

КАК РАБОТАЕТ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ СНОВИДЕНИЙ

АВАКУМОВ С. В.

Канд. Психол. наук, доц. Кафедры «Психотерапия»

ВОСТОЧНО-ЕВРОПЕЙСКИЙ ИНСТИТУТ ПСИХОАНАЛИЗА

ВВЕДЕНИЕ

В ДОКЛАДЕ РАССМАТРИВАЮТСЯ РАЗЛИЧНЫЕ ПОДХОДЫ К ИНТЕРПРЕТАЦИИ СНОВИДЕНИЙ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА РАЗЛИЧНЫЕ СФЕРЫ ПСИХИКИ И НЕЙРОПРОЦЕССЫ СНОВИДЦА.

ИСХОДНЫЕ ПОСЫЛКИ:

- Сновидения участвуют в переработке информации, управлении эмоциями, формировании смыслов.
- Интерпретация влияет на личность и психику, активируя различные нейропроцессы.

НЕЙРОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ СНОВИДЕНИЙ И ИХ ИНТЕРПРЕТАЦИИ

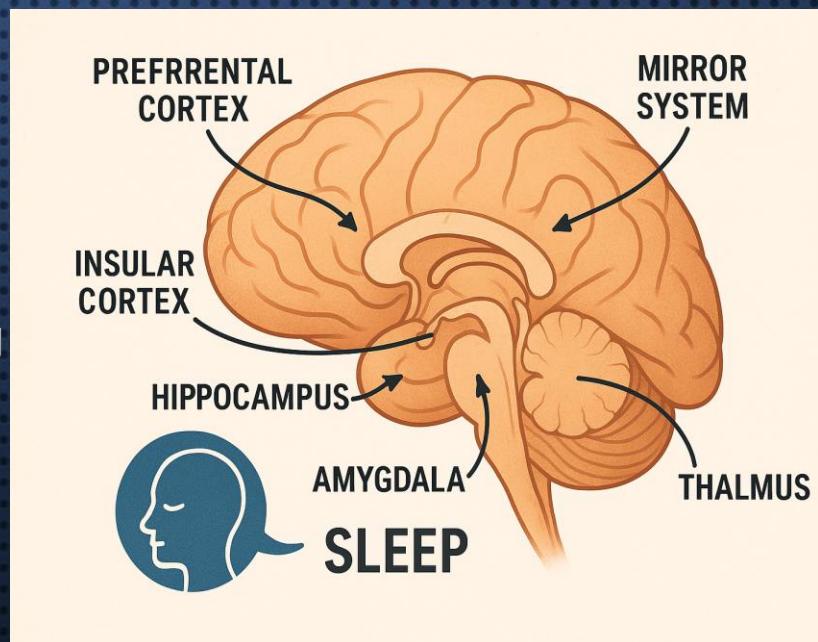
ГИППОКАМП – СВЯЗЫВАЕТ СОДЕРЖАНИЕ СНА С ПАМЯТЬЮ.

МИНДАЛЕВИДНОЕ ТЕЛО – ФОРМИРУЕТ ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ ОКРАСКУ СНА.

ПРЕФРОНТАЛЬНАЯ КОРА – АНАЛИЗИРУЕТ И ОСМЫСЛЯЕТ СОДЕРЖАНИЕ СНА.

ИНСУЛЯРНАЯ КОРА – ИНТЕРПРЕТИРУЕТ ВНУТРЕННИЕ ТЕЛЕСНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ.

ЗЕРКАЛЬНАЯ СИСТЕМА – УЧАСТВУЕТ В ЭМПАТИЧЕСКОМ ОСОЗНАНИИ СНОВИДЕНИЙ.



ПРЕФРОНТАЛЬНАЯ И ОРБИТОФРОНТАЛЬНАЯ КОРА

ПРЕФРОНТАЛЬНАЯ КОРА

- ОСОЗНАНИЕ, ЛОГИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ, САМОКОНТРОЛЬ, ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ.
- В СНОВИДЕНИИ: АНАЛИЗ СИМВОЛОВ, ОСМЫСЛЕНИЕ ОПЫТА, КОГНИТИВНЫЙ КОНТРОЛЬ ЭМОЦИЙ.

ОРБИТОФРОНТАЛЬНАЯ КОРА

- РЕГУЛЯЦИЯ ЭМОЦИЙ, КОНТРОЛЬ ИМПУЛЬСОВ, СОЦИАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ.
- В СНОВИДЕНИИ: ПОДАВЛЕНИЕ ТРЕВОЖНЫХ ОБРАЗОВ, ФИЛЬТРАЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕАКЦИИ.

ТЕМЕННАЯ И АССОЦИАТИВНАЯ КОРА

ТЕМЕННАЯ КОРА

- САМОВОСПРИЯТИЕ, ПРОСТРАНСТВЕННОЕ МЫШЛЕНИЕ, ОБРАБОТКА СИМВОЛОВ.
- В СНОВИДЕНИИ: ОСОЗНАНИЕ СИМВОЛИЧЕСКИХ ЗНАЧЕНИЙ, СВЯЗЬ С МИФАМИ И АРХЕТИПАМИ.

АССОЦИАТИВНАЯ КОРА

- ИНТЕГРАЦИЯ ИНФОРМАЦИИ, АБСТРАКТНОЕ МЫШЛЕНИЕ, СВЯЗЫВАНИЕ ОПЫТА.
- В СНОВИДЕНИИ: ОБЪЕДИНЕНИЕ СНОВИДЧЕСКИХ ОБРАЗОВ С ЛИЧНОЙ И КОЛЛЕКТИВНОЙ ПАМЯТЬЮ.

ИНСУЛЯРНАЯ КОРА И МИНДАЛЕВИДНОЕ ТЕЛО

ИНСУЛЯРНАЯ КОРА

- ОСОЗНАНИЕ ВНУТРЕННИХ ТЕЛЕСНЫХ ОЩУЩЕНИЙ, ИНТУИЦИЯ, ЭМОЦИИ.
- В СНОВИДЕНИИ: ВОСПРИЯТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ, СВЯЗЬ СНА С ТЕЛЕСНЫМИ ОЩУЩЕНИЯМИ.

МИНДАЛЕВИДНОЕ ТЕЛО (АМИГДАЛА)

- ОБРАБОТКА ЭМОЦИЙ (СТРАХ, ТРЕВОГА, ВОЗБУЖДЕНИЕ), ОЦЕНКА УГРОЗ.
- В СНОВИДЕНИИ: ФОРМИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ОКРАСКИ СНА, ТРЕВОЖНЫЕ СЮЖЕТЫ.

ГИППОКАМП И DMN, ЗЕРКАЛЬНАЯ СИСТЕМА НЕЙРОНОВ

Гиппокамп

- ФОРМИРОВАНИЕ И ВОСПРОИЗВЕДЕНИЕ ВОСПОМИНАНИЙ, ПРОСТРАНСТВЕННАЯ ПАМЯТЬ.
- В СНОВИДЕНИИ: СООТНЕСЕНИЕ СНА С ПРОШЛЫМИ СОБЫТИЯМИ, РЕАКТИВАЦИЯ ПАМЯТИ.

DEFAULT MODE NETWORK (это **не участок коры**, а **функциональная сеть**, объединяющая разные области мозга и участвующая в глубокой переработке информации, включая интерпретацию снов)

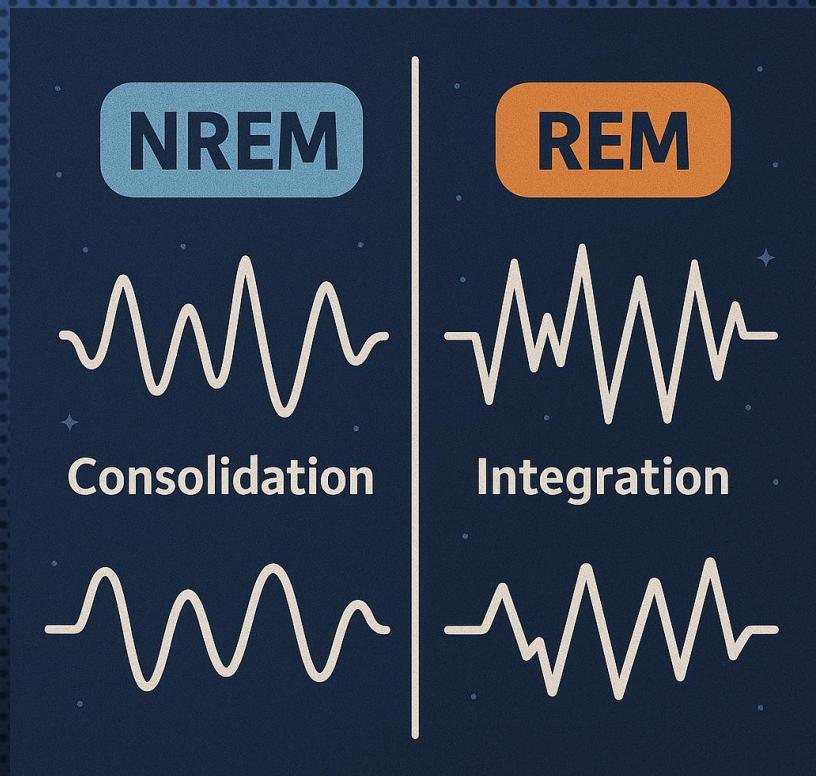
- САМОРЕФЛЕКСИЯ, РАЗМЫШЛЕНИЯ О СЕБЕ, МЕЧТАТЕЛЬНОСТЬ, УЧАСТКИ КОРЫ АКТИВНЫ В ФАЗЕ МЕДЛЕННОГО СНА.
- В СНОВИДЕНИИ: ОСМЫСЛЕНИЕ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫХ СМЫСЛОВ СНА, ГЛУБОКИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ.

ЗЕРКАЛЬНАЯ СИСТЕМА НЕЙРОНОВ

- Отвечает за ЭМПАТИЮ, ОБУЧЕНИЕ ЧЕРЕЗ НАБЛЮДЕНИЕ, ПОНIMАНИЕ ЭМОЦИЙ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ.
- В СНОВИДЕНИИ: УЧАСТИЕ В ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ИНТЕРПРЕТАЦИИ ОБРАЗОВ, МОДЕЛИРОВАНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ, УСИЛЕНИЕ ЭФФЕКТА ПЕРЕНОСА В ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ РАБОТЕ.

ФУНКЦИИ ФАЗ СНА В ПЕРЕРАБОТКЕ ПАМЯТИ

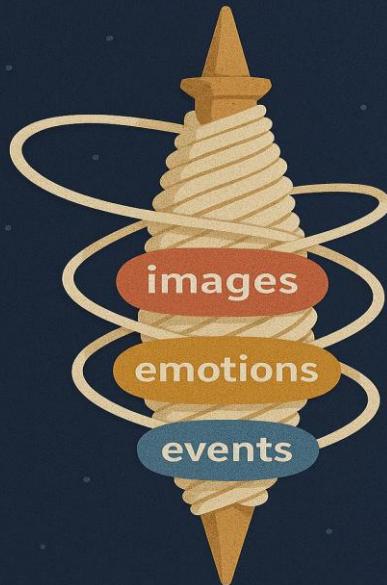
- В медленноволновом сне (NREM) активен гиппокамп: он воспроизводит недавние эпизоды — это ключевой этап консолидации.
- Неокорекс синхронизирован с гиппокампом: происходит перенос памяти из краткосрочного в долговременное хранилище.
- В фазе REM активируются лимбическая система и ассоциативная кора — здесь связываются фрагменты опыта, формируются новые ассоциации.
- Происходит интеграция памяти: эмоциональная переработка, возникновение символов и нарратива.
- Это согласуется с авторской моделью: NREM — стабилизация, REM — конструктивная трансформация.



СОН КАК ПЕРЕРАБОТКА БОДРСТВЕННОГО ОПЫТА

- Сновидения — не случайные образы, а форма переработки, интеграции и трансформации бодрственного опыта.
- В фазе NREM: фаза консолидации элементов памяти. Происходит отбор и стабилизация «веретён памяти» — ключевых блоков психического содержания.
- В фазе REM: фаза интеграции. Эти блоки вступают в ассоциативную и символическую переработку, формируя сюжет сна.
- Консолидация ≠ интеграция. Консолидация готовит материал, интеграция встраивает его в структуру личности. Элементом такой интеграции выступает «**веретено**», объединяющее схожие паттерны поведения, восприятия, эмоциональных реакций в единый комплекс.
- Модель объясняет функции сновидения как: процесса формирования жизненного опыта, пути к адаптации этого к имеющимся вызовам, снижению тревоги и восстановлению целостности.

Memory Spindle



ФУНКЦИИ ИНТЕРПРЕТАЦИИ СНОВИДЕНИЙ

КОГНИТИВНАЯ – ЗАКРЕПЛЕНИЕ ВОСПОМИНАНИЙ, СТРУКТУРИРОВАНИЕ ОПЫТА, ФОРМИРОВАНИЕ МОДЕЛИ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ – ПЕРЕРАБОТКА ТРАВМ, СНИЖЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ.

СМЫСЛООБРАЗУЮЩАЯ – ОСОЗНАНИЕ ВНУТРЕННИХ КОНФЛИКТОВ, ПОИСК РЕШЕНИЙ.

КУЛЬТУРНАЯ – СВЯЗЬ С КОЛЛЕКТИВНЫМ БЕССОЗНАТЕЛЬНЫМ ЧЕРЕЗ СИМВОЛИКУ.

ЭГО-ФОРМИРУЮЩАЯ – ТРАНСФОРМАЦИОННЫЕ ПРОЦЕССЫ В СТРУКТУРАХ ЭГО, ВЫЗВАННЫЕ НЕОБХОДИМОСТЬЮ ИЗМЕНЕНИЙ В НАИБОЛЕЕ ФУНДАМЕНТАЛЬНЫХ СТРУКТУРАХ ПСИХИКИ, НАПРИМЕР, СИСТЕМЕ ЦЕННОСТЕЙ.

ПРИМЕР СНОВИДЕНИЯ

ЖЕНЩИНА СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА ВИДИТ СЕБЯ ОБВИТОЙ ЗМЕЕЙ. ГОЛОВА ЗМЕИ ЛЕЖИТ НА ГРУДИ ЖЕНЩИНЫ. ЗМЕЯ ВОСПРИНИМАЕТСЯ КАК ЗАЩИТИЦА. СНОВИДЕНИЕ НАПОЛНЕНО ПОЗИТИВНОЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬЮ.



ИНТЕРПРЕТАЦИЯ В ФОРМЕ СООТНЕСЕНИЯ СНОВИДЕНИЯ С СОБЫТИЯМИ ДНЯ

Возможные причины:

- **ПЕРЕЖИТЫЙ СТРЕСС ИЛИ КОНФЛИКТ** → ПОТРЕБНОСТЬ В БЕЗОПАСНОСТИ, ЗАЩИТЕ.
- **ТЕЛЕСНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ** (БОЛЬ В ГРУДИ, СПАЗМЫ) → МОЗГ СИМВОЛИЧЕСКИ ПЕРЕРАБАТЫВАЕТ ФИЗИЧЕСКИЙ ДИСКОМФОРТ.
- **ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С АВТОРИТЕТНОЙ ФИГУРОЙ** → ЗМЕЯ КАК СИМВОЛ МУДРОСТИ И ПОКРОВИТЕЛЬСТВА.
- **ПРИНЯТИЕ ВАЖНОГО РЕШЕНИЯ** → ЗМЕЯ КАК ИНТУИТИВНЫЙ СОВЕТЧИК, СИМВОЛ УВЕРЕННОСТИ.
- **КОНТАКТ С ОБРАЗОМ ЗМЕИ** (ФИЛЬМ, КНИГА) → АКТУАЛИЗАЦИЯ УВИДЕННОГО В СНОВИДЕНИИ.

Нейропроцессы:

- **Гиппокамп** – РЕАКТИВАЦИЯ СОБЫТИЙ ДНЯ.
- **Префронтальная кора** – АНАЛИЗ СВЯЗЕЙ МЕЖДУ ОПЫТОМ И СНОВИДЕНИЕМ.
- **Миндалевидное тело** – ОПРЕДЕЛЯЕТ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КОНТЕКСТ СНА.

ПСИХОАНАЛИТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ В КОНЦЕПЦИИ З.ФРЕЙД

Интерпретации:

- **Змея** – фаллический символ подавленных сексуальных и агрессивных импульсов.
- **Обвигтие** – конфликт между инстинктами (либидо, агрессия) и привязанностью.
- **Голова змеи на груди** – напряжённость между сексуальностью и материнским аспектом личности.

Нейропроцессы:

- **Миндалевидное тело** – активация тревоги, скрытой агрессии.
- **Орбитофронтальная кора** – контроль влечений, подавление импульсов.
- **Гиппокамп** – связь с ранними объектными отношениями.

Реакции в терапии:

- Усиление тревожности, агрессии, сопротивления интерпретации.
- Чувство вины за подавленные желания.

АРХЕТИПИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ К.Г.ЮНГ

СИМВОЛИКА:

- **Змея** – УНИВЕРСАЛЬНЫЙ АРХЕТИП ТРАНСФОРМАЦИИ, БЕССОЗНАТЕЛЬНОЙ МУДРОСТИ.
- **Обвитие** – ИНТЕГРАЦИЯ ГЛУБИННЫХ АСПЕКТОВ ЛИЧНОСТИ, ПЕРЕХОД НА НОВЫЙ УРОВЕНЬ ОСОЗНАНИЯ.
- **Голова змеи на груди** – СОЕДИНЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО И РАЦИОНАЛЬНОГО НАЧАЛА.

НЕЙРОПРОЦЕССЫ:

- **АССОЦИАТИВНАЯ КОРА** – СВЯЗЫВАНИЕ СНА С АРХЕТИПАМИ.
- **ТЕМЕННАЯ КОРА** – ОСОЗНАНИЕ СИМВОЛИЧЕСКИХ ЗНАЧЕНИЙ.
- **ЛИМБИЧЕСКАЯ СИСТЕМА** – СНИЖЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ, ОЩУЩЕНИЕ ЦЕЛОСТНОСТИ.

РЕАКЦИИ В ТЕРАПИИ:

- УСИЛЕНИЕ САМОРЕФЛЕКСИИ, ОСОЗНАНИЕ ГЛУБОКИХ ПРОЦЕССОВ.
- ВОЗМОЖНОЕ СНИЖЕНИЕ ТРЕВОГИ ЧЕРЕЗ СИМВОЛИЧЕСКУЮ ПЕРЕРАБОТКУ СНА.

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ:

- Сон отражает принятие границ жизни, неизбежности изменений.
- **Змея** – символ защиты перед экзистенциальными тревогами.
- **Голова змеи на груди** – осознание ценности жизни, контакта с внутренним «Я».

НЕЙРОПРОЦЕССЫ:

- **ПРЕФРОНТАЛЬНАЯ КОРА, DMN** – анализ смысла сна.
- **Лимбическая система** – формирование эмоциональной устойчивости.

РЕАКЦИИ В ТЕРАПИИ:

- Осознание скрытых страхов, повышение психологической гибкости.

МИСТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ:

- СОН КАК ДУХОВНОЕ ПОСЛАНИЕ, ЗМЕЯ – СИМВОЛ МУДРОСТИ, САКРАЛЬНЫХ ЗНАНИЙ.
- ГОЛОВА ЗМЕИ НА ГРУДИ – ЗНАК ИНТУИТИВНОГО ПРОБУЖДЕНИЯ, ЗАЩИТЫ ВЫСШЕЙ СИЛЫ.

НЕЙРОПРОЦЕССЫ:

- **ТЕМЕННАЯ КОРА** – ВОСПРИЯТИЕ ТРАНСЦЕНДЕНТНЫХ СМЫСЛОВ.
- **ЛИМБИЧЕСКАЯ СИСТЕМА, ДОФАМИНОВАЯ СЕТЬ** – ЧУВСТВО ОЗАРЕНИЯ, ВДОХНОВЕНИЯ.

РЕАКЦИИ В ТЕРАПИИ:

- УКРЕПЛЕНИЕ ДУХОВНОГО МИРОВОЗЗРЕНИЯ, ВОСПРИЯТИЕ СНА КАК ЗНАКА, УСИЛЕНИЕ САМООЦЕНКИ ЧЕРЕЗ АКТИВАЦИЮ ЗАЩИТНОГО МЕХАНИЗМА «ВСЕМОГУЩЕСТВО».

КОГНИТИВНО-БИХЕВИОРИСТСКИЙ ПОДХОД

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ:

- Сон отражает когнитивные паттерны безопасности, контроля.
- Змея символизирует внутренний ресурс, уверенность.

НЕЙРОПРОЦЕССЫ:

- **ПРЕФРОНТАЛЬНАЯ КОРА** – анализ повторяющихся мыслительных шаблонов.
- **Гиппокамп** – интеграция опыта сна в сознательную картину мира.

РЕАКЦИИ В ТЕРАПИИ:

- Осознание автоматических установок, возможный инсайт, озабоченность, внимание, концентрация.

ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ:

- Сон связан с телесными ощущениями, границами тела.
- **Обвитие змеи** – телесное напряжение, потребность в защите.
- **Голова змеи на груди** – внимание к дыханию, сердечному ритму.

НЕЙРОПРОЦЕССЫ:

- **Инсулярная кора** – восприятие внутренних телесных сигналов.
- **Миндальноидное тело** – эмоциональный отклик на физические ощущения.

РЕАКЦИИ В ТЕРАПИИ:

- Осознание телесных зажимов, внимание к телесным реакциям, возможный эмоциональный выброс.

СИМВОЛИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ:

- СОН АНАЛИЗИРУЕТСЯ ЧЕРЕЗ КУЛЬТУРНЫЕ СИМВОЛЫ.
- ЗМЕЯ МОЖЕТ ОЗНАЧАТЬ ЗАЩИТУ, ТРАНСФОРМАЦИЮ, РАВНОВЕСИЕ.

НЕЙРОПРОЦЕССЫ:

- **ТЕМЕННАЯ КОРА** – ОСОЗНАНИЕ СИМВОЛОВ.
- **ЛИМБИЧЕСКАЯ СИСТЕМА** – ФОРМИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ЗНАЧЕНИЯ.

РЕАКЦИИ В ТЕРАПИИ:

- УГЛУБЛЕНИЕ ПОНИМАНИЯ СИМВОЛИКИ, ОСОЗНАНИЕ ЛИЧНЫХ МИФОЛОГИЧЕСКИХ СТРУКТУР.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ТАБЛИЦА

Подход	Основная идея	Эмоциональное влияние	Ключевые нейропроцессы
Психоаналитическая интерпретация (Фрейд)	Сон выражает подавленные желания и конфликты.	Усиливает тревожность, чувство вины, агрессию.	Миндалевидное тело (страх), орбитофронтальная кора (подавление импульсов).
Архетипическая интерпретация (Юнг)	Змея – символ трансформации, мудрости, интеграции бессознательного.	Снижает тревожность, способствует саморефлексии.	Ассоциативная и теменная кора (анализ архетипов), лимбическая система (гармония).
Экзистенциальная интерпретация	Змея символизирует принятие жизни, неизбежности перемен.	Укрепляет психологическую устойчивость.	DMN и префронтальная кора (анализ смысла), лимбическая система (стабилизация эмоций).
Мистическая интерпретация	Сон – духовное послание, змея как высший проводник.	Усиливает религиозную идентичность, может вызывать вдохновение.	Теменная кора (религиозные смыслы), дофаминовая сеть (озарение).
Когнитивно-бихевиористская интерпретация	Сон отражает устоявшиеся когнитивные схемы.	Позволяет осознать автоматические установки.	Префронтальная кора (рациональный анализ), гиппокамп (ассоциации с опытом).
Телесно-ориентированная интерпретация	Связь сна с телесными ощущениями и границами.	Позволяет осознать и проработать телесные блоки.	Инсулярная кора (телесные сигналы), миндалевидное тело (эмоции).
Символическая интерпретация	Змея как мифологический и культурный символ.	Способствует осознанию личной и коллективной символики.	Теменная кора (анализ символов), лимбическая система (создание эмоциональных значений).

ВЫВОДЫ

- ИНТЕРПРЕТАЦИЯ СНОВИДЕНИЙ – СЛОЖНЫЙ МНОГОГРАННЫЙ ПРОЦЕСС
- РАЗЛИЧНЫЕ ПОДХОДЫ АКТИВИРУЮТ РАЗНЫЕ НЕЙРОННЫЕ СЕТИ
- РАБОТА СО СНОВИДЕНИЕМ СПОСОБСТВУЕТ СТРУКТУРИРОВАНИЮ КАК ЛИЧНОГО ОПЫТА, ТАК И ИЗМЕНЕНИЯМ В ЭГО-СТРУКТУРЕ