Автор: Гареева Анастасия Алексеевна - врач психиатр, психоаналитик
21.06.2009 09:01 - Обновлено 21.06.2009 09:04



В древние времена сновидения принимались за откровения богов. Люди верили, что добрые и злые духи могут вселяться в тело спящего и путем сновидений сообщать ему разные сведения, склонять его к тем или иным поступкам, предвещать события. Но и тогда уже было замечено, что в сновидениях боги и духи предпочитают выражаться неясно, порой символически, предоставляя самим людям разгадывать тайный смысл сновидений. Это считалось нелегким делом, доступным лишь жрецам и профессиональным толкователям снов. За последние 100 лет психология накопила немалый опыт толкования сновидений, воспользоваться которым может каждый, кого интересует смысл собственных снов или снов своего ребенка.

Чем сон отличается от сновидения

Вообще-то, сон и сновидение – вещи разные. Сон – это физиологический процесс, противоположный бодрствованию. Сновидение – то, что мы видим во сне.

Сам по себе сон неоднороден. Он включает в себя два отличающиеся друг от друга состояния, классический и пара-доксальный сон. Человек спит парадоксальным сном 3-4 раза за одну ночь. В нормальных условиях процесс засыпания при-водит к постепенному развитию классического, глубокого сна, который длится около 90 минут и внезапно сменяется парадоксальным сном, характеризующимся быстрыми движе-ниями глазных яблок, изменением частоты пульса и картины электроэнцефалографической активности. Парадоксальный сон длится око-ло 10 минут и всегда протекает со сновидениями.

Сновидение является специфическим про-явлением бессознательного. Как у души есть дневная сторона, сознание, так у нее есть и ночная сторона, бессознательная психическая жизнь, ко-торую можно было бы представить себе как подобное сновидению фантазирование.

Способность видеть сновидения присуща не всем. Не видят сновидений в строгом смысле этого слова младенцы и люди, находящиеся в состоянии психоза. Это связано с тем, что сновидение предполагает наличие поверхностного эго, понимания того, кто я такой, способности четко различать сон и бодрствование, восприятие реальности и галлюцинации.

Из чего «построено» сновидение

«Небывалая комбинация былых впечатлений» - вот то, что представляет собой сновидение. Сновидение – это не пророчество, не предсказание, в нем в причудливой форме переплетаются наши воспоминания и мысли, то, что мы когда-то услышали,

увидели и пережили. Невозможно взять из кладовой памяти то, чего там нет. Известно, что слепым от рождения не снятся зрительные образы. А разговоры, которые имеют место во сне, происходят от собственных или слышанных разговоров в течение ближайших ко сну дней.

Назначение сновидения – сохранить сон, используя всевозможные внешние и внутренние раздражители в качестве источников сновидения. Это делается для того, чтобы человек не проснулся, чтобы дать ему возможность отдохнуть. Так, все мы можем вспомнить, как опаздывали на работу из-за того, что приняли во сне звон будильника за звон колоколов или гудок приближающегося поезда. Иногда, услышав будильник, мы встаем, умываемся, одеваемся, пьем кофе… И только потом понимаем, что делали это во сне.

Не менее частым источником сновидений являются возбуждения, приходящие в мозг не из внешнего мира, а из внутренних органов тела - желудка, кишок, мочевого пузыря, легких, сердца и пр. Днем мы обычно не замечаем сигналов, идущих из внутренних органов, потому что сознание заполнено более сильными впечатлениями внешнего мира. А ночью - если эти раздражения вызываются какими-либо болезненными процессами - возникают тягостные, кошмарные сны, пугающие суеверных людей. Нарушение во время сна нормальной сердечной деятельности или дыхания - наиболее частый источник таких сновидений.

Более или менее содержание сновидения всегда определяется индивидуальностью, возрастом, полом, общественным положением, умственным развитием, привычным образом жизни и фактами предшествующей жизни.

Исполнение желаний

Сновидение не похоже на неправильную игру музыкального инструмента, которого коснулась не рука музыканта, а какая-то внешняя сила, оно не бессмысленно, не абсурдно. Сновидение - полноценное психическое явление. Оно - осуществление желания.

Сон – это не «маленькая смерть», это продолжение жизни, где человек имеет возможность реализовать любое свое желание, исполнение которого во время бодрствования весьма проблематично.

Сновидение реализует бессознательные желания, силы которых мы боимся и не допускаем в сознание, поэтому чувства, вызванные сновидением, не всегда приятны. Это могут быть печаль, страх, ужас, возникающие от столкновения с собственными сексуальными, аутоэротическими, агрессивными и самодеструктивными тенденциями.

Сновидение реализует желания суперэго, то есть нашей совести: если некоторые сновидения в большей степени представляют удовлетворе-ние желаний, то другие скорее осуществляют угрозы, то есть удовлетворяют нашу потребность в наказании (как способ избавления от чувства вины).

Сно-видение выполняет желание эго, нашей личности, то есть желание спать, и делает это как слуга двух господ, предоставляя воображае-мые удовлетворения одновременно подсознанию и совести.

Снови-дение также реализует желание вернуть блаженное состояние внутриматочного органичес-кого симбиоза младенца со своей матерью. Если в бодрствующем состоянии психический аппарат подчиняется принципу реальности, сохраняя границу между «я» и «не-я», между телом и психикой, принимая ограниченность сво-их возможностей и подтверждая притязания на индивиду-альную автономию, то в сновидениях он претендует на все-могущество и проявляет безграничные стремления.

В сновидениях детей, особенно детей, не достигших 5-ти летнего возраста, желания проявляются в незамаскированной форме, поэтому интерпретация детских сновидений по большей части не представляет значительного труда.

Например, 3-х летней девочке, отдыхающей с родителями на берегу реки, не раз-решили поплавать на лодке, к чему она очень стремилась. На следующую ночь она видит сон, отражающий реализацию своего желания: она многократно переплывает реку на лодке.

Двухлетний Герман должен был поздравить дядю с днем рождения и преподнести ему в подарок корзиночку с вишнями, которые в это время года считаются еще новинкой. Эта задача давалась ему с трудом, так как он повторял беспрестанно: "Здесь вишни". Его нельзя было заставить выпустить из рук корзиночку. Но он сумел все же вознаградить себя. На следующий день после принесенной им жертвы он проснулся довольный со словами: "Герман съел все вишни".

Детские фантазии также могут находить свою реализацию во сне. Так, 8-ми летнему мальчику, восхищавшемуся книжкой о греческой мифологии, подаренной его старшей сестре, снится, что он ехал вместе с Ахиллом в его колеснице, которой управлял Диомед.

Разговор во сне, наблюдающийся у детей, точно так же относится к кругу мыслей сновидения. Двухлетнюю Анечку, у которой однажды утром была рвота, в течение целого дня держали на голодной диете. В ночь, следующую за голодным днем, слышно было, как она возбужденно кричала: Аня, земляника, клубника, яичница, кисель. Таким образом она протестовала против строгого режима, заявляя о своем праве на получение удовольствия.

Впрочем, и у маленьких детей наблюдаются иногда чрезвычайно сложные и мало прозрачные сновидения. Если желания ассоциируются с эмоциональным конфликтом, противоречат социальным ограничениям, культурально принятым нормам или нарушают требования реальности, то прямое исполнение желаний даже в галлюцинаторной форме сновидения оказывается невозможным, и поэтому оно вынуждено принимать замаскированный характер.

Так, например, четырехлетний мальчик рассказывает: ему приснилось большое блюдо, на котором лежит большой кусок жареного мяса. Неожиданно кусок этот съедается, не будучи даже разрезан. Человека, который съел мясо, он не видел. Известно, что все большое, обильное, чрезмерное и преувеличенное в сновидении носит, несомненно, характер детства. У ребенка нет более горячего желания, нежели как стать взрослым и, прежде всего, получать столько, сколько получают взрослые; ребенка трудно удовлетворить: он постоянно требует повторения того, что ему понравилось или было вкусно. Быть умеренным, скромным он научается лишь благодаря воспитанию. Кто же был этот человек, об обильном обеде которого приснилось ребенку? Разъяснение на этот счет нам дают переживания предыдущего дня. Мальчику в течение нескольких дней была прописана врачом молочная диета; накануне сновидения вечером он нашалил и в наказание за это был лишен ужина. Уже раньше как-то он испытал это наказание и вел себя при этом очень мужественно. Он знал, что ничего не получит, но ни одним словом не намекнул на то, что испытывает голод. Воспитание начинает оказывать на него свое действие; оно проявляется уже в сновидении, обнаруживающем зародыши искажающей деятельности. Не подлежит сомнению, что сам он тот человек, желания которого направляются на столь обильный ужин. Так как он знает, однако, что он наказан и не имеет права ничего есть, то он не решается даже во сне сесть за стол и съесть вкусное блюдо, как это делают в сновидениях голодные дети.

Иногда люди вспоминают свои детские сновидения, значения которых осознаются ими только при помощи аналитика. Так, взрослая женщина рассказывает сновидение, которое она видела в возрасте четырех лет. Ей снилось: по крыше прогуливается какое-то животное, рысь или лиса, потом что-то падает или она сама падает. А потом вдруг из дому выносят мертвую мать, что вызывает у нее горючие слезы. Это сновидение должно означать детское желание видеть мать мертвой (в возрасте трех-пяти лет ребенок, переживая важный этап своего развития, называемый эдиповым комплексом, желает устранить соперника (мать или отца), чтобы получить неограниченное право на общение с объектом своей детской любви – родителем противоположного пола).

Не чем иным, как исполнением желания, является и следующий на первый взгляд не совсем понятный детский сон. Девочка, около четырех лет от роду, заболевшая пневмонией, была госпитализирована; в больнице она спала в большой – для нее, конечно, чересчур большой – кровати. На следующее утро она рассказала свой сон, будто кровать была ей слишком мала, так что ей не хватало места. Это сновидение легко объяснить с точки зрения исполнения желаний, если вспомнить, что дети часто выражают желание «быть большим». Величина кровати слишком подчеркивала маленькой девочке ее собственную величину; поэтому она во сне исправила неприятное ей соотношение и сделалась такой большой, что большая кровать оказалась для нее слишком маленькой.

Из этого небольшого числа сновидений выясняется их связь с жизнью в течение дня. Исполняемые в сновидениях желания оставались от предыдущего дня, причем наяву они сопровождались интенсивными эмоциями. Несущественное и безразличное или то, что кажется таковым ребенку, не находит себе места в сновидениях.

Автор: Гареева Анастасия Алексеевна - врач психиатр, психоаналитик
21.06.2009 09:01 - Обновлено 21.06.2009 09:04

Ночные кошмары

Содержание сновидений, как уже говорилось, проходит внутреннюю цензуру. У маленьких детей еще нет такого психического аппарата как «цензура», поэтому мы без труда узнаём об их желаниях, выраженных в сновидениях. Однако чем старше становится ребенок, тем строже его собственные цензоры, тем непонятнее и запутаннее сновидения.

Цензуру можно обмануть. Некоторые бессознательные импульсы настолько сильны, что прорываются через сопротивление цензоров и попадают в сознание. Результатом этого являются ночные кошмары.

Содержанием ночных кошмаров являются, как правило, сцены преследования или насилия. Это связано с «основными инстинктами» человека – сексуальным и агрессивным. Так, у девочек-подростков нередки, например, сновидения, в которых они убегают от человека с оружием, либо на них охотится племя дикарей с копьями. Такие сновидения, согласно символике Фрейда, как правило, говорят о сексуальном желании сновидицы.

Если в жизни ребенка произошло какое-то травматическое событие (насилие, катастрофа (землетрясение, наводнение, авария, крушение), потеря одного из родителей вследствие смерти, развода, отказа от родительский прав и др.), оно может многократно переживаться заново в повторяющихся кошмарных сновидениях. Кажется, такие сновидения противоречат так называемому «принципу удовольствия», по которому функционирует наша психика, однако если разобраться, они выполняют терапевтическую функцию. Дело в том, что таким образом психика пытается справиться с травмой, переработать её. Для любой психической травмы характерны внезапность травматической ситуации и угроза для жизни. «Благодаря» этой внезапности человек не успевает испугаться. Страх же имеет защитную функцию, находясь на службе инстинкта самосохранения. Не успев испугаться, человек становится не готов к тому, что может произойти, и, тем самым, не способен предотвратить наступление беды. Кошмарные сновидения, воссоздающие ситуацию травмы, заряжают психику страхом, которого не было в реальности, помогая ей таким образом справиться с ситуацией post factum. Кроме того, такие сновидения представляют собой попыт-ку овладеть травматическими переживаниями и уладить их, что в сновиде-нии в большинстве случаев сделать легче из-за умень-шения критической способности и преобладания прин-ципа удовольствия. Иногда посттравматические сновидения прекращаются непосредственно перед воспроизведением самого несчастного случая, как если бы ретроспективно в последний момент его можно было отсрочить или избежать. Функциями таких «незаконченных» сновидений являются залечивание психической раны, нанесенной фак-том травматического переживания, и ретроактивный контроль обстоятельств, породивших травму.

Стоит ли «бороться» с ночными кошмарами и возможна ли здесь профилактика? Эпизодические ночные кошмары – еще не повод для того, чтобы бить тревогу. Посттравматические кошмарные сновидения – также нормальное явление (в том плане,

что они помогают справляться с травматической ситуацией). Однако если ребенок боязлив и днём, а ночью ему снятся пугающие персонажи (Баба Яга, Серый Волк и иже с ними) – стоит обратить внимание на обстановку в семье. Не слишком ли вы с ним строги? Не являетесь ли вы причиной и прообразом его страхов (часто ребенок переносит свои негативные чувства к родителям на сказочных персонажей, потому что родителей, по определению, не любить «нельзя» - ребенок, в свою очередь, боится лишиться родительской любви). Ребенок может также чувствовать напряжение и тревогу из-за частых ссор, скандалов родителей, свидетелем которых он становится, либо когда родители надолго оставляют его одного или надолго (более года) поручают заботу о ребенке другим родственникам - бабушкам, тетям. Напряжение и тревога ребенка могут проявляться в страхе темноты и в кошмарных сновидениях.

Дневные страхи и ночные кошмары типичны для детей в возрасте от 3-х до 5-ти лет. В это время мальчики и девочки, как правило, влюблены в родителей противоположного пола. Маленькие влюблённые весьма изобретательны в использовании любой возможности для того, чтобы разлучить объект любви со своим соперником (вторым родителем). В ход идёт даже такой изощрённый «способ» как страх, благодаря которому малыш будит родителей, обеспечивает их присутствие рядом с собой и даже получает «доступ к телу» любимого родителя, если ребёнка берут в родительскую постель, чтобы он успокоился.

Вообще, ребёнок, должен спать отдельно, в собственной кровати, желательно не в той же комнате, где спят родители. Иногда организовать это достаточно трудно, особенно если ребёнок маленький. Помочь в этом могут следующие рекомендации: сделайте так, чтобы процедура отхода ко сну успокаивала малыша (почитайте ему книжку, послушайте вместе с ним спокойную музыку или детскую сказку); "защитник" в виде мягкой игрушки-животного может стать для ребенка прекрасным успокаивающим средством, когда родителей нет рядом; желая ребенку спокойной ночи, не прибавляйте "ты только не бойся" - это послужит, скорее, напоминанием о страхах и ребенок будет уже ожидать их, что только усилит беспокойство и страх; и вообще, чтобы ночью ребенок спал спокойно, без страшных сновидений, он должен знать, что ему ничего не угрожает, что его любят и всегда защитят.

«Работа» со страшными сновидениями ребенка может состоять в следующем: попросите его рассказывать сны подробно, но помните, что во время рассказа дети увлекаются и начинают додумывать и приукрашать свои сны. Постарайтесь найти в этом сне что-нибудь смешное, несуразное, но не смеяться над ребенком, а заставить его рассмеяться над собственным сном. Хорошо работает такой прием – скажите ему, что во сне он – волшебник и может делать все, что захочет. У него есть волшебная палочка, и он обязательно в следующий раз должен не убегать от чудовища, а вступить с ним в борьбу. А так как это его сон, то он в нем самый сильный, поэтому обязательно победит. Или по аналогии с Гарри Поттером можно использовать волшебную палочку для того, чтобы превратить ужасное во что-то очень смешное. И нужно скорее ложиться спать, потому что это очень интересно – ведь у него есть уникальная возможность поучаствовать самому в сказочных событиях! А утром он обязательно должен вам рассказать, как ему удалось победить чудовище, пусть обязательно похвастается.

В любом случае, прежде чем «бороться» с кошмарами, попробуйте сначала критически подойти к своим действиям и пересмотреть своё поведение. Если же ситуация «запущена», страхи ребенка достигли уровня фобии, а кошмарные сны появляются регулярно, в течение длительного промежутка времени, например, более полугода, то на это нужно обратить пристальное внимание и обратиться за помощью к психологу. Самим с этой проблемой справиться тяжело.

Итак, сновидения ребенка – это часть его жизни. Являясь «королевской дорогой к бессознательному», они могут предоставить взрослым массу материала о внутренней жизни маленького человека – его фантазиях, страхах и желаниях. Будьте внимательны к своему ребенку. Просто учитесь его слушать. И вы узнаете много интересного. В том числе о себе.

Статья опубликована в журнале «Мой ребёнок»