



Сновидения в психологической и психотерапевтической практике

С.В. Авакумов, к.псх.н.

Адрес для переписки: Сергей Владимирович Авакумов, asv1004@mail.ru

Для цитирования: Авакумов С.В. Сновидения в психологической и психотерапевтической практике. Эффективная фармакотерапия. 2024; 20 (33): 96–101.

DOI 10.33978/2307-3586-2024-20-33-96-101

Сновидения с древних времен были объектом толкований и теорий и привлекали внимание философов, ученых и психологов. В психологии и психотерапии сновидения играют важную роль в понимании внутреннего мира человека, его бессознательных процессов и эмоциональных конфликтов. В данной статье освещены основные формы и направления использования материала сновидений в психологической и психотерапевтической практике, изложены собственные представления о процессах, происходящих в психике во время сна. Технические подходы к работе со сновидениями классифицированы следующим образом: интерпретативные, имагинальные, психодраматические. Проанализирована также работа с осознанными сновидениями. Рассмотрены различные форматы работы со сновидениями, включая индивидуальные, диалоговые и групповые. В заключительной части статьи отражены представления автора о психологических механизмах, активизирующихся в процессе сна и сновидений. Эти механизмы затрагивают процессы консолидации и интеграции памяти, а также формирование моделей окружающей среды и паттернов реакции на внешние и внутренние вызовы. Именно эти аспекты сновидческой активности и следует иметь в виду при работе со сновидениями в состоянии бодрствования.

Ключевые слова: сновидение, психотерапия, интерпретация, активное воображение, интеграция, психоанализ, аналитическая психология, гештальт-терапия, когнитивно-поведенческая терапия, психодрама

Интерпретативные техники

Историческая ретроспектива

Интерпретация сновидений имеет древние корни, уходящие в античные времена, когда сны воспринимались как божественные послания. В древних культурах, например египетской, шумерской и греческой, сны считались важными предвестниками будущего, толкованием снов занимались жрецы и мудрецы. Одним из наиболее известных ранних трактатов о сновидениях является труд А. Далдианского «Онейрокритика» [1], в котором представлены систематические способы интерпретации снов.

Современное понимание сновидений во многом сформировано благодаря самой известной работе З. Фрейда «Толкование сновидений», опубликованной в 1900 г. [2]. З. Фрейд утверждал, что сновидения – проявление бессознательных желаний и конфликтов, которые удаляются из сознания с помощью механизма вытеснения в состоянии бодрствования

и возвращаются в сознание во время сновидения, но в весьма искаженном, символизированном виде. Он предложил концепцию «сновидческой работы», в ходе которой латентное содержание сновидения трансформируется в явное содержание через такие процессы, как смещение, сгущение и символизация. К.Г. Юнг, который некоторое время был сторонником концепции З. Фрейда, предложил собственную концепцию бессознательного [3], архетипов и символов, общих для всех людей, близкую к идеям С.Г. Саруса [4]. К.Г. Юнг считал, что сновидения служат мостом между сознательным и бессознательным, помогая интегрировать различные аспекты личности и способствуя процессу индивидуации.

Методы интерпретации

Современные методы интерпретации сновидений разнообразны и зависят от терапевтического подхода. В психоанализе акцент делается на раскры-



тии бессознательных мотивов и конфликтов, реконструкции воспоминаний о детстве с опорой на анализ символов и ассоциаций. Терапевт помогает пациенту сгенерировать так называемое латентное (скрытое) содержание сновидения, исследуя его связь с актуальными проблемами и переживаниями пациента.

Юнгианский анализ сновидений включает работу с зафиксированными в культуре и мифах архетипами и символами, которые могут отражать не только личные, но и коллективные, культурные бессознательные процессы. Данный подход учитывает контекст жизни пациента, а также его культурный и социальный фон. Сновидения рассматриваются как время и место для контакта с коллективной бессознательной психикой, в концентрированном виде содержащей опыт всего человечества.

Индивидуальная психология А. Адлера также вызывает интерес в аспекте сновидений. Подход к интерпретации сновидений обусловлен основной психологической концепцией, включающей понятия комплекса неполноценности, мужского протеста, социального чувства. Основным вектором интерпретации является осмысление сюжета сновидения в сторону оценки качества компенсации комплекса неполноценности (недокомпенсация, нормокompенсация, сверхкомпенсация). Способ компенсации служит основой формирования индивидуального жизненного стиля, который является базовой составляющей всех проблем и достижений пациента [5]. В сновидениях эта сторона психической жизни субъекта может быть представлена ярче, чем в описаниях жизни во время бодрствования.

В гештальт-терапии сновидения рассматриваются как отражение актуальных конфликтов и незавершенных ситуаций, требующих разрешения. Работа со сновидениями предполагает не только интерпретации, но и репереживание происшедшего во время сновидений с целью интеграции сновидческого опыта. В гештальт-терапии сны рассматриваются как проекции внутренних частей личности, которые проявляются в форме образов, символов и действий. Каждый элемент сна считается выражением какого-то аспекта личности сновидца – эмоций, неразрешенных конфликтов или подавленных потребностей [6].

В отличие от интерпретативного подхода гештальт-терапия предусматривает использование техники «оживления» элементов сновидения. Гештальт-терапевт предлагает пациенту вести диалог с различными аспектами сна, чтобы выявить их скрытое значение.

Экзистенциальный подход обусловлен идеей о том, что основу человеческого бытия составляет поиск свободы личности, смысла жизни и свободы выбора. Эти позиции сохраняются и в интерпретативных усилиях экзистенциальных терапевтов [7].

В основе когнитивно-поведенческой терапии лежит положение о том, что сновидения являются

отражением повседневного опыта. Интерпретация сновидений имеет смысл для изменения дисфункциональных мыслей и убеждений пациента в технике рефрейминга и когнитивной реструктуризации [8].

Клинические примеры

Рассмотрим достаточно распространенный сюжет сновидения, но с использованием в психотерапевтической практике различных интерпретативных техник.

Сюжет сновидения: пациентка с тревожным расстройством часто видит сон, в котором убегает от опасного преследователя.

Психоаналитический подход. Психоаналитик и пациентка приходят к выводу, что сон может отражать подавленное чувство вины и страх перед внутренними конфликтами, связанными с детством. Последовательная реконструкция воспоминаний о детстве позволила пациентке осознать, что преследователь является отражением ее детского архаического страха перед отцом, который воспроизводится каждый раз, когда в состоянии бодрствования она сталкивается с опасностью конфликта с авторитетной фигурой, например работодателем.

Юнгианский подход. Интерпретация аналогичного сюжета в юнгианской концепции может быть направлена в сторону отношений с тенью, по какой-либо причине неприемлемыми аспектами собственной личности. Такая расщепленность, несомненно, вызывает тревогу, являющуюся поводом для обращения к терапевту. Преследователь во сне представляется объективатором этих личностных аспектов. Сама ситуация преследования может расцениваться как попытка коллективного бессознательного дать понять сновидцу, что необходимо пересмотреть отношения с неприемлемыми (тенью) аспектами собственной личности.

Экзистенциальная терапия. Экзистенциальный подход предусматривает интерпретативные рассуждения о необходимости учитывать мнение окружающих по поводу принятия любого значимого решения в жизни. Подобная установка ограничивает свободу выбора пациента и вызывает хроническое тревожное ожидание критики любого из выборов.

Когнитивно-поведенческая терапия. Анализ в контексте когнитивно-поведенческой терапии может состоять в оценке происходящего во сне как воспроизведения дисфункциональной копинговой стратегии в виде избегания. Если этот вывод подтверждается и в состоянии бодрствования, то в качестве иррационального убеждения рассматривается отсутствие иных стратегий поведения в конфликте, кроме бегства. Когнитивное искажение представляется в форме катастрофического мышления в отношении собственных возможностей. Поведенческая реакция, которая сводится к единственной форме – бегству, безусловно, нуждается в критической переоценке.



Имагинальные техники

Теоретическая база

Имагинальные техники основаны на предположении, что образы сновидений – это проекции различных частей психической структуры сновидца, которые по какой-либо причине оказались отделены от целостной психики. В аналитической психологии К.Г. Юнга и гештальт-терапии считается, что образы сновидений могут быть результатом подавления или неприятия определенных аспектов собственной личности. Эти образы, характер их поведения, связанные с ними эмоции несут в себе важную информацию, которая может быть интегрирована в психическую структуру через осознание и работу с ними в состоянии бодрствования. Методы имагинальной работы со сновидениями предполагают активное взаимодействие с образами, возникшими во сне. Такой процесс часто предполагает диалог с образами, их визуализацию и творческую переработку. Основная цель подобных техник – помочь пациенту осознать скрытые аспекты личности и интегрировать их в сознание и тем самым способствовать внутреннему развитию и разрешению психологических конфликтов.

Примеры упражнений

Одним из ключевых упражнений, используемых в имагинальных техниках, является техника активного воображения [9], разработанная К.Г. Юнгом. Данная техника предполагает создание осознанного диалога с образами, возникающими в процессе воображения или вспоминания сновидений. Например, если пациент видел во сне фигуру, которая вызывает у него тревогу, терапевт может предложить ему представить этот образ и попытаться вступить с ним в диалог. В процессе подобного взаимодействия могут всплыть важные психологические инсайты, которые помогут пациенту лучше понять внутренние конфликты.

Диалог с образом. Пациентка часто видит во сне покойную мать, которая осуждает ее за принятые решения. Терапевт предлагает пациентке представить образ матери и задать ей вопросы: «Почему ты осуждаешь меня?», «Каких достижений ты от меня ждешь?» В ходе диалога пациентка начинает осознавать, что образ матери символизирует ее внутренние требования к себе, сформированные в детстве. Работа с этим образом помогает пациентке уменьшить внутреннее напряжение и освободиться от навязанных ожиданий.

Практические результаты

Имагинальные техники позволяют пациентам работать с образами, которые могут быть не осознаны в обычной жизни, но оказывают значительное влияние на эмоциональное состояние и поведение. Исследования показывают, что такие техники способствуют интеграции вытесненных аспектов личности и улучшению психоэмоционального состояния.

Имагинальные техники отличаются от традиционных интерпретативных методов тем, что активизируют способность пациента к самопознанию и саморегуляции через творческое взаимодействие с образами. Они помогают не только осознать скрытые аспекты психики, но и интегрировать их, что способствует личностному прогрессу и эмоциональной стабильности.

Психодраматические техники

Методы и подходы

Психодраматические техники в работе со сновидениями основаны на предположении, что театральные разыгрывание сюжетов сна в состоянии бодрствования помогает пациенту осознать и переработать свои внутренние конфликты. Метод, первоначально разработанный Я.Л. Морено [10], включает театрализованное воспроизведение снов, в котором задействованы пациент и другие участники группы либо только пациент под руководством терапевта.

Основная идея психодрамы заключается в том, что через физическое действие и вовлечение тела в процесс переработки сна пациент может глубже понять эмоциональные и психологические процессы, лежащие в основе его сновидений. Необходимо отметить, что психодраматические техники часто предполагают использование элементов спонтанности и импровизации, что позволяет пациенту свободнее выразить чувства и переживания.

Роль телесности

Телесность играет ключевую роль в психодраматических техниках. В отличие от более когнитивно ориентированных подходов психодрама акцентирует внимание на телесных ощущениях и движениях как способе выражения и обработки эмоционального материала. Когда пациент разыгрывает сновидение, его тело становится активным участником процесса, что помогает сделать внутренний конфликт более осознанным и осязаемым.

Например, пациент может воспроизвести движения или позы, которые он занимал во время сна, и осознать скрытые эмоции или напряжение, связанные с данным образом. Такое физическое воспроизведение помогает выйти за пределы вербального анализа и задействовать глубокие телесные и эмоциональные слои.

Телесная интеграция. Пациент видит сон, в котором он зажат в узком пространстве и не может двигаться. Во время психодраматического сеанса терапевт предлагает ему воспроизвести эту ситуацию и просит сесть в таком положении, которое максимально напоминает позу из сна. Во время работы пациент осознает, что ощущение связано с чувством ограничения в реальной жизни, возможно вызванным отношениями с окружающими. Через физическое воспроизведение и обсуждение подобного ощущения пациенту удается осознать потребность в свободе и личном пространстве.



Сравнение с другими подходами

Психодраматические техники отличаются от интерпретативных и имагинальных тем, что акцентируют внимание на действии и физическом воплощении сновидческих образов. В то время как интерпретативные техники фокусируются на анализе символов и значений, а имагинальные – на диалоге с образами, психодрама позволяет пациенту буквально пожить в сновидении и физически почувствовать его влияние. Такой подход близок к гештальт-терапии, где также используется разыгрывание ролей и телесные техники. Однако психодрама более структурирована и обычно применяется в групповых условиях, что позволяет использовать силу групповой динамики и коллективного опыта для проработки индивидуальных проблем.

Психодраматическая реконструкция сна. В групповом психодраматическом сеансе один из участников рассказывает сон, в котором испытывает страх перед утратой. Члены группы играют роли персонажей из сна, включая объект страха. Разыгрывая сцену, участники вместе с терапевтом помогают пациенту осознать причины страха и предложить альтернативные сценарии развития событий, что приводит к значительному снижению тревожности. Психодраматические техники в силу уникальной способности сочетать эмоциональные и телесные аспекты особенно полезны в ситуациях, когда сложно вербализовать переживания или понять их только через когнитивный анализ.

Осознанные сновидения

Теоретическая база

Осознанное сновидение – состояние, в котором человек осознает, что он спит, и может контролировать или изменять содержание сна. Эта практика берет начало из древних культур, таких как тибетский буддизм и индейские традиции, где осознанные сновидения использовались для духовного роста и самопознания. В современной психотерапевтической практике осознанные сновидения применяются для изучения бессознательного и изменения нежелательных паттернов поведения.

Исследования показали, что осознанные сновидения могут снижать тревожность, улучшать настроение и способствовать решению личных проблем. В частности, работы S. LaBerge [11], который считается пионером в исследовании осознанных сновидений, показали, что регулярная практика осознания во сне помогает лучше управлять своими эмоциями и поведенческими реакциями.

Практика осознанных сновидений

Осознанные сновидения требуют развития специальных навыков, таких как контроль внимания и осознание состояния сна. Существует несколько методов, которые могут помочь в достижении осознанных сновидений:

1) метод реальности предполагает регулярную проверку реальности в течение дня, чтобы при-

выкнуть к вопросу: «Это сон или нет?» Такая привычка может перенестись в сновидение и спровоцировать осознание;

- 2) метод MILD (Mnemonic Induction of Lucid Dreams) включает использование мысленных установок перед сном для осознания во время сновидения. Например, повторение фразы «я осознаю, что сплю» перед засыпанием может повысить вероятность осознания во сне;
- 3) техника прерывания сна (WBTB, Wake Back to Bed) предполагает пробуждение после нескольких часов сна, затем короткий период бодрствования и повторный сон. Это может повысить шансы на осознание в фазе быстрого сна, когда сны наиболее яркие.

Влияние на состояние бодрствования

Осознанные сновидения могут значительно влиять на состояние бодрствования, помогая справляться с эмоциональными проблемами, фобиями и травмами. Психотерапевты часто используют осознанные сновидения для работы с повторяющимися кошмарами или травматическими воспоминаниями. В таком случае пациент может изменить ход сновидения, трансформируя пугающие образы и события, и тем самым снизить уровень тревожности и стресса в реальной жизни.

Преодоление кошмаров. Пациентка с посттравматическим стрессом после автокатастрофы регулярно видит кошмар, в котором снова переживает аварию. Психотерапевт обучает ее технике осознанных сновидений, чтобы она могла осознать, что это всего лишь сон, и изменить его исход. В процессе работы пациентка начинает осознавать себя во сне и перестраивает его так, что выходит из автомобиля до аварии и безопасно наблюдает за происходящим. Подобное изменение во время сна приводит к снижению частоты возникновения во сне кошмаров и уровня стресса в состоянии бодрствования.

Сходство с активным воображением

Осознанные сновидения имеют много общего с техникой активного воображения К.Г. Юнга. В обеих ситуациях человек взаимодействует с образами, возникающими в его сознании (во время сна или в состоянии бодрствования), с целью интеграции таких образов и разрешения внутренних конфликтов. Оба подхода направлены на осознание и трансформацию бессознательных аспектов психики через прямое взаимодействие с символическими образами.

Форматы работы со сновидениями

Индивидуальный формат

Индивидуальный формат работы со сновидениями предполагает индивидуальную работу пациента. При этом основное внимание уделяется работе с личными образами и символами, возникающими во время сна. Один из ключевых методов, исполь-



зуемых в подобном формате, – техника активного воображения, когда пациент взаимодействует со сновидческими образами в уединении. Это позволяет глубже погрузиться в переживания и осмыслить скрытые аспекты внутреннего мира.

Активное воображение. Пациентке часто снится, что она заблудилась в лесу. Во время сеанса пациентка может представить лес и исследовать его. В процессе активного воображения она встречается в лесу старую женщину, которая оказывается символом ее внутренней мудрости и интуиции, и вступает с ней в диалог. Работа с этим образом помогает пациентке лучше понять страхи и научиться доверять своим внутренним ощущениям.

Диалоговый формат

Диалоговый формат работы со сновидениями обычно реализуется в контексте различных психотерапевтических модальностей, таких как психоанализ, аналитическая психология, экзистенциальная и гештальт-терапия. В этом формате терапевт и пациент вступают в диалог по поводу сновидений. Терапевт помогает пациенту глубже понять значение и символику снов через обсуждение и анализ. В психоанализе, как правило, такой диалог носит характер монолога пациента. В аналитической психологии диалоговая техника называется техникой амплификации. Другие школы также предлагают обсуждение сновидения с пациентом именно в диалоге.

Диалоговый формат предполагает активное участие пациента в процессе интерпретации, что способствует осознанию внутренних конфликтов. Терапевт может задавать вопросы, предлагать интерпретации, которые помогают пациенту увидеть скрытые смыслы и найти новые способы взаимодействия с теми аспектами личности, которые проявляются в сновидениях.

Анализ сновидений. Пациенту снится, что он постоянно опаздывает на важное событие. Во время сеанса терапевт спрашивает пациента, что он чувствует, когда опаздывает, и предлагает проанализировать, что может символизировать такое событие в реальной жизни. В ходе диалога пациент осознает, что сон отражает его страх перед неудачами и чувство неполноценности в профессиональной сфере. Совместная работа над этими ощущениями помогает пациенту лучше справиться с давлением и повышает его уверенность в себе.

Групповой формат

Групповой формат работы со сновидениями предполагает участие нескольких человек, что открывает дополнительные возможности для взаимного обогащения личного опыта. В таком формате участники делятся своими сновидениями, совместно анализируют их или разыгрывают в рамках психодраматических сессий. Групповой формат позволяет использовать силу групповой динамики для создания более глубокого и многослойного понимания сновидений.

Групповая работа со сновидениями может включать как элементы интерпретации, так и психодраматические техники, когда участники играют роли различных образов и ситуаций, возникающих во время сна. Такой подход позволяет каждому участнику не только лучше понять свои сновидения, но и получить инсайты через опыт и интерпретации других членов группы.

Совместная интерпретация сновидений. В группе из пяти человек один делится сном, в котором он видит разрушенный мост. Другие участники предлагают свои интерпретации этого символа, такие как разрушенные отношения, утрата или препятствие в жизни. Совместное обсуждение помогает каждому члену группы осознать собственные ассоциации с этим образом и, возможно, найти аналогичные символы в своих снах. Такая работа способствует развитию эмпатии и открывает новые перспективы для решения внутренних конфликтов. Групповой формат также может быть полезен в работе с травмами. Участие в группе помогает пациентам чувствовать себя менее изолированными в своих переживаниях и получать поддержку других участников.

Отдельно следует сказать о технологии групповой работы со сновидениями авторским методом «Группы снов», который отличается созданием атмосферы наибольшей безопасности для участников, так и возможностью максимального использования творческого потенциала каждого. Методика построена на идее загрузки сновидения, предложенного одним участником, каждым членом группы в собственную психическую реальность. Ассоциации и интерпретации участники адресуют сами себе, что позволяет, с одной стороны, обезопасить сновидца от ненамеренного травмирования, тем самым способствуя максимальному проявлению креативности каждым из участников, а с другой – стать бенефициаром происходящего каждому участнику группы.

Психологические механизмы формирования сновидений

В завершение обозначим несколько ключевых моментов, которые необходимо учитывать при работе со сновидениями в состоянии бодрствования.

Наиболее активной психической функцией во сне является память. Во время сновидения механизмы консолидации и интеграции памяти работают максимально интенсивно [12]. Собственно процесс сновидения отражает не только работу механизмов консолидации и интеграции памяти, но и более общие процессы, например формирование модели окружающей среды и паттернов реакции на внешние и внутренние вызовы. Поскольку наблюдение за этими процессами не является обязательным, сознание воспринимает происходящее во сне как нечто загадочное и непонятное, что нередко приводит к его символической или метафорической интерпретации [13].

Обращение к сновидениям в состоянии бодрствования сопровождается повторной попыткой воспро-



изведения этих процессов, прежде всего связанных с функцией памяти. Это характерно для любой психологической модальности работы со сновидениями, даже при их простом припоминании. В диалоговой и групповой работе сновидение становится основой для повторной переработки опыта в периоде бодрствования, который усваивался во сне, через обогащение опытом других участников процесса, что, безусловно, может рассматриваться как исключительно позитивный фактор.

Таким образом, работа с материалом сновидений в состоянии бодрствования фактически означает обращение к элементам памяти, сохраняющим активность и после пробуждения. Оперирование метафорами сна в состоянии бодрствования про-

должает начатый ночью процесс, который не завершился во сне [14]. Это в свою очередь является позитивным процессом, способствующим усвоению некогда полученного опыта. Сказанное особенно актуально для посттравматических сновидений.

Обращение к сновидениям в рамках психотерапии не только позволяет пациентам лучше понять и осознать свои внутренние конфликты, но и предоставляет им возможность активно участвовать в процессе собственного исцеления и самопознания. Дальнейшие исследования в данном направлении и практический опыт будут способствовать разработке новых эффективных методов, направленных на использование сновидений в психотерапии. *

Литература

1. Артемидор. Сонник / Сост. и общ. ред. Р.В. Грищенко. СПб.: ООО «Издательство Кристалл», 1999.
2. Фрейд З. Толкование сновидений. 8-е изд., доп. М.: ООО «Фирма СТД», 2005.
3. Юнг К.Г. О психологии бессознательного. М.: АСТ, 2021.
4. Carus C.G. Psyche: zur Entwicklungsgeschichte der Seele. Pforzheim: FlammerundHoffmann, 1846.
5. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. М.: Прогресс, 1995.
6. Перлз Ф., Хефферлин Р., Гудмэн П. Практика гештальт-терапии. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2001.
7. Босс М. Анализ сновидений. Нью-Йорк: Аронсон, 1977.
8. Carcione A., Santonastaso M., Sferruzza F., Riccardi I. Esoteric power, useless, useful: considerations about dreams in cognitive-behavioural therapy. Res. Psychother. 2021; 24 (2): 543.
9. Johnson R.A. Inner work: using dreams and active imagination for personal growth. Harper&Row, 1989.
10. Морено Я.Л. Кто останется в живых? Основы социометрии, групповой психотерапии и социодрамы. СПб.: Питер, 2023.
11. LaBerge S. Lucid dreaming. New York: Ballantine Books, 1985.
12. Walker M.P., Stickgold R. Sleep-dependent learning and memory consolidation. Neuron, 2004; 44 (1): 121–133.
13. Авакумов С.В. Холистическая модель сновидения. Эффективная фармакотерапия. 2023; 19 (41): 50–55.
14. Авакумов С.В. Сновидения в психологии и психотерапии. СПб.: ЭЛМОР, 2013.

Dreams in Psychological and Psychotherapeutic Practice

S.V. Avakumov, PhD

East-European Psychoanalytic Institute, St.-Petersburg

Contact person: Sergey V. Avakumov, asv1004@mail.ru

Dreams have attracted the attention of philosophers, scientists and psychologists since ancient times, being the object of numerous interpretations and theories. In psychology and psychotherapy, dreams play an important role in understanding the inner world of a person, his unconscious processes and emotional conflicts. The purpose of this work is to highlight the main forms and directions of using dream material in the practice of psychological and psychotherapeutic work and to correlate them with the author's ideas about the processes occurring in the psyche during sleep. In the article, the existing technical approaches to working with dreams are classified as follows: interpretive, imaginal, psychodramatic, as well as work with lucid dreams. An important aspect is also the consideration of various formats of working with dreams, including individual, dialogue and group approaches. The resulting part of the work reflects the author's ideas about the psychological mechanisms activated in the process of sleep and dreams. These mechanisms include processes of memory consolidation and integration, as well as the formation of models of the environment and patterns of response to external and internal challenges. It is these aspects of dream activity that should be kept in mind when working with dreams in wakefulness.

Keywords: *dream, psychotherapy, interpretation, active imagination, integration, psychoanalysis, analytical psychology, gestalt therapy, cognitive-behavioral therapy, psychodrama*