

Психология и Психотехника*Правильная ссылка на статью:*

Богачев А.М., Бутенко Т.А., Коршикова М.А. Работа с материалом сновидений как фактор снижения уровня тревожности // Психология и Психотехника. 2025. № 3. DOI: 10.7256/2454-0722.2025.3.74667 EDN: YIPDLE URL: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=74667

Работа с материалом сновидений как фактор снижения уровня тревожности**Богачев Алексей Михайлович**

ORCID: 0000-0002-9430-2274

научный сотрудник Центра профилактики экстремизма в сфере образования и молодежной среде, Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. Старший преподаватель кафедры практической психологии, Мариупольский государственный гуманитарный университет им А.И. Куинджи

197198, Россия, г. Санкт-Петербург, ул. Большая Пушкарская, 6, кв. 20

**✉ amb1976@mail.ru****Бутенко Татьяна Александровна**

старший преподаватель; кафедра туризма; ФГБОУ ВО «Приазовский государственный технический университет»

354002, Россия, Донецкая Народная респ., г. Мариуполь, ул. Черноморская, д. 13

✉ tat.nazare@mail.ru**Коршикова Мария Алексеевна**

ORCID: 0009-0003-5207-7069

аспирант; кафедра Возрастная и педагогическая психология; Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина

392036, Россия, г. Тамбов, ул. Интернациональная, д. 33

✉ korshikovama@gmail.com[Статья из рубрики "Психотехника"](#)**DOI:**

10.7256/2454-0722.2025.3.74667

EDN:

YIPDLE

Дата направления статьи в редакцию:

01-06-2025

Дата публикации:

16-06-2025

Аннотация: Предметом исследования является феноменология и материал сновидений как проявление психической активности личности в контексте психологической психотерапии. Объектом исследования – испытуемые – физические лица – при посредничестве психолога ведущие работу с материалом своих сновидений в целях снижения уровня тревожности. Гипотеза исследования: работа с материалом сновидений в рамках авторской синтетической концепции сновидений является эффективной, что проявляется в понижении как ситуативной, так и личностной тревожности лица, со сновидениями которого ведется работа. Актуальность исследования определяется, с одной стороны, растущим интересом к тематике сновидений как с научной, так и с прикладной, психолого-психотерапевтической точек зрения, а, с другой стороны, отсутствием подтвержденных посредством математического анализа данных об эффективности работы с материалом сновидений. В рамках исследования применялись, в том числе, метод исследования отдельных случаев, метод тестирования (тест тревожности Спилбергера-Ханина), метод самонаблюдения (интроспекции). Результаты исследования позволяют сделать статистически значимые выводы об психолого-психотерапевтической эффективности работы с материалом сновидений с использованием алгоритма, предложенного в рамках авторской синтетической концепции сновидений. При этом с помощью средств математической статистики подтверждаются данные, в свое время приведенные в работах таких авторов, как В.В. Козлов, В.В. Майков, С.А. Парфентьев и др., но ранее не обоснованные с позиций академической науки. Новизна представленного исследования заключается в таком обосновании, что может вызвать интерес как ученых-теоретиков, так и у специалистов в области практической психологии. Как явствует из полученных исследователями данных, различия по шкале «Ситуационная тревожность» по критерию Вилкоксона достоверны на уровне значимости p

Ключевые слова:

Сновидение, Личность, Психотерапия, Целостность, Тревожность, Эксперимент, Толкование, Анализ, Развитие, Символ

Введение

В современном мире с бурным развитием в нем различных областей науки, проблематика психической реальности как индивидуального и, одновременно, трансперсонального феномена становится в более значимой и актуальной.

Сновидение в данном контексте рассматривается в качестве своеобразного «модуса бытия» и артефакта одновременно, причем данный «модус» представляет собой «процесс, состояние, переживание, пространство и психологический механизм» универсального характера [25, с. 23]. Сновидение как таковое является неотъемлемым и естественным для каждого индивидуума состоянием, в котором он, с одной стороны, находится под влиянием процесса интроверсии, а, с другой, субъективно погружается в «поток сопричастности каждого каждому».

При этом погруженность сновидца в символическую и воображаемую реальность

означает в большинстве случаев субъективное восприятие этой реальности как единственно существующей: только после пробуждения реальность бодрствования начинает вновь отделяться от реальности сновидения.

Очевидно, что продукты творческой деятельности, различные произведения искусства и т.д. во многом основываются на сновидческих переживаниях и состояниях, включая состояния «сна наяву», о котором так много говорят поэты и художники [\[10, 11\]](#). Более того, психоэмоциональная часть психической реальности любого человека в значительной степени зависит от содержания его сновидений (вне зависимости от того, запомнил ли он это содержание).

В настоящее время тема сновидений из предмета бытовых психологий (включающей в себя составления сонников и т.д.) составления сонников и предмета специфической работы духовных лиц и мистиков, стало предметом исследования научной психологии, в том числе обращающейся к феномену духовности как к качеству личности. При таком подходе сновидение выходит за рамки некоего индивидуального и малопознаваемого процесса, и превращается в объект исследования и изучения личной и трансперсональной реальности, и, соответственно, процессов социального, социально-психологического, культурного и религиозного характера [\[16, 29\]](#).

В данном контексте оно может рассматриваться и как важнейший механизм адаптации личности к социальным системам, в которые эта личность встроена. Все это напрямую выводит нас к раскрытию потенциала сновидений в области психологической психотерапии.

Обращение к материалу сновидений осуществлялось на протяжении практически всей истории человечества. Вместе с тем, лишь относительно недавно изменилась «система координат» такого обращения: теперь сновидческая реальность рассматривается не как замкнутая на себе данность, а в качестве пространства многомногомерного («много-многозначного» на языке В.С. Мерлина) взаимодействия сознания человека со своим же бессознательным и с внешним миром. Вместе с тем, **академическая наука испытывает серьёзнейший дефицит в статистически значимом подтверждении эффективности работы с материалом сновидений.** Настоящее исследование посвящено попытке внести свой вклад в исправлении данной ситуации.

Цель исследования заключалась в выявлении психолого-психотерапевтического потенциала работы с материалом сновидений с научной точки зрения.

Гипотеза исследования заключалась в следующем: работа с материалом сновидений в рамках авторской синтетической концепции сновидений является эффективной, что проявляется в понижении как ситуативной, так и личностной тревожности лица, со сновидениями которого ведется работа.

Объект исследования – испытуемые – физические лица – при посредничестве психолога ведущие работу с материалом своих сновидений в целях снижения уровня своей тревожности.

Предмет исследования – феноменология и материал сновидений как проявление психической активности личности в контексте психологической психотерапии.

Анализ литературных источников

Работа со сновидениями как в плане их толкования, так и в плане феноменологической

работы в сновидческой реальности представляет собой важную и фактически неотъемлемую часть большого количества направлений и школ практической психологии, в том числе, классического и неоклассического психоанализа (З. Фрейд, О. Ранк, Ш. Ференци, О. Феничел, Х. Кэхэле, Х. Кохут, О. Кернберг, Дж. Салливан), процессуальной трансперсональной психологии (А. Минделл, С. Гроф, Ч. Тарт, К. Уилбер, К. Харари), психосинтеза (Р. Ассаджиоли), символдрамы (Х. Лейнер), аналитической психологии и, особенно, архипической ее парадигме (К. Юнг, Э. Нойманн, Дж. Хиллман, Дж. Холл), индивидуальной психологии (А. Адлер, Г. Мосак), гештальт-терапии (Ф. Перлз, С. Гингер), психодрамы (Я. Морено, Г. Лейтц), структурных расстановок (Б. Хеллингер), экзистенциальной и гуманистической психологии (Л. Бинсангер, Р. Лэнг, А. Лэнгле, Р. Мэй, В. Франкл, А. Маслоу, К. Роджерс). Также следует отметить и исследователей, сконцентрировавшихся на психофизиологии сновидений (В. Б. Слезин, А.Р. Лурия, Ю. Азерински, Р. Маккарли, Ф.В. Бассин, А. У Демент, Дж. Уинсон, Э. Хартманн, Д.А. Хобсон).

В контексте теории сновидений З. Фрейд, объявивший сновидения «царской дорогой в бессознательное» [\[29\]](#), рассматривал их в рамках психодинамических процессов и в контексте влечений и внутренних конфликтов личности.

С позиций психоанализа сновидения представляют собой энграммы вытесненных или отщепленных, тесно связанных с феноменом кошмара и соответствующими продуктами «теневого» творчества желаний, а также предшествующих событий, включая переживания прошедшего дня (здесь мы видим новое сочетание психофизиологического и психологического подходов к пониманию сновидений). Понимание сути сновидения по Фрейду – это расшифровка «скрытого» сновидческого материала за счет анализа его явного содержания: «В сновидении играют наиболее видную роль две психические силы, из которых одна образует желания, проявляющиеся в сновидении, другая же выполняет функции цензуры и, благодаря этой цензуре, способствует искажению этого желания» [\[30, с. 150\]](#). Вообще на противоречивой борьбе стремления к исполнению желаний и защите от этого Фрейд придавал ключевое значение. При этом он признавал, что существует и прямое исполнение желаний, причем как у детей, так и взрослых (речь идет о желаниях, связанных с утолением жажды, голода, сексуальных влечений, агрессивных импульсов) и т.д. В качестве так называемых «источников» сновидений в психоаналитической традиции выделяются различного рода телесные (соматические) процессы; впечатления предыдущего дня, включая «незавершенные гештальты», являющиеся основой для «фасадного» содержания сновидения; связанные с сильными эмоциями детские воспоминания, в том числе запретного и (или) травмирующего характера, вытесненные влечения и желания, в целом [\[29\]](#).

Фрейд, во многом следуя здесь за Юнгом, понимал сновидения в качестве специфической формы мышления архаического плана: «Особенно охотно работа сновидения соединяет в одной комбинации два противоречящих друг другу представления» [\[30, с. 44\]](#), однако в отличие от Юнга не придавал такому мышлению значение, равновеликое понятийно-логическому мышлению (а то и превосходящее его), но рассматривал сновидения исключительно как объект для редукции к первичным желаниям (то есть расшифровки полученного материала и преодоления цензуры как барьера между сознанием и бессознательным).

В свете того, в качестве основной функции сновидения Фрейд рассматривал восстановление гомеостазиса, отметим, что именно в области психологии ему и его последователям удалось подтвердить данные психофизиологических исследований,

согласно которым дефицит сна, в целом, и (или) быстрого сна, в частности, результирует в возникновении психотических состояний, при том, что прерывание фаз сна, лишенных сновидений, вызывает не более чем существенное утомление [1, 2]. Другими словами, сновидения явно выполняют психотерапевтические функции, и, во многом являются основой для сохранения чувства непрерывности личности.

Концепция сущности сновидений со стороны К.Г. Юнга и его последователей отчасти предшествует психоаналитической теории сновидений, а отчасти делает наследует ей и одновременно делает шаг за ее пределы, и, в сравнении с ней, качественно расширяет видение структуры личности, а, значит, и ее сновидений, так как учитывает существование коллективного бессознательного («объективной психики») и архетипов в качестве самоценной реальности [31-35]. Такое понимание сразу выводит нас к новым сферам толкования сновидения и работы с ними.

Еще до знакомства с З. Фрейдом К. Юнг в рамках своей научно-прикладной деятельности по пониманию поведения душевнобольных и проведению ассоциативного эксперимента установил: в сознание человека могут «прорываться» чуждые сознательной установке психические элементы, характеризующиеся определенной автономией. Каждый из этих элементов несет за собой тут или иную эмоциональную нагрузку доминантного характера, являясь, по сути, обладающей энергией и конкретной направленностью совокупностью мыслей, аффектов и образов: «что не так хорошо известно, но гораздо более важно теоретически, так это то, что комплексы могут овладевать нами. Существование комплексов ставит под серьезное сомнение наивное предположение о единстве сознания, которое отождествляется с "психикой", и о превосходстве воли» [35, с. 107].

Выявив существование комплексов как психический факт (описанный затем, например, Р. Ассаджиоли в качестве «субличностей» [3]) Юнг описывал их как находящиеся в бессознательном психические «узлы», отсылающие нас как к индивидуальному, «субъективному» опыту, так и к «объектной психике», а также к архетипам как к универсальным образам, действующим на психику и одновременно находящимся за ее пределами. Согласно Юнгу за каждым из комплексов находится «универсальный паттерн опыта», - он же архетип.

При выходе за пределы привычных социальных и внутренних ролей (в понимании этого Я. Морено [22]), становящаяся субъектом личность временно теряет опору на своего «эго» и, метафорически говоря, попадает и падает в пустоту. Соответствующий процесс в юнгианской и, в целом, трансперсональной традиции описывается посредством мифа о герое. Словно Солнце, «умирающее в водах великого океана», «эго» вступившей на Путь героя гибнет, чтобы воскреснуть, Солнце, которое вновь поднимается утром над линией горизонта. Индивидуирующему сознанию также необходимо раствориться в бессознательном, символически умереть и воскреснуть (в этом случае целостность не просто восстанавливается, но и по принципу дополнительности достигает качественно нового уровня).

Итак, юнгианский подход рассматривает сновидение в качестве как естественного процесса психической саморегуляции и (или) компенсации как в индивидуальном, так и в архетипическом и трансперсональном планах. В первом случае речь идет о коррекции деформаций этого в его привычной социальной и внутренней жизни. а во втором, - глубинный путь духовного и душевного становления. В обоих случаях сознательное внимание направляется туда, куда указывает до этого неосознанный и ли

бессознательный процесс индивидуации. Синтез воли сознания и энергетизирующей психику динамики бессознательного, интенсифицирует и углубляет индивидуацию, способствует переходу в качественно более целостное состояние личности, когда «эгосознание» получает доступ к трансперсональной реальности.

В любом случае и практически во всех направлениях аналитической психологии «архетипическая сердцевина есть неразрушимая основа «Я», способная отождествляться со многими персонами или эго-идентичностями», а «сновидение может рассматриваться как попытка прямого изменения структуры комплексов, на которые опирается архетипическое эго» [\[32, с. 57\]](#)

Работа со сновидениями в рамках аналитической психологии подразумевает многомерность восприятия смысла и символического содержания сновидения, контекстуальную специфику их толкования, нацеленного на сочетание особенности и универсальности семиотики личности, а также стратегический характер такой работы.

В существенной степени развитие этих положений мы видим в работах таких разных ученых, как А. Маслоу [\[17\]](#) в части идеи самоактуализации личности и современных специалистов в сфере когнитивной психологии [\[14\]](#) в отношении работы сновидения как инструмента обработки информации (при определенном игнорировании глубинных содержательных его аспектов).

Представления о сновидениях как способе движения личности к подлинности, осуществляемое под влиянием некоего истинного, высшего «я» или, во всяком случае, созидаательных интенций, характеризуют целый ряд направлений практической психологии XX и XI века.

Среди этих методов особенно, на наш взгляд, выделяются психосинтез Р. Ассаджиоли [\[3\]](#) и процессуальный подход А. Минделла [\[20,21\]](#). И тот, и другой подходы, во многом следуя концепции К.Г. Юнга и его идеи сочетания высокой осознанности и активного воображения, подразумевают отождествление с различными частями психической реальности при сохранении акцента на целостности личности.

На этом делал акцент и А. Менегетти [\[18\]](#), предлагавший работу как непосредственно в пространстве сновидения, так и в плане интерпретации его символики (а также символики имманентных сновидению продуктов творчества). Фактически Менегетти вслед за многими другими авторами призывал выходить за пределы «стереотипов», «опосредованной речи», «персоны и эго», «цензуры», «вторичного процесса», «блоков» и пр. пр. и входить в контакт с первичным, «текучими» процессами человеческой личности и человеческого бытия (в его терминологии – обращаться к «Ин-се»). Различные элементы тех же самых этапов работы с различными слоями «внешнего» и «наносного» и движению к проявляющимся в сновидении глубинными, истинными процессам (в том числе за счет возвращения к сновидениям) описываются, например, в гештальт-психологии, в том числе и в режиме «диалога субличностей (как и, скажем, в психосинтезе или гипноанализе)». Согласно Ф. Перлзу, «различные элементы сна олицетворяют фрагменты личности. Чтобы достичь интеграции, необходимо признать своими эти спроектированные части, отождествляясь с объектами сновидения. Содержание сновидения выявляется через его переживание, а не путем интерпретаций» [\[27, с. 92\]](#). Собственно, об этом, а также о том, что сновидение представляет собой «послание» или «повествование» самому себе говорят большинство исследующих данную тему авторов.

В этом контексте с нашей точки зрения является чрезвычайно важным и близким к нашему пониманию следующий алгоритм работы со сновидениями, предложенный С. Гингером: «осознанное воспроизведение материала сновидения и его устное изложение в терапевтическом контексте; истолкование символического содержания сновидения, определение существующих в нем фигуры и фона, понимание структуры его образов и метафор; возвращение в сновидение «проигрывание сюжета сновидений», сопровождаемое сменой отождествлений с образами сновидения, воспринимаемыми как субличностях сновидящего» [\[12, с.38\]](#). Подчеркнем, что, на наш взгляд, данной схеме не хватает акцента на «узле напряжения (противоречий) конкретного сновидения; определения базовой сферы (или уровня), к которой оно относится; внимания к соотнесению универсальной (в том числе) архетипической его символики, методов закрепления (запечатления) нового уровня интегрированности личности [\[4-9\]](#). Вместе с тем, алгоритм Гингера [\[12,13\]](#), по нашему мнению, является вполне рабочим, впрочем, как и предложенный Я. Морено психодраматический подход к сновидениям, а также любые другие подходы, подразумевающие продолжение сновидения в новых условиях и игровую интеракцию между «эго-сознанием» и различными частями личности в различных областях и «мерностях» ее бытия.

Акцент на процессе (причем, опять-таки, с учетом различных уровней этого процесса), в максимальной степени появляющийся в теории и практике работы А. Минделла в случае подхода последнего особенно интересен тем, что сочетает знания из области квантовой физики, западной психологии и восточной философии (впрочем, это, как мы уже отмечали, делали и другие ученые, начиная с К. Юнга и В. Паули). То же самое можно сказать и о трансперсональной психологии С.Гроффа [\[15\]](#).

В современной отечественной психологии большой вклад в исследования психотерапевтической функции сновидений внесли В.В Козлов, С.А. Парфентьев, В.В. Майков [\[15, 19, 23-26\]](#) и многие другие. Вместе с тем, никто из вышеприведенных авторов не представил основанную на методах математической статистики доказательную базу эффективности работы со сновидениями. Наша работа, основанная на длительном взаимодействии с клиентами и описанная в ряде научных статей [\[4-8\]](#), также характеризоваласьенным недостатком. В настоящем исследовании мы этот недостаток попытались исправить.

Методология и методы исследования

В целях аprobации и получения научного подтверждения эффективности работы со сновидениями мы ранее провели исследование, в рамках которого использовали **следующие методы**: метод эксперимента, метод исследования отдельных случаев, метод тестирования (с применением такой методики, как тест тревожности Спилбергера-Ханина), метод самонаблюдения (интроспекции), метод самоотчета, метод анализа и метод интерактивной интерпретации полученных данных.

В рамках математического анализа использовалась **программа «Excel»**.

Выборка исследования. Общая выборка составила 49 испытуемых с 18 по 50 лет, выразивших желание принять участие в эксперименте. Из них 43 лиц женского, и 7 – мужского пола.

Организация исследования. В первом этапе эксперименте приняло участие 24 человек, которые откликнулись на объявление о его проведении в социальных сетях

(половина участников были нам ранее незнакомы лично, другая половина ранее являлась нашими студентами и (или) коллегами). Во втором и третьем – 16 и 9 испытуемых соответственно. Продолжительность эксперимента на всех трех его этапах составила 14 дней (с возможностью продления работы для желающих). Этот срок был выбран, исходя из обычной длины психотерапевтических марафонов с добавлением нескольких дней на возможное осмысление его итогов участниками. Эксперимент строился следующим образом: каждый из его участников изъявил желание совместно работать, прошел соответствующее тестирование и затем на протяжении 14 дней присыла нам либо в социальной сети «Вконтакте», либо в мессенджере Telegram содержание своих сновидений и описание своего состояния после пробуждения. Нами давалось толкование сновидения и (или) рекомендация по работе с ним в соответствии с апробируемой концепцией и включенным в нее алгоритмом работы. После завершения 14-дневного периода испытуемые заново проходили тесты и предлагали обратную связь по итогам работы. Все три этапа исследования представляли собой работу в соответствии с одним алгоритмом с тремя разными группами испытуемых.

Первые два этапа эксперимента были описаны нами в статьях «Психология сновидений: обоснование и развитие синтетического подхода» и «Синтетическая концепция работы со сновидениями: апробация в области психологической психотерапии и развития личности». Приведем описанных в них алгоритм работы:

«Базовая практическая методика работы со сновидением достаточно проста. Если мы понимаем, что любое сновидение – это различного рода взаимодействие между субъектом и Другим, сознанием и запредельным (бессознательным), то: а) нужно оценивать его в контексте жизненной ситуации и личности сновидца, определить ведущий уровень сновидения; б) обратить внимание на любые элементы диалога или же «указания» на блокировку диалога, односторонность сновидения, попытки самообмана и т.д. в данном сне; в) осмыслить значение появившихся в сновидении символов; г) предложить толкование, позволяющее открыть новые возможности для самопознания, внутриличностного диалога, духовного выбора на осознанном и бессознательном уровнях, перевести «слепые пятна» в зону интеграции опыта, преодолеть те или иные побуждения и (или) самообманы; д) в случае необходимости предложить вернуться в сновидение и начать диалог, сохраняя нравственные установки сознания, встретиться с Другим (пусть зачастую и пугающим). При этом Другим (символом бессознательной части психической реальности) для осознанного «я» сновидца может быть как тот или иной персонаж, так и «другая сторона» сна, отсутствующая в первоначальном его варианте (скажем, природа – для урбанистического сна, женские образы – для «патриархального» сна, продолжение движения – для сновидения, в котором сновидец замер, наблюдение за процессом – для сновидения, где сновидец «умер» и в ужасе проснулся и т.д.) и е) закрепить произошедшую интеграцию (в зависимости от уровня сновидения закрепление может происходить как на «якорно»-символическом уровне, так и на уровне осмысления) после выхода из сновидения» [\[8, с. 10\]](#).

После проведения третьего этапа эксперимента мы провели статистический анализ полученных данных, сравнивая уровень ситуативной и личностной тревожности до и после воздействия. Анализ дал следующие, приведенные ниже результаты.

Результаты исследования

Статистический анализ результатов воздействия согласно тесту Спилбергера-Ханина. Использованы:

а. Критерий Вилкоксона (Уилкоксона) для зависимых выборок

б. Т-критерий для парных выборок

Полученные данные представлены в Таблице № 1.

Таблица № 1

Различия в уровне ситуативной и личностной тревожности до и после экспериментального воздействия

Показатель	Критерий Вилкоксона	Т-критерий (Стьюдента)
1 . Ситуационная тревожность (до и после воздействия)	T _ф =17< p(0,01) при n=49 Следовательно: различия достоверны при p<0,01	2,84745E-05 при n=49 Статистическая значимость различий на уровне p=0,01
2 . Личностная тревожность (до и после воздействия)	T _ф =54< p(0,05) при n=47 Следовательно: различия достоверны при p<0,05	0,005234879 при n=49 Различия статистически незначимые

Обсуждение

В целом, мы можем констатировать, что **работа с материалом сновидений с помощью алгоритма, основанного на синтетической теории сновидений [4-9]**, в целях снижения тревожности, как минимум, ситуационной, а, с высокой степенью вероятности, и личностной (согласно критерию Вилкоксона), является достаточно эффективной.

В упомянутых выше статьях «Психология сновидений: обоснование и развитие синтетического подхода» и «Синтетическая концепция работы со сновидениями: апробация в области психологической психотерапии и развития личности» мы представили описание динамики психологического состояния испытуемых (в частности, по осям «психодинамики» и «саморефлексии»), а также примеры их самоотчетов, которые подтверждают данное умозаключение [6.8].

Как отмечает одна из участниц исследования, «очень «благодатной почвой» для исследования своего архетипа является сновидения. Нам был предложен метод изучения собственных сновидений на протяжении 14 дней ежедневно подробно описывать в дневнике образы. На наш взгляд, очень полезная и ещё и увлекательная работа по исследованию собственного бессознательного».

Здесь мы не будем вторично приводить другие цитаты из самоотчетов испытуемых. Важно подчеркнуть, что **эффективность предложенного нами алгоритма работы со сновидениями подтверждена с точки зрения математической статистики – причем на основе индивидуального подхода, требующего долговременного взаимодействия с каждым из испытуемых, последовательно интериоризировавших терапевтическую функцию и, таким образом, приобретших новые навыки в области саморегуляции.**

Отметим, что в исследованной нами научной литературе подтверждений эффективности работы со сновидениями нами найдено не было.

В целях раскрытия методологии исследования приводим в Приложении 1 пример работы с одним из испытуемых.

Выводы

Гипотеза исследования полностью подтвердилась согласно критерию Вилкоксона в отношении и ситуативной, и личностной тревожности, и частично подтвердилась в отношении ситуативной тревожности согласно критерию Стьюдента:

1. Различия по шкале «Ситуационная тревожность» по критерию Вилкоксона достоверны на уровне значимости $p < 0,01$, а по шкале «Личностная тревожность» достоверны на уровне значимости $p < 0,05$. Гипотеза подтвердилась.
2. Различия по шкале «Ситуационная тревожность» по критерию Т-критерию (Стьюдента) достоверны на уровне значимости $p < 0,01$, а по шкале «Личностная тревожность» различия статистически незначимые. Гипотеза подтвердилась частично.

Таким образом, работа с материалом сновидений показана при психотерапии и (или) психокоррекции тревожных состояний.

Заключение и рекомендации

Итак, мы можем уверенно утверждать, что погружение в материал сновидений действительно обладает психолого-психотерапевтическим эффектом и может использоваться и как самостоятельный метод, и как дополнение к тому или иному психотерапевтическому подходу, например, экзистенциальному. Кроме того, данный метод, на наш взгляд, является вполне показанным при комплексной психотерапии лиц с ПТСР.

На основании вышеизложенного мы рекомендуем в процессе немидикаментозной психотерапии и (или) психокоррекции использовать такие технологии, как

- 1) Ведение "Дневника сновидений", в который следует ежедневно записывать как содержание сохранившегося в памяти материала сновидений, так и все иные впечатления, оставшиеся после сна;
- 2) Использование алгоритма, релевантного синтетической концепции сновидений;
- 3) Введение соответствующих инсайтов в смысловую систему координат сновидца.

В то же время для прояснения длительности и устойчивости эффекта, в том числе, при работе по преодолению последствий ПТСР, очевидно, требуются дополнительные исследования, в том числе, использованием метода сравнения контрольной и экспериментальной групп (заметим, однако, что в рамках настоящего исследования испытуемые до и после экспериментального воздействия в определённом смысле представляют собой такие группы, отличающиеся друг от друга по временному критерию).

Приложение 1

В Приложении 1 представлена транскрипция аудиозаписей работы и материалы

переписки с продвинутым в области психологии студентом Иваном Стоцким (все имена и фамилии заменены на псевдонимы, стиль, орфография и пунктуация собеседников сохранены), запрос которого заключался в развитии своей личности через сновидения, а также в избавлении от бессонницы.

Психолог, [14.04.2024 13:31]

Приветствую! Я сделаю по масштабнее описание позже в текстовом виде лично, а пока кратце то, что я увидел, посмотрев на вашу батарею тестов. Там очень интересная штука. С одной стороны, явно нет каких-то серьезных деформаций личности, наоборот, прослеживается сила личности, внутренний ресурс, потенциал, способность к восприятию психической энергии, в то же время к тому, чтобы выдерживать то, что идет. То есть довольно серьезная, здоровая основа, ядро личности при мощном течении психической энергии. И вместе с тем отмечаются маркеры, которые говорят о том, что сейчас у вас вероятнее всего, ну как я это воспринимаю, вы проходите еще какой-то этап трансформации. Сейчас система, у которой есть ядро, тем не менее по своей периферии рушится. Причем ядро не такое жесткое, оно может само трансформироваться, меняться как электрон, который может находиться в нескольких местах одновременно. И, вот, судя по всему, сейчас вы проходите мощную трансформацию, возможно переживаемую фактически как смерть/рождение. И это проявляется и в бессоннице. Бессонница же это когда мы пытаемся удержаться, чтобы не погрузиться в поток сверхсознательных, подсознательных, запредельных импульсов, образов, в общем поток. Отсюда и кошмары, то есть прорывы тени. У вас есть сила, чтобы пройти сквозь некое серьезное испытание, и прямо сейчас это испытание происходит. При этом прогноз благоприятный, хотя все и не просто. Вот, наверное, поэтому вы и пришли в тему исследований и переживаний сновидений. Вот такой взгляд на ситуацию, исходя из тестов и анкеты. Но при этом, повторюсь, у вас очень глубокая сила здоровая, ядро души, если угодно.

Психолог, [15.04.2024 12:51]

Насколько соответствует?)

Иван Стоцкий, [15.04.2024 12:54]

Я думаю соответствует полностью

Иван Стоцкий, [15.04.2024 12:55]

Трансформация действительно идет, я это чувствую. Не могу точно быть уверен, но стараюсь даже способствовать этому

Иван Стоцкий, [15.04.2024 12:55]

Сил действительно полно)

Ощущение что при желании я могу достичь всего чего хочу

Иван Стоцкий, [15.04.2024 12:58]

Единственное что у меня вызывает вопросы и почему я с таким рвением хочу пройти ваше исследование причем именно в составе группы с анализом снов - это проблемы со сном с раннего детства

Иван Стоцкий, [15.04.2024 13:01]

К глубинной психологии интерес действительно из-за этого. Хочется понимать корни всех процессов, происходящих в нас. На мой взгляд это единственный путь к устраниению проблем и путь к душевному равновесию

Психолог, [15.04.2024 13:14]

Да, так и есть!

Иван Стоцкий, [07.05.2024 14:34]

06.05.24 - Сон

Мне приснилось что людей начали травить газом, а затем ядерная война. Я в составе небольшой группы людей нашел место где сумели укрыться. Там же, я нашел себе тигра, который позже превратился в девушку лет 25. Со временем группа постепенно уменьшается и остаются только члены моей семьи. В очередной вылазке меня убивают и я начинаю видеть все как просто летающая камера(не могу не говорить не взаимодействовать с людьми и окружением). Затем я возрождаюсь на базе. Снова иду на вылазку с женой(мне резко стало лет 40). На вылазке мы попали в ловушку и нас пытались отравить ядом. Мы сумели договориться, но в последний момент по непонятным причинам началась перестрелка. Все было как в боевике, красивые сцены перестрелок. И я умер. Конец.

Психолог, [08.05.2024 15:14]

Иван, приветствую. Только сейчас добрался до базы, могу нормально говорить. Такой сон, я хочу сказать, с точки зрения универсалий, говорящий о внутреннем конфликте. И об огромной энергии, которая есть в тебе. Это, кстати, возвращаемся к тестам твоим. Так оно и есть. И внутренний конфликт, война ядерная, то есть это ядерная энергия, это мощнейшая энергия. И в то же время способность твоя выживать, укрываться, находить внутреннее убежище. Тигр, опять же, это символ внутренней силы, животной, жизненной энергии. И в этой энергии способность к поиску сути себя, души, анимы, девушки лет 25. Во сне проявляются части тебя, наиболее важные, члены семьи. Проживается момент, связанный с прерывностью нашего «я». Смертью, умиранием, смертью, которая вторична. И всё же это тоже есть внутри нас.

Психолог, [08.05.2024 15:17]

Ну и есть какой-то пока тупик внутри тебя. Но этот тупик уже парадоксальным образом - и в самом естественным - преодолён. То есть это конец, но это и не конец, только начало, поскольку часть тебя уже за этим пределом, за этим концом. Но пока этот тупик внутри тебя есть, и вероятно это как раз и путь.

Иван Стоцкий, [08.05.2024 16:20]

Добрый день. Спасибо за интерпретацию. Очень интересная

Иван Стоцкий, [08.05.2024 16:21]

Я думаю в точку. По ощущение откликается

Иван Стоцкий, [08.05.2024 16:22]

Сегодня почти не спал. Снов не было. Проснулся с ужасной тяжестью из-за нагрузки по учебе/работе. Желание было просто проспать весь день и сделать вид что дня не было

Психолог, [08.05.2024 16:31]

Ну и норм, так тоже бывает. Что называется, продолжаем наблюдать.

Иван Стоцкий, [11.05.2024 21:21]

Доброй ночи. Прозвенит что пишу поздно и не системно. Суматоха страшная сейчас из-за работы и подготовки к сессии.

9-10 снов не запомнил. Я просыпался и сразу бежал на работу. Помню хорошо ощущения после сна. Я точно знаю когда мне снится что-то из разряда «кошмаров» - я просыпаюсь с ощущение как от прыжка с парашютом(только намного слабее адреналин) и ощущаю веселье. В общем, кошмары меня не пугают. Ну вот с такими ощущениями я просыпаюсь.

Иван Стоцкий, [11.05.2024 21:21]

Сегодня:

11.05.24

Я сидел в предбаннике с братом. Он уговорил пойти с ним в баню и его сыном(у него в жизни есть сын). А ему объясняю, что договорился в баню с друзьями сходить. И я ему говорю, что если я успею, то я приду к ним. После я с другом оказываю в каком-то магазине. Магазин этот совмещенный с одеждой. И мы с другом идем и смеемся над находящимися там товарами. Так были разные лаковые красные туфли и в целом все +-такое, гламурные. Мы выбрали какие-то чипсы и газировку. И он говорит, «да бери так, не парься», я вообще не понял как так можно. Он хватает меня за руку и тащит и мы убегаем из магазина. На выходе из магазина я думаю «а как мы можем не попасться, думаю, ладно, покажу старый чек охраннику если что». После меня переносит в машину и за рулем моя девушка(хотя прав у нее нет, да и вообще я стараюсь всегда быть за рулем, когда я с кем-то, мне так комфортнее). Мы едем мимо какого огромного поля/деревни(там было смутино). И мы обсуждаем что надо залезть в заброшенный завод. А он просто огроменный - размером с небольшой город населением 200тыс. Чел. Мы подъезжаем и я не вижу, но чувствую что охраны там тьма, и все за нами следят. Мы решили что надо замаскироваться под местных и купить одежду. А магазины были встроены прям в стены заброшенного завода. И всегда эти магазины всегда буквой П. Как небольшие переулки. Но они очень маленькие. Как будто для хоббитов. Я нахожу очень старый рокерский магазин. И смотрю цены - 240 руб. Думаю просто рай и одеваюсь как какой-то бандит(в жизни никогда не нашу такие стили, бандита или рокера) Я проснулся на этом моменте и снова уснул через пол часа(время кололо 7 утра), не могу точно сказать, но я предполагаю что это продолжение, во всяком случае так ощущалось когда проснулся второй раз

Дальше мне приснилось как я иду в баню с друзьями. Далее я снова захожу в баню(как будто уже другой день) а баня превращается в завод. Очень современный. Люди которые там - не люди. Их захватили роботы. Тело человека и оторванная голова, а на месте головы - голова робота. И все внутренности голове растекаются по телам. Вместо камер тоже головы роботов. И я бегу от туда, тихо, украдкой. После я направляюсь домой. Но идти надо обходным путем так как земля(планета) сильно разрушена. Огромнейшие обвалы. И я иду через кладбище. А там меня встречают трое убийц. Убийцы эти из фракции «хочочущий гроб». (Это из мультика где люди перенесли сознание в игру, но выйти Из игры можно только пойдя ее, никак иначе. И вот эти люди

специально убивали людей- а если в игре умер - умер и в жизни. В продолжении этого мультика создали новую игру где уже можно было выйти и умирая в игре в жизни останешься цел. Но конкретно эти ребята «хочущий гроб» могли убивать в игре и ты умирал в жизни). Ну вот встречаю я этих троих их ходящего гроба и думаю, все попадя. А во сне было такое ощущение что только они меня могут убить и никто больше. Я стою и думаю, не могу я умереть. Надо что-то делать, как так, именно они. Они начинают идти на меня и я просыпаюсь

Психолог, [11.05.2024 22:50]

Приветствую! Очень много нужно рассматривать в контексте, но вот по линии универсалий одежда - это символ персоны, маски, ролей, которые мы в жизни играем. А баня - это очищение, от всякой грязи, преображение. Тут же и возможность отдать управление женской части себя, символизируемой девушкой Довериться чувством души и чувствам вообще. Есть такое понятие глубинных чувств: любви и радости, здорового гнева. Но путь к ним преграждают ненависть, обида, боль жизни, которая часто возникала тогда, когда мы любили, и поэтому мы начали бояться, Так вот происходит, из-за боли замораживается сердце, а потом оно внезапно размораживается в виде хаоса и разрушения, и снова замораживается по порочному кругу. Причем размораживается часто именно тогда, когда мы начинаем что-то чувствовать. Одновременно и разрушение возникает. Вот, возможно, в этом сне идет движение, которое описывается в разных теориях и практиках психологических. От персоны по Юнгу, от клише/стереотипов по Перлзу, защитных механизмов внешних, ну, в общем, от внешних барьеров, как в «телеске», панциря мышечного, в общем, от всего этого. От поверхности процесс идет вглубь к сути к очищению, к душе, к тонким чувствам, которым можно доверить управление собой и соответственно возникает и разрушительная часть. Как пела группа «Крематорий» 90-х годов: «Дым на небе небе, дым на земле, вместо людей машины. Мертвые рыбы в засохшей реке, зловонный зной пустыни» Вот что-то подобное. Советую послушать. «Вместо людей машины - это и ты сам в таком состоянии, тем не менее ты не можешь умереть, твоя душа жива, именно поэтому ты проходишь сквозь кошмар, и все равно в тебе есть глубокая вера и знание что любовь существует.

Психолог, [11.05.2024 22:50]

Ну и дальше будешь идти. Они пошли на тебя, ты - на себя. Ты проснулся, но в какой-то момент ты сможешь вообще пройти сквозь это состояние ужаса, кошмара в полной мере. Ну, в принципе, может быть, и сейчас уже это происходит и произошло.

Иван Стоцкий, [11.05.2024 23:35]

Очень интересная интерпретация. Нет не слушал, ознакомлюсь спасибо

Иван Стоцкий, [12.05.2024 18:23]

Сон - 12.05.24

Случилась ядерная война, многие люди спаслись. Но прежней жизни нет, теперь почти все морожеры рейдеры и грабители. Однако есть люди которые за добро. Видимо я был один из них и выполнял контракт. В каком-то огромным здании почти разрушенном до основания(но с целой крышей) я искал мужчину, моя задача была его устранить. Я был одет что-то вроде гангстеров 80х. И я был со снайперской винтовкой. Этот мужчина был в стальных доспехах(фото прикреплю). Я гнался за ним несколько этажей. И уже на чердаке я подстрелил его между пластин брони, наверное в печень(я так подумал). Я

вышел на крышу так как он убежал и решил ждать когда он откинется. Но он вышел ко мне, сел рядом и мы начали обсуждать старые добрые времена. Он оказался моим старым хорошим другом. Но я понимал что я должен выполнить работу и отговорок быть не может. Он умер. Я снял шлем. Положил рядом его оружие и жетон. И проснулся

Психолог, [12.05.2024 19:31]

Иван, приветствую. Важный сон. Ядерная война – это ядерная энергия в тебе, очевидно. Сейчас я иду по универсалиям, а в контексте ты уже сам, да и по универсалиям сам. Просто вначале проще это делать через другого. Итак, ядерная война, внутренний конфликт, связанный с принятием в себе этой мощнейшей силы, которая могут быть времена связана с энергией хаоса, ненависти, обиды, разрушения. Поэтому так и боишься собственной жизненной силы. А вдруг прорвутся замороженные эмоции, деструкция как таковой. И этот мужчина, это же ты. Это ты сам, который в броне, который пытается пробить собственную броню, как каждый из нас к своему сердцу. А печень это гнев в китайской медицине, да и в телесно-ориентированном подходе и психосоматике. Твой гнев, который изначально здоровый, который, как и каждого из нас, из-за обид может превращаться в ненависть, в деструкцию, как самоцель. А вот ты взаимодействуешь с собой и пробиваешься сквозь защиты, и пытаешься поразить самого себя, который захвачен ненавистью, но в то же время тогда ты и захватываешься ненавистью, в этом и парадокс. И бегаешь по этажам своей психики. Рекомендация вернуться в сон - в самый его конец.

Иван Стоцкий, [12.05.2024 20:05]

Жестко конечно)

Сразу смеяться начал, у меня всегда защита смех.

Спасибо за рекомендацию. Чуть позже воссоздам атмосферу и погружусь

Иван Стоцкий, [12.05.2024 20:06]

Мне необходимо дать обратную связь после погружения ?

Иван Стоцкий, [12.05.2024 20:18]

Ааа я вспомнил. Я уже погрузился в сон, когда я писал его, чтобы вспомнить хорошо тот диалог. Посыл был в следующем: вспомни как было раньше, хорошо ведь было, когда все это было нам не нужно, а щас что ? Грыземся все из-за остатков «прежнего человеческого», из-за того на чем вообще щас не стоит зацикливаться, а что важно упускаем - дружбу, любовь, верность, преданность, искренность. И разговор был такой как будто мы до этого не могли честно друг с другом говорить из-за того что мы были против друг друга, но на смертном одре можно со старым(ставшим врагом в свете обстоятельств - по сути ставший противоборствующей стороной, ломающий порядок вещей в мире)другом говорить искреннее. Я согласился тогда с его словами, ещё буду во сне, молча кивнув. И после он попросил меня оставить его. Тогда я уже сделал погребальные символические действия и молча ушел. Однако умер он или нет я не знаю, во мне этого уже не было.

Иван Стоцкий, [12.05.2024 20:20]

Знаете, может я надумываю, но очень интересно складывается. Этот образ у меня возник из игры и выразился во сне. Данный персонаж составлял фракцию которая наводила порядок в постапокалиптическом мире. И суть в том что такой броней обладали единицы

и нужна была невероятная подготовка. А для функционирования этого экзоскелета нужен был ядерный блок, иначе говоря ядерная энергия. Интересно складывается, если это так

Иван Стоцкий, [16.05.2024 19:20]

Добрый вечер. Извините, что пропал. Кажется я понял о каких качелях вы говорили)

Состояние конечно тяжкое, но очень забавно это отслеживать. Когда это отрефлексировало стало проще

Сон 14.05.24

Насмотрелся роликов в ютубе про крокодил или героя и мне приснилось, что я решил сделать коктейль из крокодила, героя и метадона. Все отговаривал, но я говорил что так можно сломать систему и выйти за рамки сознания. Укололся и умер моментально. Странный очень сон, проснулся, голова кружилась и тошнота была.

15.05.24

Сна не помню, проснулся убитым в 16:40

Сил вообще нет, еле встал

16.05.24- сон

Я был на какой-то вилле. Светофильтр сна был желтый. Я учил играть на гитаре какую-то девушки(причем в жизни я не играю). Это все, сны очень отрывистые стали. Хотя я не могу сказать что я стал спать меньше. Но по качеству сон изменился. Я перестал высыпаться. Раньше я мог в экстренной ситуации выснуться за 3-4ч и быть в адеквате. Щас еле встаю после 10ч сна

Иван Стоцкий, [16.05.2024 19:22]

Я столкнулся с очень сильным сопротивление. В процессе же сна не возникало неприятных ощущений. Скорее наоборот, наполнение энергий. Никаких тревог не было.

Иван Стоцкий, [16.05.2024 19:23]

Я предполагаю что это страх погружения в себя ?

Иван Стоцкий, [16.05.2024 19:25]

Вот та грань, сознательного и бессознательного о которой вы говорили

Психолог, [16.05.2024 20:01]

Иван, приветствую. Первый сон, ну что, первый сон, там, конечно, и деструкция просыпается, но в этой же деструкции, с которой ты встречаешься, ты выживаешь. То есть учишься, ну, на новом витке спирали явно проходить сквозь деструкцию, сквозь горловину.

Психолог, [16.05.2024 20:02]

Во втором сне появляется желтый цвет цвет желтый практически всегда цвет надежды перемены, изменения учащихся. Соответственно, девушка - твоя душа, чувство сопричастности другому, и здесь же - музыкальная тема, то есть ноты, игра, учеба....

Психолог, [16.05.2024 20:02]

Ну и то, что спал мало, а теперь вот по десяти не можешь выспаться, так организм, вот когда ты прекращаешь вот такую бешеную гонку, то организм начинает хвататься за возможность спать. И все, погружаешься в сон глубокий. То есть это такой отходняк от перенапряжения, перевозбуждения, процессы возбуждения сменяются процессом торможения...

Психолог, [16.05.2024 20:03]

Как раз процессы возбуждения чрезмерные, это и процессы супергиперзащиты, в том числе от самого себя, от глубинных процессов. И поскольку ты человек, который самодостаточен в существенной степени, тебе трудно со стороны воспринимать информацию и тем более отпускать возже. Отсюда и сопротивление процессу. Это действительно очень всё непросто. Выстраивать баланс, если говорить простым языком, возбуждение/торможения. Ну а за этим очень глубокие процессы живые.

Психолог, [16.05.2024 20:04]

Увидел последние крайние строчки, да, именно есть та самая грань, есть тот самый страх.

Психолог, [16.05.2024 20:14]

Что интересно, это реально так. Я щас пытаюсь выработать у себя очень жесткую дисциплину. Я понял что пока я не возьмусь очень серьезно за учебу/работу я не добьюсь чего хочу - интересной работы. Всю жизнь я вывозил за счет задатков или способностей каких-то. Щас осознал что этого мало. И вот начал эти через не могу

Психолог, [16.05.2024 20:15]

Именно.

Иван Стоцкий, [16.05.2024 20:16]

Ага понял. Да, щас пытаюсь в интроспекцию. И учусь играть на гитаре □□

Иван Стоцкий [16.05.2024 20:16]

Интересно, я даже не думал что так это работает...

Гиперкомпенсация какая-то

Иван Стоцкий, [16.05.2024 20:18]

Ну вообще прекрасно. Значит на правильном пути. Хотел чтоб штормило - получил ахаха, «бойся своих желаний» как говорится)

Психолог, [16.05.2024 20:28]

Но это как раз то, что и называется в умных книгах и учебниках правильных, естественной саморегулирующейся функции психики. Я лично верю - данной нам Творцом. Тем не менее, вот так это и работает. А если об этом помнить, по крайней мере для меня, становится существенно легче проходить сквозь циклы смерти и рождения, дезинтеграция и интеграция.

Иван Стоцкий, [16.05.2024 20:34]

Искренне верю, что это так. Психика стремится к стабильности. Да, действительно становится легче. Так понимаешь хотя бы примерно, куда движешься

Иван Стоцкий, [17.05.2024 21:12]

Добрый вечер!

Сон 17.05.24

Я был в состоянии между отчаянием и бешенством из-за того что не могу жить один(Я щас живу с родителями в связи с переездом в питер и родители на неделю уехали и моя производительность и эффективность увеличились на 200% относительно нормы - когда они дома). Я встречаюсь с Валей и предлагаю жить вместе. Во мне не понятно почему я предложил, проснувшись я уже додумывать начал. В общем мы съезжаемся и начинаются конфликты, по тиму: Мы ничего не можем делать вместе и постоянно бездельничаем. Весь сон в полутиме, мрачных тонах, как-будто все действия происходили ночью. В итоге во сне я прихожу к тому что я не могу ни с кем жить и надо от всех дистанцироваться иначе конец моей карьере, мечте и смыслу жизни(Сверхчелове)

Иван Стоцкий, [17.05.2024 21:12]

Ощущение после сна было очень противное, тянувшее, давящее

Психолог, [17.05.2024 23:20]

Иван, приветствую. Тут прямо явный такой сон в отделении от родителей и его усиление, в этом случае увеличение, повышение способности к быть, действовать. но одновременно и страхи перед этим, сложностях сопротивления и той, и другой мести.

Иван Стоцкий [17.05.2024 23:29]

Дааа, стремлюсь к этому. И да, страшновато конечно)

Иван Стоцкий [17.05.2024 23:29]

Хотя и сомнений нет что справлюсь. Интересно от чего страх

Иван Стоцкий [17.05.2024 23:29]

Вроде же все очевидно и просто

Психолог, [18.05.2024 9:45]

Так, вчерашний сон, это же еще в том плане, что во сне фигуры в какой-то степени, в полной мере, это мы сами, это взаимодействие между твоим женским и мужским началом внутренним. И ты способен к этому, и в то же время к этому соединению. В то же время этот процесс только происходит. И это нормальный вообще процесс становления собой, когда кажется, что это очень трудно выдержать. Даже, например, понимание, что все в тебе. Хотя в то же время мы и есть другой. Каждый из нас, я из другой, ты из другой. И вот соединение и того, и другого выдержать трудно. действительно нужно в какой-то момент заглянуть внутрь себя, дать себе такую возможность отделиться от родителей. Это нормальное совершенно явление. И делиться от матери, отца. И все это происходит в тебе, внутри и вовне. А страх от энергии, это нормально, это хорошо, за этим есть жизнь, значит. В этом есть жизнь.

Иван Стоцкий, [18.05.2024 16:25]

Понял □

Иван Стоцкий, [18.05.2024 16:27]

18.05.24.

Сна почти не помню. Проснулся от звонка и надо было скинуть отчет

Пытался вспомнить, точно помню что был с Варварой на охоте. Учил ее из лука стрелять и следы искать. Дальше было ещё что-то, но уже не вспомнить

Иван Стоцкий, [18.05.2024 16:27]

Может к вечеру смогу дополнить...

Психолог, [18.05.2024 16:43]

Приветствую, Иван. Это опять-таки взаимодействие с внутренней женщиной и внешней одновременно. Лук – это стремление к цели на одном из измерений. В одном из измерений, когда пускаешь стрелу, это направляешься к цели. То есть ты учишь себя самого и включая свою женскую часть, стремиться к цели, в том числе соединения мужского и женского. Также в афридизме стрельба из лука – это сексуальное взаимодействие, которое в свою очередь может обозначать соединение противоположностей мужское и женское. И движение к некой цели внутренней,

Иван Стоцкий, [18.05.2024 18:56]

Понял, буду стремится дальше □

Иван Стоцкий, [21.05.2024 12:18]

Добрый день!

Творится что-то очень странное, уже 3 дня мне снится по десятку снов, но когда я просыпаюсь я не могу вспомнить ни один. Точнее даже не так, я пока встаю с кровати или ищу телефон я их забываю напрочь. Но я точно помню что сегодня, например, мне приснилось штук 8 снов. Они все связанны между собой и продолжают другу друга. Я часто просыпаюсь и засыпаю. Сегодняшние сны были связаны с какой-то бухгалтерией.

Иван Стоцкий, [21.05.2024 12:19]

Должен отметить что такого ещё никогда в моей жизни не было чтобы я не мог вспомнить сны. Либо я просыпался прям с полной пустотой, как будто не снилось ничего либо я отчетливо помнил сон

Психолог, [21.05.2024 12:23]

Иван, приветствую. Ну так это интересно, это новое нечто. Какой-то идет подсчет в тебе, обработка огромного количества информации, огромное количество информации в тебе подсчитывается, как в огромнейшем вселенском компьютере. Короче, внутренняя бухгалтерия, инвентаризация, подсчет, пересчет. И это настолько интенсивно, что сознание пока не успевает. Ну, значит, идет реальная какая-то серьезнейшая работа и, соответственно, так или иначе трансформация, в том числе и в плане нейронных сведений, что логично.

Иван Стоцкий, [21.05.2024 12:25]

Понял. Не подумал об этом)

Просто это расстраивает. Для меня сны были как другая реальность, любые снившиеся сны приносили какое-то удовольствие. Это для меня было как книгу почитать. И как будто теперь читать или фильмы смотреть не могу

Психолог, [21.05.2024 12:26]

Пауза. Отдел закрыт на пересчет)))) □

Иван Стоцкий, [22.05.2024 12:37]

Вспомнил сон каких-то из дней

Предыстория:

Мне нужно было написать тренинг и сдать его на проверку перед проведением.

Сроки были очень сжатые.

Он был написан, но не идеальный, во всяком случае я сам не был им доволен. Начальница одобрила, но меня прям терзalo что я сделал так как мне не нравится.

Сон:

Мы с ней сидим, и она меня люто отчитывает, буквально везде говорит сиди переписывай, всюду надо вносит изменения. Я сижу и думаю, ну и дичь я натворил.

Я предполагаю что подсознание в виде начальницы - моего внутреннего контроллера дало мне понять о внутреннем диссонансе

Психолог, [22.05.2024 12:42]

Да, так и есть. Это как раз то, что в психоанализе называется суперэго. То есть внедренные нам запреты, взгляд на себя такой критический. Мы это часто вспоминаем на экзаменах. Когда сдаем экзамены, то боимся что нас родители любить не будут. Начальница - родительская фигура. Ослабляется уверенность в своем существовании, сопричастность, то есть прорывается энергия хаоса, разрушения, именно ненависти, в общем, влечения к смерти, направленного вовнутрь или вовне, как ненависть. И она, как раз это обличение, используется в суперэго как самонаказание. Мол, вот ничтожность самого себя, разрушение соответственно. Это и есть образы начальниц, начальников и прочих родительских фигур в таком негативном плане. непослушание и одновременно способность действовать, быть, чувствовать спонтанно, не по плану или план выстраивать какой-нибудь такой. И вот здесь внедренные установки запреты связываются с этой хаотической энергией, самонаказанием, самопринижением.

Иван Стоцкий, [22.05.2024 12:50]

Понял □

Иван Стоцкий, [24.05.2024 6:46]

Доброе утро. Встал из принципа чтоб сны запомнить.

Сны 24.05.24

Сон1:

Я устроил тусовку в квартире, нас было 4 и после ещё 2 к нам присоединились. Было что-то вроде оргии, но за всеми был закреплен определенный партнер, просто почему-то никто не стеснялся в общей комнате...

Все были жутко пьяны, затем я в ванну пошел полежать и всех спровадил.

Спустя некоторое время мне звонит отец и говорит, «арендодатель квартиры звонил, говорит относительно срочно, дуй домой».

Тем временем я находился в каком-то доме на колесах и думал блин как не вовремя я же хотел в горы сгонять отдохнуть.

В ходе выяснения я узнал что ребята которые тусили у меня дома(4 человека, 2 девочки и 2 мальчика) нашли ядерный реактор в заброшенном городе под под Питером. Город этот находился между огромнейшей рекой(что-то типа реки жизни и называлась как то странно толи анима то ли как-то очень похоже на А, про нее все слышали но добирались туда единицы, что-то вроде живой легенды) и туннелями метро. Вот отец меня и спрашивает, мол как они вообще туда залезли, как нашли. Я ему отвечаю вроде так: «Пап, да ты чего, пхаха, ты разве не знал про это место ???? Давай ты приедешь и я покажу тебе карту диггерскую, там же нереально разветвленные подземные хода, их там тысячи тысяч, у меня есть карта». Он не доволен был и спросил как именно они туда попали именно с Черной речки. Я ему отвечаю, но очевидно же что туда попасть проще простого так как начальные уровни проходят рядом с тоннелями в метро(интересный факт, не знаю важен ли он, но очень часто инсайты открываются у меня именно в метро). Вот через туннели метро они и спустились глубже, отвечаю ему.

Далее мы с Васей сидим и что-то смеемся и бурно обсуждаем, мне звонит мать и начинает что-то говорить вроде: «что их туда понесло, они вообще головой думали, ты чтоб туда ни ногой и вообще как они посмели туда лезть это же заброшенный город!!!! Это же правительственные места, оно под запретом. Я начинаю жестко с ней ругаться, что мол вообще почему тебя это волнует и если уж так посмотреть то место то это общественное и знаков что туда лезть нельзя нигде нет. Я начинаю как всегда гнуть свою линию что я из принципа дойду до Корней. Дальше начинается политический срач и я кладу трубку. Ну и мы с Васей спокойно продолжаем наш диалог о чем-то веселом.

Примечание: важно отметить что для меня вообще лазанье по пещерам и заброшенным местам(но только нормальным, типа бункеров итп, а не просто дом разваленный) является очень увлекательным делом. Адреналин и ощущение таинственно смешиваются с ощущение первооткрывателя и это настолько влечет. Наверное даже загадка влечет в первую очередь. И во время сна, я когда описывал отцу по телефону все эти ходы, я как будто там был сам в этих хода, для меня это так очевидно было. Я прям визуализировал реку(текучая и вязкая как магма и светится 1 в 1 но синяя), город легко представлял как будто был там, но во сне не уточняется. И меня прям влекло туда, ходить бродить по этим туннелям. Это было что-то вроде «жить»

Сон2

Я точно сказать не могу, но сон каким-то образом перемежался с первым, я предполагаю что в перерывы между звонком папы и звонком мамы во время разговора с Васей. А может и нет, но дело в том что события тоже два. Это был жутчайший сон, запомни я эти звуки очень на долго.

Я спец агент. На какой-то базе. Я в в амуниции и при вооружение. Боеприпасы почти закончились. Но боеприпасы сначала шоковые. Броню противника не пробить, сначала надо током выстрелить после контрольный в голову как сниму защиту. В общем в первой миссии типичное кино(там без шоковых). Перестрелки взрывы гидроцикли. Точнее описать сложно. Объектов тьма. Но вот типичный «крепкий орешек» или любой другой боевик. Вторая часть после звонка папы(предположительно и связываю я это тем что дело деликатней обстояло во втором сне, уже разговор о политике, городе и реке а не тусовки и наказании за нее). Я был на военной морской базе(почему-то все с водой связанно) и у меня остался буквально один противники, но самый бронированный. Весь в черном, в маске. Я стреляю именно между пластин брони.

Иван Стоцкий, [24.05.2024 6:46]

Его бьет током, а я не уязвим к нему. Я подбегаю и думаю, а что вообще делать то с ним. Его начинает отпускать и я снова бью его током. Так раз 5. После я начинаю снимать с него броню и понимаю что а все, патронов то не больше. И я понимаю, надо шею сворачивать. И там это было так естественно. Я настолько отчетливо помню эти ощущения, теплой головы в руках. Я просто беру лодошками и проворачиваю сначала ломая шею, а затем докрутил на 360, чтоб наверняка. Но этом было легко настолько же насколько пластилин разделить на две части. И люди в целом такие были легкий, прям неестественно.

Я как проснулся, легкая тошнота и ощущение мерзости. Я надолго запомню звук от хруста позвонков...

Сны в целом были настолько реальными что я как-будто вернулся в тело, а не сон видел

Психолог, [24.05.2024 7:14]

Доброе утро. Первый сон действительно такой архетипический, мощный. Я думаю, он тебе на всю жизнь запомнится. Такая мощь. Юнг много писал о квартирности. Четыре, два и два, две девочки, два мальчика. Это мужское и женское внутри. Четыре функции, которые могут быть описаны через логику, эмоции, духовное, образное, материальное, соединяющее в квартирности, то есть полная целостность, обращающая к корням, к реке жизни. Соединяются, вот опять же, мужское и женское функции между собой, соединяются сознанием, в том числе, через такую символику сексуальную. Река жизни, глубинная, корни пугающие, даже заброшенные. Отец как символ родного отца, божественного начала в смысле такого Бога-Отца. Мощный сон, символизирующий всю целостность твою и движение к интеграции. Внутренние тоннели. Ходы. Энергия жизни. Ядерная. Которая в тебе, та самая. Которая может созидать, когда служит соединению, интеграции, балансу.

Психолог, [24.05.2024 7:16]

Второй сон, если принять, что всё во сне, это в каком-то смысле и в полной мере мы сами, это сон опять-таки про снятие брони с себя. Конечно, как говорят, срывает голову, это и опасно, что сорвет голову у тебя после всех погружений в собственную ядерную энергию, в глубины себя. Ради глубиннейшей энергии жизни ты снимаешь себя броню, разрешаешь себе отпустить голову, рациональность. В то же время нечто такое идет, что прямо тошнит от этого, тошнит, когда ты себя сдерживаешь на уровне шеи, на уровне солнечного сплетения Это мощная энергия, связанная со стыдом и виной. В общем, куда же ты едешь, крыша моя, в какие реки, в какие моря. Вот от этого и такие ощущения. Интеграция через полосу хаоса и безбашенности.

Иван Стоцкий, [24.05.2024 7:44]

Порой кажется что крыша едет □

Иван Стоцкий, [24.05.2024 7:45]

Но это так, шутки

Иван Стоцкий, [24.05.2024 7:45]

В целом, все понял. Спасибо. Стало понятней

Иван Стоцкий, [27.05.2024 14:39]

Сон 27.05.24

Я помню мало что, но помню что-то я рассказывал про экзамены своей школьной подруге. Я с ней не общаюсь уже миллион лет. Когда-то была школьная любовь, но ничего не вышло, потому что я плохо поступил. Вот я ей рассказывал планы как я буду сессию закрывать.

Второй сон - я прыгал на батутах и учил разные акробатические элементы. И защиты на батуте не было. Можно было улететь с него. Он был большой достаточно. Как только я начал уходить с площадки нацепили защиту. Я думал супер, очень вовремя я только тренировку закончил. А потом думал, а зачем она вообще, с него улететь нереально и удариться тоже трудно

Иван Стоцкий, [27.05.2024 14:40]

Интересно что площадка находилась в моем родном городе прям под окнами дома, квартиры

Психолог, [27.05.2024 14:52]

Иван, но первый сон, видимо, психика прорабатывает, чувство вины, и это экзамен. То есть экзамен - это же тема из детства, когда мы держали ответ перед родителями, ну, самыми важными людьми. Будут нас любить, не будут, и вообще как оценят. Ну, и, конечно, базовое доверие - это одно, но потом наша оценка себя во многом все равно. Наше право на существование зависело от реакции родителей. И мы всегда сдавали экзамены. Вот тогда, ну и вот сейчас, видно, ты сдаешь внутренний экзамен перед самим собой, И пришла та тема с чувством вины, раз она пришла, значит, ты уже это прорабатываешь. Вот выходит боль. Но это и есть экзамен.

Иван Стоцкий, [27.05.2024 14:53]

Да тут в точку. Я же ещё и завалил в прошлом году)

Психолог, [27.05.2024 14:53]

Ну а как раз вторую прочитал часть этой темы. Ну вот, крыша может слететь от всех этих тем, погружений в себя. Это неплохо, это круто, но нужна защита, потому что капитально, когда поднимаются такие темы, как жизнь и смерть, чувство вины, может и улететь крыша. Слететь, куда-то там полететь. Вот поэтому и второй сон, и это все имеет прямое отношение к твоему внутреннему я, твоей квартире, твоему дому. Глубоко ты зашел в работе с собой, и в то же время удерживаешься на тормозах.

Иван Стоцкий, [27.05.2024 14:54]

Понял

Иван Стоцкий, [27.05.2024 14:54]

На самом деле я чувствую изменения

Иван Стоцкий, [27.05.2024 14:54]

Я стал очень спокойней

Иван Стоцкий, [27.05.2024 14:55]

В целом я этого хотел

Иван Стоцкий, [29.05.2024 14:42]

Добрый день

Сон 28.05.24

Приснился кошмар впервые в жизни. Который именно вызвал ощущение страха

Первая часть сна была в каком-то очень старом двух этажном доме. И я был в зале прятался под тумбочкой и за мной охотился человоко-подобный Боров с огромным ржавым тесаком. Ощущение было что я умру и оно была настолько реальное что когда я проснулся это ощущение сохранялось минут 20

Вторая часть сна была уже в моей квартире в мое комнате. Оно ощущалось как сонный паралич хотя я точно уверен что я либо спал либо дремал. Размеры и точность была 1:1 что я даже не понял когда пришел в себя что это был сон. В общем, я лежал лицом к стене но головой немного набок так что видел комнату и медленно открылась дверь из комнаты и как будто кто-то вот вот зайдёт в комнату что-то типа призрака но физического воплощения и вот он уже стоит и дышит прям на входе, но так темно что я не вижу ничего. Но был в комнате ночник который освещал хорошо(синий и создает эффект космоса). Но он не смотря на мощность дальше комнаты не светит хотя должен. И я прихожу в себя и ощущения что за мной следят

Психолог, [29.05.2024 14:44]

Иван, приветствую! Сразу, еще не читая дальше, а посмотрев про кошмар, хочу тебя поздравить. Почему? Страх – это энергия, которую мы не знаем, как использовать. Которая хаотическая, которая в нас. Значит, если у тебя пошел страх, значит, ты приблизился к чему-то сердцевинному, к чему-то ранее закупоренному в себе, что сейчас выражается в форме страха, а высшее, ну не высшее, а наибольшее проявление страха – это ужас, максимальное сжатие. Когда мы исчезаем, в то же время остаемся. Это – точки бифуркации, точки перехода цикле смерти/рождения, и вот ты соприкоснулся с чем-то по-настоящему живым, с чем-то по-настоящему живым из ранее блокированного

Психолог, [29.05.2024 14:45]

Первая часть сна, опять же, это ты, этажи твоей психики, сознание бессознательное, ощущение смерти, перехода. Опять-таки, становление происходит твое. И вот ржавый ворон с тесаком, это что-то может быть еще связанное, но здесь ты смотри сам, по универсальной символике в измерении психоанализа тайных желаний, это когда ребенок, мальчик пытается стать отцом и в то же время ревнует отца к матери и хочет

стать отцом, и в то же время это смерть его прежнего и страх об «ответке», и отсюда ужас кастрации, когда половой орган отрежут тесаком, иногда ржавым. Придет теневая сторона отца и кастрирует. И это сама кастрация, этот страх кастрации, это и сама кастрация, самонаказание за вольные мысли, желания смелые. Повторюсь, самому быть отцом, мужчиной, который сам принимает решения и умирает прежнее, и умирает прежний образ земного отца, как всемогущего, так что ты сам становишься отцом. Тогда все это и в проекции обращения к Богу как к живому источнику любви, а не как к образу запрета, наказания, поощрения. Вот, вероятно, все это в тебе проходит в разных мерностях, в разных уровнях сейчас.

Иван Стоцкий, [29.05.2024 14:46]

Сон 29.05.24

Очень плохо помню, но примерно так:

Опять я в каком-то очень безлюдном месте, что-то между пустыней и очень старой деревней. Я с друзьями начинаю исследовать старую лабораторию переходящую в бункер/ катакомбы. Мы ищем всякие тетради и другие артефакты (ищем именно из-за любопытства и исследовательского интереса)

И я говорю, ребята там токсично и радиация, одеваем противогазы и у нас буквально 30 минут чтоб пройти участок этот. Мы надеваем амуницию и пробираемся через заваленную лестницу вниз в огромнейший длиннейший коридор с сотней дверей. И просто исследуем каждую. Так и не дошли до конца. Но мы искали спуск прям в недра. В конце как будто должно было быть открытие которое бы перевернуло жизнь человечества

Психолог, [29.05.2024 14:47]

И, соответственно, вот ты возвращаешь к себе в комнату, к себе. Сонный паралич, он, кстати, сейчас идет у многих. Это когда ты, напоминаю, максимально близок к части себя, блокированный, и максимально ее же сдерживаешь, и себя же. Отсюда и сонный паралич, ну, в физиологическом уровне это выброс гормона, который блокирует лунатические проявления. А так это вот, когда ты прямо на грани, и вот я даже не могу сказать, что это. Какая-то часть тебя и теневая, и живая, душевная, что-то ведущее за пределы привычного, что-то космическое, галактическое, вселенское в тебе, обращающее к самости, к сути. И если сохранять внутреннее чувство сопричастности Творцу, как ты его не понимай с позиции сознания, себе самому, душе, то ты пройдешь, уже проходишь сквозь ужас и обретешь, и уже обретаешь силу. Ту самую силу, о которой ты говорил.

Психолог, [29.05.2024 14:48]

Ну и суть, опять-таки, ты находишь лестницу соединения с глубинными недрами самого себя. Это и есть переворачивание собственной жизни, поскольку это и есть в каком-то смысле человечество. Это и есть древние артефакты из твоего собственного детства. И я думаю, что это артефакты, архетипические сути жизни, опять-таки человечества, которые ты принимаешь через себя, потому что самостью ты сопричастен всему человечеству и Творцу. И я думаю, что мерности соединяются в этом сне, когда ты обретаешь силу заглянуть в высоты бесконечные, в бездну, и сохраняешь себя. И все это вот так выражается в символах запредельных, тонких, духовных и в нейронных связях одновременно.

Психолог, [29.05.2024 14:49]

И вот эта радиация, это и есть та самая энергия хаотическая, которая пугает. Та самая зона ужаса, сквозь которую ты проходишь, хотя и уже прошел. Хотя и уже прошел. Вот такова реальность живая, внутренняя. Причем, как говорил товарищ Юнг, соответствующие архитектонике психики, строгим закономерностям и в то же время бесконечно творческое.

Иван Стоцкий [29.05.2024 14:49]

Ахах спасибо))

Но ощущения мне понравились

Иван Стоцкий [29.05.2024 14:50]

Понял □

Я думаю похоже, просто надо покопаться чтоб точно понять

Психолог, [29.05.2024 14:51]

Ну так, конечно, потому что ты сейчас учишься принимать, проходить, переживать то, от чего... Ну, это не повод для гордыни, но повод для осмысления. Многие-многие бегут, кто-то сходит от этого с ума, кто-то переносит во внешний мир, начинает видеть опасных демонов, которые гоняются за человеком, паранойя возникает. Кто-то бежит в бездумные переживания, я имею в виду, что такие хаотические, именно как бегство, а не как проживание жизни, переживание полноценное. Кто-то еще что-то делает в рамках дезадаптивной защиты. И сейчас это... Причем ты это все сам делаешь. Кто бы ты ни был, включая меня, это посредники, которых ты призываешь, которых ты пропускаешь через себя к своей внутренней работе.

Иван Стоцкий [29.05.2024 14:51]

Насчет паралича это лишь предположение, я точно не могу сказать потому что я вообще не выкупил что происходит. Но по описанию подходило под паралич

Психолог, [29.05.2024 14:51]

Ну так это и есть. Как ты это ощущаешь, так оно и есть. По сути это дело.

Психолог, [29.05.2024 14:52]

Кстати, советую тему пустыни, безлюдного пространства и паралича, ну, как рекомендация. Сам посчитаешь, это нужно сделать или нет, это зависит от твоей системы координат, но вот рекомендую пообсуждать тему паралича с Василием.

Иван Стоцкий, [29.05.2024 15:00]

Нормально ли что хочу чтоб сонные параличи были ещё ?

Я раньше спортом занимался экстремальным и те ощущения даже близко не стоят с параличом. Тут как будто выкрутили на 200% и мне понравилось. И что значит вообще стремление к этому ?

Я чувствую что живу когда есть адреналин. А щас почти нет его

Психолог, [29.05.2024 16:46]

Я думаю, привлекает то, что позволяет проходить сквозь горловину. В этом плане - вполне нормально.

Иван Стоцкий, [30.05.2024 18:36]

Добрый вечер

30.05.24

Сегодня тоже был кошмар. Но я не запомнил его. Но ощущения были такие же как и последние дни два

Психолог, [30.05.2024 21:18]

Продолжаешь проходить сквозь хаос.

Иван Стоцкий, [30.05.2024 21:43]

Понял □

Иван Стоцкий, [31.05.2024 13:13]

Доброе утро

Заметил только что интересный момент. Мне стало намного легче вспоминать сны. Я отключаю мозг, расслабляюсь и они вспоминаются. Иногда могу через полудрем их вспомнить.

Пока смутно вспоминается но вот сегодняшний сон -31.05.24

Был в квартире в многоэтажке, этажей 15-20 и моя(во сне не понятно было чья она я) ещё удивлялся что я там делаю) квартира была на самом последнем этаже. У квартиры был прикол, вот прям ровно где должна была быть середина стены оттуда начинался стеклянный купол. В общем, брат уходит из квартиры и я понимаю что надо запирать все замки. Это потому что по слухам на этажах происходит что-то необъяснимое, люди пропадают, какие-то сущности неведомые. Но описать точно никто не может. Так как из видевших в живых никого не осталось. По этой причине я начинаю гулять по крышам. А на соседнем здании крыша обычна - плоская, рубироидная. Там люди устроили себе зону отдыха. Ночь, пивко, музыка и сидят отдыхают. Я прохожу мимо, и там дверь которую все упорно игнорировали. Дальше за дверью этой столярная мастерская и элементы управления светом всего района. Но комната эта заброшена и все в пыли и паутине. Ну со временем я разобрался как пройти через нее, как пользоваться некоторыми элементами и прочее. Конец первого сна

Сон 2

Мы учились в какой-то нереально пристежной школе. Башня школы была как башня Москва сити. А двор был как вся территория Герцена. В общем мы с парнями стоим и что-то обсуждаем, Я, Миша и ещё один наш общий друг - одногруппник. Мы решили что надо куда-то пойти погулять и поесть. После чего мы почему-то охотимся за какой-то девочкой китайской внешности при этом сохраняя изначальную цель - погулять, поесть. В общем мы видим ее у какого-то китайского ресторана и залетаем туда. Саня с Мишаней садятся за столики и покупают лапшу и тофу. А я ухожу к кассам искать девочку это. Когда я возвращаюсь к пацанам я вижу как они целуются(далее цитата и не

нормативная лексика). «Пацаны вы что творите то(и очень сильное недоумение и шок). «Вы же такой Пиз**ц натворили, как это вообще возможно, вы че совсем ебну**сь». Я выхожу из ресторана покурить и понимаю что я уже не смогу общаться с этими людьми

Психолог, [31.05.2024 13:15]

Приветствую. Как раз я сейчас занимаюсь, я прочитал первый абзац сообщения этой темы, состояние зари между сном и явью. Явью и сном промежуточное состояние, оно особое. Как раз в этот момент погружение, трансформации являются особенно эффективными. Заря.

Психолог, [31.05.2024 13:17]

Я думаю, первый сон тебе прекрасно понятен самому. Многоэтажка — это вся многомерность, разнообразие твоего мира и вообще заброшенная тайная комната в пыли и паутине. То, что ты внутри себя ранее игнорировал. Неведомые части тебя опасны где-то, и в то же время очень важные и интересные. Отсюда и вот эти состояния кошмаров. Неведомое, страшное, игнорируемое внутри тебя. Что-то нужно принять, через что-то пройти. И это прямо как американские горки. И это все реально. Как ты сам ощущаешь, чувствуешь, видишь и знаешь.

Иван Стоцкий, [31.05.2024 13:17]

Угу понял. Я научился это состояние вызывать

Иван Стоцкий, [31.05.2024 13:19]

Да, примерно схожим образом мыслил

Иван Стоцкий, [31.05.2024 13:19]

Не так точно конечно □

Психолог, [31.05.2024 13:19]

Ну тут, понимаешь, очень сложный момент, Иван. Дело в том, что мы же сквозь это проходим. Но вот, как сказал бы дедушка Фрейд, ты в этом столкнулся с так называемой "бисексуальной" частью себя. Это не значит, что такого прода побуждения надо реализовывать в жизни. Вот такая тема. Я думаю когда я говорю, тебя, может быть, передергивает, но тем не менее, вот это можно пройти и проработать, исходя из базовых ценностей. Сон тебе сейчас это дает. Одновременно это и какая-то может быть иные части тайны, - глубинные, связанные с более тонким пониманием женщин, например женской части себя. В общем, ты прорабатываешь сейчас теневую часть себя, приобретая дополнительно мужественность, способность общаться с женщинами, с женщиной, которую ты любишь, с внутренней образом женщины. Я думаю, как-то так.

Иван Стоцкий, [31.05.2024 13:20]

Да приятного мало...

Иван Стоцкий[31.05.2024 13:21]

Понял)

Иван Стоцкий, [01.06.2024 20:33]

Добрый вечер. Начну со сна пока смог вспомнить

Сон 31.06.24

Я был в каком-то старом заброшенном университете/исследовательской лаборатории. СССР стиля или около того. И гулял по этажам, я что-то искал. Я поднялся на самый высокий этаж и вид был шикарный. Здание выглядело фундаментально и невероятно громадным. Все из серого камня в воздухе пыль и дымка. Светофильтр сна был серый(не прям черно-белый, но цвета были оттенков серого). Я поднялся на этаж и шел в сторону кабинета с надписью «библиотека». Не успел я и 10 метров пройти как за мной что-то двигаться началось. Я за нырнул за открытую дверь и стою смотрю что это. Это бабка зашла, с конфетами. Она шла детей кормить. Почему там вообще хз, Как я понял она просто решили пойти насквозь через заброшенный универ. Кстати предыдущие этажи были как лестница Пенроуза. В общем, прошла она и я думал слава богу не они(монстры какие-то который уничтожили мир и человечество на грани исчезновения). Ну и я спокойно иду себе в библиотеку. Там я ищу книги какие-то, там прям настолько крутые знания лежал, чуть ли ни как магию творить. И я прохожу мимо полок и нахожу рассказики на Английском, но они были как брошюрки. А сверху нахожу древние фолианты. И думаю, вот оно. Я его нашел. И меня прям разрывало от чувства вдохновения и ощущения силы. Кладу книгу в вещмешок и валю оттуда по добру по здорову.

Иван Стоцкий, [01.06.2024 20:34]

Второй сон плохо помню, помню что короткий диалоговый и скучный

Иван Стоцкий[01.06.2024 20:34]

Что-то вроде политоты или спора. Было ощущение как от скучной лекции

Иван Стоцкий, [01.06.2024 20:35]

Я ему все передал, спасибо □

Иван Стоцкий [01.06.2024 20:35]

Более мене. Параличей больше не было. Настроение отличное. Сессия немного душит

Иван Стоцкий, [01.06.2024 20:39]

Лестница Пенроуза. Во сне было прям так почти. Только шире и более пусто. Лестницы были без перил и любых декор элементов в целом

Психолог, [02.06.2024 5:10]

Иван, приветствую. Ну, в общем-то, я думаю, ты и сам все это понимаешь. Огромное здание твоего «Я», лестница соединения миров.

Психолог, [02.06.2024 5:11]

Следование глубине себя. Нечто очень глубокое, важное, помимо понятного и даже скучного, глубокое внутреннее знание.

Иван Стоцкий[02.06.2024 5:32]

Да, так и предполагал. Главное что я нашел его!))

Иван Стоцкий, [02.06.2024 5:32]

Осталось только изучить

Иван Стоцкий, [02.06.2024 9:37]

Доброе утро. Сегодня приснилось как сидели с девушкой за компьютером и он залагал как обычно, мониторы подвисли и выключились. Она сразу начала рыдать мол я тебе компьютер сломала и сидит плачет. Я под стол залез провода потыкал который за мониторы отвечают и он включился, пнул системный блок и он заработал. Я засмеялся и говорю ей, что этот комп без библии и пинка работать не будет(условно, пошути, что только на вере и держится его работа). Она не поверила и попыталась сексом загладить вину. Объяснить ей что комп реально сам тупит я так и не смог...конец

Психолог, [02.06.2024 12:26]

Иван, доброе утро. Думаю, это тебе виднее, а так со стороны по универсалиям. Несколько мерностей. Первая или наоборот последняя, это желание власти, контроля. С другой стороны, сломанный компьютер, это отсутствие контроля. И такая сексуальная необузданность. А с третьей стороны, соединение мужского и женского при выключении головы и проработку собственной твоей вины. А можно ли вообще следовать своим желаниям? И в то же время, чтобы видеть в человеке человека, и в то же время, чтобы секс был мощный, такой в потоке. Вот все, наверное, в этом во сне и проявлялось. Продолжение следует...

Иван Стоцкий, [02.06.2024 14:06]

Я думаю в точку. Контроль точно мне нужен. И с последним согласен, надо и человека видеть и что меня удовлетворяло

Иван Стоцкий, [04.06.2024 10:41]

Доброе утро.

Сон 04.06.24

Приснилось что я выучил сложнейший элемент на турнике и объяснял Васе, как его выучить через подводящие упражнения и с помощью специальных тренажеров

Второй сон:

Я сдавай экзамене по СПТ(социально психологий тренинг). И я забыл презентацию и текст и пытался объяснить преподу что все сделал просто забыл. Узнавал могу ли сдать в другой день. Очень переживал из-за этого

Психолог, [04.06.2024 10:46]

Иван, приветствую. Ну, сны, казалось бы, противоречивы, а на самом деле по универсалии они весьма позитивны. И в контексте тоже. Вот то, что выучил сложнейший элемент. Ну, это и желание твое, эго-желание, но это и внутренний процесс реальный, твоя способность сложнейшим образом И не просто управлять собой, а совершать сложнейшие алгоритмы действий. И обучать самого себя. Потому что это, вероятно, ты на Васю оказываешь сильное влияние. И в то же время Вася как часть тебя, это та часть тебя, которую ты обучаешь и показываешь, ты можешь. И вот вторая часть об этом же. Может быть, иногда стоит отбросить презентации, вот эти самые маски, роли, правила. И просто следовать спонтанно тому, что ты так можешь. Потому что препод – это типа твое сверх-я, родительские установки. Взгляд родителей скептический. Вот, мол, какой ты.

Чего это ты не действуешь по правилам установленным? Ай-яй-яй. А ты можешь быть спонтанным. И в этом и есть суть социально-психологического тренинга. Ну, то есть препод - тоже часть тебя, такое суперэго. Ворчливая.

Иван Стоцкий, [04.06.2024 10:50]

Понял

Интерпретацию второго сна прям приятно слушать было)

Правила я реально не люблю

Иван Стоцкий, [04.06.2024 20:08]

У меня очень странно работает система снов. Я днем вижу такие сны прикольные. Раньше я вообще любил днем спать. Просто во время эксперимента времени не было до сегодняшнего дня.

В общем, сон дневной - 04.06.24

Я был на паре не у своей группы(сегодня так делал до сна). Там сзади проходила до сдачи у должников. А спереди просто что-то типа экзамена или просто микро проверки знаний. При этом на паре были мои одноклассники ещё. В общем я прихожу ещё на перемене в кабинет и вижу своего одноклассника с его другом и они сели за ту же парту где мы с Лизой вещи оставили. Я взял и парнем рюкзаки за отдельную парту. Важно, я был в классической рубашке и майке безрукавке. Лиза приходит и мы садимся. Одноклассник начинает играть на скрипке и мы с Лизой восхищаемся(он был и моим тоже хорошим другом, но мы перестали общаться). Я его расхвалил и после началась пара. И было до ужаса жарко, я прям мокрый. Как у нас в Ростове, градусов + 45. Ну я сначала снял рубашку, а после и майку, на что тот парнишка который со скрипкой был говорит «ну кто чем может берет» и подмигивает намекая на крутую физическую форму. Все вокруг посмеялись а девочки покраснели и начали шептаться. Ну пара идет и идет дальше. Я начинаю вертеться от скуки(как в школе), а сзади должники пишут контрольную работу и у них именно урок(40 минут) а не пара 1,5ч. В общем я вижу друга из универа из юридического корпуса(он вечно в долгах). Он тоже радостных меня увидел, так как мы очень давно не виделись. Он подпрыгивает и махает мне и я ему. Но на него сразу же наезжает учитель, как на зека какого-то бесправного, с намеком не разводи клоунаду(а он такой, ему свойственна театральность). Ну и я отворачиваюсь. Проходит ещё время и меня вызывают к преподу. Я встаю и все начинают хихикать(в хорошем смысле), засматриваться, перешептываться. Я думаю ну полуголым туда явно идти нельзя и я хватаю быстро рубашку и по поту натягиваю, но надеть получается только когда я уже сел на стул перед преподом. Важный момент отсылка: рубашку уже не моя а бати(он у меня больше меня намного) и по цвету и по размеру и я как хипстер в ней тонул. Вот я сижу в рубашке с голым пузом и мне заявляют «наглец ты тот ещё». Но я понимаю что нечего мне бояться, я ж не из этой группы. Но тут резко я понимаю, это не просто экзамен, это какое-то дознание по праву быть в университете. И вот я сижу перед преподом, но уже не один на один, а целый ряд защиты со мной, там был мой дядя(брать мамы), дочь дяди, старые школьные учителя, которые не сильно то были меня рады видеть. Ну и пока идет подготовка к процессу я мельком спрашиваю «как вы?» у обоих и дядя и дочки(у них умер дедушка по линии жены моего дяди). Обо ответили «нормально, держимся» ну я похлопал по плечу и повернулся к преподу, а их там целый консилиум, Зштуки. Начинается полилог в ходе которого я как аргумент выдвигаю «да вот не надо, мне все Наташа рассказывает»(Наташа это как раз жена дяди чей отец умер

недавно от рака)(этот аргумент выдвигаю в качестве защиты, что у меня в вузе есть свои информаторы, что реально и в действительности и меня не надо обманывать так как я вообще все знаю даже лучше их). Я предполагаю что на меня жаловались и по этому поводу было слушание.

Вот на этом моменте меня будит телефон

Психолог, [04.06.2024 20:48]

Иван приветствую. Продолжаются темы. Темы с возможностью быть за рамками правил, преодолевая, проходить сквозь стыд. Опять же, одежда, рубашка, это персона, роли, маски. И это экзамен, ну так вот скажу, есть куча направлений всяких, экзистенциальных, психологии. Ну и это твое право быть. Быть и вот сдача такая, экзамен на жизнь. Ну и много чего там еще, я посмотрю внимательнее. Но основное вот это. Человек я или винтик в системе, так сказать, бесправный. Вот и во сне ты выражашь себя как человек. У меня был и есть хороший знакомый, друг старший. Он был деканом факультета целого. При этом он не разбирается особо в снах. У него был момент, когда он очень дико стыдился, старался правильно говорить.. стыд, правила и так далее. И вот ему приснился сон, и там он идет в плаще, как эксгибиционист, на голое тело или что-то в этом роде. В общем, в итоге он на оживленной улице в Питере этот плащ снимает, испытывает во сне жесточайший стыд. И во сне решает, что стыдиться больше не будет. И так гордо идет во сне по городу. Он проснулся, этот сон очень четко запомнил. И после этого перестал подчиняться такому чувству болезненного, жгучего стыда. Вот что-то подобное, похоже, в серии снов у тебя и происходит.

Иван Стоцкий, [04.06.2024 20:55]

Интерпретация прям близка

Иван Стоцкий [04.06.2024 20:55]

Я начал снова люто социальному давлению сопротивляться люто

Иван Стоцкий, [04.06.2024 20:55]

Позволяю себе очень многого. Но правильного

Иван Стоцкий, [05.06.2024 0:53]

Знаете, заметил очень крутой эффект от вашего эксперимента. Я бы даже сказал терапевтический. У меня повысилась концентрация до каких-то невероятных масштабов (настолько легко стало думать), я стал гораздо спокойнее и трезвее мыслить. А самое главное, я наконец решил проблему с просыпанием. Я стал так легко проспаться, больше нет лютейшей агрессии, нежелания просыпаться. Наоборот, хочется встать и начать делать любимые дела и решать вопросы с универом.

Психолог, [05.06.2024 1:27]

Иван, я этому очень рад. И это - в той же степени и твой эксперимент. Ты его ведешь сам, а я - посредник.

Психолог, [05.06.2024 1:28]

То есть ты реализуешь свой дар идти к балансу.

Психолог, [05.06.2024 1:29]

И сновидения здесь часть процесса.

Иван Стоцкий, [05.06.2024 14:31]

Добрый день

Иван, [05.06.2024 14:31]

Быстрее бы прийти)

Иван Стоцкий, [05.06.2024 14:38]

Сон 05.06.24

Снилась наверно снов 10 опять.

Все были связанны.

Всплыл в памяти один, что интересно они сами стали всплывать. Без напряжения и усилия памяти.

Сон:

Я был с коллегами с работы у себя дома и у нас была тусовка. Я работаю в женском коллективе. Вообще нас 5, но во сне было 4. И мы уставшие решили спать идти. И почему-то все решили лечь на моей кровати все вместе. Ложусь я и слева ложится коллега с которой странные отношения(она один раз закрысила, хотя я не думаю что это было целенаправлено навредить мне). Справа ложится начальница и было прям дискомфортно и еще левая коллега с которой я очень хорошо дружу. Чуть позже начальница уходит, а подруга моя справа отворачивается. И та что слева начинает приставать и случаются предварительные ласки. После чего она говорит «это все» и улыбается. И перелазит через меня к подруге. Я лежал в шоке и вообще не понимал как так можно, мы же коллеги.

Проснулся я конечно с неприятными ощущениями и некоторой неловкостью

Психолог, [05.06.2024 15:13]

А это путь всю жизнь).

Иван, приветствую. То, что вспоминается легко по ассоциациям, это нормально. Как раз вот эта вот тема, когда обтянешь за ниточку и открывается все остальное, она естественно, хотя лично у меня вызывает иногда прямо ощущение такого чего-то чудесного. А так, любопытный сон. Но ведь во сне мы, по крайней мере, привычная мораль в существенной степени исчезает, иногда проявляя себя как суперэго, но вообще во многом исчезает. И, наверное, это опять тебе субъективно точнее видно, а так, с универсальной точки зрения, во сне твоем появляются женские фигуры, общение с женским родом, не только внутренним, но и вовне. Начальница – это нечто материнское. Маленький мальчик хочет быть рядом с мамой, вот это тело эдипового комплекса, который прорабатывается в мире взросления. Поэтому начальница уходит. А что касается хождения налево, то это какой-то, ну да, подсознательные сексуальные импульсы к самым разным женщинам, в том числе коллегам. Хотя, опять-таки, здесь ты структурируешь процесс, ты который и коллега, и сам, то, что называется, сновидческим сознанием. Поэтому дальше не идешь. Это внутренняя регуляция процесса. Ну а то, что

могут быть, естественно, сексуальные влечения к самым разным коллегам женского пола, нормально. Особенно во сне.

Иван Стоцкий, [05.06.2024 17:21]

Понял)

Мне, как всегда, хочется все и сразу □

Иван Стоцкий, [05.06.2024 17:24]

Ооо я молодец, знаю грань и держу себя в руках

Иван Стоцкий, [05.06.2024 17:24]

Это хорошо

Психолог [05.06.2024 22:25]

Ага).

Иван Стоцкий, [06.06.2024 3:31]

)

Иван Стоцкий, [06.06.2024 21:25]

Добрый вечер.

Сон сегодня тоже самое почти что и вчера, только уже все были у врача на осмотре. Все так же с коллегами.

Заметил ещё один момент. У меня поперла психосоматика. Я во сне очень сильно сжимаю кулаки. Да такой степени что утром у меня дико болят предплечья и ладони. Хотя не снится чего-то плохо.

Психолог, [06.06.2024 21:59]

Вероятно, идет доскональный осмотр себя и внутренняя борьба. Но и проявление силы, которая может быть и ненавистью, и здоровой агрессией (гневом).

Иван Стоцкий, [06.06.2024 22:05]

Понял. Спасибо

Иван Стоцкий, [07.06.2024 6:47]

Доброе утро

Сон 07.06.24

Точностей не помню. Однако я точно знаю что мне снилось про какие-то исследования. После чего я что-то считал.

Психолог, [07.06.2024 8:42]

Доброе утро. А какое эмоциональное, ну, общее состояние утром?

Иван Стоцкий, [07.06.2024 8:45]

Ой, все прекрасно. Уставший конечно, но сессия это сессия)

Иван Стоцкий, [09.06.2024 14:41]

Доброе утро.

Сон 09.06.24

Мы с Васей решили построить землянку(это мы и в жизни хотим и вот недавно обсуждали). Мы выбрали место и начали копать, носить стройматериал. И тут я понимаю что мы вообще ни на метр не ушли под землю. Я говорю Васе: «Вася, надо глубже, ты просто глянь в окно, мы все ещё над землей». Он с некоторой, я бы даже сказал, злостью отвечает «ну и копай себе глубже, я тут своим занимаюсь». Я пытаюсь выяснить у него где копать, так как в строительстве он лучше разбирается. Он опять злой и говорит «да хоть где-нибудь, уже лишь бы копай и сделай побыстрее». Ну и я начал копать где по кайфу, нашел угол о начал выкапывать в глине что-то типа лестницы и углубляться вниз вдоль стен дома.

Второй сон:

Я решил кушать анаболические стероиды. И я в своем школьном спортзале, стою и ссорюсь с отцом. Он начинает говорить «что за херню ты вытворил, ты че химик ? Бросай эту дрянь...»

Психолог, [09.06.2024 15:08]

Иван, доброе утро. О чём говорит первый сон, если предположить, что в каком-то смысле и в полной мере сон это ты сам, разные части тебя. Копать глубже, это как раз тема, в том числе и про эксперимент со снами. Я так чувствую, что определённое понимание диалога между сознанием и неосознанным собой, или сверхсознательным собой, достигнуто. Возникает вопрос, если это уже есть, стоит ли идти дальше? Ну и вообще по жизни, не только в плане эксперимента со снами. Ведь сверхчеловек это хорошо, но человек тоже хорошо. Возможно ли сверхчеловек в этой реальности без бытия человека? В общем, стоит ли копать глубже? Задаешь ты себе вопрос. Ты трансперсональный, ты здешний, с эго-сознанием. Задаешь себе вопрос. Стоит ли копать глубже? который сам себе говоришь, а стоит ли? А может и стоит. И ты начинаешь копать лестницу. Лестница всегда - это символ соединения этажей психики. Всегда. У фрейдизма это и секс, то есть лестница, подъем, спуск, мужской и женский. Тем не менее, и сам половой акт, это же тоже символ соединения противоположностей. И вот лестница, это сам по себе, конечно, в универсальном смысле, символ соединения разных частей себя, разных этажей психики. Сознания бессознательного, земного, инстинктивного, тёмного. И вот ты спускаешься вдоль стен дома, ну, дом это символ твоего я, в данном случае не то, что обыденного, а вот традиционного, такого земного, а ты спускаешься именно туда, где царство инстинктов, темное царство, где и полное, может быть, дикое состояние негра, и в то же время и оргиастическое свободно, стихийное. Вот ты, идя вдоль стен дома, всё-таки соединяя это со своим «я», здесь контролем, управлением, оством, погружаешься вглубь, частью себя. А часть остаётся на страже. Часть остаётся на посту в этом мире, символизируемая Васей. Вот. Ну и твоя сознательная часть, она еще себя немножечко упрекает. Что ж ты не быстрый, что ж ты не погружаешься, когда же уже я буду сверхчеловеком, хотя опять-таки это и вся жизнь. И здесь, наверное, работает и суперэго. Если говорить на языке психоанализа, но не только. То есть вот эти установки родителей, неприятия. У всех же родителей бывает, что должен быть лучше. И у общества в целом. И здесь это может проявляться. Такое

вот, что я хочу быть лучшим, папа, буду полностью соответствовать, чтобы ты ко мне относился хорошо. Ну, это такое у всех детей, в отношении всех мальчиков, в отношении отцов есть. И, наверное, это как-то тоже проявляется во сне. Вот это вот часть - Вася, это и твоё супер-эго также.

Психолог, [09.06.2024 15:09]

О, кстати, вот здесь вторую часть читаю, как раз тема связи с отцом. Ну вот суперэго. Да, логика здесь очевидно есть универсальная. Ну а анаболические стероиды, это чтобы побыстрее. Здесь может суперэго как раз ограничивать чрезмерная торопливость. Потому что стероиды, это то же самое, что наркотики. Быстро нас переносят в сферу запредельного или в сферу накачанности. А сухожилия могут и порваться от напряжения. Здесь такое противоречие. И твоё сознание, и глубинная часть тебя, что называется истинное я, могут помочь пройти сквозь это противоречие, как между Сциллой и Харибдой.

Иван Стоцкий, [09.06.2024 15:42]

Ооо шикарно. Я на верном пути. И надо быстрее двигаться)

Иван Стоцкий, [09.06.2024 15:43]

Получается, важный шаг/этап пройден, диалог сознания и сверхсознания достигнут ?

Иван Стоцкий, [09.06.2024 15:45]

Угу понял. Значит надо проходить через противоречия. Вообще надо быть чуть смелее и увереннее в таких моментах как: копание себя, диалог сознания и подсознания.

Психолог, [09.06.2024 15:46]

Но это, Иван, как раз таки судить и чувствовать тебе самому. Со стороны видно, что диалог идёт. Это только со стороны. Главное, твоё внутреннее реальное чувство, ощущение, оно, когда есть, оно очень реальное.

Иван Стоцкий [09.06.2024 15:48]

Я думаю что да. Я стал понимать суть процессов во мне. Мне стало проще приходить к согласию с собой и перестал лгать себе, хотя и так редко это делал, но щас четче вижу некоторые моменты в себе.

Психолог, [09.06.2024 16:02]

Ну, вот, это уже навсегда.

Иван Стоцкий, [09.06.2024 16:02]

Вааау, круто

Иван Стоцкий, [09.06.2024 16:03]

Иногда есть переживания что может быть откат

Иван Стоцкий, [09.06.2024 16:04]

Но уже нет

Психолог, [09.06.2024 16:13]

Все идет циклами по спирали, и все же есть то, что запечатлевается.

Иван Стоцкий, [10.06.2024 11:11]

Сон 10.06.24

Приснилось как с Варварой ходили по магазинам и она все время была недовольна. Обошли кучу магазинов и так ничего и не нашли.

Снилось ещё что-то очень похожее, забыл спустя время как проснулся.

Проснулся с нормальным настроением. Особых ощущений не было. Спал мало часа 3-4

Психолог, [10.06.2024 11:14]

Это, неверно, тема твоих социальных ролей, масок, типа, желание выглядеть "на все 100".

Иван Стоцкий [10.06.2024 22:02]

Я тоже об этом подумал

Иван Стоцкий [14.06.2024 11:12]

Добрый день. В последние дни мне сны вообще не запоминаются либо напрямую связаны с экзаменами. Сплю часа по 3 в день. Но просыпаюсь очень легко и я бы даже сказал с хорошим настроением. Во всяком случае мне не хочется отчислится □

Работоспособность и проницательность все так же сохраняются, как вы и говорили, это закрепилось, слава Богу.

Иван Стоцкий, [19.06.2024 12:33]

19.06.24

Сон 1

Я приехал к себе в родной город. Я решил ехать в центр города. Ну я пришел к автобусной остановке и стал ждать. Подъезжает автобус и бабка орет «ты придурок ? Он раньше останавливается, бегите а то не успеете». И я и ещё какая-то девочка побежали. Уже в автобусе, я не понял как платить и стоял думал что это старье отсталое и почему я вообще без машины приехал. И я начал падать когда автобус тронулся и девочка рядом подставила руку мне в спину и я удержался. Уже следующий Кард она меня обнимает сзади. Я спрашиваю типа: «ты че делаешь вообще ?» ответ: «ну не ты же пол дня в хоккей играл, я устала, дай отдохнуть». И мы вроде знакомы, а вроде и не знакомы. Очень странное ощущение.

Сон2.

Тут вообще снос крыши)

Я точно не знал сон ли был это или нет, но «снилось» что я снюсь другому человеку. Я вижу его сон со стороны как бы и вижу себя в его сне и вижу как действует он. Я полностью осознаю что я в изменении состояния, но это не как осознанное сновидение. Я не мог управлять чужим сном(но мог управлять своей копией во сне человека) но четко видел все и я понял что я щас не наяву. Было следующие:

Отец лежал на крыше огромный многоэтажки на шезлонге. И хотел чтобы я к нему пришел(я это все наблюдаю как бы со стороны как камера сверху в фильмах), и я выхожу из подъезда на крышу. Щелкаю пальцем и проявляю второй шезлонг. Мы начинаем обсуждать семейный проблемы и он жалуется как он устал. Я решил что надо моих сил ему отдать. Дальше мне стало стремно от этой ситуации и я просто себя разбудил словом «открой» и открыл глаза

Психолог, [19.06.2024 12:37]

Добрый день, да, конечно!

Психолог, [19.06.2024 12:40]

Иван, приветствую. Машина универсальный символ управления собой, символ эго, но здесь получается, что ты здесь собой не сильно управляешь под влиянием чего-то окрика со стороны, так сказать, лица старшего. Возможно, это некие, опять же, фразы, установки, заложенные в тебя в режиме суперэго. И действующие на тебя, когда внутри какой-то окрик со стороны материнской фигуры, ты начинаешь дёргаться, забывать, что надо делать, и торопишься. Мне, кстати, это тоже свойственно. Вот, мол, быстрее, быстрее. Только чтобы, дескать, соответствовать этим внутренним окрикам суперэговским. Но внутри тебя есть внутреннее начало. Другой в виде женщины, внутренней, символизирует вот именно способность чувствовать мир душевно. Знакомая-незнакомка, Анима, душа, внутренняя женщина и связь с миром, душевная, оживляющая, мистическая. Ты находишь этот контакт в этой машине, где дергает со знакомой-незнакомкой. И этот контакт позволяет удержаться на тормозах, удержаться, выйти за пределы привычного, ощутить поддержку глубинную, духовную, душевную. То, что связано с образом Анимы, архетипом Анимы. Советую, хотя я думаю, ты это уже и делал, просто посмотреть в интернете образ Анимы.

Иван Стоцкий, [19.06.2024 12:41]

Спасибо □

Психолог, [19.06.2024 12:41]

А второй сон очень сложный. Конечно, сложный. Ну, по крайней мере, для меня. Это может быть и реальное чувство отца, и внутренний отец. Ты сам в отцовском состоянии. Ты одновременно в этом и в этом. А когда такое возникает, когда ты реально находишься в состоянии сопричастности с отцом, и в то же время. Или если по Берну, транзактному анализу, есть состояние «я-взрослый, я-родитель, я-ребенок», и вот ты одновременно был в этих состояниях и их сочетал. И это очень круто, это как раз и есть способность практического психолога, поскольку если это в себе можешь сочетать, то потом можешь помогать в этом и другим.

Отметим, что на 19.06.2024 у Ивана на протяжении практически трех недель не было бессонницы, - сон практически полностью восстановился.

Библиография

1. Gottesmann, C. The dreaming sleep stage: a new neurobiological model of schizophrenia? // Neuroscience. – 2006. – V. 140. – P. 1105-1115.
2. Manoach, D. S., Stickgold, R. Does abnormal sleep impair memory consolidation in schizophrenia? // Front. Hum. Neurosci. – 2009. – V. – P. 21.
3. Асаджиоли Р. А. Психосинтез. Принципы и техники / Пер. с англ. Е. Перо. – М.: Изд-

- во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 416 с.
4. Богачев, А. М., Межерицкая, А. М. Мир сновидений и символы // Научное мнение. – 2019. – № 1-2. – С. 29-34. – DOI 10.25807/PBН.22224378.2019.1-2.29.34. – EDN RCGCNS.
5. Богачев, А. М. О некоторых аспектах практической работы со сновидениями // Психология и психотехника. – 2020. – № 1. – С. 54-67. – DOI 10.7256/2454-0722.2020.1.32332. – EDN FXNAMX.
6. Богачев, А. М. Психология сновидений: обоснование и развитие синтетического подхода // Психология и психотехника. – 2024. – № 3. – С. 49-72. – DOI 10.7256/2454-0722.2024.3.71244. – EDN FOSVFE.
7. Богачев, А. М. Путь к Другому. О некоторых закономерностях практической психологии : монография / А. М. Богачев. – 2-е издание, исправленное и дополненное. – Санкт-Петербург : Астерион, 2019. – 221 с. – ISBN 978-5-00045-655-2. – EDN YSEHCP.
8. Богачев, А. М. Синтетическая концепция работы со сновидениями: апробация в области психологической психотерапии и развития личности // Психология и психотехника. – 2024. – № 1. – С. 1-23. – DOI 10.7256/2454-0722.2024.1.43920. – EDN WMFRTA.
9. Богачев, А. М. Фильмы ужасов иочные кошмары: некоторые аспекты психологического анализа явлений // Психология и психотехника. – 2019. – № 4. – С. 39-49. – DOI 10.7256/2454-0722.2019.4.31301. – EDN RSVLUQ.
10. Гарфилд, П. Творческое сновидение. – СПб., 1996. – С. 286-339.
11. Гарфилд, П. Управление сновидениями. – М., 1994. – С. 98-122.
12. Гингер, С. Гештальт: искусство. Новый оптимистический подход к человеческим отношениям. – М.: ПЕР СЕ, 2002. – 320 с.
13. Гингер, С., Гингер, А. Гештальт-терапия контакта. 2-е изд. – СПб.: Изд-во СпецЛит, 2001. – 470 с.
14. Завершнева, Е. Ю. Исследования сновидений в современной когнитивной психологии: методы, методики и результаты экспериментов // Вопросы психологии. – 2020. – № 4. – С. 125-141. – EDN SYAADS.
15. Козлов, В. В. Психотехнологии измененных состояний сознания. Личностный рост. Методы и техники. – М.: Изд-во Ин-та Психотерапии, 2001. – 442 с.
16. Лэнгле, А. Экзистенциальный анализ – найти согласие с жизнью. – Fundamenta Psychiatrica, 1999. – V. 12. – S. 139-146.
17. Маслоу, А. Дальние пределы человеческой психики. – СПб.: Евразия, 1997. – 360 с.
18. Менегетти, А. Мир образов: Пер. с итал. Изд. 3-е. – М.: ННБФ "Онтопсихология", 2002. – 224 с.
19. Майков, В. В., Козлов, В. В. Трансперсональный проект: психология, антропология, духовные традиции. Том I. Мировой трансперсональный проект. – М., 2007. – 350 с. – EDN ZBYYEL.
20. Минделл, А., Минделл, Э. Вскать, задом наперед: процессуальная работа в теории и практике. – М.: ТЛИ, 1998. – 387 с.
21. Минделл, А. Работа со сновидящим телом // Московский психотерапевтический журнал. – 1993. – № 1,2. – С. 10-16.
22. Морено, Я. Психодрама. – Москва, 2008. – 492 с.
23. Парфентьев, С. А. Анализ сновидений как метод психодиагностики и психокоррекции личности в социальной психологии // Вестник университета (Государственный университет управления). Серия: Социология и управление персоналом. – М., 2006. – № 5 /21/. – С. 93-97.
24. Парфентьев, С. А. Анализ сновидения в современной психотерапии: подходы, распространенность использования // Вестник Интегративной Психологии. Вып. 1. – М.-Ярославль, 2003. – С. 38-41.

25. Парфентьев, С. А. Анализ сновидений как метод психодиагностики и психокоррекции личности в социальной психологии : специальность 19.00.05 "Социальная психология" : диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Парфентьев Сергей Александрович. – Ярославль, 2006. – 243 с. – EDN НОСОВР.
26. Парфентьев, С. А. Динамика поисковой активности и личной силы как социально-психологических характеристик личности в сновидениях // Вестник Интегративной Психологии. – М.-Ярославль, 2006. – Вып. 4. – С. 136-138.
27. Перлз, Ф. Практика гештальт-терапии. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2001. – 268 с.
28. Росс, Ш. Размышления о "Толковании сновидений" Фрейда // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2001. – № 3. – С. 18-28.
29. Слезин, В. Б., Музалевская, Н. И., Урицкий, В. М., Рыбина, И. Я. Изменения функционального состояния головного мозга при христианской молитве // Независимый психиатрический журнал. – 1999. – Т. 4. – С. 30.
30. Фрейд, З. Толкование сновидений. – Мн.: ООО "Попурри", 1998. – 576 с.
31. Хиллман, Д. Терапия, сны, воображение // Хрестоматия по глубинной психологии. – М., 1996. – С. 6-33.
32. Холл, Д. Юнгиансское толкование сновидений. – СПб.: Б.С.К., 1997. – 214 с.
33. Юнг, К. Г. Алхимия снов. – СПб.: Изд-во "Timothy", 1997. – 352 с.
34. Юнг, К. Г. Практика психотерапии: Пер. с нем. – М.: ООО "Фирма "Издательство АСТ", СПб.: "Университетская книга", 1998. – 416 с.
35. Юнг, Карл Густав. Структура и динамика психического / Карл Густав Юнг ; пер. с англ. [В. В. Зеленского, К. М. Бутырина, Д. А. Узланера]. – Москва : Когито-Центр, 2008. – 478 с.

Результаты процедуры рецензирования статьи

В связи с политикой двойного слепого рецензирования личность рецензента не раскрывается.

Со списком рецензентов издательства можно ознакомиться [здесь](#).

Предмет работы заявлен весьма четко как в заглавии статьи, так и в тексте. Предмет, объект, цель работы прописаны прямо и недвусмысленно.

Методология вызывает основные вопросы и замечания. Несмотря на то, что предыдущие этапы исследования уже опубликованы в иных статьях, необходимо уделить больше внимания. Не совсем понятно, что автор относит к первому этапу исследования, что ко второму, а что к третьему. Автор несколько сжато описывает общую процедуру исследования.

Необходимо куда подробнее описать процедуру "воздействия". Общая схема анализа сновидения автором приведена, но не совсем ясна конкретика. Сколько и каких сновидений проанализировано, вообще не даны подробности по этому материалу.

Также некорректно автор пишет

Также неясно как рассчитана выборка. Сначала указывается $n = 48$, но затем 29, 16 и 14, что не равно 49. Почему общая выборка указана такой в том числе в таблице результатов? Часть результатов исключены? Это стоит прояснить.

В таблице, где приведены результаты исследования, указаны разные n выборки. Где 49,

а где 50. Почему? Вообще именно анализ фактически не описан.

Более того, Автор некорректно пишет "а, с высокой степенью вероятности, и личностной", получив статистически не значимый результат.

В целом методология и процедура исследования должны быть описаны в несколько раз объемнее и подробнее.

Актуальность работы описана и обоснована, однако не совсем очевидно, почему авторы делают вывод о дефиците исследований эффективности работы со сновидениями. Это утверждение не слишком подтверждено ссылками на литературу или анализом.

Научная новизна не слишком обоснована, ценность конкретных результатов исследования не показана

Стиль статьи научный, структура соответствует общим требованиям к структуре научной статьи.

Библиография статьи очень небольшая, множество ссылок на книги и на ранние статьи самого автора. Нет собственно литературного обзора исследований по теме, не обоснован вывод о дефиците таких исследований.

Кроме того, авторам стоит определиться, все же, ссылаются ли они на работы З. Фрейда или З. Фрейда (в разных частях статьи разное написание), а также более корректно писать фамилию Р. Ассаджиоли.

Апелляция к оппонентам фактически отсутствует, так как отсутствует обзор актуальных работ по теме.

В целом статья может представлять интерес для читательской аудитории, но необходима доработка. Необходимо значительно расширить раздел методологии, подробно описаны исследование, процедуру и шаги. Подобно описав процедуру количественного анализа, устранив неточности и разнотечения в числах. Необходимо значительно расширить литературный обзор, просто перечисления авторов через запятую недостаточно.

Также необходимо устраниТЬ стилистические ошибки.

Статья рекомендуется к доработке.

Результаты процедуры повторного рецензирования статьи

В связи с политикой двойного слепого рецензирования личность рецензента не раскрывается.

Со списком рецензентов издательства можно ознакомиться [здесь](#).

Предметом исследования в представленной статье является работа с материалом сновидений как фактор снижения уровня тревожности.

В качестве методологии предметной области исследования в данной статье были использованы дескриптивный метод, метод категоризации, опросный метод, а также, как отмечается в статье, «метод эксперимента, метод исследования отдельных случаев, метод тестирования» (тест тревожности Спилбергера-Ханина), «метод самонаблюдения (интроспекций), метод самоотчета, метод анализа и метод интерактивной интерпретации полученных данных», методы математического анализа и математической статистики.

Актуальность статьи не вызывает сомнения, поскольку в современных исследованиях

материалы сновидений получили широкое применение для исследования различных состояний, в том числе и тревожности. На уровень тревожности личности оказывают влияние очень много разнообразных факторов, которые, безусловно, имеют свои особенности по использованию возможностей работы с ними. С этих позиций изучение работы с материалом сновидений как фактором снижения уровня тревожности имеет исследовательский интерес в сообществе ученых и практический интерес в профессиональном сообществе.

Научная новизна статьи заключается в проведении по авторской методике исследования, направленного на изучение по авторской методике особенностей работы с материалом сновидений как фактором снижения уровня тревожности, а также в анализе и описании полученных результатов. В авторском исследовании приняли участие 49 человек в возрасте от 19 до 50 лет.

Статья написана языком научного стиля с применением в тексте исследования изложения научных позиций различных ученых по изучаемой проблеме и научной терминологии и дефиниций, характеризующих предмет исследования, а также с анализом и описанием полученных результатов.

Структуру статьи, в целом можно считать выдержанной с учетом основных требований, предъявляемых к написанию научных статей. В структуре данного исследования представлены такие элементы, как введение, анализ литературных источников, методология и методы исследования, организация исследования, результаты исследования, обсуждение, выводы, заключение и рекомендации, приложение и библиография.

Содержание статьи отражает ее структуру. В частности, особую ценность представляет описание авторского эксперимента и базовой практической методики работы со сновидениями.

Библиография содержит 35 источников, включающих в себя отечественные и зарубежные непериодическое и периодические издания.

В статье приводится описание научных подходов, характеризующих различные аспекты и особенности работы с материалами сновидений. В статье содержится апелляция к различным научным трудам и источникам, посвященным этой тематике, которая входит в круг научных интересов исследователей, занимающихся указанной проблематикой.

В представленном исследовании содержатся краткие выводы, касающиеся предметной области исследования. В частности, отмечается, что одна из выдвинутых гипотез исследования полностью подтвердилась в отношении и ситуативной, и личностной тревожности (по критерию Вилкоксона), а другая выдвинутая гипотеза частично подтвердилась в отношении ситуативной тревожности (по критерию Стьюдента).

Материалы данного исследования рассчитаны на широкий круг читательской аудитории, они могут быть интересны и использованы учеными в научных целях, педагогическими работниками в образовательном процессе, психологами, психотерапевтами, консультантами, аналитиками и экспертами.

В качестве недостатков данного исследования следует отметить, то, что в статье необходимо было бы сделать более содержательные выводы и более подробное заключение, которое должно создать впечатление законченности и логической завершенности проведенного исследования. При оформлении таблицы и приложения следовало бы придерживаться требований действующего ГОСТа, оформить ее в соответствии с этими требованиями, обязательно дать название таблице. Кроме того, в тексте рукописи встречаются технические ошибки и опечатки, в частности, написание слов («...подтверждении ...», «...достаточно...», «...бессоницы...»), использование неверного предлога («...участие к эксперименте ...»), лишняя буква латинского алфавита («...24 человек ...») и т.п. В качестве рекомендации, возможно, стоило бы пересмотреть

возможность включения приложения в статью, достаточно было использовать представленные материалы частичным упоминанием в тексте рукописи, либо их описанием, однако этот вопрос носит дискуссионный характер. Указанные недостатки не снижают научную и практическую значимость самого исследования, однако их необходимо оперативно устранить и несколько доработать текст статьи. Рукопись рекомендуется отправить на доработку.

Результаты процедуры окончательного рецензирования статьи

В связи с политикой двойного слепого рецензирования личность рецензента не раскрывается.

Со списком рецензентов издательства можно ознакомиться [здесь](#).

На рецензирование представлена статья «Работа с материалом сновидений как фактор снижения уровня тревожности». Работа включает в себя введение, в котором описана актуальность и поставлена проблема исследования; его цель, гипотеза, объект и предмет. Автором также дан теоретический анализ источников, рассматривающих затронутую проблему. Следующий раздел посвящен описанию методологии и методов исследования, а также его результатов. Автором показаны различия в уровне ситуативной и личностной тревожности до и после экспериментального воздействия, а также представлено описание полученных результатов. В заключении описаны краткие выводы-обобщения, заключение и рекомендации, дано приложение с транскрипцией аудиозаписей работы и материалов переписки с продвинутым в области психологии студентом Иваном Стоцким.

Предмет исследования. В качестве предмета исследования выступает феноменология и материал сновидений как проявление психической активности личности в контексте психологической психотерапии. Автором был изучен психолого-психотерапевтический потенциал работы с материалом сновидений с научной точки зрения.

Методологическая основа исследования. В целях апробации и получения научного подтверждения эффективности работы со сновидениями автором проведено исследование, в рамках которого использовали следующие методы: метод эксперимента, метод исследования отдельных случаев, метод тестирования (с применением такой методики, как тест тревожности Спилбергера-Ханина), метод самонаблюдения (интроспекции), метод самоотчета, метод анализа и метод интерактивной интерпретации полученных данных. В рамках математического анализа использовалась программа «Excel». Выборка исследования. Общая выборка составила 49 испытуемых с 18 по 50 лет, выразивших желание принять участие в эксперименте.

Актуальность исследования определяется тем, что академическая наука испытывает серьёзнейший дефицит в статистически значимом подтверждении эффективности работы с материалом сновидений. Проведенное исследование посвящено попытке внести определенный вклад в решение данной ситуации.

Научная новизна исследования. Проведённое исследование позволило проверить основную гипотезу, которая заключалась в следующем: работа с материалом сновидений в рамках авторской синтетической концепции сновидений является эффективной, что проявляется в понижении как ситуативной, так и личностной тревожности лица, со сновидениями которого ведется работа.

На основании проведенного исследования автором отмечается, что в процессе немидакаментозной психотерапии и (или) психокоррекции рекомендуется использовать такие технологии, как: ведение "Дневника сновидений", в который следует ежедневно записывать как содержание сохранившегося в памяти материала сновидений, так и все иные впечатления, оставшиеся после сна; использование алгоритма, релеватного

синтетической концепции сновидений; введение соответствующих инсайтов в смысловую систему координат сновидца.

Стиль, структура, содержание. Стиль изложения соответствует публикациям такого уровня. Язык работы научный. Структура работы прослеживается, автором выделены основные смысловые части. Логика в работе имеется. Содержание статьи отвечает требованиям, предъявляемым к работам такого уровня. Объем работы небольшой, но предмет исследования раскрыт.

Библиография. Библиография статьи включает в себя 35 отечественных и зарубежных источников, незначительное количество которых издано за последние три года. В список включены, в основном, статьи и тезисы, а также монографии. Источники в основном оформлены корректно.

Апелляция к оппонентам.

Рекомендации: 1). Просмотреть работу и откорректировать некоторые неточности (например, «линостной тревожности» и т.д.).

Выводы. Проблематика затронутой темы отличается несомненной актуальностью, а также теоретической и практической ценностью. Статья будет интересна специалистам, которые занимаются проблемами сновидений. Вопрос рассматривается через рассмотрение работы с материалом сновидений как фактора снижения уровня тревожности. Статья может быть рекомендована к опубликованию. Однако важно учесть выделенные рекомендации и внести соответствующие изменения. Это позволит представить в редакцию научно-методическую и научно-исследовательскую работу, отличающуюся научной новизной и практической значимостью.