



# Феномен ложных пробуждений

А.Н. Мелентьева

Адрес для переписки: Александра Николаевна Мелентьева, melenteva.sro@gmail.com

Для цитирования: Мелентьева А.Н. Феномен ложного пробуждения. Эффективная фармакотерапия. 2024; 20 (33): 18–20.

DOI 10.33978/2307-3586-2024-20-33-18-20

*Феномен ложных пробуждений часто путают с люцидностью, осознанными сновидениями, или ночным параличом. Если рассматривать этот феномен с точки зрения физиологии, то можно увидеть множество совпадений. Но что же отличает ложные пробуждения, например, от состояния паралича? В состоянии паралича невозможно произвести какое-либо движение. В случае ложных пробуждений это очень сложно, но возможно, не возникает так называемой мышечной атонии. Если же говорить о люцидности, то здесь сновидец понимает, что действие происходит в состоянии сна, а в случае ложных пробуждений каждое пробуждение воспринимается как реальность.*

**Ключевые слова:** бессознательное, внутренний конфликт, защитные функции психики, символика сновидений

Существует любопытная характеристика, которая присуща именно ложным пробуждениям: сновидец понимает, что это сон, видя какую-то выбивающуюся деталь, которая не может существовать в реальности. Например: «Я просыпаюсь, иду чистить зубы и вижу, что у меня за окном зима, хотя точно знаю, что сейчас лето. Понимаю, что это сон, и пытаюсь проснуться. И даже получается... Я в своей квартире, уже проснулся, за окном действительно лето. Иду в ванную комнату и понимаю, что краны с горячей и холодной водой перепутаны. Я точно знаю, что такого не может быть, и понимаю, что опять нахожусь во сне...» [1]. Таких вложений может быть несколько, иногда с увеличением их количества они становятся все более невероятными. Опять же очень интересная деталь: как в состоянии сна можно «включать» возможность тестировать реальность.

Острота конфликта этого феномена заключается в том, что, с одной стороны, работа сновидения направлена на то, чтобы предотвратить нежелательное пробуждение, но происходит что-то, что заставляет оставаться в сновидении, возможно потому что внутриспсихическая работа не завершена [2]. Предположительно психика в этот

момент работает на стыке сна и бодрствования, объединяя реальный опыт с символическими элементами. Это создает ощущение правдоподобия, поскольку бессознательное использует знакомые образы и сценарии для обработки внутреннего конфликта. Создается иллюзия реальности, поскольку элементы повседневной жизни смешиваются с символикой сновидений [3], что позволяет психике оставаться в знакомом, но защищенном пространстве. В психоанализе такие состояния рассматриваются как проявление вытесненных эмоций или страхов [4].

1. *Символика сновидений.* Ложные пробуждения могут символизировать попытку психики разобраться с проблемами, которые не были осознаны или обработаны. Например, если человек испытывает тревогу по поводу каких-либо событий в жизни, эти переживания могут проявляться в виде «псевдопробуждений» [5]. Как будто есть необходимость разрешить конфликт, но столкновение с ним невозможно даже в сновидении.

2. *Цикличность тревоги.* Во время ложных пробуждений человек может повторно переживать события или ситуации, вызывающие у него беспокойство. Это может отражать его страхи и неуверенность [6].



3. *Стресс и усталость.* Чаще всего ложные пробуждения возникают в состоянии стресса или переутомления, когда психика пытается справиться с давлением и, как следствие, может производить эти «застревания» между сном и бодрствованием.

4. *Контроль.* Бессознательное создает иллюзию пробуждения, чтобы поддержать ощущение контроля, в то же время оставляет человека в состоянии сна, чтобы продолжить обработку эмоциональных или психологических проблем.

5. *Защитная функция психики.* Ложные пробуждения можно рассматривать как попытку защитить сознание от слишком интенсивных или тревожных переживаний. Пробуждение может означать возвращение в реальность, где человек сталкивается с проблемами или эмоциями, которые слишком болезненны или пугающи. Психика удерживает человека во сне, чтобы избежать прямой конфронтации с этими аспектами реальности.

6. *Соппротивление.* Ложные пробуждения могут быть следствием того, что сновидец бессознательно избегает столкновения с каким-либо важным, но чувствительным аспектом своей жизни.

7. *Попытка интеграции переживаний.* Сон и сновидения являются важными механизмами для интеграции психических переживаний. Ложные пробуждения могут указывать на то, что психика продолжает процесс интеграции эмоционального опыта, стремясь к более полному осознанию внутреннего конфликта или скрытых желаний, но этот процесс еще не завершен.

### Типы ложных пробуждений

Ложные пробуждения условно можно разделить на два типа. Первый – пробуждения, в которых сновидения воспринимаются как сон. Например, классический сюжет: «Прозвенел будильник. Я собираюсь на работу, совершаю все ритуалы: душ, одевание, утренний кофе. Внезапно просыпаюсь и понимаю, что я проспал, и с удивлением обнаруживаю себя в собственной кровати». Эти сновидения, как правило, не сопровождаются высоким уровнем тревожности. Второй тип интересен повышенным уровнем тревожности или даже страха. Сновидец понимает, что спит и как будто ничего страшного не случится, ведь это лишь сон, но вступает некий механизм, который побуждает к тому, чтобы проснуться любым способом. Для сновидения характерна невозможность что-то прокричать (что согласуется с отключением защитных механизмов с физиологической точки зрения). Можно провести параллель с тем, как мы сталкиваемся с травмой, с которой не хотим соприкасаться. Идея рассмотреть, что же стоит за этим ужасом, не приходит в голову, все силы направлены на то, чтобы не сталкиваться с этим и проснуться любой ценой. И таких вложений может быть несколько.

Ложные пробуждения – это феномен, который можно рассматривать как отражение глубинных психологических процессов. С точки зрения психоанализа они представляют собой попытку психики защитить себя от осознания болезненных или тревожных мыслей, а также символизируют внутренние конфликты, которые человек пытается подавить. Понимание ложных пробуждений как части психического процесса может помочь в работе с тревожными расстройствами и внутренними конфликтами

Под вложениями понимается механизм несменяющихся сюжетов (будто серий в фильме), а именно осознание того, что я просыпаюсь. Любопытный вопрос: что же такое происходит, где поломка, почему возникает это ложное пробуждение, нагруженное такой сильной тревогой? Возможно, эта поломка связана с моментом соприкосновения с травмой. Ведь наша психика устроена таким образом, чтобы максимально ее избежать. И тогда, чтобы не увидеть ужас, который нам неясен и пугает нас, мы бросаем все силы на то, чтобы проснуться. Конфликт, возможно, и заключается в том, что одна из главных функций сна (не сновидения) – восстановление способности к саморегуляции. Не стоит забывать еще об одной особенности сновидений с точки зрения психоанализа. Во сне ослабевает цензура, и в обычной жизни мы видим сюжеты сновидений крайне завуалированными, замаскированными, символическими. Но если присоединяется очень сильный стресс или происходит соприкосновение с травматическим опытом, мы можем наблюдать такой эффект бессознательной защиты, защиты от соприкосновения с травмой.

Проблема исследования данного феномена заключается в том, что он не так часто встречается, его невозможно спрогнозировать и очень сложно измерить.

### Ложные пробуждения как художественный прием

Данный феномен находит свое отражение в художественных и кинопроизведениях. В романе «Мастер и Маргарита» Михаила Булгакова элементы ложных пробуждений присутствуют в повествовании, где фантастические события, происходящие в Москве и в древнем Иерусалиме,



смешиваются с реальностью. Роман «Хроники заводной птицы» Харуки Мураками наполнен множественными уровнями реальности и сна. Главный герой Торру Окада часто попадает в сюрреалистические ситуации, которые можно рассматривать как формы ложных пробуждений. Он погружается в мир сновидений и видений, которые так плотно переплетаются с реальностью, что становится трудно отличить одно от другого.

Легендарный фильм «Начало» (Inception) Кристофера Нолана, пожалуй, один из самых известных примеров использования ложных пробуждений. В центре сюжета – группы людей, которые могут проникать в сны других людей, чтобы влиять на их мысли. Ложные пробуждения происходят на нескольких уровнях сна, и персонажи часто думают, что они проснулись, а на самом деле остаются в более глубоком слое сна. Фильм исследует сложные отношения между реальностью, сновидениями и бессознательным, ставя под сомнение возможность распознать, где заканчивается сон и начинается реальность.

В фильмах Дэвида Линча, в частности в фильме «Малхолланд Драйв», граница между сном и реальностью постоянно размыта. Ложные пробуждения используются для отражения психических конфликтов персонажей. Сюжет фильма неоднозначен, и многие сцены представлены механикой ложных пробуждений, где персонажи

полагают, что они вышли из состояния сна или иллюзии, но фактически продолжают находиться в искаженной реальности.

## Заключение

Ложные пробуждения – это феномен, который можно рассматривать как отражение глубинных психологических процессов. С точки зрения психоанализа они представляют собой попытку психики защитить себя от осознания болезненных или тревожных мыслей, а также символизируют внутренние конфликты, которые человек пытается подавить. Понимание ложных пробуждений как части психического процесса может помочь в работе с тревожными расстройствами и внутренними конфликтами.

В психотерапевтической работе с пациентами, испытывающими ложные пробуждения, акцент делается на понимании того, какие именно внутренние конфликты или страхи вызывают подобное явление. Через анализ содержания ложных пробуждений, контекста жизни пациента, его текущих проблем и тревог можно выявить подавленные желания или страхи, которые бессознательное пытается вытолкнуть на поверхность.

Психоанализ в данном случае может предложить интерпретацию таких сновидений как важных сигналов обратить внимание на внутренние переживания. \*

## Литература

1. Феникс Д. Сновидения и защитные механизмы: Психоаналитический взгляд. М.: Психотерапия, 2018; 75–90.
2. Лакан Ж. Четыре фундаментальные концепции психоанализа. М.: Гнозис, 2010; 33–58.
3. Бион У.Р. Исследования психоанализа. СПб.: Питер, 1992; 33–58.
4. Кляйн М. Зависть и благодарность: исследование бессознательных фантазий. М.: Наука, 1997; 150–170.
5. Фромм Э. Забытый язык: введение в понимание сновидений, сказок и мифов. М.: Прогресс, 1992; 22–44.
6. Ogden T.H. On not being able to dream. Int. J. Psychoanalysis. 2004; 85 (4): 1–14.

## False Awakening Phenomenon

A.N. Melentyeva

*European Confederation of Psychoanalytic, Sanct Peterburg*

Contact person: Aleksandra N. Melentyeva, melenteva.sro@gmail.com

*The inherit distinctive feature of false awakening is the fact that a dreamer understands that he is sleeping because of something unreal happening in the dream, something that cannot exist in reality. There may be a lot of unreal and increasing embeddings in a dream. Remarkably, people can try to verify reality while sleeping. On the one hand, our subconscious mind tries to avoid the undesired awakening, and on the other hand, something makes us stay in the dream because the intrapsychic work is not finished. The conflict is in the fact that one of the most important dream functions is the restoration of the ability of thermoregulatory. One should take into account another psychoanalytic dream feature: censorship decreases in a dream, and in real life we see disguised and veiled dream plots. But if extreme stress or trauma occurs, unconscious shield from dealing with it arises.*

**Keywords:** *unconsciousness, intrapsychic conflict, psychological defence, dream symbolism*