

Психология и Психотехника

*Правильная ссылка на статью:*

Богачев А.М. — Синтетическая концепция работы со сновидениями: апробация в области психологической психотерапии и развития личности // Психология и Психотехника. – 2024. – № 1. DOI: 10.7256/2454-0722.2024.1.43920 EDN: WMFRTA URL: [https://nbpublish.com/library\\_read\\_article.php?id=43920](https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=43920)

## **Синтетическая концепция работы со сновидениями: апробация в области психологической психотерапии и развития личности**

**Богачев Алексей Михайлович**

ORCID: 0000-0002-9430-2274

научный сотрудник Центра профилактики экстремизма в сфере образования и молодежной среде, Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. Старший преподаватель кафедры практической психологии, Мариупольский государственный гуманитарный университет им. А.И. Куинджи

197198, Россия, г. Санкт-Петербург, ул. Большая Пушкарская, 6, кв. 20

✉ [amb1976@mail.ru](mailto:amb1976@mail.ru)



---

[Статья из рубрики "СОЗНАТЕЛЬНОЕ И БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ"](#)

### **DOI:**

10.7256/2454-0722.2024.1.43920

### **EDN:**

WMFRTA

### **Дата направления статьи в редакцию:**

25-08-2023

### **Дата публикации:**

01-09-2023

**Аннотация:** В настоящей работе представлены результаты научного исследования, целью которого стало определение эффективности синтетической концепции сновидений при применении ее в области психологической психотерапии (психокоррекции) и (или) в сфере развития личности. Соответственно, в качестве объекта исследования представлена психическая реальность испытуемых, а в качестве ее предмета исследования – "трансформация состояний и (или) характеристик личности участников эксперимента в контексте применения синтетического алгоритма работы со сновидениями". Исследования проводилось в форме эксперимента, участники которого во взаимодействии с экспериментатором, выполнявший функцию толкователя и "проводника" осмысливали свои сновидения и осуществляли непосредственную работу с ними. Основными выводами, сделанными на основе результатов исследования, стало

подтверждение эффективности представленной синтетической концепции сновидений и, значит, представления о сновидении как об естественном психотерапевтическом (психокоррекционном) механизме, а также о материале, работа с которым способствует развитию личности. С учетом высокого научного интереса и практической значимости изучения целостной структуры психической реальности человека в контексте повышения его психологического благополучия в стрессогенной среде и, в то же время, известной сложности исследования такого феномена, как сновидения, работа может претендовать на статус одного из шагов к научному открытию.

### **Ключевые слова:**

Личность, Сновидение, Трансформация, Развитие, Целостность, Интеграция, Тревожность, Психотерапия, Психокоррекция, Архетип

### **Введение**

По мере развития психологии как науки и прикладного искусства тема работы со сновидениями постоянно становится все более значимой, - вплоть до введения представления о «сновидящем теле» в понятийный аппарат психотерапии [\[13, 14\]](#). Состояния измененного сознания, близкие с сновидческим, активно исследуются даже на стыке духовной психологии и психофизиологии [\[17, 20\]](#). Синтез различных подходов в данной области является своего рода «мейнстримом», что выражается и в сфере подготовки диссертационных работ, ярким примером чему является исследование С.А. Парфентьева «Анализ сновидений как метод психодиагностики и психокоррекции личности в социальной психологии», в котором он представляет феномен сновидения как **естественный психотерапевтический механизм**, к которому человечество, так или иначе обращалось на протяжении всей своей истории [\[15\]](#). Такой подход к сновидениям позволяет рассматривать каждую из концепций сновидений, будь это традиционно психоаналитический подход [\[1, 2, 3, 4, 21 и др.\]](#), юнгианский анализ [\[22, 23, 24, 25\]](#), психосинтез и трансперсональная психология [\[5, 6, 11\]](#), гештальтпсихология [\[16\]](#) и т.д. как один из вариантов описания и объяснения универсальных закономерностей, которые характеризуют сновидение и которые, так или иначе, являются проявлением **диалога между сознанием и бессознательного сновидца, его самопроявлением и самовыражением** и, в конечном счете, **движением его личности к целостности** (зачастую через проработку травмирующего опыта и разрушительных процессов) [\[10\]](#).

На этой теоретической основе и в ходе многолетней практики нами была разработана **прикладная синтетическая теория сновидений**, включающая в себя, в том числе, гипотезу семи сфер (уровней) сновидения, базовый алгоритм работы со сновидениями, критерий эффектности работы со сновидениями, представления об универсальной и контекстуальной символике сновидений.

В настоящей статье изложены результаты исследования, целью которого являлось обоснование практической (прикладной) эффективности данной концепции. Рассмотрим сначала ее основные положения.

### **Основные положения синтетической теории (концепции) сновидений**

В ряде научных работ [\[7, 8, 9\]](#) мы представили концепцию, которая в краткой форме

может быть представлена так:

1 . Сновидение с **психологической точки зрения** представляет собой **вариант внутриличностного диалога и выражения наиболее актуального для личности состояния**.

2 . **Существует семь сфер (уровней) сновидения, в каждом сновидении одна или несколько этих сфер проявляются в наибольшей степени.** Данная структура является иерархической и рядорасположенной одновременно и включает в себя: сферу обработки информации (в том числе предшествующего сновидению периода бодрствования) и (или) прямого исполнения желаний, сферы искаженного исполнения желаний «эго»; сферу межличностных и (или) «объектных» отношений; сферу осмысления символического содержания сновидения; сферу диалога с субличностями и (или) между субличностями («автономными комплексами»); сферу архетипической символики; сферу духовно-мистического переживания и восприятия мира.

3 . **Эффективная психодиагностическая работа** со сновидением подразумевает определение основной сферы (сфер) или уровня (уровней), а также сочетания универсальной символики и индивидуального личностного контекста конкретного сновидения и его содержания.

4 . **Эффективная психотерапевтическая (психокоррекционная) и (или) развивающая личность** работа со сновидениями подразумевает:

- выявление внутриличностного конфликта и (или) основной сферы (уровня) и темы, а также символики, проявляющихся в конкретном сновидении (толкование сновидения);
- выявление оптимального варианта алгоритма работы со сновидениями, разработанного в рамках синтетической работы со сновидениями;
- погружение в пространство сновидения и преодоление основного «барьера» на пути к восстановлению целостности конкретной личности;
- достижения качественно нового уровня целостности личности и закрепление полученного результата.

Представим данную концепцию в чуть более развернутом виде:

Сначала расширим **психологическое определение сновидения**. Сновидение – это фактическое обращение к тем образам, символам и метафорам [\[19\]](#), а также состояниям, которые являются наиболее актуальными для выражения того, кем на данный момент является сновидец.

Здесь следует повториться: сновидение – это выражение того, кем на данный момент является сновидец, и очень часто – дополнение к сознательной установке сновидца, указание на то, с чем следует работать (хотя случается, что сновидение есть «просто» переживание, спонтанное исцеление, духовный опыт). К.Г. Юнг писал: *«Я постепенно отказался от ассоциативного метода, слишком далеко уводящего от содержания сна, и предпочел сосредоточиться на самих сновидениях, считая, что они выражают некое сообщение, которое пытается передать подсознание»* [\[24, стр. 47\]](#)

В рамках этой гипотезы выделяются следующие уровни (или «измерения») сновидений [\[7, 8, 9\]](#):

·**Психофизиологический** – прямое (воображаемое) исполнение физиологических и иных желаний («иногда банан – это просто банан»), а также переживание событий предыдущего дня или очень сильных впечатлений для их информационной обработки;

·**Влечений бессознательного и исполнения желаний в пространстве «эго»** (как правило, искаженное) – здесь действуют описанные Фрейдом механизмы исполнения желаний, сгущения или конденсации (соединение различных образов в один), смещения (замена одних образов другими под влиянием цензуры), вторичной обработки (придание сновидению связности за счет некоего «рационального» сюжета) и превращения мыслей в зрительные образы;

·**Глубинных межличностных («объектных») отношений**, то есть выражение на символическом уровне отношений, связанных с первичными привязанностями, сформированными во внутриутробном периоде, младенческом возрасте и раннем детстве и конституирующими «я» сновидца;

·**Сублично-символический** – на этом уровне идет прямой диалог между различными частями психической реальности (зачастую конфликтующих друг с другом), и на этот уровень сновидец попадает тогда, когда способен воспринимать себя как некую «целостность», соединяющую в себе различные сознательные и бессознательные «комплексы»;

·**Символический** – на этом уровне сновидец воспринимает те или иные дополняющие его осознанную реальность символы (например, «дом», «цветок», «птица») в контексте своей личностной целостности, решения жизненных задач и т.д.;

·**Символико-архетипический** – это встреча с заряженными архетипической энергией образами, обладающими «пророческой» или трансформирующей личность силой (сюда же входят и так называемые «исцеляющие сновидения»);

·**Трансперсональный (духовный)** – переживание прямого духовного опыта высшего порядка, либо опыт трансценденции (описанный, например, в трудах С. Гроффа [\[11\]](#)).

Данные уровни в некоторых случаях могут «перемешиваться», сочетаться друг с другом, что соответствует предложенной нами совместно с А.А. Ломоносом и Н.В. Бобровой синтетической концепции личности [\[12\]](#).

**Базовая практическая методика работы со сновидением** достаточно проста. Если мы понимаем, что любое сновидение – это различного рода взаимодействие между субъектом и Другим, сознанием и запредельным (бессознательным), то: а) нужно оценивать его в контексте жизненной ситуации и личности сновидца, определить ведущий уровень сновидения; б) обратить внимание на любые элементы диалога или же «указания» на блокировку диалога, односторонность сновидения, попытки самообмана и т.д. в данном сне; в) осмыслить значение появившихся в сновидении символов; г) предложить толкование, позволяющее открыть новые возможности для самопознания, внутриличностного диалога, духовного выбора на осознанном и бессознательном уровнях, перевести «слепые пятна» в зону интеграции опыта, преодолеть те или иные побуждения и (или) самообманы; д) в случае необходимости предложить вернуться в сновидение и начать диалог, сохраняя нравственные установки сознания, встретиться с Другим (пусть зачастую и пугающим). При этом Другим (символом бессознательной части психической реальности) для осознанного «я» сновидца может быть как тот или иной персонаж, так и «другая сторона» сна, отсутствующая в первоначальном его варианте (скажем, природа – для урбанистического сна, женские образы – для «патриархального»

сна, продолжение движения – для сновидения, в котором сновидец замер, наблюдение за процессом – для сновидения, где сновидец «умер» и в ужасе проснулся и т.д.) и е) закрепить произошедшую интеграцию (в зависимости от уровня сновидения закрепление может происходить как на «якорно»-символическом уровне, так и на уровне осмысления) после выхода из сновидения.

Но на каком основании можно утверждать, что наше понимание сна верно, что наша работа со сном реальна, а не фантазийна (иллюзорна)?

Введем **критерии верности толкования сновидения и работы с ним**. Толкование сновидения является верным, а работа с ним – реальной, если данные процессы вызывают у «автора» сновидения бóльшую часть из приведенных ниже феноменов:

- чувство «инсайта» (озарения);
- появление нового комплекса эмоций, ощущений, мыслей;
- сопротивление, вызывающее новый психический материал, подтверждающий наше толкование;
- чувство и ощущение внутренней интеграции;
- субъективное чувство благополучия и (или) изменения в сторону целостности;
- «автономное» поведение образов из сновидения в момент толкования и (или) при работе со сновидением, а также:
- открывают новые поведенческие возможности и
- дают толчок для новой серии сновидений,
- которые соответствуют теории.

То же самое относится и к проблеме различения болезненных фантазий и реальной работы с образами.

Итак, следуя предложенной нами концепции, **психолог, работая в пространстве сновидений, действует как посредник в запуске природного (естественного) процесса, каковым и является сновидение**, и помогает своему подопечному: а) наладить или обогатить диалог между различными частями личности сновидца, зачастую преодолевая те или иные барьеры, для достижения нового уровня целостности; б) получить осознанный доступ к неосознаваемым ресурсам собственной личности; в) научиться лучше понимать себя и, что еще более важно, самостоятельно использовать диагностический, терапевтический и развивающий потенциал сновидений.

### **Исследование прикладной эффективности синтетической концепции сновидений и его результаты**

В целях продолжения апробации и получения научного подтверждения эффективности работы со сновидениями мы провели **исследование, в рамках которого использовали следующие методы**: метод эксперимента, метод исследования отдельных случаев, метод тестирования (с применением таких методик, как тест тревожности Спилбергера и ММРІ в модификации СМІЛ), метод самонаблюдения (интроспекции), метод самоотчета, метод анализа и метод интерактивной интерпретации полученных данных.

Отметим, что с учетом специфики рассматриваемого нами феномена (как в области

психологической психотерапии (психокоррекции), так и в сфере развития личности) **метод исследования отдельных случаев является традиционно применимым и вполне «легитимным», что и обусловило его использование.**

**Объектом исследования** стала психическая реальность участников эксперимента, включая их сновидения, а **предметом** – трансформация состояний и (или) характеристик личности участников эксперимента в контексте применения синтетического алгоритма работы со сновидениями.

В эксперименте изначально приняло участие **29 человек** (все женщины от 18 до 50 лет), которые откликнулись на объявление о его проведении в социальных сетях (половина участников были нам ранее незнакомы лично, другая половина ранее являлась нашими студентами и (или) коллегами). До конца эксперимента дошли **26 испытуемых** (3 участницы прекратили работу после первых двух-трех дней, - негативных состояний у них при этом отмечено не было). Продолжительность эксперимента составила 14 дней (с возможностью продления работы для желающих). Данный срок был выбран, исходя из обычной длины психотерапевтических марафонов с добавлением нескольких дней на возможное осмысление его итогов участниками.

Сформулируем еще раз **цель** эксперимента. Она заключалась в выявлении психотерапевтического (психокоррекционного) и (или) развивающего личность потенциала синтетической концепции сновидений. Согласно нашей **гипотезе** этот потенциал высок, а сама концепция может быть рекомендована для практического применения психотерапевтами и практическими психологами, а также использована для дальнейшего теоретического продвижения в области исследования сновидений.

**Эксперимент строился следующим образом:** каждая из его участниц изъявила желание совместно работать, прошла соответствующее тестирование и затем на протяжении 14 дней присылала нам либо в социальной сети «ВКонтакте», либо в мессенджере Telegram содержание своих сновидений и описание своего состояния после пробуждения. Нами давалось толкование сновидения и (или) рекомендация по работе с ним в соответствии с апробируемой концепцией и включенным в нее алгоритмом работы. После завершения 14-дневного периода испытуемые заново проходили тесты и предлагали обратную связь по итогам работы.

**Акцент на замерах именно тревожности** обусловлен тем, что это – наиболее динамичная и, одновременно, структурная характеристика личности. **Тревога является хаотической, неинтегрированной, именно неструктурированной энергией, и по нашему предположению научение индивида к диалогу между собственными сознанием и бессознательным позволяет здоровым, созидательным образом интегрировать данную энергию.**

Рассмотрим полученные нами результаты, отметив, что тесты до и после исследования прошли 24 испытуемых, самоотчеты представили также 23 испытуемых.

**Результаты по тесту Спилбергера** (жирным выделены испытуемые со снижением и ситуативной, и личностной тревожности по итогам эксперимента; подчеркнуты испытуемые со снижением одного из видов тревожности и равновесием в другом; курсивом выделены испытуемые с резким снижением тревожности и (или) показатели резкого снижения тревожности (у тех испытуемых, в отношении которых получены противоречивые количественные данные)):

|       |            |             |            |            |
|-------|------------|-------------|------------|------------|
| Номер | Личностная | Ситуативная | Личностная | Личностная |
|-------|------------|-------------|------------|------------|

| номер<br>испытуемого            | анкетная<br>тревожность<br>до начала<br>эксперимента | ситуационная<br>тревожность<br>после начала<br>эксперимента | анкетная<br>тревожность<br>до начала<br>эксперимента | анкетная<br>тревожность<br>после начала<br>эксперимента |
|---------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 1.<br><b>Сновидица<br/>«А»</b>  | 54                                                   | 39                                                          | 54                                                   | 49                                                      |
| 2. <b>Сновидица<br/>«Б»</b>     | 38                                                   | 27                                                          | 41                                                   | 40                                                      |
| 3 . Сновидица<br>«В»            | 31                                                   | 35                                                          | 35                                                   | 37                                                      |
| 4.<br><b>Сновидица<br/>«Г»</b>  | 45                                                   | 36                                                          | 62                                                   | 48                                                      |
| 5. <b>Сновидица<br/>«Д»</b>     | 27                                                   | 23                                                          | 40                                                   | 37                                                      |
| 6. <b>Сновидица<br/>«Е»</b>     | 36                                                   | 28                                                          | 38                                                   | 33                                                      |
| 7. <b>Сновидица<br/>«Ё»</b>     | 27                                                   | 26                                                          | 40                                                   | 37                                                      |
| 8 . Сновидица<br>«Ж»            | 40                                                   | 29                                                          | 34                                                   | 37                                                      |
| 9 . <u>Сновидица<br/>«З»</u>    | 51                                                   | 38                                                          | 36                                                   | 36                                                      |
| 10.<br><b>Сновидица<br/>«И»</b> | 41                                                   | 32                                                          | 42                                                   | 35                                                      |
| 11.<br><u>Сновидица<br/>«Й»</u> | 36                                                   | 29                                                          | 33                                                   | 33                                                      |
| 12.<br><b>Сновидица<br/>«К»</b> | 42                                                   | 30                                                          | 53                                                   | 44                                                      |
| 13.<br><b>Сновидица<br/>«Л»</b> | 55                                                   | 21                                                          | 52                                                   | 30                                                      |
| 14.<br>Сновидица<br>«М»         | 48                                                   | 29                                                          | 51                                                   | 53                                                      |
| 15.<br><u>Сновидица<br/>«Н»</u> | 45                                                   | 45                                                          | 46                                                   | 41                                                      |
| 16.<br>Сновидица<br>«О»         | 48                                                   | 49                                                          | 53                                                   | 45                                                      |
| 17.<br><b>Сновидица<br/>«П»</b> | 55                                                   | 49                                                          | 39                                                   | 38                                                      |
| 18.<br>Сновидица                | 26                                                   | 20                                                          | 46                                                   | 48                                                      |

|                                       |    |    |    |    |
|---------------------------------------|----|----|----|----|
| «Р»                                   |    |    |    |    |
| 19.<br><b>Сновидица</b><br><b>«С»</b> | 45 | 34 | 44 | 39 |
| 20.<br><u>Сновидица</u><br><u>«Т»</u> | 69 | 56 | 68 | 68 |
| 21.<br>Сновидица<br><b>«Х»</b>        | 29 | 26 | 28 | 29 |
| 22.<br>Сновидица<br><b>«Ц»</b>        | 40 | 48 | 39 | 47 |
| 23.<br><b>Сновидица</b><br><b>«Ч»</b> | 56 | 42 | 49 | 44 |
| 24.<br><b>Сновидица</b><br><b>"Ц"</b> | 64 | 39 | 54 | 42 |

**Примечание:** во всех случаях (особенно при отрицательной динамике) работа с участниками эксперимента продолжилась и после истечения 14-дневного срока; сновидицы «У» и «Ф» не предоставили результаты прохождения тестов).

С количественной точки зрения **13 из 24 прошедших тестирование испытуемых (то есть 54,1%) продемонстрировали снижение уровня ситуативной и личностной тревожности одновременно** (причем в восьми случаях (33.3%) **тревожность понизилась в значительной степени**). Ситуативная тревожность понизилась в **20 случаях** (83.3%), личностная тревожность понизилась в **16 случаях** (67.7%). И ситуативная, и личностная тревожность у одного и того же испытуемого повысилась в **двух случаях** (8.3%). В трех случаях зафиксировано **понижение ситуативной тревожности при сохранении на прежнем уровне тревожности личностной**, а один раз – наоборот. При суммировании этих случаев со случаями одновременного понижения личностной и ситуативной тревожности **мы получаем 17 сценариев безусловно позитивной психодинамики в рамках эксперимента (70.8%)**. В трех случаях (12.5%) наблюдалось сочетание существенного или заметного понижения ситуативной тревожности и незначительного повышения тревожности личностной. В одном же случае незначительно (на один балл) повысилась тревожность ситуативная, но существенно (на 8 баллов) понизилась тревожность личностная.

Итак, мы зафиксировали **явную тенденцию в снижении тревожности по результатам эксперимента**. Меньшая выраженность тенденции к снижению личностной тревожности может объясняться **сравнительной краткосрочностью эксперимента** (отметим, что при длительной (месяцы и годы) работы со сновидениями наши подопечные (клиенты) и их окружение (эксперты) зафиксировали устойчивые долговременные личностные трансформации, а также позитивный эффект работы с конкретным сновидением (в нескольких сотнях случаев), однако мы до сих пор не объективировали это посредством психометрических инструментов, хотя и получили соответствующие самоотчеты, а также отследили поведенческие изменения, увязанные с нашей работой [\[7,8,9\]](#)).

Как видно из полученных нами количественных данных, тенденция очевидна:

**применение алгоритма работы со сновидениями, основанного на разработанной нами синтетической концепции сновидений эффективно с психотерапевтической (психокоррекционной) точки зрения, а также в контексте развития личности** (хотя данный инструмент и не является применимым к каждому). Отметим также, что в большинстве случаев результаты прохождения Спилбергера указывают на серьезные трансформационные процессы в психической реальности испытуемых после направленного обращения к пространству сновидений, что само по себе является результатом (и что, как мы увидим ниже, выражается в самоотчетах испытуемых). Кроме того, повышение уровня тревожности к концу эксперимента для сновидицы «В» стало проявлением субъективно переживаемого и объективно (поведенчески) проявляемого личностного роста (причем в самоотчете она связывает его именно обращением к сновидениям), а работа с ней продолжилась и по окончании 14-дневного срока.

Полученные нами результаты, на наш взгляд, невозможно объяснить только фактом обращения сознания к своему внутреннему миру, ведь само по себе такое обращение может, наоборот, вызвать хаотизацию процесса и повышение уровня тревоги. Наша же концепция и, соответственно, методика **подразумевает «феноменологическую структуризацию процесса»**, то есть **искомую утилизацию тревоги за счет интеграции личности**.

Что касается результатов прохождения испытуемыми **теста ММРІ** (СМИЛ), то они с учетом краткосрочности эксперимента были использованы как дополняющие данные, а также зафиксированы для возможного в дальнейшем длительного исследования.

Так в двух случаях («Сновидица «А» и «Сновидица» «Г») по шкале тревожности **произошло снижение уровня тревоги от зашкаливающей** (выше 70 баллов), **до сравнительно нормальной** (с 78 до 65 и 73 до 57 баллов соответственно), что сопрягается с результатами тестирования по Спилбергеру. В двух случаях («Сновидица В» и «Сновидица С») уровень тревожности по соответствующей шкале ММРІ, наоборот, поднялся с 39 до 47 и до 36 до 50 баллов соответственно, однако согласно критериям интерпретации (тем более, что значения по данной шкале были самыми низкими в сравнении с другими шкалами в обеих случаях) это означает преодоление установки на, как принято говорить в профессиональной среде, *«отсутствие осторожности в поступках и щепетильности в вопросах морали, на довольно обнаженный эгоцентризм, сниженную способность к сопереживанию, неконформность установок, грубоватую и жесткую манеру поведения, циничный взгляд на жизненные явления»*. В случае со «Сновидицей «Л» мы зафиксировали тенденцию к преодолению такой установки (с 31 до 37 баллов по шкале тревожности) при общем повышении адаптивности практически по всем шкалам. Данные теста ММРІ по сновидицам «Ж», «К», «М» являются противоречивыми и не дают определенной информации о наличии или отсутствии трансформации личности и (или) состояний личности. У сновидицы «Р» при понижении ситуативной тревожности на 6 пунктов и повышении личностной на 2 пункта по тесту Спилбергера тест ММРІ показал понижение тревожности на 6 пунктов (с 55 до 49). Так или иначе **в 77% случаев результаты теста Спилбергера четко соответствовали результатам ММРІ в плане понижения уровня тревожности у испытуемых**. Еще раз подчеркнем, что, принимая во внимание специфику объекта и предмета исследования, мы опираемся на *метод исследования отдельных случаев*, где акцент, как известно, делается, на выявлении **качественных** закономерностей и их дальнейшей экстраполяции. В данном контексте представленные выше количественные процентные соотношения говорят о том, что используемый нами алгоритм работы со сновидениями действительно позволяет трансформировать энергию тревоги в созидательную для личности и ее окружения

энергию.

Возвращаясь к результатам прохождения теста Спилбергера отметим, что **особенно значимым мы считаем резкое снижение уровня ситуативной и (или) личностной тревожности в нескольких случаях**. Еще раз подчеркнем, что столь серьезные изменения, связываемые самими испытуемыми с работой в пространстве и с материалом сновидений, по нашему мнению, сами по себе являются существенным результатом.

### **Содержательная часть исследования**

С точки зрения содержательной психодинамики **большинство случаев нашей работы состояло из следующих этапов**: этап адаптации, погружения в мир сновидений (у ряда участниц до начала эксперимента сновидения практически не запоминались); этап погружения в хаотические эмоции, связанные с тем или иным травматическим опытом и (или) внутренними конфликтами, - на этом этапе происходило и получение первичного доступа к внутреннему ресурсу созидания; кульминационный этап максимальной интенсивности негативных переживаний и обретения способности выдерживать их с опорой на внутренний ресурс и утилизировать (трансформировать) в созидательную энергию; этап интеграции.

В нескольких случаях эти этапы повторились в нескольких же «витках спирали» с постепенным закреплением позитивного опыта. Во всех случаях шло внутреннее (при нашем посредничестве), можно сказать, **естественное обучение диалогу с неосознанными частями собственной психики**, сопряженное с восприятием насыщенных энергией образов (зачастую архетипических, таких как «Вода», «Лес», «Гора», «Лестница», «Анима», «Анимус», «Ребенок», «Старец» и т.д.). Во многих (78%) случаях это сопровождалось явственными изменениями в самоощущении и поведении испытуемых, а в одном случае («Сновидица «У») субъективно переживаемый мощный процесс трансформации к окончанию формального срока эксперимента только «набрал обороты».

Теперь рассмотрим как примеры работы со сновидениями, так и самоотчеты участниц эксперимента.

### **Примеры работы со сновидениями**

Приведем примеры возвращения в сновидение и работы с тревогой за счет процесса внутренней интеграции (в каждом из примеров речь идет о разных испытуемых), а также работы со сновидением только за счет его толкования.

#### **Первый пример:**

**Сновидица:** *«Доброе утро, Алексей. Плохо сегодня спала, но к утру уснула и увидела сон. Многоподъездный дом, парадная разрушена, но дом знакомый. Захожу в него и поднимаюсь по лестнице с маленьким мальчиком, лестница без перил, думаю, как опасно, и вдруг мальчик падает. Меня во сне охватывает ужас».*

**Терапевт:** *«Варвара, здравствуйте, дом - это ваша внутренняя психическая реальность, а лестница - это подъем. Это соединение частей себя. В этом сне Вы встречаетесь одновременно с символом своего детского «я» и с соответствующей частью себя и вечным образом. Мальчик - это вы сами. Это ваша детская связь миром маленькой души вашей, но она же - переживание Вами мира как ребенком, и это в образе мальчика является проявлением связи с Другим. И вот вам трудно сейчас соединить эти части себя, и Вы сами падаете в глубины своего бессознательного. Это не фатально.*

*Рекомендую представить себе себя в священном круге, быть в священном круге вокруг вас, защищающий вас круг. Выделите время, пространство себе, безопасно расслабиться, если Вам это близко, прочитайте ту молитву, то обращение к высшим силам, которое близко Вам, и вернитесь в момент, когда вас охватывает ужас, а дальше следуйте процессу. Вы можете, все в том числе, помочь мальчику».*

**Сновидица:** *«Алексей, добрый день. Извините, что поздно сразу начну о том, что вчера, как вы мне советовали, по моему сну, я сделала практику, как говорили, нарисовала Круг и вошла в сон и в общем, спасла этого мальчика, вытащила из летящей глубины, сегодня мне снится сон, что я нахожусь в доме. Ну как бы в своем доме и сплю и приходит мужчина начинает меня обнимать целовать, а я задаю вопрос, как ты смог войти в дверь закрыта, то есть дверь закрыта была на замок, но в принципе, сегодня я уже от этого сновидения чувствую такую защиту, страх и ужас ушли». Пол завершения работы у сновидицы несколько уменьшилась и ситуативная, и личностная тревожности.*

### **Второй пример:**

**Сновидица:** *«Алексей, доброе утро. Сегодня снился сон, после которого было очень тревожное и неприятное послесонье. Дело было опять в старой квартире. Там моя бабушка, но вроде как и мама или даже свекровь. В квадратных очках и с большим животом. Идёт в ванну и её тошнит. Говорит хочу есть, а не могу, все назад выходит и очень от этого злится. Я спрашиваю сколько дней так, говорит дня три. Я начинаю ругать, что это возможно опять непроходимость кишечника, что молчала, что надо к врачу и т.д. Дальше не помню У свекрови, дай Бог ей здоровья была в том году операция как раз из-за этого. Это же какой-то собирательный образ женщин рода и не возможность принятия чего-то, что еда не усваивается»*

**Терапевт:** *«Василиса, доброе утро. Да, это серьезный сон, связанный с отношениями с старшей женщины, рода прежде всего, конечно, материнской фигуры. Здесь соединяются области личных отношений с матерью и архетипа Рода. И одновременно это состояние разрыва между «хочу и могу» и какая-то неуверенность в своих силах, желание и невозможность. может быть, принять какое-то решение, родить что-то внутри, принять что-то, да, принять усвоить, и соответственно, затем это выход по правильному пути. Рекомендация -представьте сегодня священный круг. Зайдите в священный круг. Вы в нем. Закройте глаза. Вернитесь в это ощущение сна. Помолитесь так, как близко вам и попробуйте разрешить себе изнутри исцелять эту женщину, посмотреть на себя ее глазами и на нее своими, попросить Бога, попросить силу Рода вашего и себя, эту маму, бабушку, свекровь, мать рода исцелиться. Последуйте процессу. Возможно, он будет не простым, но живительным».*

**Сновидица:** *«Алексей, благодарю. ох. От слов до слез. Действительно есть не принятие, мама сильно употребляет алкоголь и начались серьезные нарушения психические. Мне очень трудно это принять. Бабушка тоже пила. Я сделаю то что вы сказали, откликнулось в теле все. Напишу результат. Меня душит несколько дней после приезда от них. И кстати на терапии если я не могу что-то переварить, выход что во сне у меня срабатывает. У меня сейчас включилась тема родовых "страданий" и запрета на счастье. Вышла установка счастье и радость это стыдно... <...> Благодарю за медитацию. Яркие очень образы были, трансформировались. Плачу, очень это что-то глубокое. Нужно в этом пока быть. Это родовая травма похоже, которая уводит в алкоголизацию. Я кстати не могу пить, у меня не расщепляется алкоголь и интоксикация жуткая. Ещё раз благодарю» (после этой медитации сновидице стало гораздо легче, причем, как минимум, в среднесрочном плане, - прим. автора). По завершению работы у сновидицы*

существенно уменьшились и ситуативная, и личностная тревожности.

### **Третий пример:**

**Сновидица:** «10 августа. Проснулась в 5 утра, снился сон, подумала что нужно запомнить, обозначила его для себя словом «Оправдание», чтобы вспомнить на утро, но на утро помнила только это слово. С 5 до 7 был ещё один сон, мой ребёнок сидит на берегу озера рядом с медведем, я с мужем в стороне, в разговоре пытаюсь донести до мужа что ребёнку там не безопасно, муж доказывает обратное, мне тревожно. Потом появляется лев или тигр, плохо помню, бежит в сторону ребёнка и медведя, я застываю на месте от дикого страха за ребёнка, лев с медведем дерётся, ребёнок бежит в мою сторону, оказывается рядом со мной, я выдыхаю и просыпаюсь. На утро я была удивлена что видела сны, такого давно не было. В жизни также, я тревожусь за безопасность ребёнка, муж обесценивает мои страхи».

**Терапевт:** «Лес. Это символ бессознательного мира, мира ресурсов, возможностей и страхов. На самом деле, Ваш внутренний «ребенок» готов познавать этот мир. Вы сами готовы принять себя инстинктивную и детскую. Во сне Вы встречаетесь и с символами своей жизненной силы, и с проявлениями частей себя. Попробуйте еще закрыть глаза и вернуться в этот сон. Сосредоточится на том, что видите, слышите, ощущаете, и попробуйте поговорить и с медведем, и со львом, и с ребенком или с ними вместе, а потом напишите мне».

**Сновидица:** «Я подошла к месту где сидел ребёнок и медведь, села рядом с ребёнком, взяла за руку ребёнка, а ребёнок взял за лапу медведя, потом к нам стал подкрадываться лев, при этом рыча, я поманила его рукой, он подошёл ко мне, потом прилёг рядом, я стала его гладить. При этом мне было очень комфортно, я чувствовала умиротворение и невероятную силу, от нашего совместного образа. Я полупрошепотом говорила: "Я вас принимаю, я вас люблю, я вас понимаю". Медведь мысленно передал мне: «Я твоя опора». Лев передал: «Я твоя защита». Ребёнок сказал: «Я маленький, береги меня». Отметим, что к данному примеру мы еще вернемся в параграфе, посвященном самоотчетам (обратной связи) участниц эксперимента. Также отметим, что по завершению работы у сновидицы значительно уменьшились и ситуативная, и личностная тревожности.

### **Четвертый пример:**

**Сновидица:** «Мне снилось, что мы встретились с молодым человеком. Я куда-то уезжала из того города, в котором мы были оба в этот момент. Мы встретились и гуляли по городу, сидели в кафе и разговаривали. В кафе он заказал два лимонада: апельсиновый и второй. Ещё в кафе был такой момент: мы оба были очень возбуждены, но я понимала, что мы не можем заняться сексом прямо в кафе. Но он был настолько возбуждён, насколько в последний раз был возбужден только со мной. Кароче, без меня он так сильно не возбуждался. [Далее идет описание сексуального взаимодействия во сне с акцентом на образ "гигантского иливающегося фаллоса", - прим. автора] Потом мы пошли гулять по городу. Мы шли вдоль пруда и разговаривали. В этот момент я чувствовала, что сама себе делаю больно. Нам не нужно было встречаться, потому что меня к нему очень тянет. Я помню, что говорила такую фразу: «Конечно, тебе сейчас легче, потому что ты принял решение о расставании. Мне нужно расстаться с тобой в своей голове. Но я не могу». Он, конечно, не настаивал на том, чтобы я продолжала думать о нём и не сказал ни слова о продолжении отношений. Из того, что я не сказала во время прогулки, но думала: «Я так хочу, чтобы он захотел быть снова вместе, стать

с семьёй. Но это невозможно. Нужно бежать отсюда, бежать. А я прилипла и не могу. В конце сна мы зашли в кафе, где он решил взять кофе, а я сказала, что ничего не хочу. Но попросила помочь с моим большим красным чемоданом и проводить меня на поезд (у меня в жизни такой чемодан). Было ощущение, что я на поезд уже опаздываю, но мы не торопились. Я проснулась раньше, чем уехала, с ощущением боли в сердце и тоски, что ничего нельзя вернуть обратно»

**Терапевт:** «Во сне это есть несколько мерностей, несколько уровней. На одном из этих уровней прямо прорабатывается Ваши отношения с молодым человеком, с которым, как я понимаю, вы расстались, но к которому тянет по-человечески, тянет сексуально. В Вас безусловно происходит трансформация, символизируемая поездом, переездом. В любом случае - это новый виток спирали в Вашей жизни, и при всей сложности Вы идёте этим путём, при том что существует и сильная тяга застрять. Вторая мерность связана с древними образами «божественных фаллосов» - «джедов». Это воспроизведение древних фаллических культов, связанных с образами плодородия.

То, что в нашей жизни воспринимается как секс - это огромная часть нашей жизни, но не только не столько физическая, не только прямое исполнение желаний, как ни странно. Это и архетипическая символика соединения мужского и женского, это соединение противоположностей. Тут речь идеи о Вашей способности быть с мужчиной как таковым, Мужчиной с большой буквы, внутренним Мужчиной.

Это пространство развития конечно связано не только с отношениями «мужчина-женщина» в самом высоком сексуальном плане и далее с желанием создать семью, но и с творческим, «плодородным» движением вперед. .

**Сновидица:** «Прочитала несколько раз, как мне кажется, всё поняла. Стало гораздо легче». Отметим, что по ходу дальнейшей работы со сновидениями у данной сновидицы постепенно проходила сепарация от молодого человека, и образы поезда и вокзала (серьезных перемен в жизни) сменились образом леса, который сновидица исследовала в режиме получения доступа к внутренним ресурсам. По завершению работы уровень ее ситуативной и личностной тревожностей (по тесту Спилбергера) несколько уменьшился, а в субъективном и личностном планах произошло резкое и существенное улучшение состояния.

Мы рассмотрели ряд примеров проведенной в ходе эксперимента работы со сновидениями, затрагивающих различные «сферы» (от исполнения желаний до архетипической), в контексте превращения энергии тревоги в доступную личности ресурсную энергию.

### **Примеры обратной связи**

Приведем также фрагменты обратной связи (самоотчетов) со стороны участниц эксперимента (расположены в порядке предоставления и (или) изучения; двое испытуемых не предоставили самоотчетов):

**1. Сновидица «В»:** «Алексей, я вам просто безгранично благодарна! Вы открыли для меня новый мир! У меня были попытки познания через сон, лет 15 назад, когда в одной деревне на берегу Азовского моря в библиотеке я нашла книгу «Толкование сновидений» Фрейда. Мне было сложно ее читать! Но я прочитала и даже что-то выписала себе...но не осознала тогда - это точно! В это году мне попала в руки книга Жрица Итфат. В начале лета пришла мысль, что мне нужно записывать мои сны (просто как желание это делать) и вот ваш проект! Чувствую, как внутри меня происходит

трансформация. Многое становится более понятным! Спасибо ещё раз! Я очень вам благодарна за ваш проект, за возможность участвовать в нем! <...> «Оказаться в нужном месте в нужное время - это про мое участие в данном исследовании! Интуитивно решив записывать сны в начале лета, я и предположить не могла, что в августе я буду проходить свой трансформационный путь через психоанализ своих снов! Это настолько интересно и захватывающе, и то что ещё вчера казалось очень сложным, стало вдруг понятным! Осознание - где я - это я, и все субличности во сне - это тоже я! Когда то, что ты не можешь позволить себе прожить на яву, проживается во снах! Я очень благодарна вам, что вы ведёте эту работу, и даёте возможность желающим познавать себя, исцелять душевные раны, находить ответы на волнующие вопросы, трансформироваться в лучшую версию себя! В эти 10 дней ко мне пришли потрясающие возможности в плане профессионального роста, и я сумела воспользоваться ими! Спасибо! Энергетика после данной работы просто мощнейшая!»»

**2. Сновидица «Е»:** «Тревожность стала и правда меньше, ощутимо. Но всплыли более глубокие корни этой тревожности, под крышечкой её, так сказать. Можно в терапии работать с этим теперь. Для меня был потрясающе интересен опыт работы в таком формате. Я хотела понять свои сновидения достаточно долго. Записывалась на курсы, но включалось сопротивление, и работа не шла.

Ваши же сообщения попадали в нужную точку, и запускали процесс рефлексии. У меня получилось многое увидеть под другим углом, переосмыслить.

За это время я разбиралась с темой самооценности, и вскрылся очень большой пласт в семейной системе, который сейчас исследую и буду с ним работать. Сновидений стало как будто меньше, раньше было по 3-4 за ночь. Просыпаясь теперь чаще не могу вспомнить что снилось. Сложно записывать, не хочется. В реальном времени мне кажется я стала спокойнее и появилось больше доверия Вселенной, людям, времени. Благодарю Вас и продолжаем эксперимент».

**3. Сновидица «Г»:** «Это очень здорово. Я даже не ожидала, что через две недели такой результат будет спасибо большое. Я решила участвовать в эксперименте потому, что у меня была тревожность, снились странные и кошмарные сны. Благодаря расшифровке снов, я начала понимать, что происходит со мной и почему мне морально тяжело и плохо. После двух недель работы, я почувствовала лёгкость, мне стало спокойней. Пришло понимание почему в моей жизни происходят те или иные события. Стали налаживаться личные отношения. Я очень довольна результатом».

**4. Сновидица «Л»:** «Как время быстро пролетело. Я не думала, что такая простая вещь, как запись снов, приводит к таким результатам. Для меня это какой -то диалог не только с тобой, Алексей, но и с самой собой. Потому что когда начинаешь записывать какую -то ерунду, в процессе понимаешь, что это вовсе не ерунда. Это настоящее послание Себе. Просто в процессе жизни живёшь не задумываясь, на автомате. Не видя те крошки, которые Вселенная разбрасывает, чтоб показать и подсказать Путь. А сны, как оказалось это даже не крошки. Это- целая карта с компасом. <...> Марафон дал мне больше, чем я думала и планировала. Запрос был: обрести уверенность в себе, научиться слушать свою интуицию. И эти желания исполнились. Кроме того, отлично наладился сон. Бессонница прекратилась, процесс засыпания стал быстрее. После пробуждения активность, ощущение, что я действительно отдохнула. За время марафона несколько раз пришлось просыпаться очень рано, но бодрость от этого не уменьшилась. Выяснилось, что сны действительно разговаривают со мной. Дают подсказки, ведут диалоги. Это просто невероятно и потрясающе одновременно».

**5. Сновидица «Р»:** «Прессуют по поводу подготовки к выборам, но, что удивительно, воспринимаю все с энтузиазмом и безразличием, не бьюсь в припадках, как раньше, "что делать, я не успеваю, подведу того, сего....". Прямо кайфую. Спасибо Вам, прежде всего!!! Качество жизни улучшилось. Все делаю с НАСЛАЖДЕНИЕМ. Я поговорила с бабушкой - самой собой" в пещере. было тяжело и сложно. Не могла понять о чем говорить, что обсуждать, но, памятуя о задании, заставила себя что то рассказывать, в итоге, "погрузилась" в дрему и очнулась с большими буквами в голове НАСЛАЖДЕНИЕ, Они прямо ползали друг за другом в хороводе. И я четко осознала, чего я хочу. Хочу жить с наслаждением, просыпаться не с мыслями " вот опять....", идти на работу не с мыслями " когда же пятница", заниматься домашними делами не с мыслями о том, что пока я мою пол у меня 50 рабочих задач не выполняются. Теперь я даже мою пол с НАСЛАЖДЕНИЕМ. С огромным. <...> Старалась выполнять все инструкции. С увлечением вспоминала и описывала свои сны в деталях. Возникла мысль "зачем так подробно описывать, кому это интересно", но далее ответственность за качество, желание не подвести наставника брали верх над моей врожденной уверенностью в том, что все, что происходит со мной никому не нужно. Я почувствовала новые ощущения важности меня для самой себя, а интерпретации все более меня утверждали в этом. Я осознала, что меня в моей жизни не было. Теперь же я намеренно фиксирую свою ответственность перед собой, свое участие в своей жизни. Хочется не потерять эту внутреннюю силу».

**6. Сновидица «Й»:** «Благодарю! Меня и сейчас переполняют чувства благодарности и радости. За время эксперимента я научилась напрямую разговаривать со своим подсознанием (это мое личное мнение). Я уже понимаю, я это знала, и теперь понимала окончательно, что с помощью снов мы творим свою реальность, в смысле того, что сны помогают работе с собой в соответствии с тем, чем мы сейчас живем. Почему я это раньше не понимала? Это инсайт, и он пришел именно сейчас. А как будет дальше, посмотрим. Но очень важно: быть открытой, и быть в безопасности. Это волшебство: работа с Вами, и работы с собой именно таким способом – экологичным и не очень тяжелым. Для меня эксперимент закончился очень хорошо. А дальше будут новый опыт и новые инсайты».

**7. Сновидица «Ё»:** «Да, я реально чувствую, что тревога уменьшилась. Стала спокойнее однозначно. В занятия вступила с нарушениями сна. Проблемы с засыпанием, просыпалась среди ночи или под утро. Перед сном возникала тревога. Да и в течение дня часто накатывали тревожные состояния, какие-то страхи, ожидания негативных событий. Хотя по жизни я не страдала нарушением сна, всегда засыпала легко, да и сама по себе была не особо тревожная. Только серьезные события могли повлиять на качество сна, но все это быстро восстанавливалось. Последнее время стала тревожнее. Сны стала видеть очень редко, не запоминала их, иногда может быть всплывали какие-то обрывки. Конечно, интересно было узнать о такой работе, как это происходит, что из этого получится, узнать о себе новое, может быть, научиться управлять своим состоянием, сновидениями, получать информацию из подсознания, понимать, что движешься в правильном направлении, обрести спокойствие и уверенность. Удивительно, но в процессе работы, практически сразу стала видеть сны, запоминать сюжеты. Часто это были достаточно длительные истории, интересные, захватывающие, мистические, "до мурашек", с развитием. Интересно было слушать и изучать интерпретацию снов. И хотя это была просто интерпретация, перевод на понятный язык образов и символов сна, становилось спокойнее, появлялась уверенность. Изменилось качество сна и жизни. Стало меньше суетливости в мыслях, восстанавливается доверие к жизни. Как-будто появилась опора, которой не хватало. Хотелось бы, чтобы эта опора была внутренняя и непоколебимая.) Появилось ощущение законченности этого этапа

работы. Однозначно хочется продолжить. Есть ощущение, что приблизился к какой-то важной истине и свет ее уже виден и осязаем».

**8. Сновидица «Ж»:** «Вообще после терапии, после этого эксперимента я начала просыпаясь еще какое-то время думать: «Почему там тебе это снилось? И вот я понимаю, что во сне это «я» в других лицах. И ну как бы даже не чувствую для себя больше опасности, даже мне кажется, понимаю то, что во сне могу как-то что-то перестроить, в принципе, мне все понравилось. Мне легко, хорошо, спокойно»;

**9. Сновидица «Б»:** «Участие в эксперименте помогло мне увидеть, как происходящее в моей жизни проживается еще раз во сне».

**10. Сновидица «У»:** «Мы с вами опять запустили сильные трансформации внутри меня. Но результаты, которых я ожидала от эксперимента, пока не достигнуты. Нужно погрузиться в глубину. Так и остался открытым для вопрос: как сохранить нежность, мягкость доброту при условии постоянно быть сильной...Итог: внутренняя женщина ещё не возрождена, необходимы глубинные работы. В середине эксперимента проходила эмоции отторжения, даже хотелось бросить, но благодарю вашему сопровождению - справилась!! Благодарю вас, Алексей!!!!»

**11. Сновидица «Н»:** «Практика полезная и шикарная. Большое спасибо Алексей Вам за неё. Это удочка, а не рыба. Улыбка. Перечитала вчера главу о сновидениях в книге «Путь к Другому». А вот действительно, сейчас находишь новое в книге, есть и ответы на мои вопросы, помогает чуть глубже понять. Перечитать полезно. Улыбка. Огромное спасибо Алексею Михайловичу за эксперимент. Вы помогли наладить диалог сознательного с подсознанием в особой области – области сновидений. Это очень интересно и тонко. Слушать самого себя, свои ощущения – это очень здорово, это как новый шаг к самопознанию, обязательно с личному росту и развитию. Это структурировало, дало толчок к анализу и осмыслению жизни. Для меня – очень большая польза. Теперь у меня появились некоторые навыки такой работы, и это помогло справиться с некоторыми внешними моментами, вызывающими тревогу, например, с полной заменой крыши в нашем доме, - эта замена началась в самом конце эксперимента».

**12. Сновидица «И»:** «Пока я не вижу каких-либо изменений или же результатов. Если коснутся моего личного вопроса (в самом начале) о переменах, то ответа у меня сейчас нет. Слишком много повседневных дел, обязанностей и на такие размышления нет времени. Пока живу по принципу - Делай, что можешь, а там будет, что будет.... Пока вопросы и интересы семьи превыше всего».

**13. Сновидица «А»:** «Прошло 14 дней эксперимента, и за это время я смогла лучше понять себя и уже даже могу попытаться сама истолковать сны. Также улучшилось мое состояние, так как теперь я лучше понимаю, что испытываю, и что с этим делать. Смогла поговорить с маленькой собой и другими людьми, что позволило прояснить некоторые ситуации».

**14. Сновидица «Ф»:** «Перед проектом сны были очень редким явлением. Не запоминала, не обращала внимания. В процессе работы стала видеть сначала фрагменты, эпизоды, в дальнейшем улучшилось запоминание снов вплоть до мелочей. Начинаю видеть детали. Прослеживается логическая связь. Понимаю, что это только начало. Идет знакомство с собой, открывается ресурс внутренней безопасности. Очень интересно... Если сопоставить с предыдущими моими снами, то видна положительная динамика. Спасибо»;

**15. Сновидица «Т»:** «Самое главное, что я заметила, я начинаю сама понимать свои сны. Могу понять их значение и проблему, которую мне нужно проработать. Также улучшилось мое моральное состояние, даже друзья заметили, что я стала как будто улыбчивее».

**16. Сновидица «К»:** «За время работы я ощутила себе внутренний стержень. Бывает разное, но он уже возник. Я переосмыслила свои отношения с близкими, перестала что-то доказывать. Пересмотрела отношения к себе, принимаю свою женственность. Изучаю различные мерности сновидений. Процесс идет».

**17. Сновидица «О»:** «Наверное, у меня были какие-то завышенные ожидания от себя, что сразу пойдут сны, каждый день я буду их помнить и смогу поменять многое в себе. Была даже какая-то грусть и разочарование, что так мало запоминала. Но теперь понимаю, что может была не готова сразу многое узнать, что быстро не значит качественно и пусть подсознание открывается мне в своем темпе. Из необычного могу отметить, что после сна с ребенком в пещере, где Вы говорили, что возможно какое-то решение важное сейчас или будет в ближайшем будущем, я встретила своего бывшего спустя 10 лет разлуки, к которому были сильные чувства. Причем было ощущение, что Вселенная именно подстроила нашу встречу, т.к. многие события в тот день пошли не по плану. На следующий день я предложила мужу уехать отдыхать, и мы за несколько дней собрались и уехали в Крым. Думаю, эксперимент со снами был одним из важных катализаторов, что мы решились поехать в отпуск, т.к. после событий февраля 2022 года мы никуда не выезжали из Мариуполя. Хочу поблагодарить Вас за то внимание, что Вы оказывали, за Вашу обратную связь. Я сразу почувствовала доверие и надёжность. Ещё раз благодарю за уделённое мне время и Ваши толкования снов!»;

**18. Сновидица «П»:** «Мир Снов интересовал и восхищал меня всегда. Поэтому на предложение участия в эксперименте я отреагировала с радостью и огромным желанием. Чего не могу сказать о моём организме: сон стал прерывистым (первые дня четыре-пять), память отказывалась воспроизводить то, что снилось, хотя точно было осознание того, что что-то было, какие-то события во сне происходили. Где-то через неделю от начала эксперимента я как будто успокоилась и сны на утро всплывали в моей памяти (иногда даже в течение дня). Произошло ещё кое-что... Мои сны начали переплетаться с явью: во сне я могла увидеть то, что происходило на самом деле и, наоборот, в жизни я могла что-то сделать или сказать, что видела уже во сне. А ещё, последние три дня мне не хочется просыпаться - события во сне меня увлекают, хотя я в какой-то степени осознаю, что это сон. Иногда хочется подольше побыть в тех событиях (во сне), хотя немного страшно.). Мне кажется, я перешла на какую-то новую ступень сна. Думаю, это есть полезно и познавательно для меня. И я очень хочу окончательно научиться сама понимать свои сны)».

**19. Сновидица «Д»:** «До работы я не очень внимательно относилась к содержанию своих снов. Теперь стала замечать повторяющиеся образы и видеть взаимосвязи. Интересно наблюдать за работой подсознательного и находить дополнительный смысл в снах. Самым важным открытием для меня стало следующее: каждый образ во сне — это какая-то часть меня. Даже то, что меня пугает, чему я во сне противостою — это тоже я. Ещё интересно наблюдать за внутренними женщиной и мужчиной. Осознавать новое рождение своей целостности. За время работы самым частым образом был поезд. Потом он сменился на лес. Интересно, куда я пойду дальше)»

**20. Сновидица «Х»:** «После эксперимента чувствую себя хорошо. Стала внимательнее относиться ко снам - сегодня проснулась и анализировала, какое из моих «Я»

трансформировалось в то, что я увидела. В общем, есть повод теперь для анализа и размышлений. Вы дали некое направление, оно откликнулось. Спасибо!!»

**21. Сновидица «З»:** «Меня удивила работа с первым сном с начала эксперимента. "Я подошла к месту где сидел ребёнок и медведь, села рядом с ребёнком, взяла за руку ребёнка, а ребёнок взял за лапу медведя, потом к нам стал подкрадываться лев, при этом рыча, я поманила его рукой, он подошёл ко мне, потом прилёг рядом, я стала его гладить. При этом мне было очень комфортно, я чувствовала умиротворение и невероятную силу, от нашего совместного образа. Я полушопотом говорила : "Я вас принимаю, я вас люблю, я вас понимаю". Медведь мысленно передал мне: «Я твоя опора». Лев передал: «Я твоя защита». Ребёнок сказал: «Я маленький, береги меня". Мне кажется я до сих пор чувствую силу и опору в себе самой, после этой работы. С другими снами тоже был интересный опыт, действительно происходит встреча с внутренним Я. Самочувствие улучшилось, несмотря на неприятные события в настоящий момент в моей жизни, я стала спокойнее, увереннее в себе однозначно. И чувство внутренней силы не покидает меня. Алексей Михайлович, благодарю Вас за всё! <...> Я ещё забыла в отзыве описать реакцию организма на работу: во-первых у меня сначала болела голова по утрам, и ещё были два дня подряд, когда организм как будто очищался от чего то токсичного, в первый день болело горло, к вечеру стало значительно легче, на следующее утро горло не болело, но были проблемы с кишечником и желудком, на третий день все прошло».

**22. Сновидица «Ч»:** «Алексей Михайлович, я очень довольна, процесс идёт, тревожность стала меньше. Я раньше не замечала свои сны, а что ещё проходит незамеченным...наверное, много важного».

**23. Сновидица «С»:** «До начала путешествия «в страну сновидений» я по-другому относилась к понятию о снах. Часто я их не запоминала или даже не пыталась вспомнить. А иногда, если помнила сон, то искала что-то, что должно со мною произойти. Время нашего путешествия было для меня очень необычным и удивительным. Каждое утро я, прежде чем открыть глаза, вспоминала свой сон. Затем сразу его записывала или повторяла, чтобы не забыть). Когда я получала обратную связь от тебя, Алексей, я, как бы, перезагружалась. И мне это очень нравилось. Понимание и восприятие менялось в лучшую сторону. Я не искала подвохов во снах и не ждала сюрпризов)) Я просто жила и радовалась каждому дню! Даже если случались какие-то печальки, я не концентрировала на них внимание. Просто повторяла слова: «все пройдёт и это тоже»)) Я больше начала думать о себе. Хотя, признаюсь, мне это тяжело даётся. Но начала думать - это уже шаг навстречу себе любимой)). Я очень благодарна за это путешествие в страну сновидений и обратную связь <...> Ещё хочу рассказать как у меня получилось вернуться в свой страшный сон и что с этого получилось) Я представила священный круг, вошла в него и пыталась вернуться на тот рынок. Признаюсь, получилось не сразу. В какой то момент я опять увидела тот рынок, но как то смутно (надеюсь, я не заснула) я контролировала свои мысли и действия. Я прошла сквозь него и направилась на берег моря. Тот самый, где я с друзьями пряталась в разбитых домах от вооруженных бандитов. Что интересно, я не боялась. Шла уверенно. И вот я вижу море. Оно голубое и спокойное. Я смотрю на него и понимаю, что с боку и сзади меня должны быть развалины. Я поворачиваюсь, а их нет. Они как бы растворяются, как туман. Я чувствую, что с другой стороны точно есть развалины и поворачиваюсь в другую сторону. И опять вижу исчезающие плиты домов. Они растворились и на их месте появился песок, такой мелкий, золотой и чистый, без мусора. Думаю, нужно найти разбойников и пообщаться с ними, но пляж был пустой.

*Только я, море и песок. Погода была солнечная. И я ничего не построила и не с кем не встретилась. Я ещё побыла в этом ощущении, так как мне там было хорошо, и встала. На душе легко. И что интересно, тот страшный сон мне снился лет пять назад. И я его прочувствовала, когда была с ребёнком. И то чувство тревоги тоже прочувствовала, хотя в этом сне тревоги не было. Наоборот очень приятное общение с ребёнком. Очень удивительно)».*

**24. Сновидица "Ц":** *"Больше стала уделять внимание своему внутреннему миру, учусь слушать себя, обращать внимание на знаки, пытаться понять природу тех или иных событий в жизни, пытаться управлять ситуацией в нужном для меня направлении и многое другое. В связи некоторыми событиями я потерялась, сейчас немного начинаю становиться не могу сказать, что прежней, но другой, это однозначно".*

В целом, **безусловно положительный итог эксперимента для своего состояния и (или) развития своей личности обратную связь дали 20 из 26 участниц эксперимента (76,9%), нейтральную – две участницы (7,6%,)** при этом одна из них – «Сновидица «И» - показала существенное уменьшение уровня как ситуативной, так и личностной тревожности, что, однако, не проявилось в области самосознания, двое испытуемых не предоставили самоотчета) и **противоречивую** (то есть связанную с сильными незавершенными трансформационными процессами и сочетанием удовлетворенности и неудовлетворенности результатом «на данный момент времени») - тоже две участницы, **не прислали самоотчет** - еще две испытуемых.

Очевидно, что **обращение к пространству сновидений активизировали в подавляющем большинстве из них внутренние задатки взаимодействия с неосознаваемой частью себя (с «Другим-в-себе»), внутреннего диалога, осознания себя, интеграции (исцеления как достижения целостности), развития и саморазвития.**

## **Выводы**

Поставленная в начале работы гипотеза подтвердилась: **представленная нами синтетическая концепция сновидений обладает теоретической и практической значимостью и может использоваться в рамках психологической психотерапии, психокоррекции (и, соответственно, психодиагностики), а также в сфере развития личности, по крайней мере, для значительного количества индивидуумов.** Важно при этом подчеркнуть, что психолог (психотерапевт) здесь выполняет функцию посредника между сознанием и бессознательным сновидца, причем **постепенно сновидец сам приобретает внутреннюю «терапевтическую функцию» именно в области работы со сновидениями.** Обратная связь со стороны участниц эксперимента (даже тех из них, которые характеризуются отрицательной или противоречивой динамикой уровня тревожности), говорит **о развитии ими умения вести внутренний диалог и осознавать свой внутренний мир** (здесь мы в некоторых случаях можем иметь дело с феноменом «интеграции через обострение» на более длительном периоде времени, нежели 14 дней). Также следует отметить, что **многомерность, синтетичность понимания феномена сновидений соответствует синтетической теории личности и, благодаря холистическому подходу, позволяет преодолевать противоречия в толковании сновидений, свойственное то или иной «частной» теории.**

## **Заключение**

**Безусловно, теоретическое и научно-практическое исследование сновидений должно продолжаться.** Сделанный в 2006 году С.А. Парфентьевым настоящий прорыв

в плане понимания сновидений и их использования для психоррекции и психодиагностики в свое время остался практически не развитым. На наш взгляд, **представленное выше исследование позволяет дать импульс такому развитию.**

По большому счету, **сама природа (для верующих «Бог через природу») дает нам в форме сновидений естественное пространство и механизм психофизиологического, психического и духовного исцеления** (включая ситуацию духовного поиска [\[18\]](#)), потенциал которого необходимо заново учиться использовать. При этом **практика многомерного, непредвзятого понимания сновидений позволяет преодолеть своеобразные «бытовые» и «научные» «суеверия» в отношении к ним и достаточно быстро обучать эффективному внутреннему диалогу, повторимся, по крайней мере, многих индивидуумов, преодолевая определенный страх перед бессознательным.**

Пренебрежение сновидениями - это ошибка, которая *«связана со следующей закономерностью, сформулированной психологом К.Г. Юнгом: «...можно заниматься с помощью одного лишь интеллекта любой наукой, кроме психологии... именно благодаря «аффекту» субъект становится сопричастным реальности... бессознательного боится гораздо большее количество людей, чем это можно было бы ожидать...»* [\[9, стр. 7\]](#).

Конечно, свою роль в ходе исследования сыграли и внимание о стороны психолога, а также, как правило, возникающий раппорт, однако с учетом содержания самоотчетов и того факта, что само по себе внимание и доверительные отношения являются необходимым, но не достаточным условием успеха, **именно работа со сновидениями является основным фактором развития личности и снижения уровня тревожности у большинства испытуемых в период эксперимента** (очевидно, что сновидения (и сфера воображения, как таковая, это - только один из модусов психотерапевтической (психокоррекционной) работы, который подходит одним и может не подходить другим, а в ряде случаев должен сочетаться с задействованием иных модусов (мышления, поведения, эмоций, ощущений) в контексте межличностных отношений).

Безусловно, **тема научного понимания психологической сущности сновидений и практической работы с ними, в том числе, посредством предложенных нами методологии и методик, требует дальнейших серьезных исследований** (включая увеличение объема выборки, ее гендерного «выравнивания», дифференцирования выборки по возрасту, увеличение срока эксперимента, добавления дополнительных методик), однако мы считаем, что **общая структура такого понимания и такой работы уже зафиксирована, и это определенной степени является открытием в рамках практико-ориентированной научной психологии сновидений.**

## Библиография

1. Bion, W.R. (1958). „On Hallucination“. International Journal of Psycho-Analysis 39: 341 – 9.
2. Winnicott, D. W. (1953). Transitional objects and transitional phenomena. In Playing and reality. New York: Basic Books, 1971, pp. 1-25.
3. Bion, W.R. (1957). Differentiation of the psychotic from the non-psychotic personalities. International Journal of Psycho-Analysis 38: 266 – 75.
4. Klein, M., Heimann, P., Money-Kyrle, R. (eds.). (1955). New Directions in Psycho-Analysis. The Significance of Infant Conflict in the Pattern of Adult Behaviour., London: Tavistock Publications, 573 pp.

5. Ассаджиоли Р «Психосинтез. Принципы и техники» /-Издательство Persona, Москва : ЭКСМО-Пресс, 2002. – 413 с.
6. Бараш М. «Исцеляющие сновидения». М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003. – 350 с.
7. Богачев, А. М. Мир сновидений и символы / А. М. Богачев, А. М. Межеричкая // Научное мнение. – 2019. – № 1-2. – С. 29-34. – DOI: 10.25807/PBH.22224378.2019.1-2.29.34. – EDN RCGCNS.
8. Богачев, А. М. О некоторых аспектах практической работы со сновидениями / А. М. Богачев // Психология и психотехника. – 2020. – № 1. – С. 54-67. – DOI: 10.7256/2454-0722.2020.1.32332. – EDN FXNAMX.
9. Богачев, А. М. Путь к Другому. О некоторых закономерностях практической психологии: монография. – 2-е издание, исправленное и дополненное. – Санкт-Петербург: Астерион, 2019. – 221 с. – ISBN 978- 5-00045-655-2. – EDN YSEHCP.
10. Богачев, А. М. Фильмы ужасов и ночные кошмары: некоторые аспекты психологического анализа явлений // Психология и психотехника. – 2019. – № 4. – С. 39-49. – DOI: 10.7256/2454-0722.2019.4.31301. – EDN RSVLUQ.
11. Гроф Станислав. Путешествие в поисках себя. Измерения сознания. – М., АСТ, Издательство Института трансперсональной психологии, Издательство К. Кравчука, 2004. – 346 с.
12. Ломонос, А. А. Жизненные «якоря» личности как фактор нравственного развития / А. А. Ломонос, Н. В. Боброва, А. М. Богачев // Общество. Среда. Развитие. – 2023. – № 2(67). – С. 137-145. – DOI: 10.53115/19975996\_2023\_02\_137-145. – EDN ZMDXIO.
13. Минделл А. «Ученик создателя сновидений (использование более высоких состояний сознания для интерпретации сновидений)». М.: издательство АСТ, 2003. – 208 с.
14. Минделл А., Минделл Э. Вскать, задом наперед: Процессуальная работа в теории и практике, М.: Независимая фирма "Класс", Издательство Трансперсонального института, 1999. – 224 с.
15. Парфентьев, С. А. Анализ сновидений как метод психодиагностики и психокоррекции личности в социальной психологии : специальность 19.00.05 "Социальная психология" : диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Парфентьев Сергей Александрович. – Ярославль, 2006. – 243 с. – EDN NOCOBP.
16. Перлз, Фредерик Соломон. Гештальт-подход и Свидетель терапии : [Пер. с англ.] / Фриц Перлз.-М. : Либрис, 1996. – 240 с.
17. Прилуцкий, А. М. Психолого-теологические аспекты подготовки к таинствам покаяния и причащения в православии / А. М. Прилуцкий, А. М. Богачев // Вопросы теологии. – 2020. – Т. 2, № 2. – С. 297-314. – DOI 10.21638/spbu28.2020.208. – EDN NQKDOF.
18. Религиозные, этические и бытовые категории в бессознательной области психической реальности современной российской молодежи: попытка сравнительного анализа / А. М. Богачев, А. О. Блинкова, А. М. Прилуцкий [и др.] // Философия и культура. – 2020. – № 8. – С. 53-67. – DOI: 10.7256/2454-0757.2020.8.33359. – EDN TWQYMM.
19. Свирепо О. А., Туманова О. С. Образ, символ, метафора в современной психотерапии.-М.: Изд-во Института Психотерапии, 2004. – 268 с.
20. Слезин В.Б., Музалевская Н.И., Урицкий В.М. . Рыбина И.Я. Изменения

функционального состояния головного мозга при христианской молитве // Независимый психиатрический журнал. 1999. Т. 4. С. 30.

21. Фрейд З. Толкование сновидений / Пер. с нем. М. К. – М.: Современные проблемы, 1913. – 448 с. 12.
22. Холл Джеймс А. Юнгианское толкование сновидений : Практич. рук.; Пер. на рус. яз. под общ. ред. В. Зеленского. СПб.: ТОО "Б.с.к.", 1996. – 168 с.
23. Юнг К.Г. «Архетип и символ» Москва: Ренессанс, 1991. – 297 с
24. Юнг К.Г. Человек и его символы : Пер. с англ. / Карл Густав Юнг, Мария-Луиза фон Франц, Джозеф Хендерсен и др.; [Введ. Д. Фримана]. - Москва : Серебряные нити ; СПб.: АСТ, 1997. – 367 с.
25. Юнг К.Г. «Воспоминания, сновидения, размышления». Издательство «Харвест», 2003 15. Юнг К.Г. Психология бессознательного. – М.: Канон, 1994. – 320 с.

## Результаты процедуры рецензирования статьи

*В связи с политикой двойного слепого рецензирования личность рецензента не раскрывается.*

*Со списком рецензентов издательства можно ознакомиться [здесь](#).*

На рецензирование представлена работа «Синтетическая концепция работы со сновидениями: апробация в области психологической психотерапии и развития личности».

Предмет исследования. В работе определены объект, предмет и цель эмпирического исследования. Особое внимание автора уделено особенностям трансформации состояний и (или) характеристик личности участников эксперимента в контексте применения синтетического алгоритма работы со сновидениями. В целом, проведенная работа продемонстрировала эффективность эксперимента и достижение поставленной цели. Проведенная эмпирическая работа позволила автору выявить психотерапевтический (психокоррекционный) и (или) развивающий личность потенциал синтетической концепции сновидений.

Методология исследования опирается на синтетическую теорию (концепцию) сновидений. Автором благодаря эмпирическому исследованию была подтверждена гипотеза о том, что потенциал синтетической концепции сновидений высок, а сама концепция может быть рекомендована для практического применения психотерапевтами и практическими психологами, а также использована для дальнейшего теоретического продвижения в области исследования сновидений. В работе подробно описаны основные этапы, количественные и качественные результаты.

Актуальность исследования определяется тем, что в теоретическом изучении и практическом применении недостаточное внимание уделено синтетической концепции работы со сновидениями в области психологической психотерапии и развития личности. Научная новизна исследования заключается в следующем. Автором были выделены следующие положения:

- дан теоретический анализ синтетической концепции работы со сновидениями;
- продемонстрированы результаты апробации работы со сновидениями в области психологической психотерапии и развития личности.

Стиль, структура, содержание. Стиль изложения соответствует публикациям такого уровня. Язык работы научный. Структура работы четко прослеживается, автором выделены основные смысловые части.

Во введении статьи представлено описание актуальности проведенного исследования.

Автором выделена теоретическая основа и рассмотрена многолетняя практика, обозначена цель.

Второй раздел посвящен рассмотрению основных положений синтетической теории (концепции) сновидений. В работе представлено описание методологических ее основ. Особое внимание уделено описанию психологического определения сновидения, а также их уровни.

Следующий раздел посвящен характеристике базовой практической методике работы со сновидением, основного критерия верности толкования сновидения и работы с ним. Описание предложенной концепции позволило автору сделать основные выводы.

Значительное внимание уделено характеристике исследования прикладной эффективности синтетической концепции сновидений, а также его результатам. Автор апробировал и получил научное подтверждение эффективности работы со сновидениями. В статье описан метод, объект, предмет, цель, процедура, респонденты и полученные результаты.

В содержательной части исследования представлены примеры работы со сновидениями, примеры обратной связи, а также продемонстрировано с помощью количественных показателей эффективность проведенной работы.

Заканчивается работа обоснованными и аргументированными выводами.

Библиография. Библиография статьи включает в себя 25 отечественных и зарубежных источников, незначительная часть которых издана за последние три года. В списке присутствуют, в основном, научно-исследовательские статьи, тезисы, монографии и диссертации; но также представлены и учебные пособия. Источники оформлены, в основном, некорректно и неоднородно.

Апелляция к оппонентам.

Рекомендации:

- более подробно описать результаты и перспективы данного исследования, определив основные направления дальнейшего ее изучения;
- откорректировать библиографический список в соответствии с предъявляемыми требованиями.

Выводы. Проблематика статьи отличается несомненной актуальностью, теоретической и практической ценностью будет интересна специалистам, которые рассматривают особенности работы со сновидениями в области психологической психотерапии и развития личности. Статья может быть рекомендована к опубликованию с учетом выделенных рекомендаций.