

Бессознательное

мед. психолог **Люлин Д.В.**



БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ

термин,

**отсутствует
субъективный
контроль**



Бессознательным оказывается все
то, что не становится предметом



было рассмотрено, как та или иная

**сновидениях,
невротических симптомах, в творчестве.**



**Неосознаваемые
мотивы, истинный смысл
которых не осознается в
силу их социальной
неприемлемости или
противоречия с другими
мотивами;**



" Поведенческие автоматизмы и стереотипы, действующие в привычной ситуации, осознание которых излишне в силу их отработанности;

" Подпороговое восприятие, которое в силу большого объема информации не осознает



Тип	Сущность	Примеры
1.Предсознание	1.Информация которая не дошла до сознания .	Слабые подпороговые ощущения и подсознательная память .
2. Автоматизированные процессы	<p>2,1. Автоматизированные двигательные навыки (то , что раньше осознавалось , но потом перешло в подкорковые структуры).</p> <p>2,2. Навязчивые привычки</p> <p>2,3. Неосознаваемые сложные двигательные акты .</p>	<p>Плавание , вязание , вождение автомобиля , работа с клавиатурой компьютера и пр.</p> <p>Навязчивые действия – жесты , ритуалы , движения.</p> <p>Сомнамбулизм (“лунатизм”).</p>
3 Бессознательные	3 1. Неосознанные генетические программы	Половое влечение – либидо, обильные

3.Бессознательные явления личности	3,1. Неосознанные генетические программы (инстинкты). 3,2. Негативные явления, вытесненные из сознания . 3,3. Неосознанные “случайные” действия. 3,4. Неосознанные программы поведения , установленные другими людьми.	Половое влечение – либидо , обиды ,оскорбления и пр. Описки, отговорки. Родительские программы, внушение и гипноз, идеологические установки , реклама.
4.Особые психические состояния	Психические состояния , характеризующиеся ослабленным контролем сознания.	Сон, гипноз, транс, аффект.
5.Надсознательные процессы	Высокоэффективные неосознаваемые мыслительные процессы	Интуиция , творческое озарение.

Биологически
обусловленные
мотивы (З. Фрейд)

Социально
обусловленные
мотивы (К. Хорни,
Г. С. Салливен)

Бессознательное
Скрытые
психические
структуры

Мотивационные
ожидания
(А. Адлер)

Подавленные
воспоминания и
переживания,
организованные в
комплексы
(К.Г. Юнг)

Соотношение сознания и бессознательного



Сновидение - субъективное восприятие образов (зрительных, слуховых, тактильных и прочих), возникающих в сознании спящего

Функции сновидения:

- **восстановление активной деятельности организма**
- **перекодировка информации, получаемой человеком из внутреннего и внешнего мира**

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.



Сон – защитное приспособление организма, охраняющее его от чрезмерных раздражений и дающее возможность **восстановить работоспособность**. Прежде всего, сон имеет **охранительное** значение для нервной системы.



Сон зависит от состояния нервной системы. Иному человеку нелегко уснуть, если им овладевает какое-либо сильное чувство – радости, тревоги, страха, — и в этом случае в коре мозга возникает стойкий очаг возбуждения –

СНОВ НЕТ



В 30-х годах известный советский ученый П..К. Анохин, исследуя работу мозга, высказал мысль: в механизме сна участвуют наряду с клетками коры и подкорковые отделы головного мозга.



В сновидениях может отражаться предвидение заболеваний задолго до признания лечащим врачом, здесь нет никакой мистики. И это подтверждается хотя бы тем, что сроки предвидения «сна-диагноста» почти полностью совпадают с продолжительностью скрытого, или инкубационного, периода заболевания. **Мозг умеет не только чувствовать тончайшие процессы в организме человека, но и оценивать окружающую обстановку, моделировать возможный, наиболее вероятный исход ситуации.**



При заболевании человека мозг во сне, получив едва уловимый сигнал от заболевшего органа, вырабатывает свою ассоциативную картину, мы ее и наблюдаем в виде сна. Заболевания сердца нередко вызывают кошмарные видения, они могут сопровождаться сильным чувством страха смерти. При сердечных заболеваниях может сниться падение в пропасть или обрыв.



Наши неосознанные желания,
чувства, потребности и
намерениями находятся в
глубине нашего
бессознательного, как на дне
глубокого колодца. Иногда они
выдаются наверх и доводятся до
сознания в виде различных
образов.



Биологическим смыслом сна, -
говорит Фрейд, - является
ОТДЫХ: уставший за день
организм в состоянии сна
отдыхает.

Но психологический смысл сна
не тождествен биологическому
его смыслу.



Психологический смысл сна
заключается в потере интереса к
внешнему миру.

Во сне человек перестаёт
воспринимать внешний мир,
перестаёт действовать во внешнем
мире. Он возвращается на время во
внутриутробное состояние, в
котором ему «тепло, темно и ничто
не раздражает»



Сон это голос
подсознания и он
говорит с нами на
языке **метафор** и
СИМВОЛОВ



«СНЫ — царский путь к бессознательному».

Зигмунд Фрейд

**«Не получивший объяснения сон -
нераспечатанное письмо от Бога».**

Килтон Стьюарт

**«Я думаю, что если кто-то возьмет один
свой сон и проделает над ним всю работу, -
это будет вся терапия, которая ему
нужна».**

Фриц Перлз

Виды сновидений

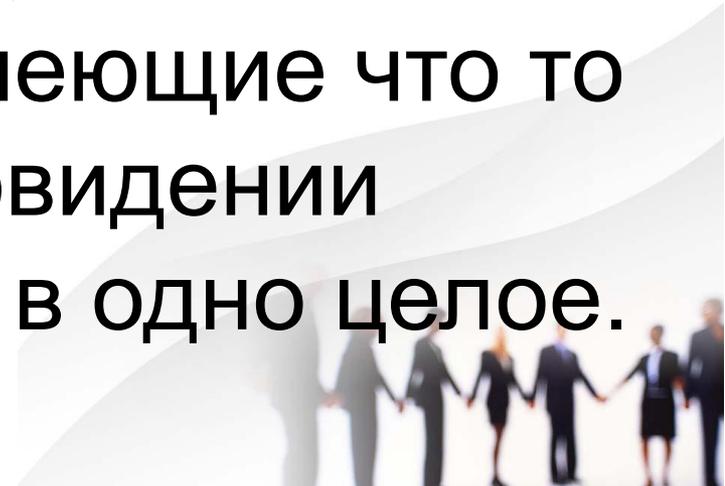
- 
1. Бытовые, или повседневные сны
 2. Духовные сны
 3. Повторяющиеся сны
 4. Вещие сны, или сны о будущем
 5. Сны о прошлых жизнях
 6. Сны-визиты
 7. Кошмарные сновидения
 8. Осознанные сновидения
 9. Сон внутри сна
 10. Совместные сновидения
 11. Инкубированные сны, или сны по заказу
 12. Сны-инициации
 13. Исцеляющие сновидения
 14. Сны ясности

Первым достижением работы сновидения является **сгущение** . Под этим мы подразумеваем тот факт, что явное сновидение содержит меньше, чем скрытое, т. е. является своего рода сокращенным переводом последнего. Иногда сгущение может отсутствовать, однако, как правило, оно имеется и очень часто даже чрезмерное.



Сгущение происходит благодаря тому,
что:

- 1) определенные скрытые элементы вообще опускаются;
- 2) в явное сновидение переходит только часть некоторых комплексов скрытого сновидения;
- 3) скрытые элементы, имеющие что то общее, в явном сновидении соединяются, сливаются в одно целое.



Из своих собственных
сновидений вы без труда
вспомните о сгущении
различных лиц в одно. Такое
смешанное лицо выглядит как
А, но одето как Б, совершает
какое то действие, какое,
помнится, делал В, а при этом
знаешь, что это лицо — Г



Конечно, благодаря
такому смешиванию
особенно
подчеркивается что
то **общее** для всех
четырех лиц.



Для работы сновидения
образование таких смесей
очень важно, потому что мы
можем доказать, что
необходимые для этого общие
признаки **нарочно**
создаются там, где их
раньше не было



Работа сновидения стремится к совершенно
противоположному: **сгустить две**
различные мысли таким образом,
чтобы найти многозначное слово,
в котором обе мысли могут
соединиться, подобно тому, как это
делается в остроте. Этот переход нельзя
понять сразу, но для понимания работы
сновидения он может иметь большое
значение.

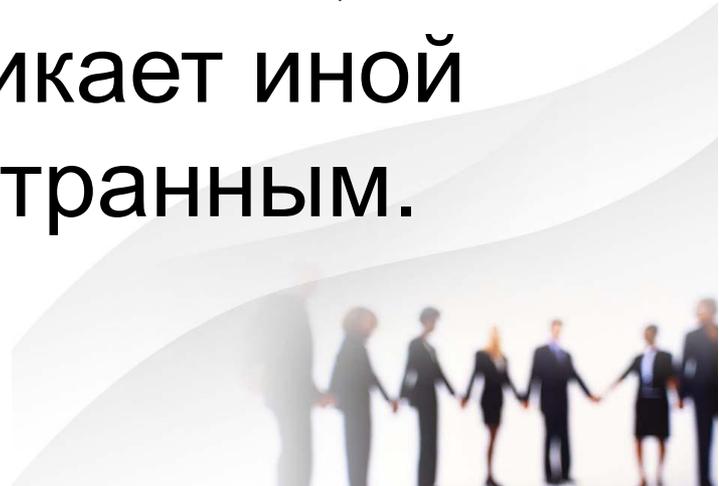


Вторым результатом работы сновидения является смещение . Для его понимания мы, к счастью, провели подготовительную работу; ведь мы знаем, что оно целиком является делом цензуры сновидения. Оно проявляется двояким образом,



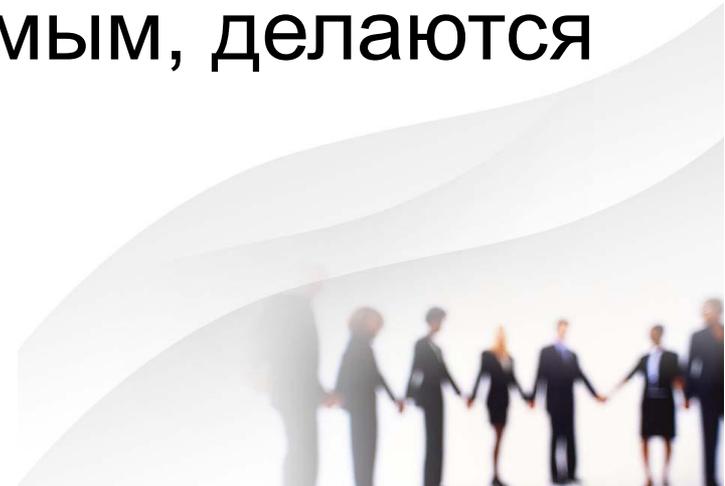
во первых, в том, что какой то скрытый элемент замещается не собственной составной частью, а чем то отдаленным, т. е. намеком,

во вторых, в том, что психический акцент смещается с какого то важного элемента на другой, не важный, так что в сновидении возникает иной центр и оно кажется странным.



есть некая часть работы сновидения, так называемая **вторичная обработка**, которая старается составить из ближайших результатов работы сновидения более или менее гармоничное целое.

При этом материал располагается зачастую совершенно не в соответствии со смыслом, а там, где кажется необходимым, делаются вставки.

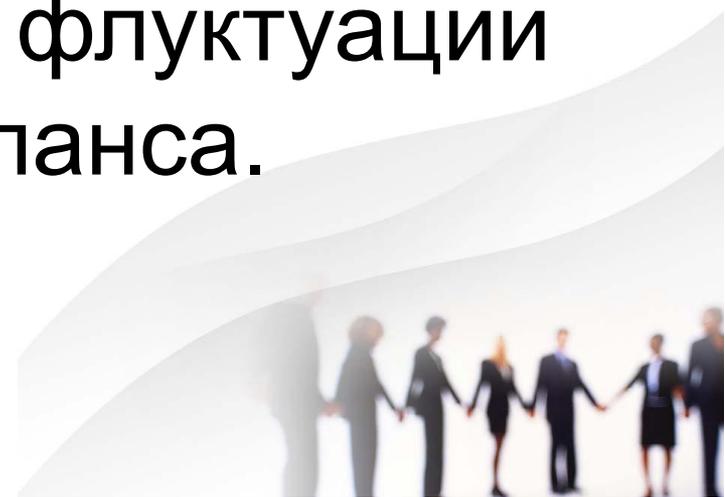


Для интерпретации снов не может быть простой механической системы, так как сон связан с символами, имеющими более одного значения. Анализ сна должен предприниматься с учетом аттитюдов, опыта и биографии сновидца. Помощь аналитика важна, но в итоге **ТОЛЬКО СНОВИДЕЦ МОЖЕТ ЗНАТЬ, ЧТО ОЗНАЧАЕТ СОН.**



Юнг разделяет сны на «**большие**»,
«**средние**» и «**маленькие**»

«Маленький» сон - это ночной фрагмент фантазий, которые пришли из субъективной и личной сферы и ограничен влиянием одного дня. Такие сны легко забываются, так как отражают ежедневные флуктуации психического баланса.



В «**средних**» сновидениях
можно выделить структуру,
сходную со строением драмы:
описание места, развитие
интриги, кульминация или
перипетии, решение или результат.



«Большие» (важные) смысловые сны часто помнятся всю жизнь и оказывают большое влияние на психический опыт. Они содержат символические образы, которые мы встречаем на протяжении всей истории человечества.



**Индивидуальные ассоциации,
возникающие по поводу
собственных сновидений,
являются более важными, чем
любой предвзятый набор
руководств по их толкованию**



Сны создают важные компенсации.

Они не очевидны и не понятны.

Сны - это природная случайность, а природа не склонна приспособливаться к человеческому сознанию. Мы можем усилить эффект компенсации, поняв сновидение, и это необходимо, поскольку голос бессознательного так легко становится неслышным



ЦИКЛЫ сна

Первая фаза — дремота — наступает, когда мы укладываемся спать. Это совсем неглубокий сон и длится он до 5 минут. ЭЭГ этой фазы напоминает ту, что регистрируется во время отдыха



Вторая фаза – легкий сон -
длится до 20 минут, отличается
от других появлением на ЭЭГ
характерных импульсных
всплесков высокой частоты и
низкой амплитуды — сонных
веретен



Третья фаза — полуглубокий сон. На ЭЭГ появляются высокоамплитудные волны низкой частоты — дельта-волны, их никогда не наблюдается во время бодрствования.



Четвертая фаза - глубокий сон. На ЭЭГ — дельта-волны, дыхание и сердечный ритм замедляются, температура тела и мозга немного снижается.



БДГ (Парадоксальный сон) -
длится от 5 до 20 минут.

Повторяется каждые 90 минут
в течении всей ночи.

Характерная особенность
быстрые движения глаз.

Показания ЭКГ сходны с
бодрствующим состоянием.



Различают следующие основные формы сновидений

1. Сон-желание, основывающийся на стремлениях к самосохранению и размножению, действующих в подсознательном
2. Сон-страх, основанный на боязни боли, страданий на чувстве страха перед смертью
3. Сон-прошлое, воспроизводящий сцены и эпизоды детства



4. Сон-μονοειρ (от греч. monos - единственный и oneiron - сон) - совершенно непонятные и бессмысленные образы, не имеющие на первый взгляд никакого отношения к спящему; они-то и являются истинным предметом толкования снов



Работа со сновидениями

б) через процессуальную психологию

1. Ответить на вопросы:

- Что было самым ярким во сне?*
- Что притягивает к себе максимальное внимание?*

2. Стать этим образом:

- Проявить его в ощущениях, прочувствовать максимально полно, энергию этого образа.*
- Осознать максимально полно энергию этого образа и осознать суть этой энергии.*

3. Ответить на вопросы:

- Где в моей жизни не хватает этой энергии?*
- Что изменится, если я ее туда привнесу?*
- Что мешает мне использовать ее в повседневной реальности?*

4. Стать этой энергией, проявляя ее суть через тело, движения, звуки и ощущения.

5. Передать послание

6. Воплотить полученное осознание в жизнь.

Работа со сновидениями

а) с помощью приемов гештальт-терапии, психодрамы (монодрамы, аутодрамы)

1. Войти в роль каждого персонажа или элемента сна.
2. Ответить на вопросы:
 - Что ты делаешь в этом сне?
 - Что чувствуешь?
 - Каковы твои взаимоотношения с другими персонажами сна или с другими предметами ?
 - Что ты хочешь?
3. Повзаимодействовать из ролей с другими персонажами или элементами сна.

Рекомендации

- I. Обращайте внимание на все устойчивые словосочетания, каламбуры, метафоры, которыми описываете сон.**
- II. Замечайте любые цифры.**
- III. Отмечайте чувство, с которым вы просыпаетесь.**
- IV. Обращайте внимание на цвета в ваших снах.**
- V. Вступайте в прямой разговор со сном (или с Хранителем Сновидений).**
- VI. Переводите результаты в конкретное действие.**
- VII. Составляйте свой персональный сонник.**

Что необходимо для запоминания сновидений

- **Высыпайтесь**
- **Сила намерения**
- **Ведение Журнала снов**
- **Положение тела при пробуждении**
- **"Что я видел во сне?"**
- **Образы важных для вас людей**
- **Фантазии на тему сна**
- **Настроение, остаточные ощущения после сна**
- **Диалог с «отсутствующими», или забытыми снами**

Гигиена сна:

- Необходимы регулярные вечерние прогулки перед сном;
- Необходимо проветрить комнату перед сном;
- Ложиться спать каждую ночь в одно и то же время;
 - за 2 часа исключить приём пищи
- И помните, слишком долгий сон также вреден здоровому организму!
 - за час до сна исключить ПК, ТВ и т.д.
- молитва перед сном с благодарностью за всё
 - просыпаться без будильника
 - чёрная повязка на глаза и беруши
 - душ перед сном

