

чимое для понимания. Но ведь они не просто различны, они зачастую взаимоисключающи! Чтобы это понять, достаточно повнимательнее приглядеться к ним. Такая несостыковка ощущается и субъективно: подчас одно и то же сновидение, в зависимости от *подхода к интерпретации*, оказывается то благоприятным, то неблагоприятным, то нейтральным.

Я усматриваю наличие методологического кризиса в том, что существующие на сегодняшний день разноплановые подходы к пониманию природы сновидений и к интерпретации его символики, скорее всего, в каком-то отношении верны и при этом не согласуются друг с другом. Иначе говоря, описывают одно и то же явление не только по-разному, но зачастую *противоположным* образом и при этом *на самом деле что-то в нем верно улавливают* (раз все еще имеют приверженцев, существуют). Эта ситуация, на мой взгляд, и означает, что само описываемое явление таково, что *допускает* эти разноплановые трактовки. Иными словами, его сложность превышает степень охвата каждой отдельной позицией. Это и есть методологическое свидетельство необходимости перехода на иной уровень рассмотрения интересующего феномена, называемый мной «объемным анализом» (в отличие от нынешнего, который условно может быть обозначен как «плоскостной»).

Иначе говоря, то, что на сегодняшний день не выработано общего подхода к пониманию природы сновидения и интерпретации его символики, свидетельствует не о том, что надо сделать еще один шаг в этом же направлении и, возможно, такой подход будет сформулирован, а о том, что надо переходить на другой уровень рассмотрения, потому что всё полученное на нынешнем уровне, хоть и выглядит зачастую взаимоисключающе, тем не менее, в некотором отношении верно описывает исследуемый феномен. Это и есть методологический аргумент к переходу на другой уровень анализа.

В этой связи в монографии будет предложен интегральный («объемный») подход к пониманию природы сновидений (и их символики). Решение проблемы мне видится в том,

чтобы принять, что все эти разные и разноречивые концепции (или же просто стихийно сложившиеся представления) действительно верно улавливают что-то важное и репрезентируют его в той форме, которая диктуется их парадигмой. И они и в самом деле способствуют повышению адаптивных возможностей носителей, именно поэтому просуществовали так долго (и существуют в настоящее время). Важно лишь понять, почему такое возможно и какова же подлинная природа феномена, если существующие на сегодняшний день концепции, несмотря на разноречивость, верно отражают те или иные его пласты, грани.

Для меня в проблеме сновидения особенно интересны два аспекта: теоретический и практический. К практическому я бы отнесла следующие вопросы: как относиться к увиденному во сне: насколько серьезно, доверять или не доверять, рассматривать ли как подсказку или даже пророчество или просто махнуть рукой? Как вести себя в случае неблагоприятных (мешающих, пугающих) сновидений-кошмаров? Можно ли что-то сделать для того, чтобы «притянуть» приятные сновидения? Можно ли улучшить свою жизнь за счет работы со сновидениями?

В числе теоретических для меня особенно интересны следующие вопросы: может ли сновидение (не как конкретная цепочка образов, а как явление человеческой жизни) что-то нам подсказать в отношении понимания природы мира и человека? Может ли та реальность, в которой мы пребываем, когда спим и видим сон, что-то рассказать нам о той, в которой мы живем, когда бодрствуем? Анализируя сновидческую реальность и ее отношение с объективной, можем ли мы попытаться понять мир человека как более целостный, как имеющий еще одно измерение, которое связано с реальностью, часто именуемой «подлинной», «изначальной», «конечной», «альтернативной», «глубинной»?

Это примерно тот круг вопросов, которые интересуют меня в проблеме сновидения и которые я попытаюсь в той или иной мере затронуть в этой книге.

Сразу хочу оговориться: я не предполагаю детально анализировать существующие на сегодняшний день подходы к пониманию природы сновидений. Скорее меня будут интересовать некоторые технические параметры сна, позволяющие лучше представить себе глубинную природу этого феномена, а также понять его подлинное значение в жизни человека. Также я не предполагаю рассматривать конкретную символику сновидений. Скорее меня будет интересовать логика, лежащая за разными системами интерпретации сновидческих символов, которые сильно отличаются друг от друга, и, тем не менее каждая (!) имеют своих сторонников, которым помогают лучше понимать собственный внутренний мир. У меня нет готового решения проблемы анализа сновидений. Единственное, что я могу предложить, это совместное исследование того, что же на самом деле представляет собой сновидческий опыт, откуда берутся разные символики сновидений, насколько и в чем можно на них полагаться (им доверять) и в каком направлении двигаться, чтобы сновидческий опыт оказался для человека позитивным, улучшающим общее качество жизни ресурсом, а не еще одним стрессорным фактором современной жизни.

Из-за того, что на сегодняшний день продолжают существовать и здравствовать подходы, совершенно по-разному трактующие природу и смысл сновидений, получается, что один и тот же сон, проинтерпретированный приверженцами разных направлений, будет выглядеть по-разному. Но как же быть в таком случае человеку, чей сон толкуется? Чему верить? И можно ли вообще верить хоть чему-нибудь, ведь каждый интерпретатор вносит в *его* сон *свое* понимание, *свою* личностную историю и *свои* представления о том, что правильно, а что неправильно, что главное, что второстепенное, чему доверять, а что поставить под сомнение.

Проще всего – и, между прочим, правильнее всего – сказать: толкуйте свои сны сами! Но сказать-то просто, а вот сделать трудно. И даже не потому, что для этого надо иметь

представление о символике сновидений: к услугам сновидца многочисленные сонники, некоторым из которых уже две тысячи лет (сонник Артемидора хотя и не переиздается буквально, но как составная часть входит во многие современные материалы). Эти сборники включают символы, выражаемые в языке как существительными, так глаголами и прилагательными. Казалось бы, находи и толкуй! Однако это непродуктивный путь. И не только потому, что разные сонники предлагают разные значения одних и тех же символов, и если так, то как быть с произвольностью толкования, заслуживает ли доверия результат? И не только потому, что даже если предположить, что расшифровка ключевых выражений осуществлена удовлетворительно, не ясно, как они увязываются в ткани сновидения. Это подобно ситуации с машинным переводом с одного языка на другой. Задать словарем перечень отдельных слов и выражений хотя и сложно (их много, есть исключения, есть идиомы), но возможно. Гораздо сложнее другое: как связать эти отдельно переведенные слова в целостное осмысленное повествование? Иначе говоря, в любом переводе с языка на язык ключевую роль играют правила синтаксиса и грамматики, задающие закономерности порождения связного осмысленного предложения из набора отдельных элементов и одних предложений из других. Однако именно правила порождения целостного осмысленного контекста из отдельных элементов отсутствуют в сонниках, ибо они должны задаваться неким общим представлением о том, что же такое сновидение по самой своей природе. Это, по сути, и пытается сделать любая теория сновидений. Но, как уже отмечалось, их не просто много и они не просто по-разному смотрят на некоторые вещи, они зачастую смотрят на них *противоположным* образом. А это, согласитесь, не способствует повышению доверия ни к снам, ни к теориям сновидения, ни к их толкователям.

В чем же дело? Как поступить? Вовсе отказаться от попыток понять сон, просто игнорировать его как ночной бред?

В представлении людей технократической культуры акценты расставлены однозначно: сон — это, скорее, отдых от трудов, время восстановления сил, переработки впечатлений, а бодрствование — это подлинная, реальная жизнь, где, собственно, и происходят события, определяющие путь человека. Этому представлению соответствует и доля внимания, уделяемая феномену сна. Большинство людей свои сны не помнят. Многие убеждены, что вообще снов не видят, даже немного бравируя этим: я так активно работаю, тружусь, что у меня нет ни времени, ни сил на эти глупости. Другие имеют больше доверия к этой стороне своей жизни: отдельные сновидения они помнят, если те обратили на себя внимание чем-то особенным (допустим, привиделся кошмар, и человек проснулся в холодном поту, с радостью убедившись, что это был всего лишь сон; или же, напротив, если сновидение привлекло чем-то приятным). И совсем немногие сознательно стараются вспоминать свои сновидения, как-то пытаются их понять и что-то с этим пониманием сделать. Однако удовлетворить такую потребность им совсем не просто: в нашей культуре устоялось довольно пренебрежительное отношение к феномену сна. И если к сну, как к процессу, люди в целом стали относиться более уважительно, на своем опыте убедившись, что стрессы и нагрузки дневной жизни им не выдержать без полноценного периода отдыха ночью, то к сну, как *к жизненному опыту*, люди нашей культуры в большинстве своем относятся как к сказке, которая вдруг — ни с того, ни с сего — начала разворачиваться перед глазами: интересно, конечно, но странно, непонятно, и вообще, к чему всё это, ведь мы не дети!

Традиция истолкования сновидений и работы с ними сохранилась в психотерапевтической практике, поскольку совершенно справедливо считается, что это мощный ресурс решения проблем клиента и его личностного роста. Но и здесь все не просто: представители разных подходов одним и тем же символам сна дадут совершенно разные, иногда противоположные толкования. Соответственно и сам сон в

интерпретации приверженца одной традиции может оказаться вполне позитивным и жизнеутверждающим, в интерпретации сторонника другой — негативным и намекающим на какие-то неприятные моменты из жизни клиента (реальной или гипотетической, реконструируемой в соответствии с общими положениями данной конкретной традиции). И чему верить — в значительной степени определяется предрасположенностями человека воспринимать (видеть) собственные проблемы в том или ином категориальном ключе.

Таким образом, оказывается, что ищущий человек, серьезно относящийся к сновидческой стороне своей жизни, по сути, остается один на один с множеством вопросов, ответы на которые ему неизвестны и где их получить — тоже не ясно. Более того, попытки самостоятельно заняться истолкованием собственных снов (допустим, по сонникам), даже если человек готов мириться с произвольностью последних, — тоже мало что дают. Ведь, допустим, я реконструировала свое сновидение по символам сонника, допустим, согласилась с получившейся интерпретацией, ну и что с этим делать? Если истолкование получилось благоприятным, то и слава богу. А если нет? Куда деть то напряжение, а, возможно, и страх, которые возникают, если получившееся сулит толкователю беды и невзгоды? Проще всего сказать: «Не обращать внимания». Но такой совет не работает, потому что тот, кто обращается к анализу своих сновидений, по определению придает значение полученным результатам. Вернее, он потому и пытается понять свои сновидения, что верит в то, что результат такой работы значим.

Так и получается, что значительная часть людей современной культуры просто игнорирует эту составляющую своего опыта, другая и хотела бы что-то с ним сделать, но что именно, не знает, а попробовав справиться самостоятельно, вскоре приходит к выводу, что лучше этого вообще не касаться. И лишь немногие, работающие со специалистами, нащупывают какой-то доступ к своему бессознательному, выраженному в сновидениях (в свое время Фрейд охарактере-

ризовал этот путь как королевский путь к бессознательному). Но и они, как я уже говорила, не всегда получают то, что хотели бы иметь, потому что, сколько психологических традиций, столько и вариантов истолкования-прочтения символики сна. И если предлагаемое аналитиком толкование «не ложится» вам на душу, то вы можете и оставаться с этим своим ощущением, поскольку считается, что оно — лишнее подтверждение его правоты, т.к. свидетельствует о вашем сопротивлении, которое и возникает из-за того, что он попал в точку, а вы просто не хотите этого принять. Например, если вам приснилось, что вы ощущаете огромную радость, занимаясь живописью, то психоаналитик объяснит вам, что это вы так реализуете свое детское неудовлетворенное желание-потребность размазывать свои экскременты. И если вы с такой интерпретацией не согласны, то это ваша проблема, а он истолковал всё правильно, свидетельство чему — ваше сопротивление.

Отношение к сновидениям в традиционных культурах¹ противоположное. Практически в каждой традиционной культуре имеются собственные принципы работы со сновидениями. Общей характеристикой можно считать серьезное и бережное отношение к этой сфере человеческого опыта. В некоторых случаях даже более серьезное, чем к опыту обычной бодрственной жизни. Так, например, в некоторых

¹ В дальнейшем мне придется неоднократно ссылаться на разные варианты отношения к сновидениям в культурах, которые условно могут быть названы современными, и в тех, которые обычно именуют традиционными. При этом, чтобы избежать стилистических повторов, применительно к первым я буду также использовать выражения типа «технократическая», «западная» культура, а по отношению ко вторым — «ранняя», «примитивная». Если бы объектом рассмотрения являлись параметры самих этих культур, такое использование терминов было бы, возможно, неправомерным. Однако для меня важно обозначить лишь то обстоятельство, что они находятся на разных этапах эволюционного развития, и в силу этого имеют значимые отличия в понимании природы человека и мира.

индейских племенах существует обычай регулярной встречи (мы бы сегодня сказали «сессии») представителей разных племен специально для обсуждения наиболее интересных и важных сновидений. При этом сюжет сновидения обыгрывается подобно постановке спектакля. Считается, что увиденное во сне и воспринятое как желательное обязательно должно получить воплощение в бодрственной жизни: иногда в постановке сновидения, где событие может быть представлено в символической форме, иногда и реально, как настоящее подлинное действие.

Причем интересно, что значимость виденного во сне, с точки зрения традиционной культуры, столь велика, что эти события имеют приоритетное значение по сравнению с нормами морали. Так, если жена на практике изменит своему мужу, то понесет за это наказание. Если же она увидит во сне, что изменила ему, то будет осуществлена постановка сновидения, где она или символически, или даже реально выполнит приснившееся, и ей за это ничего не будет. Считается, что невыполнение желания, приснившегося человеку, является невероятной жестокостью и несет в себе опасность, т.к. может привести к болезни или даже смерти человека или же причинит вред всему племени, поэтому обязательно должно быть в той или иной форме реализовано (иногда в игровой, иногда в реальной).

Итак, человеческий день не случайно начинается ночью. То, что с нами происходит во сне, напрямую и очень существенно влияет на то, какой будет наша «дневная» жизнь. Обычно сновидение рассматривают в контексте прожитого дня, прослеживая отголоски дневных впечатлений в символах сна. Об этом мы тоже поговорим. Но сейчас я хочу предложить переместить акценты: а давайте посмотрим на дневную жизнь как на отголосок происшедшего с нами во сне.

Нельзя сказать, что это новое видение проблемы. Отнюдь нет. Более того, все традиционные техники – приемы получения (добывания, заказывания, зарабатывания) запра-

шиваемых сновидений в качестве своей онтологической предпосылки имеют картину мира, где происходящее во сне определяет течение событий в дневной (бодрственной) реальности. Все эти практики известны с древних времен. Они были в Древнем Египте, Греции, Индии, Китае. Детали могут различаться, но общим моментом является убеждение, что дневная и ночная реальности связаны между собой выгодным для человека образом. Иными словами, существует возможность разрешить дневные проблемы за счет происходящего с человеком ночью. Это может быть ожидание указаний, ответов на волнующие вопросы, которые запрашивающий рассчитывает получить от представителей мира высших сил (допустим, врачевательские советы бога Асклепия) — такая практика осуществлялась в специальных святилищах, известных как серапимы.

Это могут быть прямые обращения с просьбой о помощи. Например, в аккадском тексте «Когда боги подобно людям...» (сказание об Атрахасисе) повествуется о том, как размножились на земле люди и стали беспокоить своим шумом и гамом богов, и мешали им спать. И тогда Энлиль наслал на них всякие бедствия, чтобы уменьшилось их число. Чтобы облегчить, улучшить людскую долю, мудрейший Атрахасис стал разыскивать бога Энки² (который считался сотворителем людей и их заступником). И для этого

«На речном берегу он поставил ложе,
На берегу пустынных потоков...
Атрахасис молился своему богу,
Приношения к ногам его ставил.
Каждый день он горестно плакал,
Вместе с зарей приносил ему жертвы.
Он заклинал бога в молитвах,
Искал знамения в сновиденьях...
На брегах потока воззвал он к богу:

² Эйи в другой транскрипции, а Энлиль также встречается как Эллиль.

«Да возьмет поток меня, река да схватит!
Да поставят пред моим богом!
Пред богом Энки меня поставят.
Да увижу Энки в своем сновиденье,
Я в ночи да узрю сновиденье»³.
И немного позже:
«Яви ж мне знамение в сновиденье,
Дабы смысл его уловить я сумел бы»⁴.

(И-таки удалось Атрахасису достучаться до Энки, который, как мы сегодня бы сказали, поставил этот вопрос на совете, в результате чего боги определили снять с людей бремя невзгод, если те будут чтить их, молитвами славить, приносить жертвы хлебом печеным и мукой сезама.)

Это могут быть решения волнующих жизненных ситуаций, каким-то волшебным образом наступающие вслед за решением соответствующей проблемы в сновидении, — такой опыт имеется как в практике некоторых традиционных культур: индейцев, малазийцев, австралийских аборигенов, так и в современной терапевтической практике. Тот факт, что подобное развитие событий действительно имеет место, не подлежит сомнению: слишком много свидетельств последнего. А вот почему это возможно, — отдельный и очень интересный вопрос, на который я постараюсь позже ответить.

Это могут быть новые понимания-видения интересующих проблем, ответы на которые не удастся найти в дневной жизни, хотя человек и предпринимал упорные попытки поиска таких решений. Конечно же, наиболее яркий пример здесь — решение творческих задач во сне, среди которых могут быть и познавательные, и духовные, и научные, и художественные решения. Широко известными историями в этой сфере являются приснившиеся творческим людям ре-

³ Когда Ану сотворил небо. Литература древней Месопотамии. М., 2000. С. 73–74.

⁴ Там же. С. 79.