Содержание

Введение

1. ПСИХОАНАЛИТИЧЕСКАЯ ТЕОРИЯ СНОВЕДЕНИЙ

2. АКТИВАЦИЯ - МОДЕЛЬ СИНТЕЗА СНОВИДЕНИЯ

. ТЕОРИЯ СНОВИДЕНИЙ К.Г.ЮНГА(1875-1961)

. ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СНОВИДЕНИЙ

Заключение

Список использованной литературы

Введение

"Сны - подводные камни наших характеров" - Генри Дэвид Тори

Во все времена сны очаровывали философов, но только недавно они были подвергнуты эмпирическому исследованию, т.е. исследованию сна на основе опытов, и сконцентрировали научные исследования. Все мы порой задумываемся о том, что же означает то что мы видим во снах и почему мы вообще видим их.

Во-первых, для начала, ответим на основной вопрос - Что такое сон? Сон может включать любое из изображений, мыслей и эмоций, которые испытываются во время сна. Сны могут быть чрезвычайно яркими или очень неопределенными; заполненные радостными эмоциями или пугающими образами; сосредоточенные и понятные или неясные и запутывающие.

Почему мы видим сны? Какая цель сновидений? Существует много теорий сновидений, однако согласия в этом вопросе у исследователей нет. Все они, используя научный подход и накопленный опыт, пытается объяснить точное назначение и функцию сна и возникающих видений.

Некоторые исследователи предполагают, что сны не служат никакой реальной цели и не решают никаких задач. В то же время другие полагают, что сновидения важны для умственного, эмоционального и физического состояния организма. Эрнест Хоффман, директор Центра расстройств сна в больнице Ньютона - Велесли в Бостоне, предполагает, что "...возможно (хотя, конечно, не доказанная) функция сна заключается в том, чтобы соткать новый материал в систему пути памяти, который и уменьшает эмоциональную активацию и адаптивен в помощи с дальнейшими травмированными или стрессовыми событиями".

1. ПСИХОАНАЛИТИЧЕСКАЯ ТЕОРИЯ СНОВЕДЕНИЙ

Зигмунд Фрейд (1856-1939) считается основоположником теории бессознательного. Несмотря на то что сознание и подсознание изучали и другие ученые, не менее знаменитые, именно Фрейда вспоминают, говоря о подсознании и связанных с ним загадках, в том числе и о сновидениях.

Фрейду принадлежит огромное количество работ по психологии человека, среди которых особенно следует отметить "Толкование сновидений", "Я и Оно", "Тотем и табу", "Остроумие и отношение к бессознательному" и многие другие.

Фрейд изучал психологию человека и немалое внимание уделял сновидениям. Он считал, что сон - это прежде всего отражение желаний человека в его реальной жизни. Здесь следует привести следующий пример.

Занимаясь исследованием психики ребенка, ученый обратил внимание на то, что последнему снятся сны, в которых он видит исполнение своих желаний, или, наоборот, страшные кошмары. Причем сны пятилетнего ребенка зачастую носят эротический характер и связаны с влечением к собственной матери (так называемый Эдипов комплекс). Фрейд считал, что сексуальное развитие человека начинается с самого рождения, то есть с первого года жизни. Мы привыкли считать, что человек осознает свою половую принадлежность только к подростковому периоду, однако Фрейд выделял несколько фаз. Первая - оральная фаза (1-й год жизни), на этом этапе эрогенными зонами выступают слизистые оболочки рта и губ. На второй фазе - анальной, наступающей в 2-3 года, эрогенной зоной является слизистая оболочка заднего прохода. Третья фаза, фаллическая, возникает в 4-6 лет, тогда эрогенной зоной, соответственно, является фаллос. В этом возрасте у детей формируется Эдипов комплекс.

Изучая нервное расстройство у пятилетнего ребенка, Фрейд установил связь между снами мальчика и его фобиями. Кошмары ребенка имели следующее содержание: он боялся потерять мать, так как ему "не к кому будет приласкаться". Наяву же отмечалась повышенная нежность к собственной матери, восприятие ее как объект эротического желания. Фрейд отмечает, что сновидение мальчика представляет собой сновидение наказания и вытеснения (то есть перехода психического сознания в бессознательное и удержания его в бессознательном); наслаждение от ласк матери претворяется в страх и содержание сна кардинально изменяется. Ребенок просыпается, прерывая сон, таким образом вытеснение побеждает механизм сновидения.

Теория сновидений Зигмунда Фрейда предполагает, что сны являются представлением бессознательных желаний, мыслей и побуждений человека. Согласно психоаналитическому взгляду Фрейда на индивидуальность, у людей заложены агрессивные и половые инстинкты, которые подавляются от осознанного знания. В то время как эти мысли сознательно не выражаются, Фрейд предложил, что они нашли свой путь в наше понимание через сны.

В своей известной книге «Толкование сновидений» Фрейд написал, что сны - "...замаскированные выполнения подавляемых пожеланий". Он также описал два различных компонента сновидений: проявляющее явное и скрытое содержание. Явное составляется из фактических изображений, мыслей и содержания, которое находится в пределах сна, в то время как скрытое представляет завуалированное психологическое значение сновидения.

Теория Фрейда интерпретации и толкования сновидений <http://inson.ru/snovideniya> обрела широкую популярность, которая сохраняется и по сей день. Однако исследование было не в состоянии продемонстрировать, что явное содержание маскирует реальное психологическое значение сна.

. АКТИВАЦИЯ - МОДЕЛЬ СИНТЕЗА СНОВИДЕНИЯ

Модель синтеза активации сновидения была предложена Дж. Алланом Хобсоном(1933) и Робертом Макларли (1946-2010) в 1977 году. Согласно этой теории, элементы сновидений возникают как следствие синтеза информации, генерируемой при активации моторной коры и сенсорных систем головного мозга. Авторы и последователи данного учения считают, что мозг человека первоначально активируется, а после этого синтезирует информацию как некое отражение, формируя сновидение, фактически сопровождающее синтез. Эта модель предполагает, что сны - субъективная интерпретация сигналов, произведенных мозгом в состоянии внешнего покоя.

Однако, в то время как эта теория предполагает, что сновидения - результат внутренних произведенных сигналов, Хобсон не полагает, что сны бессмысленны. Вместо этого он считает, что сновидение - "… наше самое творческое сознательное состояние, то, в котором хаотическая, непосредственная рекомбинация познавательных элементов производит новые конфигурации информации: новые идеи. В то время как многие или даже большинство идей бессмысленны, несколько из этих причудливых продуктов могут быть действительно полезными".

. ТЕОРИЯ СНОВИДЕНИЙ К.Г. ЮНГА(1875-1961)

По Юнгу, сны играют важную дополнительную (или компенсаторную) роль в психике. «Общая функция снов - попытаться восстановить наш психологический баланс продуцирования материала сна, который восстанавливает трудноуловимым способом общее психическое равновесие».

Юнг подходит к сновидениям как к живым реальностям. Их надо получить посредством опыта и внимательно наблюдать. Иначе их понять невозможно. Уделяя внимание форме и содержанию сновидения, Юнг, пытался раскрыть значение символов сна и при этом постепенно отходил от свойственного психоанализу доверия к свободным ассоциациям в анализе сновидений.

Для интерпретации снов не может быть простой механической системы, так как сон связан с символами, имеющими более одного значения. Анализ сна должен предприниматься с учетом аттитюдов, опыта и биографии сновидца. Помощь аналитика важна, но в итоге только сновидец может знать, что означает сон. «Образ является сконцентрированным выражением психической ситуации, не единственным и даже не преобладающим - простым и чистым содержанием бессознательного».

Юнг разделяет сны на «большие», «средние» и «маленькие», или как мы можем сказать, на важные, средние и незначительные сновидения. «Маленький» сон - это ночной фрагмент фантазий, которые пришли из субъективной и личной сферы и ограничен влиянием одного дня. Такие сны легко забываются.

В «средних» сновидениях можно выделить структуру, сходную со строением драмы: описание места, развитие интриги, кульминация или перипетии, решение или результат. Юнг считает, что многие люди «склонны поддаваться предрассудку о том, что сновидения преследуют некие моральные цели, что они предостерегают, порицают, утешают, предсказывают будущее».

Сновидение может помочь там, где в этом есть необходимость, или подсказать решение тогда, когда наши усилия потерпели полный провал, но бессознательное не занимает доминирующей позиции по сравнению с сознанием.

«Большие» (важные) смысловые сны часто помнятся всю жизнь и отказывают большое влияние на психический опыт. Они содержат символические образы, которые мы встречаем на протяжении всей истории человечества. В этих снах, относящихся к процессу индивидуации, мы находим мифологические мотивы или мифологемы, которые Юнг обозначил как архетипы. Они могут быть поняты как особые формы и группы образов, которые встречались не только везде и во все времена, но и в индивидуальных сновидениях, фантазиях, видениях и иллюзорных идеях. Юнг убежден, что человеческая психика уникальна и субъективна, и в тоже время личностна только частично, так как в глубине своей она коллективна и объективна.

. ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СНОВИДЕНИЙ

Еще в 1938 г. Босс показал, что сновидения пациентов-шизофреников становятся более открытыми (менее замаскированными и символизированными) по мере ухудшения состояния и становятся более символическими по мере улучшения. Став экзистенциалистом, Босс отвергает концепцию символизма, равно как и другие фрейдовские механизмы и интерпретации. Сон - еще один модус бытия-в-мире. Составляющие сна следует принимать в их собственном смысле и содержании, как они чувствуются в проживании сновидца. Сон и бодрствование - не абсолютно различные сферы существования. Фактически способ существования человека, выраженный в сновидении, часто дублирует модус существования в бодрствовании.

Хотя Босс обходится без символов, он говорит, что объект сновидения может иметь для сновидца разное значение, и включаться в различные системы отношений. Вместо свободных ассоциаций (Фрейд) или амплификации (Юнг) экзистенциальный аналитик задает сновидцу вопросы, что позволяет более ясно и открыто увидеть значение сна в соответствии с бодрствующей жизнью. Пациент обретает ценные инсайты, касающиеся бытия-в-мире. Свободное использование этих инсайтов способствует построению более здорового Dasain (бытие-в-мире).

Сны не скрывают экзистенции, они - ее откровение. Их экзистенциальный смысл явен, его не надо искать в гипотетической «закадровой» латентной содержательной работе. «Феномены сна, таким образом, всегда лишь то, чем они являются; они всегда раскрытие, девуалирование и никогда - сокрытие и вуалирование психического содержания».

Заключение

Есть еще множество теорий объясняющих, как и сами сновидения так и причины их возникновения. На мой взгляд, можно найти применение каждой из этих теорий в зависимости от того что нам приснилось и какое объяснение нам больше нравиться. Ведь мы хотим верить только в хорошее. Мало кому понравиться истолковать свой сон как предвестник чего-то плохого, все мы порой хотим придумать свое толкование сновидения. То есть доказываем правоту Юнга в том, что «…только сновидец может знать, что означает сон».

Я, например, не считаю свои сновидения чем то особенным и требующим интерпретации. Я придерживаюсь совершенно другой теории, теории использующую компьютерную метафору, чтобы составлять сны. Ниже представлена суть этой теории.

Со времени появления компьютеров психологи сравнивали мозг с компьютером, выполняющим задачи в соответствии с набором команд - программой. Перепрограммирование может осуществляться в момент, когда компьютер не занят своими повседневными задачами - то есть ночью, в состоянии покоя. Во сне приток новой информации в мозг значительно падает, поэтому сон является подходящим временем для того, чтобы мозг пересмотрел и сгруппировал новую информацию и перепрограммировал себя соответствующим образом.

В свете недавних достижений в исследованиях мозга все эти теории все чаще отвергаются как упрощенные и проводятся эксперименты, пытающиеся научно определить функцию сна и сновидений, если таковая есть.

фрейд сновидение бессознательный

Список использованной литературы

1) Энциклопедия практической психологии «Психологос» <http://www.psychologos.ru>

) З. Фрейд «Толкование сновидений» онлайн-книга <http://www.loveread.ec/view\_global.php?id=8778>

) Холл К.С., Линдсей Г. «Теории личности». - М.,1999

) Статья «Теории снов». Автор неизвестен. <http://psichov.net/teorii-sna>

) С.А.Кравченко «Теории сновидений» <http://proroki2005.narod.ru/teorii\_snov.htm>

) Виолета Хамидова. "Сексуальные сны. Расшифровка и толкование эротических снов". <http://junona.org/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=304>

) Теории происхождения сновидений. <http://inson.ru/teoriya-snovideniy>

) Теория сновидений Карла Юнга. <http://ru.wikipedia.org>