

КОГНИТИВНЫЙ АНАЛИЗ ОНЕЙРИЧЕСКОГО АБСУРДА

Е. К. Агеенкова

кандидат психологических наук, доцент

БГПУ им М. Танка

Одним из странных и неподдающихся логическому объяснению видов психической деятельности человека являются его сновидения. В период глубокого (быстрого) сна, в котором нам снятся сновидения, активность мозга и организма в целом соответствует состоянию бодрствования. При этом бодрствуем не мы, а как будто просыпается некая иная наша «сущность» и, извлекая из памяти накопленный нами жизненный багаж, представляет его нам в виде странного и запутанного бурлеска.

Несмотря на многочисленные отсылки к мнению наших древних предшественников, которые придавали сновидениям большое значение, анализ работ древних мыслителей показывает, что они в целом весьма осторожно относились к однозначному толкованию сновидений [5, 13, 17]. Ямвлих – античный философ-неоплатоник (IV н.э.) указывал, что сновидения происходят, «...когда приходят в движения наши мысли, или разум, или все то, что пробуждается из-за фантазий или неких дневных забот. Они то истинны, то ложны и в некотором смысле достигают сущего, но по большей части этого не происходит» [17, с. 103].

На современном этапе развития психологической науки вопрос понимания сущности сновидений остается открытым. В настоящий момент чаще всего имеют место или попытки интегрировать имеющиеся знания, или выдвижения теорий, объясняющих данный феномен. В нашей статье на основе анализа данных о физиологических и психологических проявлениях сна и сновидений предлагается новая модель механизма данных феноменов и авторский метод онейродиагностики.

Физиологи попытались объяснить сон следующим образом. Так, И. П. Павлов предложил теорию разлитого торможения коры, согласно которой повышенная активность небольших групп клеток коры головного мозга может вызвать ее торможение и снижение соответствующих функций организма [9, с. 382]. А. В. Вейн и К. Хехт предложили «энергетическую теорию», согласно которой во время сна происходит восстановление энергии, затраченной во время бодрствования, и «химическую теорию», в которой одним из важнейших звеньев регуляции сна является накопление или выделение нейрохимических веществ, обладающих гипногенными свойствами [3, с. 7-17]. Близкие к ним представления имеет А. Борбели, который полагает, что во время сна кора больших полушарий реализует потребность восстановления своего функционального состояния, измененного в процессе бодрствования [2, с. 382]. В. С. Ротенберг и В. В. Аршавский для объяснения механизма формирования сновидений предложили концепцию «поисковой активности», которая играет важную роль в повышении устойчивости организма к вредным воздействиям. Они полагают, что при отсутствии активного сопротивления в этих условиях развиваются патологические процессы соматического и психологического характера [10, с. 98]. На основе этой теории они выдвинули предположение, что в быстром сне осуществляется поисковая активность, задачей которой является компенсация состояний отказа от поиска в бодрствовании [10, с. 97-100]. Похожее представление имеется у В. Т. Исакова, который основывает его на положениях о формировании поведенческих актов, которым предшествует создание в мозгу их алгоритма, в результате чего весь организм и мозг мобилизуются на его реализацию. Он полагает, что освободить организм и мозг от этого мобилизованного состояния можно только путем или исполнения поставленной задачи, или, в случае «состояния нереализованной программы» эта процедура совершается во сне [6, с. 2-3]. Такого мнения в целом придерживался и З. Фрейд, который писал:

«Сновидение заступает место поступка, который должен был бы быть совершен в жизни» [11, с. 121].

При попытке понять смысловое содержание сновидений психологи в целом придерживаются двух старых концепций, основанных на психоаналитической теории З. Фрейда и аналитической К. Г. Юнга. Хотя обе они базируются на представлении о значимости для жизни человека бессознательной составляющей его психики, которая причастна к формированию сновидений З. Фрейд и К. Г. Юнг предложили разные подходы для их толкования.

В толковании сновидений З. Фрейд использовал прием «on detail» или «расшифровывания», в котором важен не сюжет сновидения в целом, а отдельные элементы и детали его содержания [11, с. 107]. По каждому сновидческому элементу осуществляется ассоциативный поиск – извлечение из памяти воспоминаний, связанных с ними. Обнаруженные ассоциации фактически характеризуют собой мысли, скрывающиеся за сновидением [11]. Таким образом, интерпретация, предложенная З. Фрейдом, фактически уводит сновидца от своего сна.

К. Г. Юнг, в отличие от З. Фрейда, отрицал какую-либо интерпретацию отдельных образов сновидения. Он понимал его целостно, а не в деталях (по определению З. Фрейда – «en masse»). С его точки зрения, символы сновидения это не язык, говорящий от имени бессознательного и требующий интерпретации, «они и есть сказанное» [14, с. 56]. По мнению К. Г. Юнга, бессознательное, проявляемое в том числе и посредством сновидения, обозначает себя в сознании на языке символов, который, впрочем, ему не понятен. Он писал, что «сновидение относится к нормальным содержаниям души и может рассматриваться в качестве равнодействующей бессознательных процессов, вторгающейся в сознание» [15, с. 39]. Д. А. Холл в юнгианском подходе к толкованию сновидений выделил три главных момента: 1) ясное понимание деталей сновидения, как таковых; 2) сведение воедино ассоциаций и амплификации в определенный порядок на одном или

более из трех уровней – личном, культурном и архетипическом; 3) помещение амплифицированного сна в контекст жизненной ситуации сновидца и в процесс его индивидуации [12, с. 40].

Краткий анализ современных психологических подходов к толкованию сновидений показывает, что они в основном базируются на теориях бессознательного. К сожалению, в этих подходах снижена значимость сознания и, соответственно, когнитивной составляющей психической деятельности человека. Например, А. Менегетти даже полагал, что сновидение – единственная реальность, в которой существует человек [8, с. 21-22]. В связи с этим анализ имеющихся подходов к толкованию сновидений показывает, что, для того, чтобы понять их смысл, наше сознание должно погрузиться в те абсурдные ситуации, которые происходят в сновидческой реальности, и которые, естественно, не поддаются логическому объяснению.

Предлагаемая модель онейродиагностики основывается на когнитивном анализе происходящего во сне, при котором наше сознание находится по отношению к нему на внешней и отстраненной позиции. Именно в этой внешней позиции оно способно мыслить и, соответственно, создавать мыслительные модели происходящего. Как писали П. Линсдей и Д. Норман, «построение внутренних представлений о внешних событиях – необходимая предпосылка человеческой способности к мышлению. ... Всю последовательность событий можно предвидеть заранее путем мысленного моделирования» [7, с. 471]

Чтобы понять физиологический механизм сна вначале проанализируем известные факты, описывающие состояние бодрствования, в котором присутствует сознание: 1) «включены» органы чувств, благодаря которым мы воспринимаем себя присутствующими в окружающем нас мире, в котором мы различаем его предметы и явления, а также самих себя; 2) возникают оценки этого окружающего мира, субъективно воспринимаемые как, например, положительные или отрицательные эмоции, чувства, переживания, мысли; 3) мы способны совершать произвольные действия в этом внешнем

мире – осуществлять произвольные движения и мыслительные операции, направлять внимание на нужные нам объекты, изменять наши реакции и чувства; 3) появляется «я», часто описываемое как «зрительное Эго», в которой мы видим себя в середине воспринимаемого нами мира [4, 292–295].

Во время же сна все это исчезает. Исчезает и наше сознание, и мы сами, наше «я» в это время тоже отсутствует. Наше тело в это время живет, функционирует, а наше сознание проваливается в небытие. На этом бесчувственном фоне возникает сновидение – появляется некое незнакомое физическое пространство, населенное в большинстве своем незнакомыми нам субъектами, живущими по каким-то своим правилам. А главное, появляется «я», которое обозначим как «сновидческое эго». Оно находится в какой-то точке наблюдаемого сновидческого мира или в качестве внешнего наблюдателя, или как действующее лицо. Это «я» способно эмоционально реагировать на происходящие в сновидении события и давать им оценку. Но вот произвольные действия, способностью к которым обладает лишь сознание, в той сновидческой реальности весьма ограничены.

На эти особенности сновидений психологи давно обратили внимание. З. Фрейд в своей работе «Толкование сновидений», опубликованной еще в 1900 г., сделал достаточно большой обзор статей, в которых отмечалась эти их свойства. Например: «Сон является уничтожением самостоятельности ... Сновидение обуславливается понижением власти субъекта над самим собою» (Бурдах); «Сон – это анархия психическая, эмоциональная и умственная. Это игра функций, предоставленных самим себе, происходящая бесконтрольно и бесцельно. Дух в сновидении – автоматический дух» (Дюга); «Кажется, будто психическая деятельность из мозга разумного человека переносится в мозг глупца» (Фехнер); «Если сравнить ход мыслей в состоянии бодрствования с целенаправленными, подчиненными воле движениями, то образы сновидений можно сравнить с хореей, параличом» (Мори); «Во сне проявляется человек инстинкта ... Человек как бы возвращается к своему природному состоянию, когда видит сон» (Мори); сновидения носят характер «приостановленной

волевой деятельности» (Иессен); сновидения представляют собою «естественную деятельность души, не ограниченную силою индивидуальности, не нарушенную самосознанием, не обусловленную самоопределением, а являющуюся живою свободною игрою чувствующих центров» (Бурдах); «В сновидении ослабляется центральность, произвольная энергия личности» (Шернер) [11, с. 70-94].

Описанные свойства сна и сновидений, отличающие их от состояния бодрствования, могут объяснить особенности анатомического и функционального строения головного мозга человека.

Если рассматривать головной мозг человека с эволюционной точки зрения, то более древней его частью является его ствол. На его передней части в дальнейшем справа и слева сформировались два новых образования – большие полушария головного мозга, благодаря неокортексу которого и проявляются описанные выше свойства бодрствования. У человека благодаря неокортексу осуществляется подготовка и осуществление целенаправленных волевых действий с опорой на информацию об окружающем мире, полученную посредством органов чувств.

При этом у человека сохраняется и старая кора, в совокупности составляющая лимбус, к которому относятся таламус, гиппокамп, обонятельные луковицы поясная извилина, миндалевидные ядра, мамиллярные тела, ретикулярная формация и другие нейронные стволовые образования. За ним сохраняется первичная функция нервной системы – регуляция вегетативных функций организма, поддержание и сохранение жизни. Лимбус способен оказывать влияние на работу коры больших полушарий и, соответственно, на действия человека во внешнем пространстве. А вот у неокортекса нет прямых доступов к управлению лимбической системой и жизненными функциями организма.

Таким образом, мозг включает в себя два управленческих контура. В ведомстве первого (неокортекса) – многообразие форм поведения человека, связанные с внешней средой и мотивом «надо». Основная функция второго

управленческого контура (лимбуса) – поддержание жизненных процессов в организме и деятельности, связанной с мотивом «хочу». При этом их взаимодействие подчиняется принципу доминанты. В состоянии бодрствования доминируют неокортекс. Однако он, как известно, обладает своеволием и способностью направлять организм к деятельности, не всегда согласующейся с его возможностями. Это вызывает его утомление и потребность восстановить жизненные ресурсы. В этом случае в доминантное положение вступает лимбус и наступает сон. К функциям лимбуса относится не только восстановление равновесия организма, которое было нарушено при взаимодействии человека с внешней средой в бодрствующем состоянии, но и подготовка организма к той деятельности, которую в ней человек намерен осуществлять произвольно с доминирующим неокортексом. Если иметь в виду содержательную сторону сновидений, то можно предположить, что лимбус имеет доступ к информации, хранящейся в банках данных памяти. Только он извлекает те сведения, которые необходимы ему, и, естественно, он создает иные представления о мире и о самом индивиде, весьма отличающиеся от таковых его бодрствующего сознания.

Необходимо отметить, что эти положения уже высказывались психологами и ранее. Так, З. Фрейд делает следующие ссылки: «бодрственное состояние и сон связаны с определенными анатомическими центрами, причем определенная психическая функция и определенная анатомическая область для него неразрывны» (Мори) [11, с. 89]; «согласно физиологической теории, душевная реакция на внутренние физические раздражения исчерпывается вызыванием каких-либо соответственных представлений, которые затем путем ассоциации призывают к себе на помощь некоторые другие представления» [11, с. 94-95]; «по теории Шернера физические раздражения дают душе лишь материал, который она использует в своих фантастических целях» [11, с. 95].

К. Г. Юнг пишет по этому поводу следующим образом: «В процессе цивилизации мы все более отделяли наше сознание от глубинных

инстинктивных слоев психического и, в конечном счете, от соматической основы психических явлений. К счастью мы не утратили эти инстинктивные слои; они остались частью бессознательного, хотя и могут выражать себя лишь в форме образов сна» [16, с. 234].

Скорее всего, сновидения сразу после засыпания будут обусловлены восстановительной деятельностью лимбуса с запуском определенной телесной активности, вызывающие соответствующие ассоциации из жизненного опыта сновидца, хранящиеся в его памяти. На завершающей стадии сна, когда восстановительные работы завершены, может наступить очередь обеспечивать информацией замыслы, проекты, решение жизненных задач, которые поставил перед собой человек в бодрствующем состоянии. На это обращает внимание и З. Фрейд, который, ссылаясь на мнение Пильца, писал, что в глубоком сне ночью репродуцируются впечатления последнего времени, к утру же более ранние [11, с. 49].

Наши подходы к интерпретации сновидений основываются как на данных авторских представления о механизмах сна, так на современных подходах диагностики бессознательного. Нами были предложены два онейродиагностических подхода с целью рационализировать и ускорить процесс осознания анализантом своих внутриличностных проблем с использованием толкования своих сновидений. В обоих случаях применяются следующие принципы: 1) толкования сновидений, всегда осуществляется совместно со сновидцем; 2) сновидец выделяет в своем сновидении основные элементы – действующих лиц (в том числе «сновидческое эго»), предметы, явления; 3) необходимо, чтобы анализант понимал, что все элементы сновидения являются производными его психического мира, т. к. он сам (или его «лимбическое я») создает их; 4) анализант дает оценки и характеристики этим элементам сновидения исходя из тех переживаний, которые испытывают его «сновидческое эго» или «сновидческие другие». Необходимо сделать уточнения в отношении последнего пункта. Связанные со сновидениями переживания, в том числе и

состояние страха, часто не имеют никакого отношения к самому сновидению. Они обычно возникают при пробуждении сознания и связаны с его оценками сновидческих событий. Поэтому здесь важен именно когнитивный отстраненный их анализ.

В первом подходе толкования сновидений, предложенном совместно с С. О. Кудиновой, для оценки основных элементов сновидения использовался «Семантический дифференциал» Ч. Осгуда. Далее сновидцу предлагается прочитать характеристики каждого выделенного сновидческого элемента и соотнести их с какими-либо лицами, объектами или явлениями в своей жизненной ситуации. На заключительной стадии ему предлагается попытаться описать ее в символах сновидений, обладающих своими характеристиками [1].

В следующем подходе также имеет место вычленение всех объектов и персонажей сновидения, включая «сновидческое эго». Обычно это или «эго-персонаж» сновидения, активно участвующий в событиях и обладающий своими намерениями и реакциями на них, или «эго-посторонний наблюдатель», который отстраненно следит за происходящими в нем событиями, в том числе и за «эго-персонажем». Далее сновидцу предлагается описать чувства, мысли и поведение «сновидческого эго» по отношению к другим субъектам сновидений, а также то, что думают об «эго-персонаже» другие сновидческие субъекты и как они к нему относятся. Сновидец вполне способен это сделать, т. к. все они являются производными его личной психической жизни.

Таким образом, рассмотрение функций неокортекса и лимбуса в качестве двух управленческих контуров человеческого организма, а также анализ нейробиологических исследований позволил создать новую модель механизма сна и сновидений, а также предложить новый когнитивный метод нейродианностики.

Литература

1. Агеенкова, Е. К. Способ выявления личностных проблем индивида с использованием интерпретации образов сновидений / Е. К. Агеенкова, С. О. Кудинова // Актуальные проблемы современной психологии: сб. науч. тр. / Бел. гос. пед. ун-т им. М. Танка, редкол.: Т. В. Гормоза (отв. ред.), Я. Л. Коломинский, А. Л. Пергаменщик и др. – Минск, 2014. – С. 97-98.
2. Борбели, А. Тайна сна / А. Борбели. – М.: Знание, 1989. – 193 с.
3. Вейн, А. М. Сон человека. Физиология и патология / А. М. Вейн, К. Хехт. – М.: Медицина, 1989. – 272 с.
4. Гибсон, Дж. Экологический подход к зрительному восприятию / Дж. Гибсон. – М.: Прогресс, 1988. – 464 с.
5. Джагаддева. Волшебное сокровище сновидений / Джагаддева. – М.: Ладомир, 1996. – 112 с.
6. Исаков, В. Т. О чем вещают сны / В. Т. Исаков // Надежный Источник. – 2006. – №5. – 7 с. [Электронный ресурс]. – 2018. – Режим доступа: <http://gericegroup.clan.su/forum/51-376-1>. – Дата доступа: 129.06.2018.
7. Линсдей, П. Переработка информации у человека (Введение в психологию) / П. Линсдей, Д. Норманн. – М.: Мир, 1974. – 552.
8. Менегетти, А. Образ и бессознательное / А. Менегетти. – М.: ННБФ «Онтопсихология», 2000. – 448 с.
9. Павлов, И. П. Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности животных / И. П. Павлов // Павлов, И.П. Полное собрание сочинений. – М. – Л.: АН СССР, 1951. – Т. 3. – Кн. 1. – 392 с.
10. Ротенберг, В. С. Поисковая активность и адаптация / В. С. Ротенберг, В. В. Аршавский. – М.: Наука, 1984. – 193 с.
11. Фрейд, З. Толкование сновидений / З. Фрейд. – Киев: Здоров'я, 1998. – 496 с.
12. Холл, Дж. Юнгианское толкование сновидений. Практическое руководство / Дж. Холл. – СПб.: Б.С.К., 1996. – 168 с.
13. Экзегетика снов. Европейские хроники сновидений / Комментарии В. Чугунова. – М.: Эксмо, 2002. – 464 с.
14. Юнг, К. Г. Аналитическая психология / К. Г. Юнг. – СПб.: МЦНК и Т. «Кентавр», Институт личности, ИЧП «Палантир», 1994. – 137 с.
15. Юнг, К. Г. Структура души / К. Г. Юнг. // К. Г. Юнг. Сознание и бессознательное: Сборник. – СПб.: Университетская книга, 1997. – С. 33-56.
16. Юнг, К. Г. Символы и толкование сновидений / К. Г. Юнг. // К. Г. Юнг. Символическая жизнь. – М.: Когито-Центр, 2003. – С. 197-294.

17. Ямвлих. О египетских мистериях / Ямвлих. – М.: АО «Х.Г.С.», 1995. – 288 с.