Введение

Сновидения правдиво истолковывают наши склонности, но для того, чтобы в них разобраться и смочь их понять, требуется искусство.

Мишель Эй Кем, сеньор де Монтенъ

Сновидение - такое интересное явление, анализ над которыми очень увлекательное и прелюбопытное дело.

Меня очень будоражит эта тема, в своем реферате хотелось бы побольше порассуждать о ней и сделать соответствующие выводы для себя самой.

Имеют ли сновидения отношение к творчеству? Сейчас разберемся. Те образы и символы, которые являются к нам в сновидениях, играют немаловажную роль в творческой деятельности каждого человека. Это я могу подтвердить даже на своем опыте, как говорится, пока своими глазами не увидишь, не поверишь. Но появление в сновидении какого-либо образа, как идеи, может прийти в творческую деятельность и неосознанно, так как после пробуждение сознание теряет (не помнит) то, что приснилось, но в подсознании человек все равно идет к этой идее, не осознавая того сам, а затем, неожиданно понимает, что это кажется уже знакомым, либо всплывают какие-то короткие образы сна. Именно поэтому я уже могу сказать то, что сновидения имеет отношение к творчеству. Но, не будем забегать вперед, а пройдемся по порядку.

. Как мы видим сон

Порой сны бывают настолько яркими и реалистичными, что мы совсем не сомневаемся в их значимости, важности. Мы так вовлечены в переживания, что нам кажется будто это связано с сюжетом сновидения. Но когда мы начинаем кому-либо повествовать приснившееся, то замечаем, что это не вызывает ни у слушателей, ни у самого себя такого восторга, который, мы испытывали в сновидении. Перед рассказом мы как будто утратили что-то значимое, что не определяется сюжетом, причем самое интересное, что мы еще какое-то время продолжаем переживать это "нечто-чувство", но передать это переживание в связном рассказе не получается. Это происходит потому, что многозначность в образном мышлении, дает трудности в выражении уловленных связей и зависимостей словесной формы и в препятствии их сознания. Получается такая ситуация: мы владеем знанием, о котором ничего не знаем и которое, не осознаем. И можно сказать, что способность "схватывать" действительно во всей ее сложности, многогранности и многозначности - необходимое условие творчества.

Логично предположить, что чем шире и разнообразнее сфера творческой деятельности человека, тем больше шансов у него произвести новый образ. Потому что все что нам снится, мы черпаем из нашей коллекции знаний. Мы уже имеем какой-то опыт и постепенно его накапливаем, но этот опыт на самом деле шире, чем нам это сознается.

Ученые пришли к выводу, что творчество - это "процесс, который формирует и выражает оригинальные результаты". «Ваши сны помогут вам

включиться в творческий процесс в любой области, которая вас интересует или в которой вы пожелаете что-то сделать.

Итак, способность создавать творческие результаты (художественные

или образцы, или же решения проблем) очень сильно возрастает, если вы апеллируете к вашим снам. И если вы будете развивать навыки творческого сновидения, вы будете более стабильно видеть творческие сновидения. Если вы будете использовать подсказанные во сне решения в вашей дневной жизни, вы добьетесь большего, нежели просто получение результата.» - Патриция Гарфилд. Сновидения. Глава 3. «Учитесь у творческих сновидящих».

. Образы и символы в сновидениях

Когда человек спит, его организм находится в состоянии покоя, запасая себе энергию на день грядущий, а мозг все равно продолжает свою активную работу. Тем самым давая возможность появлению образов.

Уильям Шекспир писал в своем произведении «Буря» о том, что "такая вещь, как сны, на чем-то основана". То есть, те образы, которые являются нам в сновидениях могут оказаться символами и стать началом даже самой маленькой или же глобальной идеи. Поэтому можно сказать что сновидения могут служить нам неисчерпаемым источником творчества.

Творческое решение проблем в сновидениях может происходить как при сосредоточении на образах как реальных представлениях, так и при рассмотᴩᴇʜии их в качестве ϲᴎмволов. Приведу еще несколько примеров:

натуралисту Луису Агасϲᴎпу удалось найти окаменелые останки ископаемого животного благодаря своему сну. Сон заключал в себе специальное указание, каким образом расколоть долотом обломок породы, чтобы обнаружить окаменелость. В ϶ᴛᴏм сновидении обломок породы, долото и окаменелость были вполне реальными образами.

Сэр Фредерик Грант Бантинг именно в сновидении открыл лабораторную методику, благодаря которой стало возможным массовое производство инсулина. И образы сновидения у Бантинга были такими же реалистичными, как и у Агасϲᴎпа.

Писатели, как творческие личности, так же находят и по-своему используют свои творческие идеи из сновидений. Уильям Берроуз, автор произведений «Голый завтрак» и «Стоянка на мертвых дорогах» высказался так: «Иᴈᴩᴙдная доля материала приходит из снов. Многое - просто их непоϲᴩедственная запись, разумеется, ʜᴇсколько расшиᴩᴇʜная» (Howell, 1985).

Как я уже писала выше, даже из самого маленького образа (символа), может возникнуть большой результат творчества, как например у этих:

В 1954 году Стив Аллен запомнил отрывки одного своего сна, результатом чего стала самая популярная из его песен "Это могло стать началом чего-то большого".

Писательница Сьюзи Макки Чарнз написала новеллу "Слушая Брамса", в которой действующими лицами были пришельцы-рептилии, асϲᴎмилировавшие человеческую культуру. Она вспоминает: "Начальная идея почти дословно воспроизводила разговор, который я нечаянно подслушала на концерте. Но мне удалось написать эту вещь исключительно после того, как я увидела во сне беседовавшую со мной ящерицу".

Именно образность является тем, что приводит к творческому порыву.

. Сновидения, как отражение творческой деятельности

Потребность во сне у всех людей совершенно различна, кому-то достаточно 4-5 часов в сутки (это люди малоспящие, имеют сильную психологическую защиту, по типу отрицания неприятностей или их переосмысления), кому-то необходимо 8-10 часов сна (такие люди долгоспящие, они более подвержены к стрессу и колебаниям настроения).

К примеру, такой ученый, как Никола Тесла, отводил на отдых 4 часа, 2 часа днем для размышлений и 2 часа - на ночной сон. Соответственно его идеи имели свое проявление в другом (но возможно и во сне так же). У него была способность видеть сны наяву. Он хорошо визуализировал и представлял в мыслях образы. И видимо, ученый очень хорошо развил другую часть мозга и развил до очень высокой степени свою способность видеть сны наяву; те внутренние образы, которые он наблюдал, очень похожи на то, что в гипнозе называется “позитивными галлюцинациями”. Тот факт, что те, кого он видел в своих фантазиях, “были так же дороги, как и люди в реальной жизни”, доказывает, что с этими зрительными фантазиями, по-видимому, были связаны определенные чувства. Такая тесная связь между образами и чувствами могла сыграть важную роль в формировании его позднее развившейся способности видеть в этих “снах наяву” конкретные изобретения. Эта способность фантазировать, напомнила мне способность еще одного знаменитого ученого Альберта Энштейна, который говорил, что мыслил образами, а не словами и математическими уравнениями.

Следующий пример, Фридрих Кекуле долго ломал голову над химической загадкой - молекулярным строением бензола. Ответ был найден однажды вечером, когда он задремал у камина. (В 1890 году он сам рассказал об этом на заседании Немецкого Химического Общества.) Ему привиделись атомы, складывавшиеся в длинные цепи, которые извивались, как змеи. На глазах Кекуле одна из таких змей укусила себя за хвост. Он проснулся в восторге: благодаря сну он понял, что молекулы бензола являются углеродным кольцом. Это прозрение вызвало революцию в химии. Оно было названо «самым блестящим предвидением в области органической химии», и принесло ему Нобелевскую премию.

Еще пример: в начале своей карьеры немецкий ученый Отто Леви предположил, что нервные импульсы могут передаваться химическим путем. Ему не удалось доказать эту гипотезу экспериментально, и на восемнадцать лет он забыл о ней. Однажды он проснулся среди ночи после сновидения, в котором увидел способ опытной проверки давнего предположения. Леви торопливо нацарапал основные идеи эксперимента, снова лег спать и заснул. Проснувшись утром, он с огорчением обнаружил, что не может разобрать собственные каракули. Однако его источник сновидений оказался удивительно великодушным. На следующую ночь Леви снова увидел во сне тот эксперимент. На сей раз он не поленился отправиться в лабораторию в три часа ночи и, следуя приснившимся рекомендациям, провести опыт на сердце лягушки. Этот эксперимент стал началом большого открытия, за которое Леви получил Нобелевскую премию.

Еще есть один пример, (я о нем упоминала в своем эссе) о Дмитрии Менделееве, который говорил, что открытие периодической системы химических элементов приснилось ему. Однажды он лег спать очень уставшим после очередной безуспешной попытки систематизировать элементы. Впоследствии он сообщал: «Во сне я увидел, как элементы сами становятся на нужные места, образуя при этом таблицу. Проснувшись, я незамедлительно записал ее на листке бумаги. Исправление потребовалось потом только в одном месте».

Ученые отмечали что, все идеи, которые являлись к ним в сновидениях они видели не в состоянии глубокого сна, а в полудреме. По-научному, это сумеречная зона, называемая дремотой. И чтобы избежать попадания в глубокий сон, творцы придумали некоторые хитрости, чтобы сохранить это размытое состояние, между бордствованием и сном. Так вот, Роберт Льюис Стивенсон, находясь в полудреме, поднимал одну руку вверх, чтобы не заснуть глубоко. У Сальвадора Дали была привычка дремать с монеткой или мелким предметом в руках. Если он засыпал, то предмет падал, и Дали просыпался. И кстати именно в полудреме Сальвадор Дали написал картину «Постоянство памяти». "...Решив написать часы, я написал их мягкими. Это было однажды вечером, я устал, у меня была мигрень - чрезвычайно редкое у меня недомогание. Мы должны были пойти с друзьями в кино, но в последний момент я решил остаться дома. Гала пойдет с ними, а я лягу пораньше. Мы поели очень вкусного сыру, потом я остался один, сидел, облокотившись на стол, и впал в легкий сон, там я размышлял о том, как "супермягок" плавленный сыр. Что-то помешало мне углубиться в сон, я встал и пошел в мастерскую, чтобы, как обычно, бросить взгляд на свою работу. Картина, которую я собирался писать, представляла пейзаж. На первом плане я набросал обрубленный ствол безлистной маслины. Я отправился выключить свет, а когда вышел, буквально "увидел" решение: две пары мягких часов, одни жалобно свисают с ветки маслины. Несмотря на мигрень, я приготовил палитру и взялся за работу. Через два часа, когда Гала вернулась из кино, картина, которая должна была стать одной из самых знаменитых, была закончена.»

Сам Эйнштейн не раз признавался, что придумал теорию относительности в таком же сумеречном промежуточном состоянии. В частности, на вопрос о том, когда и где у него впервые возникла идея теории относительности, он ответил, что не может вспомнить более ранних ассоциаций, чем сон, увиденный им в юности. Во сне он ехал на санях. Сани разгонялись, двигаясь все быстрее и быстрее, покуда не достигли скорости света. И тогда звезды начали искажаться, превращаясь в удивительные узоры поразительных цветов, ослепляя его красотой и мощью своего превращения.

. Экспериментальное доказательство взаимосвязи между сновидением и творчеством

образ сновидение творчество

Отношение творчества к сновидениям подтверждается и экспериментально. Майкл В.Барриос и Джером Л.Сингер опросили 48 человек о том какие затруднения они испытывают в своей творческой деятельности на протяжении трех месяцев или более, будь то в написании литературных, живописных произведений или в реализации научных проектов, решении технических задач. Для 48 человек предполагалось 4 тестирования, для этого все участники были разделены на 4 группы по 12 человек и для каждой группы случайным образом был выбран один из четырех вариантов тестирования.

-ое тестирование «фантазирование наяву», (это как раз-таки было упомянуто выше, в творческой деятельности Николы Тэсла) испытуемым предлагалось десять упражнений на управляемое воображение, а затем они в последовательности создавали в своем воображении три сюжета, которые имеют отношение к их творческой деятельности.

-ое тестирование «гипнотические сновидения», участникам внушалось, что решение их проблемы обязательно придет им в сновидении. Они продуцировали три гипнотических сновидения, которые касались их творческих проблем.

-ее тестирование «рациональное обсуждение», испытуемым давались инструкции по решению их проблем с опорой на рационально-познавательные усилия мысли. Они проходили концентрированную логическую обкатку их творческих проектов.

И испытуемые 4-ой группы просто косвенно обсуждали свои творческие планы.

Результаты эксперимента показали, что участники тестирований «гипнотические сновидения» и «фантазирование наяву» более способны к решению своих творческих трудностей. В ходе изучения исследования выяснилось, что люди, обладающие умением управлять своими мыслями и умением не принимать на себя негативные мысли, эмоции и т.д. более успешны.

Подводя небольшой итог над данным экспериментом, выяснилось, что оба тестирования имели образные представление, это свидетельствует о том, что образность поддерживает творческую деятельность через сновидения, а следовательно, можно сказать, что сновидения напрямую взаимодействуют с творчеством.

. Сон, как метод развития творческих способностей. Развитие визуализированного сна

Основываясь на вышесказанном, я могу с уверенностью сказать, что осознанные сновидения облегчают нам путь к кладовой знания, они сами способствуют творчеству. Вопрос только в том, как же войти в осознанный сон? Как создать визуализацию того образа, который нам нужен в решении той или иной жизненной ситуации? Необходимо найти ответы на эти вопросы.

Существует два подхода, чтобы использовать возможности творческих сновидений:

поиск ответа на вопрос в осознанном сновидении,

инкубация сновидения на нужную тему + осознание себя в этом сне.

Научившись пребывать в осознанном сне, мы обладаем большими преимуществами, т.к. можем пребывать в творческом сне, когда угодно, сосредоточившись на решении какого-либо вопроса, либо на поиске чего-то нового.

А вот с помощью инкубации сновидения, мы сможем обладать большей свободой действий. Можем испробовать что-то новое, например, решить вопрос, не одним способом, как это происходит обычно, а другим. Или же совсем изменить происходящее событие во сне с одного, на другое. Благодаря этому осознанному состоянию мы будем знать, зачем конкретно мы здесь находимся.

Что же такое инкубация сновидения? Она заключается в действиях которые должны стоять в таком порядке:

вспоминание всего, что произошло за день, анализ событий. Запись.

сосредоточение на своей проблеме. В чем она состоит? Способы ее устранения. Запись.

Перед тем, как уже отойти ко сну, перечитать все свои записи и больше направить свою фантазию на поиск решения творческой проблемы каким-то другими более новыми и интересными способом.

Самой главной составляющей творческого сновидения является сохранение этого сна в памяти. Это очень важно.

И поэтому, чтобы все сохранить в памяти, необходимо выйти из осознанного сновидения в нужный момент, когда плоды творческого сна будут еще свежи. Затем следует обязательно записать не только ту часть сна, которая будет еще свежа, но и остальные мысли и ассоциации, в любом случае все это поможет в решении проблемы.

Таким образом, мы можем войти в осознанный сон в поисках творческих решений, каких-то новых идей, новых образов и символов.

Заключение

Таким образом, исходя из вышенаписанного, могу сказать, что сновидения прямо и косвенно имеют отношение к творчеству. Я бы даже отметила то, что они сами по себе являются неким творческим процессом, который мы либо контролируем в осознанных сновидениях, либо не контролируем в бессознательных сновидениях.

Меня настолько сильно интересует эта тема, что я сама выявила для себя методику запоминания снов, каждый раз после пробуждения я записываю, все что мне снилось. Но раньше я делала это для того, чтобы просто тренировать память, но теперь узнав больше, мне хочется попробовать войти в осознанный сон за идеей, образом. Я буду дальше продолжать вести дневник сновидений и изучать эту тему, искать новые ответы на вновь возникшие вопросы.

Список литературы

Бескова И.А. Природа сновидений (эпистемологический анализ). М.: ИФ РАН, 2005.

Зигмунд Фрейд. О сновидении. Торино, 1899

Криппнер С., Диллард Дж. Сновидения и творческий подход к решению проблем. М., 1997. С. 72

Патриция Гарфилд. Сновидения. Глава 3. «Учитесь у творческих сновидящих»

Ротенберг В. С. Сновидения, гипноз и деятельность мозга. - М.: Центр гуманитарной литературы РОН, 2001

Стивен Лаберж - Мир осознанных сновидений. Изд-во Трансперсонального Института, 1995.