

## Техники работы со снами в гештальте

*Петрова Елена*

*- Правда ли то, что я вижу во сне?  
- Конечно, всегда правда! Только надо ее правильно понять...*

Согласно современным научным представлениям функция сна как физиологического процесса и функция сновидения (особого вида активности психики человека) играют разные роли для человека. И, конечно, особое место занимают сами "сны" как результат активности, как произведения креативного внутреннего "сновидца", увиденные субъектом.

Сновидение человек смотрит как "произведение искусства". Смотрит как нечто удивительное, ему самому не принадлежащее.

Если посмотреть на проблему схематично, то процессы сна в физиологическом плане – сложные механизмы, нацеленные на восстановление физиологического функционирования организма. Процесс сновидения (видения снов), который чаще всего (но не всегда!) человек организывает себе во время физиологического сна, является важной частью самоорганизации психики. Сон как специфическая форма активности человека в физическом плане служит условием для того, чтобы могли развиваться сновидения. Но сновидения при особых условиях могут быть просмотрены и при относительно "бодрствующем" состоянии. Сновидения, которые мы иногда можем подсмотреть (картинки, которые мы видим) – это секрет внутренней коммуникации психики. Мы можем подсмотреть сновидение, иногда удается запомнить его. Или можем забыть его. Все равно, оно выполняет свою определенную работу. Современные исследования, прежде всего французских психофизиологов, дают представление о том, что сновидения нужны как специфический механизм самонастройки психики. То, что сновидения оформлены подобно кинофильму, подобно произведению искусства, то, что картинки сновидений передают эпизоды, похожие на реальность, видимо, отражение механизмов работы психики. Возможно, в будущем можно будет по семантическому анализу эпизодов снов реконструировать механизмы обработки информации. Можно сказать, что сновидение – специфический процесс перекодировки информации, получаемой субъектом из внутреннего и из внешнего мира. Сновидения отражают сложный процесс самоорганизации психики, который в целом остается недоступным познанию. Но пока более привлекательна психотерапевтическая работа с воспоминаниями о снах или с фантазиями, похожими на сны. В психологическом эксперименте возможно обращение к образным аспектам сновидения.

Работа со сновидением может быть построена подобно психотерапевтическому исследованию реакции человека на произведения искусства. Только есть существенное отличие. Это "произведение" создано человеком самостоятельно. Поэтому реакции, связанные с этим произведением, более интимны.

Многие психотерапевтические школы обсуждают работу со сновидениями. Авторитет Фрейда в области психоанализа сновидений общепризнан. Исследования образов сновидений, сделанные 100 лет назад, являются классикой. "Сон - королевская дорога в бессознательное". Дальнейшее развитие изучения сновидений в 20 веке шло по пути интерпретации отдельных образов (составление словаря сновидений) или по пути экспериментирования. Составление словарей, при всей привлекательности темы (например, использование архетипов) представляется ограниченным. Чем-то этот путь

похож на бабушкины "сонники". Но тренировку креативности, фантазии и наблюдательности, в связи с интерпретациями сновидений, трудно переоценить.

Гештальтподход предлагает экспериментальный путь работы с образами, которые субъект запомнил из своего сновидения. В этом случае нет необходимости запоминать интерпретации сюжетов. Зато терапевту и клиенту стоит быть чувствительным к нюансам эмоциональных и соматических реакций, отзывающихся на отдельные образы сновидения.

### **Гештальтподход о работе со снами**

Фриц Перлз предложил для экспериментирования со сновидениями технику "идентификация с образом сна". Человеку, который работает со своим сном, предлагается "играть роль" персонажа из сна, двигаться и говорить от его имени. Естественно, что экспериментируя с "материалом сновидения" в бодрствующем состоянии, человек некоторым образом увеличивает "объем осознания" в области, до того более доступной только бессознательному.

Эта идея базируется на некоторых общих представлениях о природе сновидения и связях между "верхом" и "низом". Эта техника, и некоторые теоретические представления, обосновывающие эту технику, являются общим для разных направлений современной психотерапии. Их можно узнать, кроме Гештальта, в Аналитической психологии Юнга, в психодрамы, в психосинтезе и не только.

В гештальт-подходе (вслед за Юнгианским подходом) принято, что каждый образ сновидения представляет собой проекцию. Причем это касается всех "объектов" в сновидении, которые упомянуты как "существительные". Все предметы, явления или живые фигуры, или стихийные явления, или фрагменты пейзажа, которые упоминает человек, который рассказывает сон – это овеществленные, оформленные в часто фантастическую форму проекции. Это может быть проекция эмоции, или личностной роли, или состояния.

Точно так же и система отношений между элементами сна отражает (проецирует) некоторую систему отношений в пространстве психического и социального мира клиента. Если развить эту идею, то следует так же учитывать и возможность проецирования отношений буквально "соматического" плана, то есть конфликта между органами организма (сердце и печень, например). Поэтому основные техники работы со снами направлены на то, чтобы помочь сновидцу осознать проекцию.

### **Техника работы со сном как с проекцией**

Для того, чтобы усилить реакцию, клиента просят рассказать сон "от первого лица", как если бы он переживал его заново. Рассказывая сон таким образом, человек погружается в особое состояние. Частично это состояние похоже на погружение в иную реальность, в "трансовое" состояние. Клиент погружается в состояние, предположительно подобное тому, которое было при "просматривании сновидения". Но сейчас клиент бодрствует, и может осознать свои чувства и реакции. Клиент сознает, что этот рассказ отчасти фантазия о сне, который был увиден когда-то. только подобие сна. Иногда рассказчик достраивает, фантазирует недостающие детали. Задача клиента – усилить и исследовать свои реакции. Воспользоваться материалом сновидения для того, чтобы осознать себя самого.

Терапевт может способствовать фокусировке клиента. Общее направление работы терапевта в такой технике должно быть characterized как директивное. Клиент погружен внутрь своей феноменологии, ему трудно обсуждать значения отдельных образов. Он погружен в переживание собственных образов. Терапевт может привлекать внимание клиента к отдельным деталям переживания, помогая фокусировке. Терапевту в то же время приходится быть сторонним наблюдателем, чаще всего терапевту не рекомендуется активно включиться, например, в диалог с одной из фигур сна. Терапевт как будто находится снаружи фантастического действия, разыгрываемого клиентом. И своим присутствием дает клиенту достаточно отваги для того, чтобы клиент мог встретиться с разнообразными переживаниями сна. Терапевт сохраняет любопытство и нейтралитет по отношению к любым фигурам сновидения.

Терапевт записывает сон дословно. После того запись сна позволяет последовательно переходить от фигуры к фигуре, создавая эпизоды погружения в чувства. В такой работе не меняется сюжет сна, но дается повод для углубления чувства. Основная техника – идентификация с проекцией из сна (с фигурами из сна). При идентификации клиент движется, как персонаж сна (человек, предмет, стихия), говорит с характерной интонацией, стремится выразить себя через спонтанный поток слов и выразительных движений. В этом эксперименте критика со стороны клиента по отношению к собственным действиям должна быть минимальной. Он может говорить полную чепуху. Усиление чувства, усиление телесного компонента переживания и движение, поиск характерного жеста, характерной интонации. Терапевт часто просит клиента произнести монолог от имени этого "персонажа". Терапевт следит за тем, чтобы возможность "выразить себя" получили самые разнообразные фигуры из сна. Часто самый незаметный в рассказе предмет дает повод к серьезному раскрытию чувства. Например, если клиент видит сон, в котором он входит в пустую комнату, где есть диван, можно предложить идентифицироваться с диваном, с полом комнаты, с дверью (если она была), со стенами и так далее.

Предпочтение стоит отдавать тем проекциям, при назывании которых больше энергии. То есть сильнее проявлены чувства и невербальные компоненты.

Для усиления фокусировки при работе с проекциями терапевт может попросить клиента нарисовать иллюстрации к эпизодам сновидения, или разыграть сновидение, используя предметы в комнате, например подушки. Если работа проходит в групповом контексте, терапевт может предложить построить композицию сновидения в физическом пространстве, используя участников группы для обозначения фигур сновидения. Это может быть очень зрелищное и креативное действие.

#### **4 сферы работы со сновидениями**

В современной практике гештальта возможна работа со сновидением не только в техниках "внутренней феноменологии". В практике работы с образами сна как с проекцией главное в работе терапевта соблюдение нейтральности и фокусировка.

Но возможно более разнообразное отношение к сновидению. В терапевтической сессии может быть выбрана тактика активного отношения клиента и терапевта к воспоминаниям об увиденном клиентом сновидении. В этом случае сообщение клиента о сновидении рассматривается как информация, повод для осознания того, что имеет место в терапии.

В практике выделяют 4 сферы работы со сновидениями и, в зависимости от выбора стратегии терапевта, сосредотачивают внимание клиента более на одной из "сфер".

1. В контексте отношений клиент-терапевт. То есть сон, или сообщение о сне рассматривается как часть контакта между терапевтом и клиентом. И информации о сюжете и форме, (феноменологии) сновидения обсуждается как повод к контакту двух людей. "Почему именно этот сон вспоминает клиент в данный момент, как сон отражает актуальность или дефициты контакта, как проецируются отношения клиента и терапевта в этом сне и так далее".
2. В контексте отношения клиента к себе самому, к проявлению своих чувств или фантазий.
3. В контексте незавершенных действий (в социуме, в отношениях с другими людьми)
4. Как "поле" для проявления чувств и проекций отношений. В этом случае каждый образ сна (завершенная фигура) и каждый сюжетный ход в композиции сна служат формой выражения и проявления актуального чувства или желания. Это работа с внутренней феноменологией, работа со сном как с проекцией.

В зависимости от выбранного направления гештальттерапевт фокусирует внимание клиента и выбирает "техники" и методологию. С точки зрения методологии, в рамках одной сессии (эпизода сессии) терапевту стоит придерживаться одной из 4 указанных сфер работы, оставляя остальные возможности в фоне. Смещение нескольких тем в одной сессии запутывает фигуры.

### **Изоморфемы: движение и речь в экспериментах со сновидениями**

Клиент может двигаться в пространстве, усиливая телесность в переживании сна (во время сна тело сновидца было неподвижно, "отключено"). Клиент может более свободно пользоваться речью, чем это было во сне. Обратные связи, которые получает клиент от мира, очень важны при проигрывании сна. Когда человек движется в пространстве, он может прикоснуться к предметам вокруг, может получить обратную связь от собственных мышц. Это опыт обогащает клиента и добавляет детали в переживание сновидения.

Другую функцию играет связная речь. Связный текст, который порождает субъект при экспериментировании с образами сновидений, играет специальную роль. Речь, самотпостроение фразы подчинены привычным для субъектам законам. Речь является использованием знаковой системы. В иаком эксперименте одна знаковая система, попожденная сновидением, отображается с помощью родственной, но не тождественной, знаковой системы. С помощью речи.

Человека просят "говорить от первого лица", выражая "идею" образа из сна. Человек начинает говорить, и привычка к оформленной речи заставляет его искать внутренние связи между переживанием, позой (телесным состоянием) и словом, которое выражает это состояние. Но известен эффект "самонастройки". Само а по себе выразительная речь требует от человека некоторой малозаметной перенастройки всего тела. Благодаря такой "двойной связи" происходит фокусировка актуального в момент "здесь и сейчас" переживания субъекта, ассоциативно базирующегося на образе из сновидения.

Особую роль играет топологическая форма объекта (предмета) из сновидения. Можно наблюдать особый эффект, который возникает при идентификации и проигрывании роли "предмета" из сновидения. У субъекта часто создается впечатление, что слова и фразы о состоянии "сами собой" подсказываются ему "из глубины души". Огромную роль в этом процессе будет играть интонация. Ритм говорения, дыхание, внутренний настрой всего тела.

Следует различать при проигрывании "внешнее" и "внутреннее" отображение образа из сна. Внешнее отображение часто напоминает любительскую пантомиму. Субъект начинает внешними движениями изображать, обрисовывать объект. Как если бы он видел его со стороны. Для пробуждения чувств этот эксперимент имеет относительно мало смысла. Более ценен "глубинный" эксперимент. Когда субъект внутренне настраивается и начинает создавать, импровизировать текст, опираясь на интуитивное чувство формы.

По сути, в таком эксперименте субъект имеет дело с так называемыми "изоморфемами" (Андрей Суцеский). Изоморфемы, согласно гипотезам историков языка, лежат в основе иероглифической письменности и составляют область интимной связи знака, образа, тела и физической реальности, спроецированной в коммуникационное пространство.

#### **Дополнительные замечания о прерываниях в работе со сновидениями**

Некоторые авторы, вслед за Изидором Фромом, (в том числе С. Гингер) считают, что сон (сновидение) может быть понят как своего рода ретрофлексия. То есть в образах сна субъект встречается с теми желаниями, которые он не решился, не смог проявить в сознательной жизни. И направил их во "внутреннее поле", в поле своих сновидений. Этот взгляд восходит к базовым идеям Фрейда, относившим сновидения к явлениям "предсознания", или промежуточной зоны. По Фрейду, материалом для образов и сюжетов сновидения могут стать вытесненные из области сознания переживания или темы. Подсознания, с этой точки зрения, возвращает психике вытесненное в форме образов вытесненный материал и делает его доступным интерпретации и пониманию.

*Ж.М.Робин*

Автору этих строк представляется, что кроме ретрофлексии может быть рассмотрен и вариант дифлексии. Это касается снов, материалом которых служат субъективно недооформленные переживания субъекта. Это явление "ухода в неопределенность формы" может быть отражением тревоги, которую субъект переживает при выходе из слияния, то есть при переходе субъекта по циклу контакта из внутреннего (субъективного) пространства в пространство физического и социального мира.

При выходе из слияния развивается тревога, и ресурсов субъекта может не хватить на то, чтобы сформировать проекцию из "материала" объектного мира. В этом случае образы носят выраженный фантастический характер. И становятся похожи на детские сновидения.

#### **Работа со сном как с ретрофлексией**

Сон может содержать переживания, отвергаемые субъектом. Которые субъект ретрофлексивно направил "внутрь" своего пространства, и отобразил в топологическом

соотношении образов сновидения. Работа с таким сновидением может быть направлена на идентификацию чувств.

Ж.М. Робин предлагает действовать следующим образом. Клиент рассказывает свой сон. После этого терапевт на преконтакте обсуждает с клиентом чувства, вызванные этим сном. Чувства, ассоциирующиеся со сновидением. Затем собирается информация о чувствах, которые клиент испытывает к терапевту. Ищется сходство этих чувств. На следующем этапе возможно идентификация персонажа из сна и терапевта. Проще всего, если в сновидении это окажется фигура человека. Вариант такой же "техники" поиск общности функции фигуры из сна и функции терапевта в отношениях с клиентом. На завершающем этапе клиенту предлагается действие – говорить прямо терапевту о чувствах, при этом терапевт остается "в роли персонажа из сна".

Другой вариант работы с ретрофлексией предлагает С. Гингер. Клиенту предлагается идентифицироваться с персонажем из сновидения, затем произнести эмоциональный монолог, обращенный к другому персонажу сновидения. После этого терапевт просит найти клиента чувства, подобные только что выраженным, в отношениях реальной жизни. ("Кому в своей жизни ты мог бы адресовать эти чувства?"). Эта техника называется "челнок". Общее направление работы – идентифицировать ситуацию отношений во сне, извлечь сходное в отношениях к терапевту или в отношениях со значимым другим лицом.

### **Сон как интроект**

Можно предположить, что в сновидении отразился интроект, если при пересказе сновидения клиент дает информацию о "принужденности", гнетущем ощущении. Иногда клиент сообщает о странности и удивительности чувств и образов. О своем переживании недоумения по их поводу. В таких снах клиенту трудно идентифицировать чувства. Зато есть много витальных переживаний. "Что-то происходит с неизбежностью, помимо моей воли". Есть что-то, что хочется вынуть из души и забыть. Иногда клиент просто старается "передать сон терапевту" как что-то чуждое, навязанное.

Работа с таким сновидением может быть построена на идентификации переживаний и образов с отдельными фигурами из детства. Идентифицировать фигуру, которая создает послание "ты должен". Усилить это послание, создав контекст, когда клиент может повысить энергию и создать диалог с интроецирующей фигурой. Выразить свое отношение к этой фигуре. По сути, создается метафорическая композиция по мотивам и на тему сновидения. Которая затем разыгрывается независимо от сюжета сновидения. Чаще всего такая композиция будет возвращением к детскому опыту субъекта. В более редких случаях работа с такими переживаниями приводит к воспроизведению переживания психической травмы. И далее может быть построена на параллелях образов-воспоминаний из жизни и образов-цитат из сновидения. В этих случаях сновидение как текст рассматривается как попытка (незавершенная) со стороны психики освободиться от травматического опыта, переработать травму, освободиться от интроекта.

### **Сон как слияние**

В таком сне вся душевная жизнь субъекта представлена в завершенных картинах. Например, это могут быть ландшафты. Или космические пейзажи. Или сказочные сюжеты. Которая в целом отражает опыт субъекта, но не дифференцируется. В ней часто нет проявления эмоций. Сновидец просто наблюдает такие сны не без удовольствия.

Эксперименты с такими сновидениями могут быть направлены на то, чтобы идентифицировать чувство. Прежде всего это техники "говорить рот 1 лица". Терапевт следует энергии клиента и предлагает усилить позу и добавить текст в тех эпизодах, где равномерность распределения энергии нарушена, где нет гомогенности. Усиление энергии создает базу для до-оформления фигуры.

Очень эффективны арт-техники в работе с таким типом снов. Создание рисунков-иллюстраций, или использование танца, пантомимы, или лепка, или даже создание музыки проясняют форму и создают материал для проекций.

### **Работа со сновидением на границе контакта**

В снах есть много детского. Сам механизм сновидения, механизм кодирования переживания в образах инфантилен. Рассказ о сне в диалоге терапевта и клиента может стать поиском опыта новизны и свежести чувств. Стоит фокусироваться на новых чувствах, которые возникают в контакте клиента и терапевта во время обсуждения сновидения.

Другой аспект работы – вскрытие посланий, которые делает клиент терапевту, рассказывая о сновидении. По сути, терапевт встречается с двумя персонажами – с человеком и с текстом, порожденным этим человеком. И содержанием беседы, встречи станет комментарий и отношение к этому тексту ( то есть к сновидению как "новелле с картинками" и к рассказу об этом сновидении).

### **Сон как незавершенное действие**

Так могут быть рассмотрены сны, которые много раз повторяются в похожих формах, и обрываются приблизительно в одном и том же месте по композиции. Как если бы в течении жизни механизм сновидений раз за разом пытался развернуть, завершить некоторую ситуацию и не находил форму. Возможно, в связи с такими снами можно говорить об эготизме или о наличии серьезного интроекта. Один из вариантов работы с такими снами – создание телесной метафоры сна и "доигрывание сна". Такая игра может делаться с выплеском большого объема аннигиляционной агрессии. И в ходе проигрывания субъект может получить принципиально новый символический и телесный опыт. Не стоит искать прямых параллелей между завершением ситуации сна и реальной жизнью. Сам по себе завершенный процесс составляет основу для осознания. Можно рекомендовать обсудить отношение субъекта к пережитому опыту. И ассоциации в связи с этим опытом.

### **Источники образов сновидений**

Автор считает полезным сделать несколько замечаний относительно источников образов снов. Сознвая, что тема безгранична. В том числе остается открытой проблема связи мифологии, сказок, снов, архаических ритуалов и спонтанных фантазий. Сновидение дает место для символов архаического типа, в безопасном внутреннем пространстве души, открытом для креативности. Образы, найденные в этом сне, не могут быть однозначно перенесены в социальное пространство, или в пространство физического мира. Часто это те образы и сюжеты, которые Юнг относил к архетипическим. Но они позволяют субъекту оформить тревогу, создать форму, доступную и удобную для символической обработки информации.

Отдельную группу сновидений составляют сны, в которых субъект буквально "видит" в картинках отражение и динамику своего телесного состояния, то есть проекцию работы внутренних органов или соматических систем. Образная кодировка таких сновидений иногда достаточно прозрачна. Можно найти материалы для понимания содержания таких метафор в традиционной китайской медицине (символы "энергетических каналов"). Например, напряжение в области печени может быть закодировано сновидцем в образе растущего зеленого дерева. Или может быть закодировано словом, фонетически звучащим как "печень". Работа с образами таких снов требует деликатности, так как образы могут иметь связь с механизмом соматической регуляции. В этом случае эксперименты с образами могут дать непосредственный результат не только в области душевной жизни, но отразиться на соматике. Символика образов этих снов сравнительно мало изучена, и сам механизм "проецирования" носит заметный архаический характер. По сути, это проекции, но не привязанные к материальному (пространственно-временному) миру.

Общее направление работы со сновидениями – переход от энергии внутреннего пространства к проявленности во внешнем пространстве. Эта направленность иногда называется "челнок". Подобно челноку в швейной машине, субъект в своей исследовательской работе будет задевать то внутреннее пространство то внешнее. Осторожность по отношению к сну требует, однако, следующей тактики. Стоит искать в обыденной жизни эпизоды, по эмоциональным темам, по чувствам похожие на сновидения. И сделать эти переживания более осознанными. Но не стоит разрушать сна, ради того, чтобы найти в нем подобие чувства обыденной жизни. Иными словами, стоит использовать образы сновидения для обогащения реальности. Но не стоит использовать образы реальности для обогащения снов.

Особая тема – кодировка разного типа переживаний в сновидениях. Опытный наблюдатель или экспериментатор может заметить, что разные по классам образы снов отражают разные механизмы прерываний, которые наблюдаются в Гештальте. И разные классы образов "пригодны" для разного типа переживаний.

Источник таких приоритетов и ограничений очевиден. Топология образа и здравый смысл подсказывают возможности, которые могут быть реализованы с помощью разных по классу образов. Например, животные могут двигаться, не могут говорить, зато могут быть сильными или слабыми, робкими или смелыми, вступать в отношения, обладать желаниями. Поэтому образы животных "удобны" для того, чтобы передать чувства и желания. Растения – деревья, цветы – не могут двигаться. Но они могут расти, развиваться, заполнять собой пространство, влиять на него. Изменять свое тело. Образы растений удобны для того, чтобы отразить тему живучести, настроения, состояния, физические аспекты развития, символы, связанные с жизненным путем. Читатель может согласиться, что ветка у дерева, если ее сломать, отрастет, а оторванная в драке лапа у животного – нет.

Не развивая дальше тему, отметим еще разницу между искусственными объектами, которые сделаны руками человека, и естественными природными ландшафтами и объектами. Они по-разному передают чувства. Чаще оценки и мнения могут быть выражены от имени предметов, сделанных руками человека. А трудно выражимые эмоциональные состояния скорее будут выражены природными, естественными феноменами. И так далее. Подробнее эти "спекуляции" автор рассчитывает опубликовать в готовящейся к выходу книги ("Гештальт, фантазии, креативность, сны")



## Некоторые эксперименты

Ниже предлагаются варианты экспериментов, которые были в разное время предложены участникам терапевтических групп, посвященных исследованию сновидений.

1. Расскажите сон от первого лица. Далее можно выделить наиболее "энергетизированные" элементы сна. Последовательно идентифицироваться с каждым "объектом" из сна, произнести монолог. Для того, чтобы сильнее "войти в образ", можно организовать диалог между элементами сна. Затем сфокусироваться на переживаниях и сохраняя контакт с этими переживаниями, возвратиться из мира сновидения в "реальную" жизнь. Найти проекцию этих отношений и чувств, которые были проявлены при экспериментировании с образами сновидения, в событиях "дневной" жизни. Это действие называется "челнок".
2. Выберите фрагмент сна и нарисуйте его. В паре выберете 2 "персонажа" из сна. Вылепите из партнера, как из глины, одного из персонажей вашего сна. Это может быть движущаяся скульптура. Взаимодействуйте с этой фигурой, действуя от имени второго персонажа. Поменяйтесь ролями – теперь вы сами сыграете ту роль, которую играл ваш помощник, он сыграет второго персонажа вашего сна.
3. "Диалог снов". Работа со сном в малой группе. Нарисуйте иллюстрацию для сна, который приснился вам когда-то. Пусть это будет два или три предмета. В паре выберите из каждого рисунка по одному "персонажу". Пусть каждый из вас в роли своего персонажа проведет диалог с персонажем из сна другого человека. Проведите диалог между этими фигурами, осознайте, как и с кем этот же диалог мог бы иметь место в жизни
4. "Антисон". Работа в парах. Расскажите сон последовательно. Выберите и запишите списком все существительные, прилагательные и глаголы. Найдите антоним (противоположность) для каждого слова. Расскажите новую историю (сон), который состоит из этих новых слов, вашему партнеру. (Предложено Даниилом Хломовым)
5. Работа в группе. Участник рассказывает сон. Каждый из слушателей выбирает одного "персонажа" и делает рисунок. Затем в парах проиграть роли этих персонажей, как вариант – сделать диалог между выбранными персонажами. Осознать, какие ваши чувства оказались отражены в этом сне (Елена Петрова)
6. Работа в группе. Выбрать фрагмент сна, рассказать и построить из предметов и людей пространство сна. Попробовать как можно было бы существовать в это пространство, какие осознания. Стоит при этом заменять собой по-очереди участников, которые "исполняют роль" разных персонажей сна и действовать ( в том числе говорить) от их имени.
7. Вспомнить фрагмент сна. Нарисовать картинку, которая иллюстрировала бы этот фрагмент, выделить в ней 2-3 персонажа. Идентифицироваться с каждым из образов поговорить от первого лица, рассказать о себе, показать свою позу. Найти соответствие этих ролей как проекций ролей в обычной жизни ("челнок")
8. (вариант техники) – при "говорении от первого лица следить за тем, чтобы использовалось "отглагольное" слово, соответствующее действиям. Например, текст "Я красивый песок..." – это "визуальный текст, описывающий внешнее

описание. Сравни с текстом: "Я – песок, уходящий из-под ног, запечатлевающий следы..."

9. Вспомнить фрагмент сна. Нарисовать картинку, которая иллюстрировала бы этот фрагмент, выбрать 2 объекта, и нарисовать самого "сновидца" на той же картинке. Отметить его какой-то точкой или знаком. Полезно выбирать для упражнения не животных или людей, но предметы или части пространства (Стул, стена, пол). Сделать представление "от первого лица" от имени этих персонажей. Перечень вопросов: "Кто я, какой я, какими качествами я обладаю, к чему я стремлюсь, что я делаю в этом сне". После представления каждого из персонажей провести диалог, где каждая фигура выражает отношение ("как я отношусь к каждому из персонажей, в том числе сновидцу"). Сновидец проводит диалог по-очередно обращаясь к каждому из этих объектов. В диалоге выразить отношение к ним, затем сыграть роль этих объектов, ответить "сновидцу". Обращаться обязательно прямо к персонажу, и "на ты" сыграть диалог между ними.
10. То же, но затем сделать проекцию на реальную жизнь – какие потребности оживают, актуализируются в связи с возможностью контакта с этими персонажами.
11. Вспомнить фрагмент сна. Нарисовать картинку, которая иллюстрировала бы этот фрагмент, выбрать 2 объекта, сыграть диалог между ними. Как первый относится ко второму, какие чувства испытывает, какие потребности и ожидания в связи со вторым...Как они относятся друг к другу. В паре возможно распределить роли и попросить второго участника пары подыграть, взяв на себя исполнение одной из ролей. Спроецировать диалог на реальную жизнь, найти проекции и соответствия. С кем Вы ведете диалог в реальной жизни. С кем развиваете отношения такого типа. Что Вы хотите от него получить...
12. Вспомнить фрагмент сна, рассказать партнеру. Выбрать одного персонажа, описать его – как он выглядит, как действует. Это может быть предмет или живое существо. Слепить из партнера эту фигуру, а затем невербально взаимодействовать с этой фигурой, создав что-то вроде кинематической скульптуры или танца. Осознать, на кого похожа эта фигура, на какую собственную роль в жизни похожи мои собственные движения, выражающие (символизирующие) отношения с этой фигурой вопрос: "кто она для меня...".
13. Вспомнить фрагмент сна, рассказать партнеру. Выбрать одного персонажа, описать его – как он выглядит, как действует. Это может быть предмет или живое существо. Показать невербально это существо. Сыграть пантомиму, добываясь максимальной выразительности тела и "правды движений изнутри". Начать произносить звуки, поддерживающие и усиливающие это движение. Продолжать двигаться в это роли, параллельно называя свои движения словами. Например: "Я протягиваю руку, я выражаю эти агрессию, желание", или "я пугаю" или "я собираюсь обнять кого-то", или "мои руки отталкивают нечто". И дополнительно развивать и уточнять эти движения, осознавая их смысл. Осознать свои отношения к окружающим людям и окружающему миру из состояния, соответствующего этой роли. Осознать место и роль этих переживаний в своей жизни.
14. Взять фигуру из сна, долго повторять ее движения, наращивая темп и силу, (партнер поддерживает голосом этот темп), осознать, каков характер этих движений, что они выражают (сказать голосом, какое слово возникает в душе). Это техника "Амплификация", или "Усиление с фокусировкой"

15. Такой же ход (выбор фигур и диалог) сделать, исходя из готовых картинок, которые могли бы рассматриваться как фрагменты сочиненного сна. Сочините сон, который мог бы присниться Вам. И найдите смысл того, что происходит в этом сочиненном сне, для Вашей жизни.
16. Выбрать фрагмент сна, рассказать и построить из предметов и людей пространство сна. Попробовать как можно было бы существовать в это пространство, какие осознания. Стоит при этом заменять собой по-очереди разных персонажей сна и действовать (в том числе говорить) от их имени персонажа.
17. (работа в парах) Построить из другого человека фигуры собственного сновидения.
18. Клиент и терапевт могут сделать совместное погружение в сон. Клиент лежит и с закрытыми глазами рассказывает сон, а терапевт возвращает ему, как эхо, отдельные фрагменты текста.
19. Терапевт, клиент и группа могут построить сон как пространственный объект используя подручные материалы. Получится сон как динамическая пространственная проекция. Затем работать с этой проекцией.
20. Записать текст сна, просить говорить от первого лица последовательно или случайно от имени всех упомянутых персонажей или фигур сна. Осознавать проекции (не обязательно делать челнок, достаточно осознавать и принимать развитие чувств и движений тела в рамках этих проекций).
21. В группе из 3-х человек 1 человек рассказывает сон, два других – говорят о тех личных ассоциациях, которые были важны для него и возникли по поводу рассказанного сна. Сам сон при этом не комментируется и не интерпретируется.
22. И в заключение можно вспомнить предложенную однажды Фр. Перлзом технику, которую можно было бы назвать техникой "экзистенциального осознания". Клиент проговаривает свой сон от первого лица, и после каждой фразы останавливается и серьезно произносит "И это мое существование!" и осознает, что значит для него в контексте его жизни такое заявление.

### **Работа со снами и метафорами (сравнение подходов)**

Метафоры похожи на сны. Если считать, что образы метафор, если это картинки, имеют то же происхождение, что картинки сновидений, которые "подобраны" некоторым гипотетическим "центром каталогов образа сновидений" особенно те из них, которые порождены как феномен "спонтанный" типа дневного сновидения. В метафорах сочиненных логически больше наслоения сопротивлений и социальной цензуры.

Метафора может рассматриваться как эмоциональный, символический энергетизирующий контекст, в котором человек черпает энергию для того, чтобы решить свою проблему. Работа идет в двух контекстах одновременно, с переходом. Недостающие компоненты в одном контексте достраиваются в другом. В снах – одностороннее использование энергии – структура сна не меняется, только подача энергии (инструкция – в чем сон подсказывает тебе решение). В метафорах, наоборот, может достраиваться метафора для поиска ответа в рациональной части или, на выбор, достраиваться рациональная часть по аналогии со сном. Существенно, что проработка в форме фраз,

картинок, композиций, движений дает включение феномена "хорошей формы" и тем самым формирует гештальт и способствует осознанию.

### **Работа с полярностями**

В сновидениях часто можно в символической форме встретить проявление подавляемых или вытесняемых тенденций. Того, что наиболее сложно для осознания в реальности. В том числе можно отдать предпочтение работе с полярностями. Например, в сновидении может проявиться тема, противоположная (полярная) привычной для субъекта. Например, в своей дневной жизни человек ведет скромный образ жизни, работает служащим. В сновидении он видит себя воином в отрядах Чингиз-Хана. Узник видит сны о свободе. Воспитанный мальчик во сне видит сюжеты про разбойников и пугается своих фантазий, противоречащих представлению о том, что хорошо и что плохо. Сон по принципу полярности может поддерживать тенденцию, важную для субъекта, но непроявленную или дефицитную. Один из вариантов работы с полярностями, которая провоцирует осознание – предложенная Даниилом Хломовым техника "рассказать сон наоборот". Еще Фрейд указывал, что часто сновидение кодирует важное переживание, сложную тему не прямой иллюстрацией, а образом по принципу "контраста", его "противоположностью". Например, чтобы передать тревожную для субъекта тему денежного долга, сон выберет картину неизмеримого богатства. Сам факт "рассказывания наоборот" активизирует понимание человеком собственного отношения и осознания оригинального материала сновидения.

### **Сновидение как текст**

Когда терапевт "работает" со сновидением, это создает новый контекст в отношениях терапевта и клиента. Они имеют дополнительно текст, порожденный клиентом. Сам факт рассказа о сновидении является действием, вынесенным за пределы физического пространства сновидения. Это история, "анекдот", рассказ. Некоторые люди могут повторно пересказывать сон, воспроизводя интонацию и переживания, точно следуя тексту. Этот текст порождается ими в новых контекстах, но сохраняет форму.

В том смысле, что рассказ независим от контекста, он напоминает о сновидении как о поводе к рассказу. Но можно посмотреть и иначе. Этот рассказ о сновидении сам по себе есть компульсивно повторяемый поступок. Если терапевт имеет дело с воспроизводимым в памяти сновидением, с рассказом о нем, то он имеет в контакте с пациентом текст, порожденный пациентом. Этот текст, видимо, не стоит менять. Опыт показывает, что изменение формы сновидения может сыграть дурную шутку со сновидцем. Может сработать механизм обратного внушения. В этом случае человек получит, неожиданно для себя самого, гипнотическую программу, задевающую секретные и глубинные связи телесного и психического, задевающую интимную зону. Поэтому текст сновидения" стоит рассматривать как завершенный объект. Зато терапевт может делать разнообразные действия по поводу этого текста. Его нельзя менять. Как не стоит без нужды переделывать текст классического стихотворения из хрестоматии.. Но можно делать ассоциации. Искать параллели с социальной реальностью ("техника челнок"). Погружаться в соматические ассоциации этого текста, глубже активизируя переживания, закрепленные сновидением.

## Метафоры сновидений. Некоторые распространенные сюжеты сновидений

Рискуя оказаться в дурной кампании толкователей сновидений, все-таки рискнем перечислить некоторые характерные или распространенные образы, встречающиеся в сновидениях. И ожидания по поводу проекций, "привязанных" к этим образам.

Несколько теоретических замечаний по поводу метода формального анализа образов. Образы сна могут быть выбраны по "материальным" и по "поэтически-ассоциативным" параметрам. "поэтические", или знаковые ассоциации уникальны. Зато материальные параметры достаточно стабильны. Например, растение в материальном мире имеет следующие параметры: оно обладает жизнью, растет, развивается, занимает место в пространстве. Оно курирует с помощью завоевания пространства и вытеснения соседей, Растение не может двигаться, в отличие от животных. Зато может менять форму, заращивать ранения, восстанавливать утраченное, в разные периоды жизни иметь различные размеры, выращивать листья и цветы, отделять от себя плоды и так далее. Растения в снах часто отражают буквально витальную работу тела. В переносном или в прямом смысле "заращивание раны" может быть выражено как фантазия о дереве, отращающем новые ветви на месте засохших или отрубленных. В проекция образы растений в плане ИД скорее отразят тему работы внутренних органов, телесные переживания, в плане функции ПЕРСОНА скорее тему саморегуляции, роста, адаптации.

Животные, в отличие от деревьев, обладают подвижностью. Могут перемещаться в пространстве. Манипулировать с объектами, проявлять чувств или намерения. Но они не могут отращивать утраченные конечности, менять форму и так далее. Заметим, что "животное, меняющее форму" - это опасный оборотень, символ иррационального и ужасного. В проекциях идентификация с животным скорее позволит выразить силу, активность, направленность действия, эмоции. Это будет ИД функция в аспекте движения и намерения. В аспекте функции ПЕРСОНА тему роли ( подчинение или доминирование). Если мы выберем тему стихийных явлений, например, буря, ветер, извержение вулкана, поток воды, то ситуация меняется. Эти проекции скорее дадут материал для того, чтобы передать тему состояния, настроения. Но мало пригодны для того, чтобы поддерживать тему выбора, или тему эмоций. В плане ИД это поддержка состояния или настроения, поддержка аффективной сферы, без детализации. В плане ПЕРСОНА это максимально развитые проекции, отражающие инфантильные способы контакта с миром. "Я как ураган смету все на своем пути".

Интересную группу составляют в снах предметы, которые созданы руками человека – мебель, автомобили, картины. Эти проекции содержат тему "культурная компетентность", социальные требования, намерения, роли. В значительной степени они поддерживают функцию ПЕРСОНА. "Кто я такой? Какая роль у меня здесь? Зачем я тут нахожусь?" - вот вопросы, которые поддерживаются в этих проекциях. Тема опыта. Тема знания, наблюдения, отношение к происходящему.

В экспериментах со снами видно, что чем ближе к теме стихийности, тем больше проявляется витальной энергии. Но меньше представлена форма, в которой эта энергия существует. По мере усложнения формы, приближения ее к человеку, энергия все больше оказывается связанной в рамках формы. Что это значит? Например, в стихиях много витальной природной силы, но коммуникационные стратегии очень примитивные. Стихия мало что может создать. Она скорее может породить форму. Если мы перейдем к более "оформленным" метафорам, то видим, что формы коммуникации становятся сложнее и искуснее. На место примитивному выплеску силы приходит искусное действие. Возможно, суммарная энергия та же самая, но форма ее организации гораздо сложнее,

поэтому внешние проявления более сдержанные и искусные. Почти очевидно, что при депрессии, или в ситуациях затруднения субъект и в метафорах, и часто в снах будет выбирать более примитивные по форме образы, так как они, как ни странно, требуют меньше энергии!

Поэтому при экспериментах со снами терапевту можно быть внимательным и стоит обратить внимание на материальные возможности разных объектов окружающего мира, которые могут стать образами, персонажами сна. Механизм сновидения обычно достаточно конкретен, и чаще всего подбирает картинки по реальным, а не по поэтическим параметрам. Хотя возможны и не-материальные, то есть "знаковые" использования картинок. Этот материал подробно проиллюстрирован в работах Фрейда о символике сновидений.

### **Телесные эксперименты с образами сновидений**

Когда субъект спит, специальные биохимические механизмы обеспечивают относительную автономию работы зрительных и двигательных центров. Поэтому во время сна можно посмотреть, что бежишь по мокрому песку. Но ноги не устанут в экспериментах при растормаживании соответствующего подкоркового центра наблюдалось, что люди (или животные) начинали двигаться во время сновидения в соответствии с воображаемым проектом. При телесном эксперименте с образами сновидения ценность и полнота переживания увеличивается, если подключить движение. Возможно глубоко абстрактное подключение тела. Тогда включаются прежде всего мышцы поперечно-полосатые. Мышцы, управляющие внутренними органами. Увеличивается внутреннее чувство, переживание образа. Например, человек говорит: "я океан... я осознаю и переживаю свою глубину...". Другой вариант усиления экспрессии тела связан с активным освоением физического пространства, с усилением и активизацией работы мышц корпуса, рук, ног. То есть гладкой мускулатуры. Эта тема более передает движение, эмоции, направленность желания... "Я море, я охватываю землю со всех сторон.... Я отрезаю острова один от другого.. я несущу корабли..."

Какой из типов процесса более органичен для клиента в момент эксперимента – подскажет интуиция терапевта. Обычно в эксперименте один из планов приоритетный. Иногда полезно сделать два эксперимента по поводу одного образа. И активизировать разные типы процессов, связанных с одной и той же проекцией. В первом случае – в большей степени чувства и динамика процесса. Чувство хорошей формы. Самодостаточность. Самонастройка процессов. Во втором случае на первый план выходит коммуникативная функция переживания. Соотнесенность с другими объектами, готовность к диалогу.

Предельным развитием темы будет построение пластической композиции в физическом пространстве, как иллюстрации образов сновидения. Например, с использованием методов групповой скульптуры. Во всех случаях терапевт и клиент в эксперименте добавляют нечто существенное, что помогает заново пережить и получить новые осознания на материале сновидения. Это происходит благодаря тому, что включается новый параметр – движение в пространстве, заторможенное во время "просмотра сновидения". Тот же текст проигрывается в физическом пространстве, и это добавляет возможностей для понимания, переживания, возможно, интерпретации. Заметим, что образная часть, или текст сна, при этом не меняются! Эксперимент идет с движением и обратной связью, которую человек получает от пространства, когда он двигается.

Опыт и здравый смысл показывают, что нет смысла одновременно в эксперименте менять и образы, и движения. Слишком много событий, и субъект просто погружается в грезы телесного транса. Нет или мало ресурсов внимания для осознания. Кстати, примером визуального эксперимента будет спонтанное рисование на тему сновидения.

### **"Дневные фантазии типа снов"**

Искусственно созданные метафоры, воображения. Делятся на формально заданные на тему (индуцированные) или спонтанно появившиеся. Спонтанно появившиеся переживаются человеком как "неожиданные", не подвластные его воле. Сочиненные на тему могут напоминать картинку из виденного ранее рекламного каталога. Придуманные ценны тем, что дают сведения об актуальном круге ассоциаций. Спонтанные напоминают естественные сновидения. Это способ психики организовать информацию через механизм "целостной обработки". Их иногда называют "дневные сновидения".

### **Сны и мифологическое сознание**

Мифологическое сознание – особый тип обработки информации. Это способ мышления, в котором образуются многозначные контексты. А критерием достоверности или истинности становится не "объективная информация", а "хорошая форма" объекта или композиции в целом. Надежный, но немного архаичный. Менее точный, чем современное "причинно-следственное мышление". Но зато очень емкий и позволяет "упаковать" большие объемы информации без потерь. Правда, делает их при этом трудночитаемыми и многозначными. Тут приходится выбирать – ограниченность и точность. Либо объемность и целостность, но зато и многозначность. Мифологическое сознание по механизмам обработки информации может быть сближено с "правополушарным" мышлением. Но было бы не правильно считать их тождественными.

### **Работа со страшными снами**

"Страшные" сюжеты часто становятся поводом для переживания. Выделяются несколько вариантов таких снов. Это сны с опасными или пугающими сюжетами, где с главным героем или с героем сна происходят опасные вещи. Например, его кто-то преследует и хочет совершить над ним насилие. Или это сны, в которых сновидец становится свидетелем неприемлимого для него агрессивного или мучительного события. Иногда пугают сны, в которых с близкими людьми происходят неприятности. Или во сне происходит что-то бесформенное, но остается ощущение ужаса. Часто в страшных снах сновидец просыпается в момент, когда почти готово совершиться насилие, где он в роли жертвы, в момент наивысшего напряжения сил. Или во снах субъект может встретить странные фигуры из детских страшилок – например, оживших покойников. Воспоминание о таких снах само по себе пугает, часто такие сны рассматриваются субъектом как пророчества.

Как ни странно сюжеты этих снов, образы таких снов можно рассматривать как обыкновенные проекции. Нет опасности в том, чтобы сыграть опасного персонажа (или аморального персонажа) более того, можно ожидать, что чем он "опаснее для сновидца", тем больше в нем аккумулировано энергии. Иными словами, выше напряжение внутреннего конфликта, породившего ретрофлексию. Несколько физиологических комментариев: очевидно, что тревога в момент страшного сновидения высокая, и человек просыпается. Это может случиться либо при наличии эмоционального фона (незавершенное действие), либо при астении. Поэтому "страшные" сны сняты при

заболевании (соматическом) или стрессе эмоциональном, когда происходит соматизация тревоги.

### **Некоторые замечания по сюжетам страшных сновидений**

Сны с подавляемой агрессией (в китайской медицине природу этих снов приписывают каналу печени) которые раскрываются как проекция запрещенной агрессии. Чем сильнее запрет – тем ужаснее облик появившегося во сне персонажа. Техника работы: присваивать физическую активность, способ действия, присвоить не образ, а чувства и стратегию, потребность. Не присваивать персональную часть проекции.

Здесь требуется некоторый комментарий. "ужасный" образ, который собственно и пугает сновидца, кажется ему отражением его собственных социальных фантазий. Субъекту иногда трудно принять идею, что степень "ужасности" персонажа целиком определена степенью соматического напряжения. Чем сильнее потребность по "психической абсолютной величине", по степени "витальности", тем ужаснее персонаж по физическим подробностям. При сильном стрессе (страхе, тревоге) задета телесность, человек регрессирует, и вспоминает свой ранний соматический опыт.

Тема ужаса – тема снов, которые китайцы приписывают каналу почек. Это часто темы захватывающих, поглощающих фигур. Или темы разрушения, разрывания, размельчения ("Соответствие "женским" и "мужским" архетипам). Создается впечатление, что человек буквально видит иллюстрацию к своим физиологическим процессам. Чаще всего такие сюжеты символически расшифровываются как половой акт или как акт рождения. Можно говорить о трех архетипах страшных снов: "переход", "феминность", "маскулинность". И двух видах агрессии в ее первичных формах: процессы ассимиляции – диссимиляции.

В любом случае, в "архетипических" страшных снах в большей степени материал физиологических процессов, чем проекции эмоций. Поэтому не стоит искать буквальные в плане чувств "социальные параллели" (техника "челнок"). Стоит больше давать внимание типу физической активности, движению в пространстве. Часто тревога дает основу для дифлексии, и субъект не решается начать движение. Он "видит" изображение(картинку) или слышит звук, но не может дать себе пережить энергию в телесном, двигательном плане, теряет чувствительность. Имеет смысл возвращать внимание к телу, используя техники замедление темпа и усиление движения, техники повторение и амплификации.

### **Незавершенные сновидения**

Незавершенные (прерванные) сновидения бывают разного типа. Прерванные сюжеты на фоне сильной иррациональной тревоги иногда стоит доигрывать, тот есть продолжать сюжет. Не стоит в фантазиях переделывать сюжет, создавая менее опасную ситуацию. Какой сон приснился, такой и есть. Не смотря на то, что развитие сюжета представляется опасным для целостности героя. Ведь это просто фантазия! В качестве культурного аналога можно вспомнить детские игры в "страшные истории".

Стоит иметь в виду, что после прохождения "архетипа" перехода картинка в обычных снах меняется. Поэтому субъект может рискнуть в игре принудительно завершить опасное действие. Причем в двух ролях – и в роли агрессора, и в роли жертвы. Например, вихрь затягивает кистку. Сыграть роль "вихря" и роль "кистки".



Конечно, не стоит искать непосредственных параллелей. Дать внимание, сосредоточиться на ИД-функции. Дать возможность пережить ощущения. Возможно, завершение цикла контакта будет заметно по релаксации. Внимание к параллельной работе вегетативной нервной системы (симпатика-ЯНБ и парасимпатика-ИНБ) и раскрепощению в мышечных напряжениях при этой работе.

### **Сложности и акценты для терапевта при работе со страшными снами**

А. Терапевт пугается страшного персонажа из сна клиента и начинает с ним бороться, как с живым, поддерживая "хорошего" персонажа

Б. Терапевт невнимателен к жестам. Нужно обеспечивать точную телесную копию движения и нагрузки на тело при работе со сном. Смена типа движения часто меняет тип символа и тип процесса.

С. Во сне есть все элементы. В том числе полярности. Стоит искать противоборствующие стороны, которые действительно конфронтируют на физическом плане. И разыгрывать из них сценку. При напряженных чувствах, тревоге именно противоборствующую пару трудно найти. Терапевт может ответить себе на вопрос: "Кто делает это опасное с героем и каким именно физическим способом"

Д. Терапевту бывает сложно поверить в тотальность физического переживания, которое провоцируется образами страха. Он хочет "облегчить" судьбу пациента при игре.

Е. Доигрывание сна – это доделка на физиологическом плане того, что не доделал организм в тот момент, когда просматривал сон. Основная техника - перевод тревоги в действие.

Ж. Сам факт проговаривания сна другому человеку или рисунок сна отчасти возобновляет (восстанавливает) переживание и погружает субъекта в трансное состояние. Надо учитывать, что клиент отчасти готов отдать Эго-функцию терапевту при работе со сном.

### **Культурные традиции и образы сновидений**

По-видимому, людям из разных культур снятся разные по форме сны. В сновидения попадают универсалии и атрибуты актуальной культуры. Вперемешку с универсальными символами. Например, в наше атеистическое время людям гораздо реже снятся "черти", чем впечатлительным особам 19 века. Сейчас их с успехом заменяют хвостатые серые животные, типа крыс. Хотя в глубине душевной жизни переживания людей из разных культур сходны. "картинки", которые сновидение выбирает для того, чтобы построить сюжет, отчасти обусловлены культурным опытом человека, отчасти – мало изученными врожденными механизмами образования формы. Часть из образов имеет источником очень ранний детский сенсорный опыт субъекта, отложившийся в памяти. Возможно, именно в этом раннем опыте источник универсальности образов сновидений.

После знаменитой работы Фрейда "Толкование сновидений" (1899) стало общепринятым мнение, что тайну образов сновидений надо искать в области инстинктивной психической жизни. Вытесненные или непроявленные импульсы и желания проявляют себя в зашифрованном виде в картинках снов. Сновидения сохраняют "детские" механизмы выбора образов, поэтому в своих взрослых снах субъект может

встретиться с инфантильными фантазиями и формами. В том числе это будут инфантильные сексуальные символы и фантазии, так как телесная импульсивная жизнь ребенка не разделена с сексуальностью.

Фрейд предложил простую классификацию для инфантильных сексуальных образов. Символика "мужской" сексуальности – все предметы, которые носят вытянутую форму. Это башни, маяки, кинжалы, карандаши, трубы, строительные конструкции... "Женское" начало представлено символами и формами предметов охватывающих: кастрюли, озера, мешки, сумки, пещеры...

До Фрейда столетиями любители толковать сновидения пользовались готовыми "сонниками" – списками образов, которые надо было читать как "словари". Например, увидеть во сне покойника – к здоровью, зубы выпали – к болезни и так далее.

Юнгианский подход к сновидениям расширил возможности. Юнг предположил, что кроме индивидуальных психических импульсов и желаний, в снах и фантазиях проявляются универсальные конструкты человеческого сознания – архетипы. Он предложил рассматривать мифы и сказки как косвенный материал, с помощью которого по аналогии можно расшифровать архетипические образы и сюжетные ходы сновидений. В связи с этим терапевту необходимо иметь определенную компетентность в истории культуры и в мифологии.

Гештальт предлагает отказаться от каталогов и интерпретаций образов и следовать за живым актуальным переживанием субъекта. Субъект либо рассказывает о своем сне, переживая отношение со сном, либо погружается внутрь сна, идентифицируется со сном. Итак, либо интерпретации образов сновидений как символов, с опорой на культурную традицию. Либо растормаживание тела и речи и проживание образов в реальном пространстве и времени. То, что "проявится" в этой игре – и будет содержанием сна.

Культурная традиция и опыт психотерапии часто понимают сон как послание. После "расшифровки" сон снимается эмоциональная нагрузка, и материал интегрируется.

### **Ясновидение во сне**

Часто участники групп задают вопросы о феноменах, похожих на видение будущего в сновидениях. Некоторые авторы отмечают, что ясновидение невозможно полностью отрицать, в том числе на это указывает Кэмпинский при обсуждении феноменов "дежавю"..

Инфантильность в механизмах сновидения описана Фрейдом. Поэтому не исключены и факты "особого типа" правда, следует считать их крайне редкими, и отдавать на практике предпочтение материалистической работе с проекциями. Известно, что в возрасте 4-7 лет дети часто обладают удивительными способностями к получению и обработке информации, которые мы можем назвать "экстрасенсорными". То есть выходящими за пределы измеряемого или объяснимого в рамках стандартных сенсорных систем восприятия. Например, в играх с перевернутыми картинками дети одаренные могут в азарте игры "догадаться", какая картинка скрыта (перевернута), хотя видна только изнанка. Автор был свидетелем сценки на даче, где 6 летний мальчик подошел с мамой к дому, вдумчиво посмотрел на калитку лдома и сообщил маме, что "тетя Маша тут приходила", пока мы ходили в магазин. Он ее "видел".

Гауэн (1972) указывает в связи с изучением одаренных людей, что экстрасенсорное восприятие является важной чертой людей этой категории. Т учителя начальных классов давали описания случаев экстрасенсорного общения детей (цит. по Кэрл Тэкс "счастливые родители одаренных детей" № в сб "одаренные дети м прогресс, 1991) (Gowan J.C. 1972 Development of the creative individual/ San Diego Knapp)

Мы вполне можем ожидать подобный механизма в работе сновидения. Ясновидение и переживания, связанные с вероятностью ясновидения, пугают клиента. Поэтому часто темой обсуждения становится не содержание сна или переживания, а страх по поводу факта этого переживания.

Страхи маленьких детей обычно лишены реализма. Родителям выросших шестилеток обычно трудно понять, почему они боятся львов или тигров, а вовсе не автомобилей, которые представляют для них большую реальную опасность. Для одаренных детей характерны преувеличенные страхи. Поскольку они способны вообразить множество опасных последствий.. они также чрезвычайно восприимчивы к неречевым проявлениям чувств, окружающими и весьма подвержены молчаливому напряжению, возникающему вокруг них". И будут преобразовывать это в образах сновидений.

"В действительности мы так мало знаем о биохимии и электрической активности мозга, что было бы непростительным легкомыслием отвергать возможность телепатии или ясновидения. Пусть даже они и находятся на периферии внимания большинства ученых, занимающихся эмпирикой". Подкрепив наши наблюдения цитатой, отметим, что в практике случаи ясновидения во сне очень редки. Гораздо чаще субъект считает ясновидческим сон, в котором содержится старсно джедаемое событие. Или информация. Известная человеку, которую он вытесняет. Или человеку прозе интерпретировать свой опыт как мистический, чем пережить контакт с реальностью своих чувств и переживаний. Например. Такие сны, которые понимаются сновидцем как предвестники событий, чаще оказываются отражением вытсненной информации, или прозрачной проекцией известных фактов или отражение надежды, мечты или опасения. Кроме того, срабатывает эффект "самонастраивающегося пророчества". В этих случаях можно рекомендовать работать со снами как с проекцией.

### **Техники групповой работы со снами (варианты)**

Цель – актуализация проекций в группе, использование группового контекста и групповой поддержки как механизма, усиливающего осознание, получение опыта (важного для участников обучающей программы) сравнения. Технологий работы со сном "изнутри" и "снаружи". Использование феномена "эмоционального резонанса".

1. Человек рассказывает сон, участники каждый записывает одно-два слова, по кругу возвращают ему, затем человек говорит, что ему стало актуально во сне, на чем сосредоточилось внимание.

По материалам <http://www.gestalt.sp.ru/materials/>