

Сновидение — субъективное восприятие зрительных, слуховых, тактильных, вкусовых и обонятельных и прочих образов, возникающих в сознании спящего человека.

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. Особой разновидностью снов являются **осознанные сновидения**, в которых человек осознаёт, что он спит, и иногда — пытается управлять сновидением.

Любое **сновидение** несёт зашифрованное сообщение. Считается, что оно имеет отношение к будущему человека или его окружения. Толкование сновидений проводится на основе внутреннего видения профессионалов или сонников.

Для анализа психологических процессов, порождающих образы сновидений, **Фрейд** предложил метод свободных ассоциаций. Картина сна признаётся им несущественной. По его мнению, необходимо перенести внимание на детали сновидения и вспомнить всё, что, осмысленно или бессмысленно, влечёт за собой каждая из них. Всякая критика в момент обнаружения ассоциаций должна быть блокирована.

Карл Густав Юнг, ученик **Фрейда**, предложил более широкий подход в анализе сновидений. Сновидение, писал **Юнг**, является «прямой манифестацией бессознательного (ментального)», и только «незнание его языка мешает понять его послание». Сознательная, или «дневная» жизнь души дополнена бессознательной, «ночной» стороной, которую мы воспринимаем как фантазию.

Юнг считал, что, несмотря на очевидную важность нашей сознательной жизни, нельзя недооценивать важность бессознательной (ментальной) жизни в сновидениях.

В осознанном сновидении человек способен частично или полностью управлять сюжетом сновидения. Традиционные техники сохранения осознанности в сновидении многообразны: концентрация на образе сновидения, вхождение в транс, длительное бодрствование (более 3 суток), длительная аскеза (голодание, жажда), использование психоактивных веществ. Современные методы вхождения в осознанные сновидения предполагают ведение дневника сновидений и специальных приборов.

Способность людей толковать и управлять сновидениями различна. Некоторые люди от природы умеют управлять сновидениями, другим необходимо развивать в себе эту способность.