

# ТОЧКА ЗРЕНИЯ Point of view

УДК 159.9

## ПСИХОЛОГО-АКМЕОЛОГИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ ИНТЕРПРЕТАЦИИ СНОВИДЕНИЙ

**Сергей Владимирович Авакумов**, кандидат психологических наук, доцент кафедры психотерапии Восточно-Европейского института психоанализа, Большой пр. П.С., д.18а, Санкт-Петербург, Россия, 197198; e-mail: asv1004@mail.ru

### АННОТАЦИЯ

Основная часть работы представлена двумя разделами. В первом изложены методологические предпосылки к построению психологической модели сновидения на основе эволюционно-синергетического подхода. Сновидения рассматриваются как способ оптимизации психофизиологического состояния, которое при бодрствовании приобретает все менее организованный характер, что обусловлено увеличением энтропии психических процессов. Второй содержит основные черты возможного анализа сновидений как продолжения оптимизационных сновидческих усилий. Изложенный подход иллюстрируется реинтерпретацией сновидения «Об инъекции Ирме» З. Фрейда.

**Ключевые слова:** гомеостаз, интерпретация, информация, конфликт, негэнтропия, оптимизация, сновидение, энтропия.

### ВВЕДЕНИЕ

Проблема сновидений для акмеологии нова, гораздо чаще сновидения становятся объектом исследования в психоаналитическом и смежных с ним направлениях психологической практики. В то же время акмеологический взгляд на эту проблему представляется многообещающим, поскольку позволяет рассматривать сновидения не в их традиционном аспекте – как психотерапевтический материал, а в структуре оптимизационных психических процессов, связанных с саморазвитием, самосовершенствованием и самореализацией личности.

Цель настоящей работы – попытка на основе авторской психологической модели сновидения обосновать новые возможности использования материала сновидений для решения задач развития личности, оптимизации ее внутриспсихического пространства и различных аспектов социального взаимодействия.

Основные методологические положения данной работы базируются на эволюционно-синергетическом подходе, включающем: представления о человеке как «сложной динамической системе», существующей в открытой среде, понятие «сложной самоорганизующейся системы», «информации» и «информационных процессов». Идеи «мира вторичного отражения» как результата интеграции информационных потоков, идущих от органов восприятия объективной реальности и генетической информации, находят свое продолжение в подходах к пониманию феномена сновидения как результата взаимодействия трех информационных потоков: из мира объективной реальности, генетической и мира отраженной реальности [4]. Кроме того, отметим, что отраженный в сновидениях мир, интегрирующий все три обозначенные компоненты, неизбежно аранжируется регулятором самого высокого уровня – личностью, составной частью которой выступает «Я-концепция» субъекта [3].

Развитие способности к саморефлексии, самоорганизации личности [6], особенности регуляции акме-функций в процессе преодоления стрессовых ситуаций [9] – также неотъемлемая сторона сновидческой жизни субъекта и в полной мере отражаются в особенностях мира его сновидческой реальности.

С другой стороны, анализ сновидения как интегративного феномена, включающего проявления информационных процессов трех типов, описанных выше, позволяет более глубоко подойти к пониманию акмеологических аспектов психического здоровья [17], исследованию когнитивных стилей личности [7], жизненных стратегий личности [13] и целого ряда других сторон психического функционирования.

## **ОПТИМИЗАЦИЯ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО ГОМЕОСТАЗА И СНОВИДЕНИЕ**

Центральная характеристика любого живого объекта, отличающего его от неживой материи, – усилие по отношению к внешней среде, воздействие на нее с целью поддержания собственного высокоорганизованного, низкоэнтропийного состояния [10], что сопровождается появлением напряжения на границе раздела двух сред – живой и неживой (низко-, высокоэнтропийной). Аналогичное напряжение возникает и при контакте с любым другим живым организмом. Каждый из них, являясь элементом внешней по отношению к исходному среды, оказывается объектом воздействия и оказывает сопротивление этому воздействию. В этом смысле для исходного живого объекта любой элемент внешней среды, как живой, так и неживой, является частью среды, на которую объект воздействует с целью поддержания высокоорганизованного, низкоэнтропийного состояния. В свою очередь эти внешние объекты оказывают сопротивление такому воздействию, пытаются сохранить собственное гомеостатическое состояние, что дает основание характеризовать отношения между объектами как конфликтные, поскольку центральной характеристикой конфликта является напряжение между полярными элементами.

Переходя от абстрактного живого объекта к человеку можно вспомнить, что еще античные мыслители, такие как Платон и Аристотель, а позже и З.Фрейд, рассматривали существование субъекта как результат противостояния двух полярных сил – порядка и хаоса (Дикого и Благородного коней в мифе о душе Платона [11], упорядоченного мира бодрствования и хаотичного мира сновидения у Аристотеля [5]) или Эроса и Танатоса в представлениях психоаналитической школы [14]. В своей автобиографии Фрейд говорит о так называемой «упругости» психики, то есть стремлении после внешних и внутренних воздействий возвращаться в свое исходное состояние [15].

Взаимодействие субъекта со средой с точки зрения энтропийного обмена включает два качественно различных аспекта: это либо вещественный обмен, здесь энтропия выступает в своем вещественном выражении, например, поглощение кислорода сопровождается выделением углекислоты; и информационный обмен, где энтропия выступает в информационном выражении. Таким образом, можно говорить о двух модальностях энтропии – вещественной и информационной. Первая имеет несомненный физиологический смысл, а вторая – психологический или социальный.

Любой внешний объект может быть как источником негэнтропии (упорядоченности) для субъекта, так и энтропийной угрозой. При этом отношения высокоорганизованных объектов имеют в основном информационный характер.

Естественным регулятором энтропийных отношений с внешней или внутренней средой у человека являются эмоции. Позитивные эмоции должны мотивировать субъекта к установлению отношений с внешним объектом, вызывающим эти эмоции, или сохранять тот способ активности, который приводит к появлению таких эмоций, и таким образом усиливать негэнтропийный потенциал. Негативные эмоции, напротив, мотивируют субъекта к прекращению отношений с объектом, переходу к защите или нападению как защитной стратегии в отношениях с ним, прекращению активности, вызывающей негативные эмоции, чтобы не допустить увеличения собственной энтропии. Дружественные объекты

– те, что готовы поделиться с субъектом организованностью (негэнтропийным потенциалом) в той своей части, где он в достатке, и в то же время субъект готов поступить также по отношению к ним. Враждебные – это такие, которые пытаются использовать негэнтропийный потенциал субъекта, ничего не давая взамен. Обедненность одного и того же ресурса у обоих вынуждает их переходить в защитную или агрессивную позицию.

## ИНТЕРПРЕТАЦИЯ СНОВИДЕНИЙ

Учитывая, что состояние сна включает две качественно различающиеся фазы – «медленного» и «быстрого» сна и специфику физиологических процессов в них [8], можно сделать вывод о том, что состояние медленного сна сопровождается восстановлением ресурсности организма, отчасти обедненной во время бодрствования, а состояние быстрого сна – восстановлением и оптимизацией уровня психофизиологической организации, что вполне соответствует понятию «адаптация». Как было показано в работе [1, 2], сновидение может рассматриваться как часть адаптационного ответа на стресс в широком смысле этого слова [12], который реализуется в сюжете сновидения в форме привычных для субъекта копинговых стратегий поведения.

Таким образом, сновидение может рассматриваться как драматизированная психическая реальность человека, структура которой включает, во-первых, реализацию ситуации, ассоциативно связанной с реальной, вызывавшей увеличение энтропии (стрессор), во-вторых, усилия по ее разрешению в виде привычных стратегий совладания со стрессом. Тогда все происходящее в сновидении может рассматриваться как динамика развития внутреннего конфликта между отдельными подсистемами субъекта как психического, так и физиологического ряда. Отсюда позицией для объяснения сновидения может стать точка зрения, с которой все объекты сновидения рассматриваются как носители ресурса организованности или угрожающие ему. Трансформация объектов сновидений сопровождается процессами изъятия из них ресурса организации или отдачу такового. Персонажи сновидения и все остальные его объекты – это объективации и визуализации тех подсистем (психических и телесных) организма, которые отвечают за реакцию на тот или иной внешний или внутренний вызов. Сам сюжет сновидения в целом представляется системным способом оптимизации отношений между отдельными подсистемами, при этом личность сновидца в своем сновидении [18] выступает как организующая и интегрирующая инстанция самого высокого порядка.

Таким образом, все объекты сновидения могут быть разделены на две группы – объективирующие собой стрессовую ситуацию и объективирующие ресурс к совладанию со стрессом.

В качестве примера можно обратиться к известному сновидению З. Фрейда «Об инъекции Ирме» [16]. В течение ночи с 23 на 24 июля 1895 г., в возрасте 39 лет З. Фрейд видел сновидение о своей пациентке Ирме, для интерпретации которого он впервые применил метод свободных ассоциаций:

«Большой зал, много гостей. Среди них Ирма, я беру ее под руку, точно хочу ответить на ее письмо, упрекаю ее в том, что она не приняла моего «решения». Говорю ей – если у тебя еще есть боли, то ты сама виновата. Она отвечает – если бы ты знал, какие у меня боли в горле, в желудке и в животе, мне все прямо стягивает. Я пугаюсь и смотрю на нее. У нее бледное, опухшее лицо. Мне приходит в голову, что я мог не заметить какого-нибудь органического заболевания. Я подвожу ее к окну, смотрю ей в горло. Она слегка противится, как все женщины, у которых вставные зубы. Я думаю, что ведь ей это не нужно. Рот открывается и я вижу справа большое белое пятно, а немного поодаль странный нарост, похожий на новую раковину; я вижу его сероватую кору. Я подзываю тотчас же доктора М. Тот смотрит и подтверждает мое мнение... У доктора М. совершенно другой вид, чем обычно. Он очень бледен, хромает и почему-то без бороды... Мой друг Отто стоит возле меня, а друг Леопольд исследует ей легкие и говорит – у нее притупление слева внизу! Он указывает еще на инфильтрацию в левом плече (несмотря на надетое платье, я

тоже ощущаю ее, как и он...). Доктор М. говорит: несомненно, это инфекция, но ничего, у нее будет дизентерия и инфекция выйдет... Мы почему-то сразу понимаем, откуда эта инфекция. Отто недавно, когда она себя почувствовала нездоровой, впрыснул ей препарат пропила-пропилен... пропиленовую кислоту... триметиламин (формулу я вижу ясно перед глазами)... Такой инъекции нельзя делать легкомысленно... По всей вероятности, и шприц был не совсем чист».

Опираясь на свою концепцию сновидения как исполнение желаний, З. Фрейд пришел к выводу о том, что сновидение отомстило его коллеге Отто за его упреки в недостаточном лечении Ирмы. Другое желание состоит в снятии с себя вины за заболевание Ирмы: «Я не повинен, поскольку оно вызвано органическими причинами». Завершает картину намек на то, что страдания Ирмы объясняются ее вдовством, и этого автор психоанализа изменить не может, а триметиламин – вещество, которое, по мнению друга З. Фрейда Вильгельма Флисса, участвует в «сексуальном обмене веществ человека» [16].

С предлагаемой автором точки зрения, это сновидение может быть рассмотрено следующим образом. Пациентка З. Фрейда Ирма здесь выступает как фактор, сдвигающий психический гомеостаз сновидца (З. Фрейда) в виде угрозы его самооценки: ее болезненное состояние, нарост в горле, явные признаки вискоэнтропийного состояния соматической сферы. Дальнейшее действие может рассматриваться как способ совладания с этой угрозой. Фрейд обращается к мнению коллег-профессионалов, которые подтверждают его диагноз «органического заболевания», озвучивают положительный прогноз этого заболевания, и кроме того, выясняется, что причиной ее заболевания стали неправильные действия друга Отто (В. Флисса).

Все эти события восстанавливают профессиональную самооценку Фрейда, однако каждый из персонажей вносит свой специфический вклад в восстановление гомеостаза психической сферы сновидца. Так, доктор М., вызывающий в реальности конкурентные чувства у Фрейда, явно снизил свою «конкурентоспособность», став больным и бледным, а кроме того, лишенным такого элемента мужественности, как борода. «Друг Отто» оказался виноват в самом заболевании Ирмы в силу своей легкомысленности, «друг Леопольд» выявляет симптомы заболевания и делает ясной его картину, доказывая тем самым, что заболевание имеет сугубо соматический характер и не может быть вызвано действиями З.Фрейда. Таким образом, стрессором для Фрейда является его пациентка, ресурсом для совладания со стрессом выступают коллеги.

Однако подобное объяснение еще не мотивирует человека к изменениям. В данном случае таким мотивирующим элементом может стать вопрос о том, почему пациентка является таким энтропийным, дезорганизирующим фактором в жизни Фрейда; возможно, это связано с собственными соматическими проблемами (З.Фрейд к этому времени имел хроническое ЛОР-заболевание), которые вызывают опасения и тревогу и рационализируются с помощью медицинских знаний или избегаются с помощью статуса врача. В этом сновидении достаточно прозрачно проявляет себя как соматическая, так и информационная составляющая энтропии.

Получение информации от коллег снижает энтропию психики как информационной системы, что закономерно сопровождается снижением тревоги и чувства вины. В то же время энтропийный вызов имеет очевидно соматический характер, то есть можно диагностировать диссонанс между вызовом соматической природы и попыткой информационного ответа на него. Другим примером такого диссонанса может быть склонность некоторых людей «заедать» депрессивный аффект, что часто приводит к избыточной массе тела. В данном случае также имеет место сугубо информационная неэнтропийная потребность в виде необходимости подтвердить собственное значение, которая компенсируется с помощью пищи, напитков, курения и т.д. Понятно, что такое замещение в принципе невозможно, что и служит основой для формирования компульсивной потребности в пище и т.п.

Безусловно, двух примеров для демонстрации данного подхода к пониманию и интерпретации недостаточно, однако приведенные примеры отражают основные его элементы.

## ОСНОВНЫЕ ВЫВОДЫ

1. Переживание сновидения субъектом представляет собой попытку отложенного совладания со стрессовой ситуацией бодрствования (что не исключает реакции на стрессоры в состоянии сна) и диктуется потребностью в оптимизации психофизиологического состояния.

2. Сюжет сновидения отражает динамическую составляющую такой оптимизации, при этом он включает две компоненты – реализацию в символической форме ситуации-стрессора и шаги по совладанию с ней в форме типичных для субъекта копинговых поведенческих стратегий.

3. Негативная эмоциональность в финале сновидения должна рассматриваться как результат недостаточности попытки совладания со стрессовой (высокоэнтропийной) ситуацией во сне, что мотивирует человека к продолжению оптимизационных усилий в бодрствовании. Эта ситуация наиболее ярко проявляется в предэкзаменационных тревожных сновидениях. Позитивная эмоциональность характеризует снижение энтропии и оптимизацию психофизиологического гомеостаза.

4. Запоминание сновидения может указывать на неполноту или незавершенность процесса оптимизации психофизиологического гомеостаза, что часто толкает сновидца на спонтанные поиски смысла приснившегося, например, с помощью сонников.

5. Интерпретация сновидения должна преследовать ту же оптимизационную цель, что и само сновидение. Она предполагает анализ эффективности сновидческих оптимизационных шагов и коррекцию их. Для ее построения все объекты сновидений могут быть расклассифицированы на несущие энтропийную угрозу и обладающие негэнтропийным потенциалом. Изучаются особенности как первых, так и вторых. Анализируется соответствие модальности энтропийного вызова и адаптивного ответа. Формулируется мотивирующая интерпретация, в частности, направленная на приведение в соответствие модальностей вызова и адаптивного ответа.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В качестве заключения хотелось бы подчеркнуть крайне мало изученный и далекий от своей оценки потенциал материала сновидений для решения проблем оптимизации психических механизмов совладания с вызовами внешней среды, анализа особенностей межличностных отношений субъекта и их оптимизации, гармонизации самоотношения и отношений с миром. Предложенный в работе подход к исследованию сновидений и их интерпретации основан на феноменологии самого явления. Его логика при построении интерпретации сновидения заключается в продолжении собственных сновидческих оптимизационных усилий субъекта. Это позволяет рассматривать предложенный подход к построению интерпретации как в высокой степени аутентичный.

## ЛИТЕРАТУРА

- [1]. *Авакумов С.В.* Символизм и динамика сюжета сновидения / Доклад на VII Всероссийской конференции «Актуальные проблемы сомнологии». М., 2010.
- [2]. *Авакумов С.В.* Сновидения в психологии и психотерапии. СПб.: ЭЛМОР, 2013.
- [3]. *Агапов В.С.* Системное изучение Я-концепции субъекта в российской психологии // Акмеология. 2013. № 1. С. 27–30.
- [4]. *Агапов В.С.* Становление Я-концепции в управленческой деятельности руководителей: Монография. М.: ПКЦ Альтекс, 2012.
- [5]. *Аристотель.* Сочинения. М.: Мысль, 1975.
- [6]. *Булимова Е.А.* О сущности рефлексивной самоорганизации // Акмеология. 2013. № 1. С. 108–113.
- [7]. *Клевцов А.А.* Исследование взаимосвязи когнитивных стилей и особенностей самореа-

лизации личности // Акмеология. 2010. № 1. С. 51–56.

[8]. Ковальзон В.М. Природа сна // Журн. эволюц. биохимии и физиологии. 1993. Т. 29. № 5–6. С. 627–634.

[9]. Круглов О.А. Состояние проблемы исследования аутопсихологических условий преодоления стрессовых ситуаций // Акмеология. 2013. № 4. С. 58–63.

[10]. Основы общей биологии / Под ред. Э. Либберта; Пер. с нем. М.: Мир, 1982.

[11]. Платон. Диалоги. М.: Художественная литература, 1965. (Сер. Библиотека античной литературы).

[12]. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. М.: Медгиз. 1960.

[13]. Снягин Ю.В., Переверзина О.Ю., Яковлева Ю.А., Полякова А.В. Основные подходы к исследованию жизненных стратегий личности // Акмеология. 2010. № 1 (33). С. 27–35.

[14]. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции. М.: Наука, 1989.

[15]. Фрейд З. Бесстрашие истины / Пер. с нем.; Сост. С. Капелуш, А. Литвинов. М.: Вагриус, 2006.

[16]. Фрейд З. Толкование сновидений. 8-е изд., доп. М.: ООО «Фирма СТД», 2005.

[17]. Хватова М.В. Акмеологические ресурсы психологического здоровья личности как целостный феномен // Акмеология. 2010. № 3 (35). С. 88.

[18]. Холл Д. Юнгианское толкование сновидений: Практическое рук-во / Пер. с англ. СПб.: Б.С.К., 1996.

## PSYCHOLOGICAL AND ACMEOLOGICAL POTENTIAL OF DREAMS INTERPRETATION

**Sergej V. Avakumov**, PhD (Psychology), senior lecturer of the Psychotherapy Faculty of East-European Institute of Psychoanalysis, Bolshoi prosp. P.S., St-Petersburg, 197198, Russia; e-mail: asv1004@mail.ru

### ABSTRACT

The general part of the work consists of two sections. The first part outlines methodological background to build a psychological model of dreams based on evolutionary-synergistic approach. Dreams are considered as a way to optimize the Psychophysiological state which during of wakefulness is becoming less organized which is caused by increase of entropy of mental processes. The second part defines the main features of possible analysis of dreams as continuing optimization of dreaming efforts. This approach illustrates reinterpretation of Z. Freud's dream «Irma's Injection».

**Key words:** conflict, dream, entropy, homeostasis, information, interpretation, negentropy, optimization.

### REFERENCES

[1]. Avakumov S.V. Simvolizm i dinamika syuzheta snovideniya / Doklad na VII Vserossijskoj konferentsii «Aktual'nye problemy somnologii». М., 2010.

[2]. Avakumov S.V. Snovideniya v psikhologii i psikhoterapii. SPb.: EHLMOR, 2013.

[3]. Agapov V.S. Sistemnoe izuchenie YA-kontseptsii sub»ekta v rossijskoj psikhologii // Akmeologiya. 2013. № 1. S. 27–30.

[4]. Agapov V.S. Stanovlenie YA-kontseptsii v upravlencheskoj deyatelnosti rukovoditelej. Monografiya. М.: PKTS Al'teks, 2012.

[5]. Aristotel'. Sochineniya. М.: Mysl', 1975.

[6]. Bulimova E.A. O sushhnosti reflektivnoj samoorganizatsii // Akmeologiya. 2013. № 1. S. 108–113.

[7]. Klevtsov A.A. Issledovanie vzaimosvyazi kogitivnykh stilej i osobennostej samorealizatsii lichnosti // Akmeologiya. 2010. № 1. S. 51–56.

- [8]. *Koval'zon V.M.* Priroda sna // Zurn. ehvolyuts. biokhimii i fiziologii. 1993. T. 29. № 5–6. S. 627–634.
- [9]. *Kruglov O.A.* Sostoyanie problemy issledovaniya autopsikhologicheskikh uslovij preodoleniya stressovykh situatsij // Akmeologiya. 2013. № 4. S. 58–63.
- [10]. *Osnovy obshhej biologii* / Pod red. E.H. Libberta; per. s nem. M.: Mir, 1982.
- [11]. *Platon.* Dialogi. M.: KHudozhestvennaya literatura, 1965. (Ser. Biblioteka antichnoj literatury).
- [12]. *Sel'e G.* Ocherki ob adaptatsionnom sindrome. M.: Medgiz. 1960.
- [13]. *Sinyagin Y.V., Pereverzina O.YU., Yakovleva YU.A., Polyakova A.V.* Osnovnye podkhody k issledovaniyu zhiznennykh strategij lichnosti // Akmeologiya. 2010. № 1 (33). S. 27–35.
- [14]. *Frejd Z.* Vvedenie v psikhoanaliz: Lektsii. M.: Nauka, 1989.
- [15]. *Frejd Z.* Besstrashie istiny / Per. s nem. Sost. S. Kapelush, A. Litvinov. M.: Vagrius, 2006.
- [16]. *Frejd Z.* Tolkovanie snovidenij/ 8-e izd., dop. M.: OOO «Firma STD», 2005.
- [17]. *Kvatova M.V.* Akmeologicheskie resursy psikhologicheskogo zdorov'ya lichnosti kak tselostnyj fenomen // Akmeologiya. 2010. № 3 (35).
- [18]. *Koll D.* Yngianskoe tolkovanie snovidenij. Prakticheskoe ruk-vo / Per. s angl. SPb.: B.S.K., 1996.