

Мультипликация как средство работы со сновидениями (на примере кошмаров)

Научный руководитель – Кузнецова Елена Сергеевна

Бадалян Давид Радикович

Абитуриент

Московский педагогический государственный университет, Москва, Россия

E-mail: denis2015385@gmail.com

Аннотация: В статье рассмотрены теоретические подходы к определению понятия «Мультипликация» и «Сновидение», определена их взаимосвязь и принципы, по которым взаимосвязь несёт средство работы одного над другим. Автором статьи выявлены методы работы с кошмарными сновидениями посредством мультипликации.

Ключевые слова: сновидение, кошмар, мультипликация, аниме, проекция.

Abstract: The article considers theoretical approaches to the definition of the concepts of "Animation" and "Dreaming", defines their relationship and the principles by which the relationship carries a means of working one on top of the other. The author of the article identified methods of working with dreams through animation.

Keywords: dream, nightmare, animation, anime, projection.

Сон человека - важная, неотъемлемая часть его жизни. Он нужен, чтобы восполнять, утраченную в течение дня, энергию. Сон обеспечивает отдых организму, играет важную роль в процессах метаболизма, высвобождает гормоны роста, восстанавливает пластичность нейронов головного мозга, восстанавливает иммунитет. Он имеет огромное количество полезных для здоровья функций. Но эффективность сна зависит от многих факторов, включая сновидения. Сновидение же - картинка, которую мы видим, пока спим, связанная напрямую с нашим подсознанием и проектирующая наши воспоминания, скрытые желания и другое. **Актуальность:** многие люди сталкиваются со сновидениями. Но не всегда сновидения имеют благоприятное влияние на сон. Кошмарные сновидения имеют патогенное воздействие на психическое и соматическое состояние человека. Кошмары сопровождаются неприятными эмоциями, которые впоследствии влияют на здоровье. Кажется, что всем проще жить, не будь кошмаров. Потому мы и разбираем эту тему, чтобы найти средства и методы работы с кошмарными сновидениями. Сновидение — субъективное восприятие образов (зрительных, слуховых, тактильных, вкусовых и обонятельных), возникающих в сознании спящего человека (предположительно и некоторых других млекопитающих). Сновидения считаются связанными с фазой быстрого движения глаз (БДГ). Эта стадия возникает примерно каждые 1,5—2 часа сна, и её продолжительность постепенно удлиняется. Все люди способны видеть сны, но не всегда могут о них вспомнить после пробуждения. Некоторым сны вспоминаются тусклыми и обесцвеченными, другим напротив — яркими и насыщенными. Красочные сны обычно свойственны детям или людям с развитым воображением. Зигмунд Фрейд сновидение определяет как послание подсознания в какой-либо проблеме во внешнем окружающем мире, либо внутреннем мире человека. Теория сновидений Зигмунда Фрейда представляет собой приложение идей и методов психоанализа к проблеме сновидения. Фундаментальная для этой теории идея о том, что сновидение представляет собой код, шифр, в виде которого находят своё удовлетворение скрытых желаний. В нашей работе занимает ключевое место кошмарное сновидение.

Кошмар имеет отрицательное воздействие на психику человека, вызывает стрессовое состояние организма, что отрицательно влияет на восстановительную функцию сна, сле-

довательно вызывает недосып, а уже из него вытекают раздражительность, агрессия, тревожность.

Кошмар (фр. *cauchemar*, от др.-фр. *caucher* «давить» и *mare* «ночное привидение») — тревожное, пугающее, страшное сновидение. Ночные кошмары считаются нефизиологическим расстройством сна и возникают во время фазы быстрого сна, длительность которой варьируется между несколькими минутами и полчаса. Кошмар заканчивается обычно резким пробуждением в испуге, после чего обычно немедленно приходит осознание пробуждения ото сна, связанное с возвращением ощущения пространства и времени. Причинами кошмаров считаются неосмысленные, непереработанные текущие события, травмирующие переживания, стресс или психические или телесные нагрузки.

В мифологии кошмар зачастую объясняется действием потусторонних сил. В русском народе кошмар считается шалостями домового. В германской мифологии эльфы считались виновными в ночных кошмарах, так как они отвечали за сны. Эльфов изображали сидящими на груди спящего, создающими неприятное чувство давления. Ночные кошмары часто становятся предметом литературных произведений и фильмов ужасов.

Медицинские исследования сна показывают, что примерно три четверти повествования сна и связанные с ним эмоции несут негативный характер и, в свою очередь, приводят к прерыванию цикла сна и пробуждению. Обычно сновидение в виде ночного кошмара принимает явные сюжетные формы, причём в центре сюжета оказывается сам сновидец. Сюжет развивается в виде преследования, череды каких-либо несчастных случаев, итогом которых, как правило, становится смерть сновидца, с пробуждением в последний момент. Зигмунд Фрейд в таких снах усматривал попытку бессознательного реализовать подавленные сексуальные желания, воспользовавшись тем, что во сне сознание частично отключается. Его гипотеза до сих пор не получила ни научного подтверждения, ни опровержения. Да и самих психоаналитиков весьма озадачивала далеко не очевидная цель выискивать в плохих снах следы таких желаний.

Как итог, можно сказать, что дурные сны более гибко и чутко, чем сознательные ощущения, реагируют на то, что мы переживаем в реальности.

Тем не менее, если человек не способен преодолеть обстоятельства, преграждающие возможность спать спокойно, то можно воздействовать на кошмар внутри него самого.

Мультипликация (также анима́ция) — синтетическое аудиовизуальное искусство, в основе которого лежит иллюзия оживления созданных художником объёмных и плоских изображений или объектов предметно-реального мира, запечатлённых покадрово на кино- и видеоплёнке или на цифровых носителях.

В нашей работе рассматривается такой жанр мультипликации как «аниме». Аниме — японская анимация. В отличие от мультфильмов других стран, предназначенных в основном для просмотра детьми, большая часть выпускаемого аниме рассчитана на подростковую и взрослую аудитории, и во многом за счёт этого имеет высокую популярность в мире.

Анимация Японии отличается от анимации других стран, в первую очередь, тем, что представляет собою развивающийся замкнутый культурный пласт, включающий в себя множество уникальных сюжетных и идейных символов, шаблонов, стереотипов и типажей. Простейшими примерами могут служить специфические для аниме жанры, вроде меха, живущие по своим собственным законам, или находящие частое отражение в аниме элементы японской культуры. Аниме выделяется среди мультипликации других стран своей востребованностью в японском обществе. Это обуславливает и общая направленность определённой доли произведений на более взрослую аудиторию, что выражается в большем внимании к философской и идеологической составляющим, преобладании «взрослых» мотивов в тематике и другого. Одна из основных особенностей рисунка аниме —

неестественно большие глаза персонажей. Нос и рот обычно изображаются несколькими волнистыми линиями, за исключением моментов, когда персонаж говорит. Передача эмоций в аниме является поводом для отдельного разговора. Помимо традиционных для аниме видов проявления чувств персонажем — изменением выражения лица или тона его голоса, используется ряд других приёмов. Различные жанры накладывают различные отпечатки на сюжеты аниме и зачастую определяют общую манеру построения или ключевые вехи сюжетной линии сериала. В исследовании мы преимущественно используем жанр аниме «сёнэн». Сёнэн — аниме для старших мальчиков и юношей (с 12 до 16-18 лет). Основные признаки жанра: быстрое развитие и ярко выраженный динамизм сюжета. Произведения содержат множество юмористических сцен, основываются на темах крепкой мужской дружбы, любого вида соперничества в жизни, спорте или в боевых искусствах. Девушки и женщины в сёнэн аниме часто изображаются преувеличенно красивыми и сексуальными, такое гипертрофирование служит для наилучшего проявления мужественности главных героев. В чем же заключается взаимосвязь сновидения и мультипликации? В сновидении может происходить абсолютно всё, что поддается человеческому воображению. В том числе воспоминания, скрытые желания, реальные и нереальные обстоятельства. Следовательно, анимация тоже может выступить в качестве сновидения. То есть сновидение можно подстроить так, чтобы оно преобразовалось в некую, знакомую нам, мультипликацию. Исходя из этого можно работать со сновидением, потому что его всегда можно во что-то преобразовать, хотя не всегда это удаётся. Главное, что мультипликация выступает как средство работы со сновидением. Из этого заключаем **цели и гипотезу работы**: изучить возможности мультипликации как средства работы со сновидениями. **Задачи исследования**: проанализировать литературу по проблеме исследования; провести исследование взаимосвязи сновидения и мультипликации; определить методики работы мультипликации с кошмарами. **Объект исследования**: сновидения и мультипликация; **Предмет исследования**: связь сновидений и мультипликации. **Методы исследования**: предварительная подготовка и использование методики «работы мультипликации с кошмарами».

Содержание метода. Суть метода заключается в том, что субъект исследования (человек, которому снятся кошмары) смотрит мультипликацию и проектирует на себе главного героя, имитируя его суперсилу. На данный момент не определено количество времени, которое требуется для того, чтобы «войти в роль». Но как только это произойдёт — начинается работа с кошмаром. Пусть человек засыпает и оказывается во сне. В качестве объекта, который и провоцирует сновидение стать кошмарным, возьмём, например, маньяка. Как только перед здоровьем человека образуется угроза, в том активизируется инстинкт самосохранения и представляется две возможности избежать смерти во сне — бежать или вступить в борьбу. Отсюда, если первый вариант не оправдывает себя, то приходится защищаться. В такой ситуации человек перебирает все варианты противостоять от угрозе. Данная ситуация является стрессовой, в ней происходит выброс адреналина в кровь, что повышает реакцию, скорость мыслительной деятельности и другое. В процессе поиска варианта для самозащиты всплывает методика. Он начинает проектировать на себе героя аниме и использовать его силу. Как раз посредством этой силы и происходит победа над маньяком — «кошмаром». В итоге, мы разобрали основные понятия; теоретически нашли взаимосвязь между мультипликацией и сновидением; определили методику работы мультипликации со сновидениями; выявили метод работы с кошмарными снами.

Источники и литература

- 1) Бескова, И.А. Природа сновидений (эпистемологический анализ). — М., 2005. — 239 с.

- 2) Грот, Н. Я. Сновидения как предмет научного анализа. – Киев, 1878. – 42 с.
- 3) Оршанский, И.Г. Сон и бодрствование с точки зрения ритма. – СПб., 1878. – 191 с.
- 4) Снегирев, В.А. Учение о сне и сновидениях. – Казань, 1881. – 50 с.
- 5) Фрейд, З. Толкование сновидений. – М., 1900. – 83 с.