка 1840–1842 гг., романтический неоготический дизайн замка выполнен архитектором Александром Хайделоффом. Германия, земля Баден-Вюртемберг (нем. Baden-Württemberg), коммуна Лихтенштейн (нем. Lichtenstein), местечко Хонау.
11. Плоды брусники (лат. *Vaccinium vitis-idaea*) – зимне-зелёный кустарничек, вид рода Вакциниум (*Vaccinium*) семейства Вересковых.
12. Салюки (персидская борзая) – порода борзых собак, считается одной из древнейших пород (возникла доисторическом Ближнем Востоке, в районе Плодородного полумесяца, ориентировочно в XXXV в. до н. э.). Изящная, довольно крупная собака, предназначенная для охоты на газель, зайца и другую мелкую дичь.
13. Западноевропейский светский рыцарь эпохи Классического Средневековья (конец XIII – начало XIV вв.).
14. Плоды апельсина (лат. *Citrus sinensis*) – плодовое дерево; вид рода Цитрус (лат. *Citrus*) семейства Рутовых (лат. *Rutaceae*).
15. Щит круглый (лат. *Clipeus*) скандинавский (варяжский). Реконструкция. Щит круглой формы, диаметр – 90 см, состоит из нескольких сосновых досок 1,5 см толщиной, склеенных вместе, обтянутых кожей и скреплённых заклёпками. Умбон кованный, наиболее древней – низкой полушаровидной формы, зафиксирован на четырёх заклёпках. На внутренней поверхности щита закреплена рукоять – сосновая рейка, сужающаяся к концам, а также ремень для подвески через плечо. Древесина щита пропитана льняным маслом. Щит обшит бычьей кожей, вываренной в растопленном пчелином воске.
16. Бланшэ́тт Кэ́трин Э́лис (англ. Blanchett Catherine Élise, «Cate»; род. 1969) – австралийская актриса театра и кино в роли королевы Елизаветы I (англ. Elizabeth I; 1533–1603). Кадр из фильма «Золотой век» (англ. Elizabeth: The Golden Age) (2007).
17. Леонардо да Винчи (итал. Leonardo di ser Piero da Vinci; 1452–1519) «Дама с горностаем» (итал. *Dama con l'ermellino*) (дерево, масло, размер 54×40 см. Польша, Краков, Музей Чарторыйских).

18. Дух лисы. Работа художника Crabb Gordon. В аллегорической форме представлена двойная сущность склонившейся над ручьём молодой рыжеволосой женщины – в водной глади отражается голова лисы.
19. Сатир, играющий на флейте. Сатир – низшее лесное божество, демон плодородия входящий в свиту Диониса. Античные мифы изображают сатиров ленивыми, похотливыми, часто пьяными. Сатиры (вместе с нимфами) постоянно заняты игрой, танцами, весёлыми хороводами, лесными прогулками. Постоянные атрибуты сатира – тирсы, флейты, мехи или сосуды с вином. В ранней период античного искусства сатиры изображались полулюдьми-полукозлами, с заострёнными, похожими на козьи ушами, козьим или лошадиным хвостом, растрёпанными волосами и тупым вздёрнутым носом.
20. Герб рода князей Хованских.
21. Елизавета I (англ. Elizabeth I; 1533–1603) – младшая дочь короля Англии Генриха VIII (англ. Henry VIII; 1491–1547) и его второй жены Анны Болейн (англ. Anne Boleyn; ок. 1507–1536). Известна под прозвищами «Добрая королева Бесс», «Королева-Девственница». Королева Англии и королева Ирландии с 17 ноября 1558 г., последняя из династии Тюдоров (англ. Tudors). Период правления Елизаветы I называют «золотым веком Англии» – возрастанием значения Англии на мировой арене (кругосветная экспедиция Ф. Дрейка (1577–1580), разгром «Непобедимой Армады» (1588), каперские экспедиции У. Рейли (1584–1595); созданием Британской Ост-Индской компании (1600), временем расцвета культуры, появления т. н. «елизаветинцев»: Ф. Сидни (англ. Philip Sidney; 1554–1586), Д. Чапмен (англ. George Chapman; ок. 1559–1634), Ф. Бэкон (англ. Francis Bacon; 1561–1626), У. Шекспир (англ. William Shakespeare; 1564–1616), К. Марлоу (англ. Christopher Marlowe; 1564–1593). Портрет принцессы Елизаветы (1546), полотно приписывается У. Скотсу (англ. William Scrots), работавшему в 1537–1554 гг.
22. Хованский Николай Николаевич (1777–1837) – князь, генерал от инфантерии (1828), белорусский генерал-губернатор (1823–1836), Калужский генерал-губернатор (1823–1831). Портрет Н. Н. Хованского мастерской Джорджа Доу (англ. George Dawe), (Россия, Санкт-Петербург, Государственный Эрмитаж, Военная галерея Зимнего Дворца).

23. Делянов Давид Артемьевич (1763–1837) – генерал-майор Русской императорской армии. Портрет Д. А. Делянова мастерской Джорджа Доу (англ. George Dawe), (Россия, Санкт-Петербург, Государственный Эрмитаж, Военная галерея Зимнего Дворца).
24. Сесла́вин Александр Никитич (1780–1858) – генерал-лейтенант, прославившийся своими боевыми заслугами и партизанскими действиями во время Отечественной войны 1812 года и Заграничного похода русской армии 1813–1814 гг. Портрет А. Н. Сеславина мастерской Джорджа Доу (англ. George Dawe), (Россия, Санкт-Петербург, Государственный Эрмитаж, Военная галерея Зимнего Дворца).
25. Дени́сьев Лука Алексеевич (1762–1846) – генерал-майор Русской императорской армии. Портрет Л. А. Денисьева мастерской Джорджа Доу (англ. George Dawe), (Россия, Санкт-Петербург, Государственный Эрмитаж, Военная галерея Зимнего Дворца).
26. Голи́цына Авдотья Ивановна (1780–1850) – одна из красивейших женщин своего времени, хозяйка литературного салона. Известна под прозвищами «Princesse Minuit» («Кягиня полуночи») и «Princesse Nocturne» («Ночная княгиня»).
27. «Погоня» – герб Великого Княжества Литовского, XV в.

Задняя страница обложки

1	2	3	4	5	6	7
8	9					10
11						12
13						14
15						16
17						18
19	20	21	22	23	24	25
						26

1. Крылатый лев – символ апостола Марка (греч. Μάρκος). Италия, Венеция, 2014.
2. Визуализация трансовых образов (создана психологом на основе протокола исследований).
3. Икона «Всевидящее Око Божие» (Россия, конец XVIII – начало XIX вв.). Данная икона является символично-аллегорической композицией на слова Священного Писания о неусыпно всевидящем и всеведующем Христе. Сюжет иконы апеллирует к тексту Библии: «Вот, око Господне над боящимися Его и уповающими на милость Его» (Пс. 32: 18).
4. Голубь (персонификация Святого Духа). Италия, Сан Марино, 2014.
5. Рождественские козули (разновидность пряников) – национальное лакомство поморов (жителей Архангельской и Мурманской областей, беломорских районов республики Карелии). Россия, 2009.
6. Визуализация трансовых образов (создана психологом на основе протокола исследований).
7. Лев (дверное кольцо). Италия, Флоренция, 2014.
8. Корнеплоды моркови посевной (лат. *Daucus carota* subsp. *sativus*).
9. Визуализация трансовых образов (создана пациенткой на основе личных переживаний).
10. Цветы шиповника майского (лат. *Rósa majális*). Шиповник майский – широко распространённый вид, встречающийся от Сибири до стран Северной Европы.
11. Львица (лат. *Panthera leo*).
12. Лев (лат. *Panthera leo*) – хищное млекопитающие, один из четырёх представителей рода пантер (*Panthera*), относящегося к подсемейству больших кошек (*Pantherinae*) в составе семейства кошачьих (*Felidae*). Наряду с тигром является самой крупной из живущих

- в настоящее время кошек – масса некоторых самцов может достигать 250 кг.
13. Шар «Зелёная планета» (нефрит, диаметр 39 мм. Россия, Восточная Сибирь).
 14. Кварковая структура нейтрона (лат. neuter – ни тот, ни другой) – тяжёлой элементарной частицы, не имеющий электрического заряда. Нейтрон является фермионом и принадлежит к классу барионов. Нейтроны и протоны являются двумя главными компонентами атомных ядер; общее название для протонов и нейтронов – нуклоны.
 15. Бабочка (создана пациенткой на основе личных фантазий и переживаний).
 16. Замок Лихтенштейн (нем. Schloss Lichtenstein, Lichtenstein Castle). Постройка 1840–1842 гг., романтический нео-готический дизайн замка выполнен архитектором К. А. Хайделоффом (нем. Carl Alexander Heideloff). Германия, земля Баден-Вюртемберг (нем. Baden-Württemberg), коммуна Лихтенштейн (нем. Lichtenstein), местечко Хонау.
 17. Белый медведь или полярный медведь, северный медведь, умка (лат. Ursus maritimus – медведь морской) – хищное млекопитающее семейства Медвежьих.
 18. Крылатый лев – символ апостола Марка (капитель колонны святого Марка (итал. Colonne di San Marco)). Скульптура весит 2,8 тонны, отлита V веке до н. э. в городе Тарсе (Ассирия). В период первых Крестовых походов (XI или XII вв.) скульптура была доставлена на Апеннины в качестве трофея. В настоящее время скульптура находится в Венеции на piazzette – небольшой площади, примыкающей к площади Сан-Марко (итал. Piazza San Marco) и выходящей на канал Сан-Марко. Италия, Венеция, 2014.
 19. «Коліомны» – догеральдический и геральдический знак Великого княжества Литовского. Чаще всего рассматривается как герб Гедиминовичей (правящая династия Великого княжества Литовского (середина XIII в. – 1795 г.) и общее название княжеских родов Литвы, России, Беларуси, Украины, Польши, восходящих к родоначальнику Гедимину).
 20. Шрёдингер Эрвин Рудольф Йозеф Александр (нем. Schrödinger Erwin Rudolf Josef Alexander; 1887–1961) – австрийский физик-теоретик, один из создателей квантовой механики. Лауреат

- Нобелевской премии по физике (1933). Член ряда академий наук мира, в том числе иностранный член Академии наук СССР (1934).
21. Герб рода князей Хованских.
 22. Фрейд Зигмунд Шломо (нем. Freud Sigismund Schlomo; 1856–1939) – австрийский невролог, психиатр и психолог, основатель фрейдизма и классического психоанализа. Создатель структурной теории личности, автор теории фаз психосексуального развития личности, создатель теории Эдипова комплекса (нем. Ödipuskomplex), исследователь механизмов психологической защиты (нем. Abwehrmechanismen), первооткрыватель феноменов переноса и контр-переноса, разработчик психотерапевтических подходов (метод свободных ассоциаций, метод толкования сновидений).
 23. Доктор (1926). Полотно художника Муха А. М. (чеш. Mucha Alfons Maria; 1860–1939) – чешско-моравского живописца, театрального художника, иллюстратора, ювелирного дизайнера и плакатиста, одного из наиболее известных представителей стиля «модерн».
 24. Герб рода князей Голицыных.
 25. Юнг Карл Густав (нем. Jung Carl Gustav) (1875–1961) – швейцарский психиатр и психолог, основоположник аналитической психологии (одного из направлений глубинной психологии (нем. Tiefenpsychologie)). Согласно К. Г. Юнгу, основной задачей аналитической психологии является толкование архетипических образов, возникающих у пациентов. К. Г. Юнг развил учение о коллективном бессознательном, в образах (архетипах) которого видел источник общечеловеческой символики, в том числе мифов и сновидений. В качестве цели психотерапии К. Г. Юнг обозначал осуществление индивидуации (развития) личности.
 26. «Погоня» – герб Великого Княжества Литовского, 1991 г.

Научное издание

*Игорь Львович Шелехов,
Галина Викторовна Белозёрова*

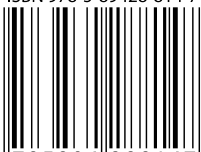
**Личностные аспекты адаптации
в исследовании образов, символов,
сюжетов сновидений**

Монография

*Компьютерная вёрстка: Г. В. Белозёрова
Ответственный за выпуск: Л. В. Домбраускайте*

Бумага: офсетная. Печать: трафаретная. Формат: 60×84¹/₁₆. Тираж: 500 экз.
Сдано в печать: 12.09.2016. Усл. печ. л.: 24,4. Уч. изд. л.: 22.1. Заказ: 955/н

ISBN 978-5-89428-814-7



9 785894 288147 >

Издательство Томского государственного
педагогического университета
634061, г. Томск, ул. Киевская, 60
Отпечатано в типографии Издательства ТГПУ
г. Томск, ул. Герцена, 49. Тел.: (3822) 311–484
E-mail: tipograf@tspu.edu.ru
