

Сетевое научно-практическое издание

# АНТОЛОГИЯ РОССИЙСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ И ПСИХОЛОГИИ

Фундаментальное издание материалов научно-практических конгрессов Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги и Национальной саморегулируемой организации «Союз психотерапевтов и психологов»

*Издание включает: аннотированные программы, концепции конгрессов, резолюции, прессрелизы, доклады и тезисы докладов, а также иные формы: аннотации и пост-релизы круглых столов, мастер-классов, лекций и др. научных событий, научно-практические статьи.*

Титульный редактор Антологии – профессор Макаров Виктор Викторович

Главный редактор выпуска Антологии – профессор Макаров Виктор Викторович

Заместитель титульного редактора Антологии – Камалова София Цихиловна

Выпускающий редактор Антологии – Булычева Анна Евгеньевна



СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК

# **СНОВИДЕНИЯ И ТВОРЧЕСТВО**

Редактор-составитель выпуска – Корабельникова Елена Александровна

МОСКВА 2025

## **Содержание**

Корабельникова Е. А. ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО .....	5
<b>МАТЕРИАЛЫ ПЯТОЙ МЕЖДУНАРОДНОЙ ВЫСТАВКИ-КОНФЕРЕНЦИИ «ГАЛЕРЕЯ СНОВИДЕНИЙ» 9-12 АПРЕЛЯ 2025</b>	
ТЕЗИСЫ ДОКЛАДОВ .....	6
<b>КРАТКИЕ СООБЩЕНИЯ</b>	
Ван Хааске Л. А. КРОСС-СЕКЦИОННОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ НЕОБЫЧНЫХ ФЕНОМЕНОВ, ВЯЗАННЫХ СО СНОМ .....	26
Ковальzon В.М. СНОВИДЕНИЯ МИШЕЛЯ ЖУВЕ: К СТОЛЕТИЮ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ .....	29
Корабельникова Е. А. СОН, СНОВИДЕНИЯ И ТРЕВОЖНОСТЬ.....	31
Лазарева А.А. ЧИСЛА В НARRАТИВАХ О ВЕЩИХ СНАХ: ФОЛЬКЛОРНЫЕ МОТИВЫ И ИНТЕРПРЕТАЦИИ.....	35
Челнокова М. Г. СНОВИДЕНИЯ О СМЕРТИ: ПСИХОАНАЛИТИЧЕСКИЙ ПОДХОД.....	37
Шипилова Е.В. СНОВИДЕНИЕ «КОЛЛЕГИ ПО ПРОБЛЕМЕ»: ВНУТРЕННИЙ ОТКЛИК ТЕРАПЕВТА .....	41
<b>ТЕМАТИЧЕСКИЕ СТАТЬИ</b>	
Авакумов С. В. ЭМОЦИЯ ВОЗВЫШЕННОГО ВО СНЕ: ОСОБЫЕ ФОРМЫ ПЕРЕЖИВАНИЯ И ИХ ЗНАЧЕНИЕ .....	44
Ванюков В.В., Ванюкова Д.А. ИНТЕГРАТИВНО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ ТЕОРИЯ СНОВИДЕНИЙ: НЕЙРОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ, ПСИХОДИНАМИЧЕСКАЯ СИМВОЛИЗАЦИЯ И КЛИНИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ.....	50
Волченко М. В. РОЛЬ СНОВИДЕНИЙ В СНЯТИИ БЛОКОВ И РАЗВИТИИ СПОСОБНОСТЕЙ.....	58
Дац А. В. СНОВИДЕНИЯ КАК ИНСТРУМЕНТ ПРОЦЕССА ИНДИВИДУАЦИИ В ТВОРЧЕСКОЙ БИОГРАФИИ ХУДОЖНИКА .....	61
<b>ЭССЕ</b>	
Пресняков М. А. СНОВИДЕНИЯ, МЕХАНИЧЕСКИЙ (ИСКУССТВЕННЫЙ) ИНТЕЛЛЕКТ И НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ ХУДОЖЕСТВЕННОГО ФОРМООБРАЗОВАНИЯ .....	67
Цицер Л.Н. О РОЛИ СНОВИДЕНИЙ В МОЕЙ ЖИЗНИ.....	79
<b>ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ НОВЕЛЛА</b>	
Новиков Д. В., Забелоцкая А. В. «ВОТ Я ВНОВЬ ПОСЕТИЛ...» .....	87
<b>СТИХИ</b>	
Леви В. Л. К МОЕЙ КАРТИНЕ, ПРИСНИВШЕЙСЯ И НАРИСОВАННОЙ ДЕВЯТИ ЛЕТ ОТРОДУ .....	95
НА ЧЕРНЫЙ ДЕНЬ .....	97

## ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО

Уважаемые читатели! Представляем вашему вниманию тематический выпуск «Вестника практической психологии», посвященный захватывающей и многогранной теме – сновидениям. Вопрос, несомненно, лежит на стыке различных дисциплин, поэтому выпуск адресован широкому кругу специалистов (ученым, медикам, психологам, искусствоведам и другим), заинтересованным в расширении знаний о сновидениях и освоении практических навыков работы с ними. В номере представлены разнообразные форматы материалов: статьи, краткие сообщения, тезисы, эссе, новелла, а также стихи.

Большинство авторов, чьи работы вошли в этот выпуск, являются членами Российского Общества Исследователей Сновидений (РОИС). В прошлом году мы отпраздновали 10-летие нашего Общества, объединяющего в своих рядах специалистов, проявляющих интерес к теоретическим и практическим аспектам изучения сновидений, представляющих самые разные области знаний: медицину, физиологию, психологию, культурологию, антропологию, философию и искусство.

Значительная часть материалов, представленных в этом выпуске, основана на докладах, прозвучавших на 5-й Международной конференции «Галерея сновидений», прошедшей в Москве в апреле 2025 года. Это регулярное мероприятие, проводимое каждые два года, ставит своей целью распространение научных знаний о сне и сновидениях как фундаменте здоровья, а также о сновидениях как неиссякаемом источнике творческих идей и явлении, глубоко укорененном в русской и мировой культуре.

Конференция посвящена исследованию взаимосвязи между сновидениями и творчеством. Участники и гости смогли ознакомиться с последними достижениями науки и культуры в изучении сновидений, а также с произведениями современного искусства, вдохновленными миром сновидений. Конференцию активно поддержало Международное Сообщество Исследователей Сновидений, а в ее программе приняли участие ведущие ученые из Европы и Америки, представившие доклады и онлайн-презентации.

В первой части выпуска представлены тезисы докладов 5-й Международной конференции «Галерея сновидений», вторая часть содержит краткие сообщения, третья – полнотекстовые научные статьи, посвященные наиболее интересным и актуальным вопросам изучения сновидений в контексте медицины, психологии и культурологии.

Признавая тесную связь сновидений и творчества, мы включили в выпуск не только научные статьи, но эссе, новеллу и стихи, созданные как членами РОИС, так и зарубежными авторами, посвященные теме сна и сновидений.

Таким образом, данный тематический выпуск журнала объединяет материалы, представляющие интерес как для теоретического осмысливания, так и для практического применения. Мы искренне надеемся, что этот выпуск окажется полезным и увлекательным для наших читателей.

Редактор-составитель номера Корабельникова Елена Александровна  
Москва, октябрь, 2025 г.

## ТЕЗИСЫ ДОКЛАДОВ

### КАК РАБОТАЕТ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ СНОВИДЕНИЙ

Авакумов С. В.

Восточно-Европейский Институт Психоанализа, Россия, Санкт-Петербург  
asv1004@mail.ru

### HOW DREAM INTERPRETATION WORKS

Avakumov S.

East European Institute of Psychoanalysis, Russia, St. Petersburg  
asv1004@mail.ru

**Введение.** В центре современных исследований сновидений находятся механизмы обработки информации во сне, однако влияние интерпретации сновидения на психическое состояние человека и взаимодействие когнитивных, эмоциональных и физиологических процессов в ходе анализа сновидений практически не изучено.

Особенностью данной работы является попытка ответить на вопрос: что происходит при интерпретации за границами психики, на нейрофизиологическом уровне. В докладе рассматриваются некоторые направления интерпретации сновидений, имеющие место в практике и их нейрофизиологические механизмы, функции и влияние на личность.

Различные подходы к интерпретации сна запускают специфические нейронные процессы и оказывают влияние на эмоциональное состояние. В зависимости от метода анализа можно выявить связь сновидений с повседневными переживаниями, бессознательными конфликтами, архетипическими структурами или экзистенциальными вопросами.

**Интерпретация сновидений** — это процесс осознания и анализа образов, символов и сюжетов сна в связи с сознательной и бессознательной жизнью человека. Разные методы интерпретации активируют специфические нейронные процессы, влияя на когнитивные и эмоциональные состояния.

**Нейрофизиологические механизмы.** Различные области мозга участвуют в интерпретации сновидений. Гиппокамп обеспечивает связь с эпизодической памятью, миндалевидное тело регулирует эмоциональные реакции, а префронтальная кора создаёт логические связи между сновидениями и сознательным опытом. Инсулярная кора играет ключевую роль в восприятии внутренних состояний организма. Амигдала формирует эмоциональную оценку для реакции на опасность. Зона Вернике-Бро-ка обеспечивает взаимодействие между восприятием и воспроизведением речи. Зеркальная система участвует в эмпатическом осознании сновидческих образов. Эти механизмы интегрируют опыт сна в личностное развитие.

**Функции интерпретации.** Интерпретация сна выполняет когнитивную функцию, помогая в обработке информации и структурировании памяти, способствует эмоциональной регуляции, снижая тревожность, а также формирует глубинные личностные смыслы. В культурном контексте сновидения способствуют идентификации личности в мире через символы и коллективные значения.

**Основные направления интерпретации.** Соотнесение сновидений с событиями дня объясняет их связь с недавним опытом. Гиппокамп играет ключевую роль в реактивации эпизодической памяти, а префронтальная кора связывает образы с переживаниями, что способствует интеграции новой информации в долговременную память. Эмоциональная реакция на этот тип интерпретации обычно нейтральная или слабоположительная, так как он направлен на осознание связей между событиями и не затрагивает глубинные конфликты.

**Психоаналитический подход**, основанный на теориях Фрейда, рассматривает сновидения как проявление вытесненных желаний и конфликтов. Миндалевидное тело участвует в обработке тревожных эмоций, а префронтальная кора активируется при анализе эмоционально значимых тем, что способствует осознанию бессознательного материала. Эмоциональные реакции могут включать тревогу, страх, чувство вины, агрессию, а также внезапный инсайт и облегчение после осознания внутренних конфликтов.

**Архетипическая интерпретация**, предложенная Юнгом, предполагает, что символы сна отражают коллективное бессознательное. Ассоциативная кора связывает сновидческие образы с архетипами, а теменная кора способствует саморефлексии, что укрепляет идентичность и формирует глубинный смысл. Эмоционально этот подход может вызывать снижение тревожности, чувство причастности к чему-то большему, а в некоторых случаях – эйфорию от соприкосновения с мощными архетипическими образами.

**Экзистенциальная интерпретация** рассматривает сновидения как отражение фундаментальных вопросов человеческого существования. Префронтальная кора и Default Mode Network (DMN) участвуют в осмысливании личных ценностей, способствуя интеграции экзистенциальных переживаний в структуру личности. Эмоциональные реакции при таком анализе могут варьироваться от тревоги и страха до облегчения и глубокого спокойствия, сопровождаясь интенсивной рефлексией.

**Мистическая интерпретация** предполагает, что сны являются трансцендентными посланиями. В этом процессе активируются теменная кора, лимбическая система и допаминергическая сеть, вызывая ощущение духовного прозрения и укрепляя духовную идентичность. Эмоциональные реакции могут включать вдохновение, ощущение связи с высшими силами, восторг, но также и страх перед неизведанным.

Среди неглубинно-психологических интерпретаций выделяют несколько направлений.

**Когнитивно-бихевиористский подход** рассматривает сновидения как отражение когнитивных схем и автоматизированных паттернов мышления, которые влияют на поведение. В ходе анализа выявляются повторяющиеся элементы сна, позволяющие определить устойчивые убеждения и мысленные установки. Важную роль играет префронтальная кора, участвующая в когнитивной переработке информации, а также гиппокамп, обеспечивающий интеграцию опыта с долговременной памятью. Эмоциональные реакции при таком анализе варьируются от познавательной вовлечённости и чувства инсайта до лёгкого раздражения при осознании нежелательных установок.

Телесно-ориентированный подход сосредотачивается на физических ощущениях во сне, интерпретируя их как отражение психоэмоционального и физиологического состояния человека. Здесь особую роль играет инсулярная кора, ответственная за восприятие внутренних телесных сигналов, и миндалевидное тело, регулирующее эмоциональные реакции на эти сигналы. Такой подход не только направлен на анализ ощущений, но и включает элементы непосредственного телесного воздействия – дыхательные техники, соматические упражнения и осознанное отслеживание напряжений, возникших во время сна. Эмоциональные реакции могут включать осознание подавленных состояний, чувство расслабления, ощущение освобождения от телесных зажимов, но также временный рост тревожности при выходе на глубокие уровни телесных переживаний.

Символическая интерпретация в культурном контексте рассматривает сны через призму мифологии, религиозных традиций и коллективных представлений, что позволяет глубже понять, как индивидуальные сны соотносятся с культурным бессознательным и историческими архетипами. Эмоциональные реакции могут включать удивление, чувство принадлежности к культурной традиции, а также обострённый интерес к символике сна.

**Выводы.** Интерпретация сновидений – сложный процесс, задействующий когнитивные, эмоциональные и физиологические механизмы. Различные подходы активируют специфические нейронные сети, обеспечивая интеграцию сна в сознательную жизнь, что необходимо иметь в виду терапевтам и психологам в своей работе.

## СНОВИДЕНИЯ В РАБОТЕ С ВНУТРЕННЕЙ СЕМЬЕЙ

Бурчаков Д. И.

ФДПО ФГБОУ ВО «ПИМУ» Минздрава России, Москва

*dr.burchakov@yandex.ru*

## DREAMS IN WORKING WITH THE INNER FAMILY

Burchakov D.

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «PIMU»*

*of the Russian Ministry of Health, Moscow*

*dr.burchakov@yandex.ru*

Идея множественности психики имеет глубокие корни в психологической науке и практике. Зигмунд Фрейд описывал структурную модель психики, включающую Ид, Эго и Супер-Эго. Карл Густав Юнг разработал концепцию архетипов и комплексов как автономных частей психики. Эрик Берн представил модель личности через состояния Родителя, Взрослого и Ребенка. Фридрих Перлз говорил о субличностях, ведущих внутренний диалог. Эти теории заложили фундамент для современного понимания внутренней множественности личности.

Системная семейная терапия внутренней семьи (Internal Family Systems, IFS) Ричарда Шварца, опираясь на структурный подход С. Минухина, предлагает наиболее разработанную на сегодняшний день модель работы с внутренней множественностью. IFS предоставляет четкие протоколы и техники для выявления частей личности, установления контакта с ними и фасилитации внутреннего диалога. В контек-

сте работы со сновидениями модель IFS может быть применена тремя основными способами: ретроспективная амплификация, системная драматургия сновидения и интегративная практика осознанности.

Ретроспективная амплификация использует технику аффективного моста, когда через анализ сновидения осуществляется доступ к связанным воспоминаниям, что позволяет исследовать реакции различных частей личности на этот опыт и их взаимоотношения с ним. Данный метод особенно эффективен для работы с травматическим опытом, так как позволяет безопасно обращаться к сложным воспоминаниям через метафорический язык сновидений и постепенно интегрировать отщепленные части личности.

Системная драматургия сновидения рассматривает персонажей сновидения как репрезентации частей личности, а сюжет сна – как отражение динамики внутрисистемных отношений. Это позволяет использовать сновидение как метафорическую карту внутренней системы клиента. Такой подход способствует развитию более глубокого понимания клиентом своей внутренней динамики и помогает обнаружить скрытые паттерны взаимодействия между частями, которые могут быть недоступны при работе в бодрствовании.

Интегративная практика осознанности представляет собой перенос техник IFS в практику осознанных сновидений. Клиент обучается переносить навыки работы с частями, освоенные в бодрствовании, в пространство сна. Экспериенциальная работа с частями, техники работы с телом и созерцательные практики становятся инструментами, обогащающими опыт сновидца. Этот метод способствует развитию более глубокой связи с внутренним миром, усиливает способность к саморегуляции и позволяет клиенту самостоятельно продолжать терапевтическую работу за пределами сессий, используя естественное пространство сновидений как ресурс для самоисследования и интеграции.

Такой комплексный подход к работе со сновидениями через призму IFS открывает новые перспективы как для понимания природы сновидений, так и для практической психотерапевтической работы с внутренней множественностью личности.

## ТВОРЧЕСТВО В ЛЮЦИДНЫХ СНОВИДЕНИЯХ

Ваггонер Р.

Международная ассоциация исследователей сновидений, США

*RobWaggoner@aol.com*

## CREATIVITY IN LUCID DREAMS

Waggoner R.

*International Association of Study Dreams, USA*

*RobWaggoner@aol.com*

Исследования показали, что творчество происходит в обычных снах, возможно, в результате новых ассоциаций, возникающих в процессе сновидения. В истории науки существует множество сообщений об ученых, которые утверждают, что их самое известное изобретение или инновация произошли во сне. Как общество может

увеличить количество случаев творчества в сновидениях? Одним из вариантов повышения креативности может быть люцидное сновидение. Научные данные о люцидных сновидениях появились в конце 1970-х годов благодаря работам Кита Хирна в Англии и Стивена Лабержа в Стэнфорде. Однако многие культуры утверждают, что используют люцидные сновидения на протяжении тысячелетий, часто для духовного роста и исследований.

Люцидные сновидения естественным образом позволяют исследовать и проводить личные или научные эксперименты. Это объясняет одну из причин, по которой люцидные сновидения следует рассматривать как «внутренний инструмент» для исследования творчества на более глубоком уровне. О другой причине можно прочитать в моей первой книге «Люцидные сновидения - путь к внутреннему Я». Там я привожу примеры люцидных сновидений опытных люцидных сновидцев, которые взаимодействовали с более глубоким уровнем осознанности в своих люцидных снах. Я также показываю, что он соответствует группе характеристик Карла Юнга, которыми должно обладать «внутреннее это» или внутреннее «я».

Чтобы понять, как получить доступ к творчеству в люцидном сне, нам также нужно осознать, что люцидные сновидения часто отражают убеждения, ожидания, фокус и намерения человека. Из-за этой «отражательной» природы люцидных сновидений внутренний исследователь должен осознавать ее, а также уметь выходить за ее пределы. Это может потребовать от внутреннего исследователя устранения таких вещей, как ограничивающие убеждения, страх, предвзятость и ограниченное понимание психики.

Один из методов «выхода за пределы» заключается в игнорировании фигур сновидения и обстановки в люцидном сне. И в этот момент важно задать вопрос невидимому бессознательному уму или внутреннему осознанию. Часто сновидец слышит ответный голос или наблюдает, как в ответ на его вопрос меняется весь люцидный сон. Здесь мы видим новый слой творчества и новый подход к исследованию более глубоких уровней творческого самовыражения. Однако люцидный сновидец должен быть готов к внезапным изменениям, новой энергии или чувствам, которые могут возникнуть, особенно когда он просит в люцидном сне испытать «концепцию». В люцидных сновидениях мы также обнаруживаем неожиданные события, которые, естественно, заставляют человека усомниться в реальной природе действительности. Одним из таких событий является встреча с умершими родственниками или друзьями в состоянии сна и последующее просветление. Здесь вдумчивый человек должен задать открытый вопрос, например «Что ты пришел мне сказать?». - поскольку это дает возможность умершей фигуре из сновидения ответить. Если она не отвечает, то, скорее всего, это символ или мысленная проекция сновидца. Если же она ответила информацией, которую можно проверить после пробуждения, то это говорит о чем-то другом.

Для блага мира необходимо новое творчество, чтобы решить проблемы и улучшить жизнь миллиардов людей. Люцидные сновидения кажутся новым важным способом получить доступ к более глубоким уровням творчества и, возможно, улучшить мир.

## СНОВИДЕНИЯ В КЛИНИКЕ СОМАТОФОРМНЫХ РАССТРОЙСТВ: ПСИХОАНАЛИТИЧЕСКИЙ ПОДХОД И ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СТРАТЕГИИ

Ванюков В.В., Голядинец Д.А.

Пермский государственный медицинский университет имени академика

Е.А. Вагнера, Россия, Пермь

*vladvanuykov@mail.ru*

## DREAMS IN THE CLINIC OF SOMATOFORM DISORDERS: A PSYCHOANALYTIC APPROACH AND THERAPEUTIC STRATEGIES

Vanyukov V., Golyadinec D.

Perm State Medical University named after Academician E.A. Wagner, Russia, Perm

*vladvanuykov@mail.ru*

В клинической практике соматоформных расстройств анализ сновидений представляет собой ключевой инструмент психоаналитической работы, позволяющий выявить неосознаваемые психологические конфликты, конвертированные в соматические симптомы. Психоаналитическая работа со сновидениями в данном контексте направлена на установление связей между телесными симптомами и их психологическими коррелятами, что способствует трансформации соматоформных проявлений в осознаваемые психические содержания. Особую значимость приобретает анализ трансферентных отношений, проявляющихся в сновидческом материале, который позволяет выявить ранние объектные отношения и их влияние на формирование соматоформной симптоматики.

Следует отметить, что символы сновидений обладают общими, особенностями и единичными чертами. В связи с этим подход к осознанию символики конкретного образа сновидения должен быть индивидуальным и интерпретироваться с точки зрения оценки личности в проявлениях ее частных и общих психологических и характерологических черт. К этому и сводится субъективная оценка пациентами своих сновидений, так как сами образы в полноценном сюжете сна можно оценить при психоаналитической работе и непосредственном разговоре со сновидцем с целью исключения недостоверной объективизации и потери идентичности Эго-мотивов в сновидениях.

Чаще всего в психоаналитической литературе можно встретить выводы, свидетельствующие о скучности образов сновидений, их малосодержательности, краткости у лиц с психосоматическими расстройствами, что связано, вероятно, с малой ментализированностью данных лиц, бедностью их фантазмической и онирической жизни. Их сновидения безжизненны, пустынны, в них мало или совсем нет людей и животных. Как следствие, сновидения психосоматических больных можно описать как разноритмичные, повторяющиеся, с выраженным избыtkом или, наоборот, резкой бедностью первичных процессов. Образы сновидений таких пациентов либо застывшие, либо быстро движущиеся. Они часто возвращают человека в период детских психотравм.

Часто источником сновидений у людей с соматической симптоматикой при развитии соматоформных расстройств являются функциональные нарушения в работе сердечно-сосудистой системы. Описаны случаи, когда тревожные сновидения (образ падения в обрыв или пропасть) становились предвестником заболеваний сердца и других органов и систем. В связи с этим, необходимо вовремя диагностировать функциональные нарушения посредством контроля активности процессов сна (полисомнография), подтвердить или опровергнуть органическую природу заболеваний, а также провести психиатрическое интервью с психоаналитической оценкой патологических состояний посредством опросников и тестов на тревогу, депрессию и другие психоэмоциональные нарушения. Правильная диагностика – залог адекватной терапии. Терапевтические стратегии, основанные на психоанализе сновидений, включают: интерпретацию соматических метафор в сновидениях, работу с сопротивлением осознанию психических конфликтов, анализ переноса телесных переживаний на символический уровень, интеграцию соматических и психических аспектов в единую психоаналитическую картину.

Такой комплексный подход к анализу сновидений в контексте соматоформных расстройств способствует не только лучшему пониманию природы симптоматики, но и разработке эффективных терапевтических интервенций, направленных на восстановление психического и соматического благополучия пациента.

## ИНТЕГРАЦИЯ ОПЫТА ДЫХАТЕЛЬНЫХ ИНТЕГРАТИВНЫХ ПРАКТИК ЧЕРЕЗ СНОВИДЕНИЯ

Дороганич С. Д.

Американская Ассоциации Трансперсональной Психологии и Психотерапии, США  
*integralsveta@gmail.com*

## INTEGRATION OF THE EXPERIENCE OF BREATHING INTEGRATIVE PRACTICES THROUGH DREAMS

Doroganich S.

American Association of Transpersonal Psychology and Psychotherapy, USA  
*integralsveta@gmail.com*

**1. Введение.** Сновидения являются естественным механизмом интеграции бессознательного материала, особенно в контексте расширенных состояний сознания (РСС), активируемых дыхательными интегративными практиками. Холотропное дыхание (Holotropic Breathwork), разработанное Станиславом Грофом, MD, PhD, позволяет получить доступ к глубинным уровням психики, включая биографический, перинатальный и трансперсональный уровни. В процессе интеграции опыта дыхательных практик сновидения играют ключевую роль, позволяя структурировать, осознавать и глубже проживать бессознательный материал.

**2. Дыхательные практики и доступ к бессознательному**

- Холотропное дыхание способствует активации глубоких слоев психики и мобилизует естественные механизмы исцеления.

- Методика включает в себя работу с телесными и эмоциональными блоками и архетипическими образами, выявляя ранее недоступные аспекты психического опыта.
- Состояния, возникающие в процессе дыхательных практик, тесно связаны со снами и могут находить свое продолжение в символической форме во время сновидений.

### 3. Сновидения как механизм интеграции опыта РСС

- Сновидения выполняют функцию интеграции, позволяя осознать и завершить процесс осознания бессознательного материала.
- Они могут повторять или развивать сюжеты, пережитые во время дыхательных практик, закрепляя терапевтический эффект.
- Осознанные сновидения (lucid dreams) после дыхательных сессий встречаются чаще, способствуя активному взаимодействию с внутренними символами и образами.

### 4. Клинические случаи интеграции дыхательных практик через сновидения

Примеры из практики иллюстрируют трансформационный потенциал сочетания дыхательных практик и работы со снами:

- Случай 1: Женщина с психосоматическими симптомами, после серии дыхательных сессий увидела символический сон о рождении ребенка. Этот образ стал ключом к осознанию её внутреннего конфликта и послужил катализатором к исцелению. Вскоре она забеременела и родила здорового ребенка.
- Случай 2: Пациентка, находившаяся в экзистенциальном кризисе, пережила во сне опыт осознания смерти. Это привело к принятию жизненных обстоятельств и отказу от контроля над естественными процессами.

### 5. Практики интеграции сновидений в психотерапии

- Ведение дневника сновидений помогает выявить повторяющиеся символы и глубже осознать бессознательные процессы.
- Арт-терапия (рисование, мандалы, работа с песком, танец) как метод осознания и закрепления полученного опыта.
- Использование AI для визуализации сновидений: создание изображений на основе сновидений через генеративные модели ИИ помогает выявить дополнительные смыслы и образы.

### 6. Заключение

Интеграция опыта дыхательных практик через сновидения является мощным инструментом в глубинной психотерапии. Этот подход способствует осознанию бессознательных процессов, помогает в проработке травм, экзистенциальных вопросов и психосоматических симптомов. Работа со сновидениями в сочетании с дыхательными практиками расширяет терапевтический арсенал, открывая новые горизонты для психотерапии и личностного роста.

## ПОИСКОВАЯ АКТИВНОСТЬ В ПОИСКАХ СМЫСЛА СНОВИДЕНИЙ

Индурский П. А.  
АО НЕЙРОКОМ, Россия, Москва  
peter.indursky@yandex.com

## SEARCH ACTIVITY IN SEARCH OF THE MEANING OF DREAMS

Indursky P.  
JSC NEUROCOM, Russia, Moscow  
peter.indursky@yandex.com

Поисковая активность (автор концепции – В. С. Ротенберг) функционирует в поведении высших животных в целях усиления сопротивляемости организма и выживания. У человека поисковая активность предназначена для решении его психологических проблем, в устранении психосоматических расстройств и депрессии, в повышении жизнестойкости. В этом контексте поисковая активность проявляется как фактор поиска смысла, что является основным положением теории Логотерапии (автор – В. Э. Франкл). В свою очередь, восстановительный момент поисковой активности заключается в нормализации сна, в функционально достаточном быстром сне и в специфике сновидческих процессов. В рассматриваемом докладе выдвигается положение о восстановительной роли содержания сновидений с позиции взаимодействия поисковой активности с поиском смысла человеком, а также об участии совести – «органа смысла», как «цензора» сновидений. Такое рассмотрение позволяет предполагать практическое сочетанное применение методов концепции поисковой активности с методами Логотерапии в целях психотерапии.

## ТЕМАТИКА СНОВИДЕНИЙ АВСТРИЙСКОГО ПОЭТА-ЭКСПРЕССИОНИСТА ГЕОРГА ТРАКЛЯ

Корнилова Е. Н.  
Московский государственный университет, Россия, Москва  
ekornilova@mail.ru

## THE DREAM THEMES OF THE AUSTRIAN EXPRESSIONIST POET GEORG TRAKL

Kornilova E.  
Moscow State University, Russia, Moscow  
ekornilova@mail.ru

Психологические аффекты,очные кошмары, галлюцинаторные видения всегда привлекали поэтов, писателей, художников необычностью видений и возможностью проникновения в мир подсознательного и бессознательного. Это был способ проникновения за пределы банального существования, в сферы мистического, потустороннего или божественного, доступного только избранным. Эта тенденция

многократно усилилась в начале XX века, когда складывались новые по сравнению с символизмом модернистские течения: экспрессионизм, сюрреализм, экзистенциализм. Они, как и роман Дж. Джойса «Улисс», были порождены декадентским де-стабилизирующим умонастроением молодежи, населявшей западную и центральную Европу. Наиболее остро кризис европейского сознания, названного Освальдом Шпенглером «Закат Европы», был ощущен в германских землях, на территории Австро-Венгерской империи, где появляются философские, научные и художественные идеи, ставящие в центр мироздания подсознательные и бессознательные процессы как способы истинного познания мира и человека, где сновидение замещает реальность, определяет ее, формирует психологию культуры. Это предчувствие катастрофы, предвосхищавшее разрушения и ужасы первой мировой войны во многом выражается в австрийской литературе начала XX века, создателями которой являются Рильке, Кафка, Тракль, – сегодня всемирно известные классики мировой литературы.

Георг Тракль был влиятельным поэтом начала XX века, чьи произведения глубоко укоренены в экспрессионистском движении. Его поэзия отличается глубоким погружением в эмоциональный мир и образами, которые и сегодня завораживают читателей. В стихах Тракля часто говорится о тьме, смерти и тлении, но также о красоте разрушения и бренности. Книга Тракля «Себастьян во сне», пронизанная глубокой меланхолией, затрагивают темные стороны человеческого существования. Повторяющиеся мотивы включают в себя: распад и смерть; одиночество и изоляцию, картины природы и времена года как зеркало человеческой души; война и ее губительное влияние на душу; поиск чистоты и красоты в разрушающемся мире.

Поэзия Тракля завораживает последовательно переданным настроением. Не взирая на все восторги окружавших Тракля друзей, большинству современников, равно как и сегодняшним неподготовленным читателям, поэзия этого родоначальника австрийского экспрессионизма и сюрреализма представляется отдающей некой сумасшедчинкой, болезненной вымороченностью или бредовой галлюцинацией. Тем не менее, если мы попробуем соотнести творчество Тракля с модернистскими манифестами, станет ясно, что рано умерший австрийский поэт в своей практике предвосхитил многие теоретические декларации. Так, эстетическое кредо экспрессионизма «Zurück zum Wesen der Dinge» – «Назад, к сути вещей» несомненно реализовано в саморазоблачении бессознательных порывов и желаний поэзии Тракля, запертых в глубинах подсознания многих людей. Именно поэтому Тракль изображает свои подавленные эмоции в форме сновидений. Но поскольку, явное содержание сновидения (то, что мы помним после пробуждения), по Фрейду, является маскировкой для латентного содержания (истинного смысла сновидения), стихотворные ребусы Тракля требуют профессиональной расшифровки. «У Тракля ... лексика организована в жесткую систему шифров. Слова раскладываются, как предметы священнодействия или орудия гадания – медлительными, преувеличенно точными движениями руки. Все те же слова, неутомимо вступающие в новые и новые сочетания. Из слов возникают сгущенные, статичные образы», – замечает С.С. Аверинцев.

## **DREAMSYNERGY™: ТРАНСФОРМАЦИЯ ЖИЗНИ С ПОМОЩЬЮ СНОВ**

**Лэсли Д.**

*Институт исследования сновидений, США  
Justina@DreamSynergy.com*

## **DREAMSYNERGY™: TRANSFORMING LIFE THROUGH DREAMS**

**Leslie D.**

*Dream Research Institute, USA  
Justina@DreamSynergy.com*

Сновидения — это мощный преобразующий инструмент, который может привести нас к более подлинному, полноценно функционирующему «Я». Вы находитесь здесь, на этой конференции о сновидениях, потому что осознаете силу снов и их потенциал для трансформации. Благодаря личному опыту, наблюдениям за другими людьми или исследованиям, вы осознаете, что сны могут оказывать глубокое влияние на психическое, физическое и эмоциональное благополучие. На этом мастер-классе мы перейдем от теории к практическому применению и узнаем, как полностью раскрыть потенциал сновидения, не только признавая его ценность, но и активно используя для содействия трансформации. Имея 35-летний опыт руководства группами сновидений, работы с индивидуальными клиентами, основав Институт изучения сновидений и написав ряд монографий по работе со сновидениями, я воочию убедилась в преобразующей силе сновидений. На мастер-классе я расскажу о том, как сновидения повлияли на мой личный рост, и о путешествиях тех, кем я руководил на протяжении всей своей карьеры.

DreamSynergy™ — это эклектичный, преобразующий метод работы со сновидениями, который я разрабатывала годами. Он основан на вере в то, что вы - нечто большее, чем сумма вашего жизненного опыта, ситуаций, отношений и мечтаний. Благодаря сочетанию знаний, опыта и проверенных процессов DreamSynergy™ позволяет вам двигаться к своему подлинному «Я». Сосредоточившись на трех ключевых аспектах сновидения — эмоциях, характерах и убеждениях, — вы сможете раскрыть его глубинные послания и интегрировать эти идеи в свою жизнь наяву. DreamSynergy™ работает на основе мощного уравнения: сновидения + действие = перемены. Недостаточно просто понять сновидение; чтобы добиться реальных изменений, необходимы действия. Выбирая взаимодействие со сновидениями на трех уровнях — подведение итогов, установление отношений и признание, — вы откроете для себя новые уровни личностного роста и трансформации. На семинаре вы научитесь применять метод DreamSynergy™ с помощью пошаговых процессов, которые легко внедрить, независимо от того, работаете ли вы индивидуально или в группе.

Эти техники помогут вам использовать эмоциональный, ментальный и физический целительный потенциал сновидений для решения проблем в отношениях, карьере, финансах и здоровье. На протяжении всего процесса мы уважаем священную природу сновидения и авторитет сновидца, который определяет конечный смысл своих снов. С DreamSynergy™ вы получите не только практическое применение, но

и глубокое личное понимание, которое способствует долгосрочным изменениям. Независимо от того, новичок вы в dreamwork или опытный практик, мастер-класс предоставляет собой уникальную возможность углубить свою практику и испытать мгновенную трансформацию. Приходите с собственным сновидением, чтобы воплотить его в жизнь, и будьте готовы к незабываемым моментам!

## [СНО]ВИДЕНИЕ, ЗАБВЕНИЕ И ПРИПОМИНАНИЕ В ЕВРОПЕЙСКОЙ РОМАНТИЧЕСКОЙ ЛИРИКЕ

Максимов Б. А.

МГУ имени М. В. Ломоносова, Россия, Москва

*esprit25@rambler.ru*

## [DREAM]VISION, OBLIVION, AND REMEMBRANCE IN EUROPEAN ROMANTIC LYRICS

Maximov B. A.

*Lomonosov Moscow State University, Russia, Moscow*

*esprit25@rambler.ru*

В сентименталистской лирике, в частности, в поэзии Жуковского и Батюшкова, «воспоминание» воссоздает идеализированную - чаще идиллическую, реже драматическую - картину юности. Показательно, что лирическое «Я» интересует главным образом «предпрошедшее», из недавнего прошлого поэт выбирает лишь те фрагменты, которые ассоциируются с юностью и разделяют ее характеристики - прежде всего, пылкость (энергийность), чувственную полноту, необременительность, коммуникабельность/солидарность. Идеализированной «весне» противопоставлена фаза зрелости - суетной (т.е. изнурительной и симулятивной в чувственном отношении) и несвободной, принужденной. [Сно]видение (или воспоминание) не имеет отрицательных коннотаций, элегическая «сунылость» возникает лишь при сопоставлении совершенного «задатка» с несовершенной «реализацией».

Помимо названного диссонанса, поэтов печалит эфемерность, непрочность воображаемой картины. Впрочем, «горечь» смягчается терапевтическим, целебным эффектом «воспоминания». Во-первых, оно позволяет визионеру вновь испытать радость (пускай и непрочную, эфемерную) и восстановить связь с близкими (память воскрешает усопших, к сновидцу являются их дружественные тени); во-вторых, вселяет надежду, указывая на ограниченность тягостного настоящего (сентименталистам свойственно было проводить параллель между идеализированной юностью и загробным «блаженством»); в-третьих, запускает творческий процесс преобразования «данного» в «должное» (т.е. поэтизации).

В лирике Пушкина, тесно связанной с позднеклассической традицией, этот семантический комплекс воспроизводится с некоторыми, знаменательными для романтической эпохи, корректировками. Для него уже не очевидна аналогия между юностью (полнокровной, шумной, чувственной, общительной) и посмертным покоем («забвением») - отсюда сомнения в том, что греза, наряду с временным утешением, дарует также и

упование. В поэзии Пушкина подчеркивается эмоциональная амбивалентность «[сно] видения», заставляющего одновременно радоваться, и страдать (хотя его целительный эффект поэт не оспаривал). Кроме того, акт воспоминания у Пушкина не только отвлекает от тягостного «настоящего», но и служит необходимым этапом самоопределения - он позволяет осмысливать прошлое и сделать выбор в заданных обстоятельствах.

Наметившиеся у Пушкина тенденции станут доминирующими в поэзии Лермонтова, подчеркнуто полемичной по отношению к сентиментализму. Как и его литературные предшественники, он «припоминает» не совокупное «прошлое», а исключительно «юность» (как концепт - иначе трудно было бы объяснить дань отзывающей «юности» в его подростковой лирике). Сохраняя сентименталистскую оппозицию «полнокровного» прошлого и «скучного» настоящего, Лермонтов отказывается видеть в «юности» утопию: его прошлое - драматично и травматично, воскрешение былого (в памяти, воображении, сновидении) причиняет боль, тревожит. Попытки на время «забыться», погрузившись в идеализированное прошлое, т.е. акты эскапизма, приветствуемые сентименталистами и допускаемые Пушкиным, у Лермонтова обрачиваются пагубным самообманом. Либо воспоминание - властное, принудительное, неотвязное - подменяет текущие восприятия и омрачает радость «этой» жизни, либо в «мечтаниях» невольно воспроизводится драматическая коллизия «настоящего», что делает бегство бессмысленным. Более определенно, чем Пушкин, Лермонтов отождествляет «забвение» (вытеснение либо «идиллизацию» прошлого) с самоуничтожением и видит в «припоминании» (пускай и болезненном) не столько рефлексивный, сколько магический акт, необходимый для достижения катарсиса. Все эти тенденции соответствуют установкам европейского романтизма и прослеживаются в немецкой и английской лирике начала XIX века (Шелли, Китс, Байрон, Мюллер, Гейне и др.).

## СГУЩЕНИЕ В СНОВИДЕНИЯХ: ПАРАЛЛЕЛИ С МЕТАНИМИЕЙ И СОБИРАТЕЛЬНЫМ ОБРАЗОМ

Панарина О. В.

Независимый исследователь, Россия, Липецк

*vto@inbox.ru*

## CONCENTRATION IN DREAMS: PARALLELS WITH METANIMY AND COLLECTIVE IMAGE

Panarina O.

*Independent researcher, Russia, Lipetsk*

*vto@inbox.ru*

Одним из основных элементов работы сновидения, сформулированных З. Фрейдом, является принцип сгущения. Суть сгущения заключается в том, что один образ (словесный, предметный или персонаж) соединяет в себе несколько других образов (ассоциативных рядов) и образует особое представление путём их пересечения. Принцип сгущения, наблюдаемый в сновидениях, представляет собой процесс, в котором различные элементы смешиваются и соединяются, создавая единый образ или событие, что в свою очередь приводит к множеству ассоциаций в сознании. Этот

принцип не ограничивается лишь сновидениями — примеры такого эффекта можно увидеть и в других областях искусства, таких как литература. Мы можем провести параллели между принципом сгущения и литературными приёмами — метонимии и собирательный образ — как инструментами передачи сложных идей и эмоций.

Метонимия, как литературный приём, представляет собой перенесение значения с одного объекта на другой, смежный объект. Например, выражение «Сидеть за партой» — «парта» обозначает не саму парты, а процесс обучения или учебный процесс в целом. Таким образом, один элемент может символизировать гораздо больше, чем сам по себе — эта многослойность аналогична принципу сгущения в сновидениях, где один образ может вмещать в себя множество значений и идей. Ж.Лакан подчеркивал, что именно метонимические связи позволяют сложным и многослойным значениями проявляться в одном образе, что делает каждую деталь сна значимой.

Принцип сгущения, проявляемый при формировании персонажей сновидения можно сравнить с литературным приемом — собирательный образ, когда автор использует одного персонажа для представления групповых черт, без индивидуализации. Например, Базаров в «Отцы и дети» — собирательный образ нового поколения нигилистов, Онегин — собирательный образ молодого дворянина пушкинской эпохи и т.д. Собираемые образы, таким образом, служат эквивалентом принципа сгущения, так как они обеспечивают читателю возможность увидеть в одном образе не только индивидуальный опыт, но и шире — коллективные переживания и социальные контексты.

Как и во снах, где один образ может формировать множество значений и вызывать глубокие эмоциональные отклики, собирательный образ также может делать то же самое, пробуждая в читателе целую гамму ассоциаций и пониманий. Таким образом, оба механизма работают для соединения индивидуального с коллективным, предоставляя единый абстрактный образ, который многослойен и многозначен.

В конечном счете, как сновидения, так и литературные произведения служат средством для исследования человеческой природы, для которых определяющим становится контекст.

## ПСИХО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ КОРРЕЛЯТЫ И АНАЛИЗ СНОВИДЕНИЙ СЕКСУАЛЬНОГО СОДЕРЖАНИЯ

Прокопенко Ю. П.

Национальный медицинский исследовательский центр  
психиатрии и наркологии имени В.П. Сербского, Россия, Москва  
*lalalama@mail.ru*

## PSYCHO-PHYSIOLOGICAL CORRELATES AND ANALYSIS OF DREAMS WITH SEXUAL CONTENT

Prokopenko Yu.

V.P. Serbsky National Medical Research Center of Psychiatry and Addiction, Russia, Moscow  
*lalalama@mail.ru*

Актуальная теория сновидений декларирует понятие «непрерывного сна», который является продолжением и выражением процессов, происходящих в реальной

жизни. Взгляд на человека, как на существо био-социальное, позволяет установить взаимосвязь между физиологией, с одной стороны, и психических процессов, с другой. При этом ярко проявляется принцип «где внимание, там и энергия». Физиологические или патологические процессы в организме вызывают активизацию более или менее выраженного внимания к происходящему, отражающегося на выработке биоактивных веществ, гормонов, медиаторов и др., что, в свою очередь, приводит к динамике материальных процессов. Эта закономерность «закольцованности» психо-соматических изменений проявляется и бодрствующем состоянии, и в сновидениях, как отражении реальности.

Любое стрессовое состояние отражается на тематике сновидений, которые замаскированно или открыто демонстрируют наиболее значимые моменты тела или психики. Более энергонаполненные процессы или отдельные моменты сигнализируют о своем наличии с большей силой, чем менее значимые. Понимая язык сновидений и имея информацию об актуальном состоянии человека, исследователь может выделить особо значимые области его телесного или душевного состояния. Тем более это относится к факторам, оказывающим влиянием на здоровье и другие первичные потребности человека. У практически здорового человека его сексуальность находится во главе этих потребностей, поскольку изначально связана с основной функцией любого живого существа – продлением рода.

Сексуальность развивается постепенно, строго определенными этапами, а зрелая сексуальность подчиняется достаточно определенным правилам поведения и эмоционального обеспечения. Эти моменты совместно рисуют общую картину, в рамках которой образуются связи с физиологическими и социальными изменениями в личности и обществе. Эти закономерности оказывают влияние и на тематику сновидений, и на эмоциональное принятие / непринятие снов, и на действия, коррелирующие с содержанием снов. Сновидения отражают особенности базовой половой идентичности и сексуальной идентичности, которые могут быть идентифицированы и связаны с имеющимися место и предполагаемым явлениями в жизни индивидуума. Трактовка сновидений позволит более глубоко анализировать происходящие процессы.

Анализ сновидения сексуального содержания должен быть комплексным, включая в себя полное описание сновидения, психо-физиологическое состояние человека в настоящее время и ближайшем прошлом, особенности психо-сексуального развития по этапам, характеристику личности клиента. Кроме того, важнейшее значение имеет эмоциональное отношение человека к данному сновидению. Процессуальное изменение эмоционально оценки на протяжении сна, а также в бодрствующем состоянии позволяет судить о желательности, приемлемости, безразличии, негативизме сновидческих ситуаций и возможности принятия / отвержения увиденного и пережитого во сне.

Такой анализ создает основу для предположения о нормативной сексуальности или о наличии неких особенностей в рамках девиантного поведения, или парафилии у данного субъекта, что повышает эффективность работы с ним.

## РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ФЕНОМЕНА МНОЖЕСТВЕННЫХ (ЭПИЧЕСКИХ) СНОВИДЕНИЙ

Пчелина П.В., Румянцев М.А., Ежова А.А., Сиклари Ф.  
cereneo Центр неврологии и нейрореабилитации, Швейцария,  
ФГАОУ ВО Первый МГМУ им. И. М. Сеченова Минздрава России  
3Институт нейронаук Нидерландов  
polbox@mail.ru

## PREVALENCE OF THE PHENOMENON OF MULTIPLE (EPIC) DREAMS

Pchelina P., Rumyantsev M., Ezhova A., Siclari F.  
1cereneo Center for Neurology and Neurorehabilitation, Switzerland,  
I.M. Sechenov First Moscow State Medical University, Ministry of Health of the Russian Federation  
Netherlands Institute of Neurosciences  
polbox@mail.ru

Эпические сновидения (ЭС) — это множественные или продолжительные сновидения, не приводящие к пробуждению. Этот феномен не соответствует критериям ночных кошмаров, однако влияет на качество сна и дневное самочувствие. Информации об ЭС и их распространённости крайне мало.

**Методы:** В кросс-секционном исследовании, посвященном распространённости ЭС, использовался онлайн-опрос, который распространялся через социальные сети и интернет-публикации. На основании анализа литературы были установлены критерии ЭС: ощущение продолжительных сновидений в течение всей ночи и наличие связанных с ними дневных симптомов. Опрос включал Шкалу депрессии Бека (BDI), Опросник тревожности Спилбергера (STAI), вопросы о продолжительности и триггерах симптомов, характере сновидений, наличии и степени осознанности во сне. Результаты участников с эпическими сновидениями сравнивались с остальными участниками выборки. Для анализа непрерывных переменных использовался t-критерий Стьюдента, а для категориальных данных —  $\chi^2$ -критерий (хи-квадрат).

**Результаты:** В опросе приняли участие 592 человека, 476 анкет были признаны валидными (имели хотя бы один ответ). Медиана возраста составила 30 лет, 82,6% участников (n=393) были женщинами. Распространенность ЭС составила 13,1% (n=62). Наиболее частыми дневными симптомами ЭС оказались тревожность — 80,1%, плохое настроение — 72,6%, слабость — 66,1%, усталость — 61,3%, спутанность при пробуждении — 58,1%, потливость — 50%. Группы с и без ЭС не различались по полу, употреблению алкоголя и табака, уровню ситуативной тревожности, интенсивности положительных эмоций, двигательной или сексуальной активности во сне. Участники с ЭС были моложе остальных: медиана возраста 27 лет против 31 года ( $t=2.22$ ,  $p=0.03$ ). Участники с ЭС испытывали больше негативных эмоций во сне ( $\chi^2 = 18.2$ ,  $p < 0.001$ ), лучше запоминали сны ( $\chi^2 = 12.9$ ,  $p = 0.005$ ), чаще видели повторяющиеся сны ( $\chi^2 = 10.3$ ,  $p = 0.001$ ), их сны были более яркими ( $\chi^2 = 14.3$ ,  $p = 0.01$ ), и осознанными ( $\chi^2 = 4.0$ ,  $p = 0.045$ ). Они имели более высокий уровень депрессии по шкале Бека: 13.9 против 10.7 ( $p = 0.02$ ), и более высокий уровень личностной тревожности: 49.9 против 44.9 ( $p = 0.01$ ).

**Выводы:** Распространенность ЭС оказалась высокой, особенно среди молодежи. Однако, учитывая дизайн исследования, можно ожидать, что в клинической выборке этот показатель будет ниже. ЭС могут быть связаны с аффективными симптомами. Несмотря на такие ограничения исследования, как непропорционально молодая выборка, высокая доля женщин и отсутствие стандартизированного опросника, полученные результаты подчеркивают важность дальнейшего изучения эпических сновидений и их последствий для здоровья и самочувствия.

## ТЕАТР КАК СНОВИДЕНИЕ

Руднев П.А.

Школа-студия МХАТ, Россия, Москва

*molkritika@gmail.com*

## THEATRE AS A DREAM

Rudnev P.

*Moscow Art Theater School, Russia, Moscow*

*molkritika@gmail.com*

Концепция театра как сновидение является в театре чаще всего с уходом искусство от реальности, идеями эскапизма, социофобии, потерей чувства реальности. Конкретно в современном театре это еще и кризис документальности, сомнение в возможности границы между документом и художественной правдой.

Идеи театра как сновидение – это остатки недореализованных в творчестве утопий эпохи модерн и сюрреализма.

Сюрреализм: в заходе на территорию сновидения мы видим коллективное бессознательное. С ним можно и нужно работать. Автоматическое письмо как средство записи коллективного бессознательного без помощи, без цензуры разума. В сновидении более правильная картина мира, так как реально абсурдна, дискредитирована. В сновидении мы видим иную логику мира. В сновидении систематизируется путаницы.

Андре Бретон: сон имеет драматическую структуру. Дали: сновидение вписано в декорацию.

Мерам Мамардашвили об Антонене Арто: театр позволяет зафиксировать мысль, поставить ее на стоп и вновь раскрутить. Театр позволяет возвращаться в структуру сознания прошлого благодаря механизму повторяемости спектакля, который никогда не повторяется автоматически. Смысль театра – постоянно возвращаться, тут можно продолжать помыслить уже однажды помысленную мысль. Вновь попасть внутрь мысли, оказаться в процессе мышления.

Фрейд: сновидение это место, в котором утопает невротик, он вынужден всякий раз в сновидении реконструировать причину своего невроза. Аналитик раскручивает сновидение в обратную сторону, пытаясь подсказать невротику точку сборки. Артист в спектакле должен постоянно возвращаться в момент репетиций, где существует говор, установки. Любой спектакль и развитие мысли, и возвращение в замысел.

Как искусство – это восстановление потерянного времени, по Прусту, так и спектакль – это склейка разрозненных сновидений. Искусство принуждено проверять истинность сновидения, грезы, прогнозировать будущее.

Театр выявляет преступные деструктивные инстинкты и дезавуирует их, разоблачает на безопасной территории искусства. Видимо, то же делает и сновидение. Мы видим во сне и на сцене, как бушуют страсти, и не допускаем их до реальности.

Максимилиан Волошин в статье «Театр как сновидение» говорит о сценической логике сна. На сцене перестают действовать житейские воззрения, причинно-следственные связи. В сонном сознании все дикое и абсурдное логично, так и в театре.

О. Павел Флоренский в трактате «Иконостас» говорит о драматическом сущности сновидения. Во сне действует обратная перспектива. Когда мы вспоминает сновидение, оно вспоминается в обратном порядке: от конца к началу. События трактуются через неожиданный финал (резкое пробуждение). В этой сонной драме видна телеснологичность бытия. Обратная перспектива средневековья восходит к Богу, прямая перспектива ренессанса – к театральности.

## ПРОСТРАНСТВО И ВРЕМЯ СНОВИДЕНИЯ

Чижова М. А.

ЧУДПО «Институт перинатальной и репродуктивной психологии», Россия, Москва  
Marina-Chizhova@yandex.ru

## THE SPACE AND TIME OF DREAMING

Chizhova M.

*Institute of Perinatal and Reproductive Psychology, Russia, Moscow*  
Marina-Chizhova@yandex.ru

Сновидение почти всегда разворачивается в каком-то пространстве. Это может быть:

- 1) конкретная территория, известная сновидцу;
- 2) неизвестная территория, но обладающая конкретными параметрами;
- 3) некая «фоновая» территория, не имеющая точного описания.

В классической психологической работе со сновидением мы рассматриваем территорию сновидения как проекцию психической жизни человека. Аналогичный прием используется в проективных рисуночных методах. Например, в teste «Дом. Дерево. Человек» понимание психических особенностей человека основывается на анализе пространства рисунка, а не только описании параметров отдельных образов. В таком случае, можно исследовать ассоциации сновидца относительно территории сновидения и связывать их с неосознаваемым мотивом размещения сновидения именно в этом пространстве.

Но с древних времен сновидение описывалось не как феномен психической жизни, а как путешествие души, вышедшей из тела. Люди считали, что во сне можно быстро преодолеть расстояние и увидеть отдаленные места. Такое мнение подкреплялось тем, что бывало, что сновидцы давали достаточно точное описание неизвестных им на момент сна изменений какого-то конкретного места, что впоследствии подтверждалось. Такие сновидения люди описывают и сейчас. Аналогичный феномен прямого видения может быть достигнут и в особом состоянии сознания в бодрствовании. У данного феномена есть научное объяснение, через приложение

теории суперструн и следующей из неё М-теории к психическим феноменам. Прямое видение не требует «выхода из тела» и достигается переключением мозга в такой режим работы, который делает доступным для восприятия четырехмерное пространство. Подробное изложение этой идеи можно найти в моих видеоматериалах.

Таким образом, необходимо признать факт, что пространство сновидения может быть как символическим, так и конкретным и нужно это учитывать в работе со сновидением.

При изучении прогностической функции сновидений я выявила тот факт, что часть сновидений, описывающих будущие события происходили в пространстве 2 типа, которое после реализации сна становилось пространством 1 типа. В таком случае, нам нужно дать такое описание этого параметра: «2) на момент сна неизвестная территория, но обладающая конкретными параметрами;». Как было показано мной в других работах, примерно в 30% сновидений есть четкие указания как на конкретные параметры самих событий, так и на территорию, на которой они происходят. При этом незнакомая территория описывается так же четко, как знакомая. В.И. Вернадский подчеркивал, что, говоря «пространство» он всегда имеет в виду понятие «время-пространство» как единое целое. Эта же мысль проводится в М-теории. И она же подтверждается данными современной нейропсихологии: данные о событии всегда включают в себя информацию о месте события.

Итак, сновидение, всегда воспринимаемое нами «в настоящем времени» фактически может относиться как к прошедшим, так и настоящим или будущим событиям в равной степени. Пространство, в котором осуществляется событие является неотъемлемой частью самого события. Феномены прямого видения и предвидения имеют научное объяснение и являются широко распространенной, хоть и чаще всего незамеченной, особенностью повседневной обработки поступающей от мира информации.

Научно исследование данного вопроса и возможность его практического использования открывает перед человечеством перспективы, сопоставимые с его выходом в космическое пространство.

## ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ В МЕТОДИКЕ ЗАКАЗА СЧАСТЛИВОГО СНА ДЛЯ ДЕТЕЙ

Цицер Л. Н.

Независимый исследователь, Германия  
*ludacicer@gmail.com*

## HELPING PARENTS WITH A METHODOLOGY TO ORDER A HAPPY SLEEP FOR CHILDREN

Tsitser L.

Independent Researcher, Germany  
*ludacicer@gmail.com*

Методика Заказа Счастливого Сна – уникальная авторская методика ученого, писателя и художника Евгения Петровича Цветкова, автора книги «Счастливые сны»:

толкование и заказ». На протяжении почти 40 лет Евгений Петрович является моим наставником в работе со снами.

Он разработал **Словарь Счастливых Снов** в двух вариантах:

1. **Словарь 46 признаков сонной грёзы.**
2. **Словарь Одиннадцати Счастливых Снов по Семи Признакам Сонной Сцены.**

Эти словари основаны на его проекте «**Сны – грамота судьбы**», который доказывает важную роль снов в жизни человека. Детские сны особенно значимы, так как они содержат собирательные символы сказок, легенд и мифов. С научной точки зрения, эти образы можно отнести к архетипам, описанным К.Г. Юнгом, который уделял большое внимание детским снам. Е.П. Цветков, в свою очередь, разработал уникальный **сонник** и **Словарь Счастливых Снов**, опираясь на концепции Юнга.

Детское сознание свободно от стереотипов, поэтому дети легко могут заказывать себе Счастливые Сны и быстро их видеть. Евгений Петрович уделял большое внимание детским снам и написал книгу «**В царстве грёз**». Как семейный психолог и консультант, я также работаю с детьми по данной методике.

Методика Заказа Счастливого Сна эффективна в нескольких направлениях:

- помогает быстро уложить ребёнка спать;
- развивает творческие способности и потенциал ребёнка;
- формирует позитивные качества характера и высшие качества души;
- способствует пониманию тайны жизни, укреплению веры в чудеса;
- учит формированию экологичных и настоящих желаний, что важно для психического и психологического здоровья.

Методика также может помочь родителям в корректировке некоторых отклонений в здоровье детей. Заказывая **исцеление через сон**, можно использовать **Словарь Счастливого Сна** (раздел 8 «**Долголетие, здоровье, исцеление**»). В докладе будут представлены конкретные примеры успешного применения этой методики.

Счастливые сны помогают мягко и безболезненно преодолевать детские страхи. Данная методика способна творить настоящие чудеса, а в особых жизненных обстоятельствах – даже корректировать судьбу. При этом она остаётся простой и эффективной в применении.