

© 1996

Прохорова А.В.

## МОРФЕЙ-СОЦИОНИК

Статья представляет собой исследование особенностей сна различных типов информационного метаболизма.

*Ключевые слова:* соционика, тип информационного метаболизма, сон.

Вы, конечно же, помните того сумасшедшего, который спал, свесив ноги с кровати, и над которым из-за этого потешался весь санаторий? Ну, помните, он ещё ходил как-то странно, как бы подпрыгивая? И всегда вертел что-то в руках. А разговаривая, так размахивал ими, будто отбивался от десятка мух. Самое смешное, что потом Борис оказался не беглым психом, а коммерческим директором довольно известного СП. Да-а... А откуда, собственно, все знали, как он спит? Да он же сам всему санаторию рассказывал. То есть, рассказывал-то он соседям по столу, но всем было слышно. Его вообще всегда было и видно и слышно издали. Когда он приближался, казалось, что его смех катится и подскакивает перед ним, как футбольный мяч. И всегда вокруг него собиралась компания той жизнерадостной и слегка шальной молодёжи (а самому ему было за 40), которая обожает «дикарский» отдых и шумно штурмует пляжи солидных санаториев. Да он и сам раньше много путешествовал, - говорит, полтайги исходил, был на Памире. Его и сейчас всё тянет куда-то; как он выражается, «готов бежать хоть среди ночи». Оно и видно - то-то никак нормально не уляжется: ноги, как на старте в пол упираются, и подушка ему, видите ли, ни к чему (он её соседу отдал как «лишний предмет» - опять же его словечко).

Кстати, о соседе. Несмотря на полученную вторую подушку, Саша своим отдыхом недоволен. Угораздило же его с «этим буяном и авантюристом» в одну палату попасть. Нет, вы не подумайте, он человек неприхотливый и не ворчун какой-нибудь, и не склочник. Но он же отдохнуть приехал, в конце-то концов! Ну, днём ещё ни чего, он найдёт лавочку в тихой стороне парка и читает свои «Три мушкетёра» (в детстве как-то не сложилось - сейчас навёрстывает) или мирно греется на солнышке, покачиваясь на большом, похожем на перину, надувном матрасе... Но ночью! Во-первых, Борис имеет дурацкую привычку оставлять окна открытыми («нет-нет, не воры - комары! брр!»). Во-вторых, он встаёт в 5.30., свистит и поёт в ванной, грохочет всеми дверьми и под собственный полногласный счёт «раз-два» долго отжимается от скрипучей санаторской кровати. А вечером, естественно, гости (те самые «дикие» туристы). И - трёп до полночи («а этот всё хвастает, всё хвастает»). А когда они наконец уходят, Саша с наслаждением забирается с головой под две подушки, уютно укутывается в одеяло, последний раз сладко потягивается, чтобы тут же, свернувшись клубочком, блаженно замереть и, тихо посапывая в своём убежище, приступить к просмотру безмятежных снов.

Но не тут-то было! Борис никак не может уgomониться и, перегнувшись с балкона (один раз так хохотал, что чуть не свалился), досказывает такому же полуночнику серию анекдотов, которая кажется бесконечной. Вернувшись в комнату, он считает своим долгом уделить внимание соседу. («Экстраверт проклятый, - возмущается про себя Саша, - не уснёт, пока кому-то сказку не расскажет.»)

Утром в столовой, свежий и бодрый, Борис принимается вслух вспоминать свои сны...

Теперь остановимся. Профессиональные соционики уже, конечно, поняли, что речь идёт о конфликтных друг другу типах личности (Бориса - логико-интуитивный рациональный экстраверт  $\blacksquare\triangle$  (ENTJ, ЛИЭ), Саша - сенсорно-этический иррациональный интроверт  $\circ\blacksquare$  (ISFP, СЭИ)). Мы уже так много знаем о соционических типах, что здесь, казалось бы, нет ни одной не затронутой проблемы. Но при этом забываем, что жизнь - не только бодрствование. Огромный, удивительный мир сновидений все ещё остаётся для соционики незамеченным. Этот пробел необходимо заполнить. Исследования в данной области были бы ценны не только как тестовый материал, но и как возможность проникновения в структуру бессознательного каждого типа личности.

Настоящая статья является первой попыткой установить зависимость характера сновидений, позы и времени сна от соционического типа личности. Материалом для выявления подобных закономерностей послужило наблюдение и анкетирование людей, тип которых был определён заранее. Прежде чем изложить сделанные выводы, вернёмся ещё ненадолго к нашим героям.

Итак... Утром в столовой, свежий и бодрый, Борис принимался вслух вспоминать свои сны - динамичные, хотя и несколько однообразные, с сюжетами приключенческих романов. Вообще-то, эту своеобразную игру с пересказом снов начала Виктория - эффектная жизнерадостная блондинка, сидевшая за их столом со своим спокойно-молчаливым мужем. Она говорила о себе много и с видимым удовольствием, глядя на собеседника (вернее, слушателя) широко раскрытыми глазами. Её сны всегда были яркими, многоцветными, эмоциональными, иногда она даже просыпалась от обилия переживаний. В отличие от снов Бориса, походивших на комиксы, сны Виктории обычно были связаны с событиями реальной жизни. Но действие переносилось в какие-то фантастические, нехоженые просторы, и небо всегда было голубым, и пели птицы, и природа была радушна, и человек был царём зверей.

Если завтрак затягивался и Борис с Викторией успевали выговориться, они направляли прожектор интереса на соседа-тихоню. С Анатолием (мужем Виктории) затрагивать эту тему было бесполезно: он считал, что ему вообще не снятся сны, и что широта роскошных пейзажей из снов Виктории вовсе не свидетельствует о широте натуры и даре живописца (как она сама утверждала), а объясняется свободным и открытым положением её тела во сне (она всегда спала на спине, закинув руки за голову). Тут Саша горячился и, ко всеобщему удивлению, начинал спорить. Ему нравилась Виктория, и такое простое объяснение было обидно. Он во всём видел гармонию души. Анатолий слегка раздражённо слушал сбивчивые доводы Саши, пожимал плечами, а потом кратко и последовательно опровергал, ссылаясь на научные данные. Но Саша больше доверял своим ощущениям и был убеждён, что как открытость Виктории, так и его собственная замкнутость отражаются на снах. Насколько он помнил, он всегда во сне попадал внутрь каких-то полузнакомых помещений и блуждал там в поисках уютных уголков, встречая иногда друзей детства. Упоминание о «друзьях детства» вызывало насмешки Бориса, чем разговор обычно и заканчивался.

Этим рассказ о наших героях можно завершить.

Напомним читателям, что типологические различия основаны на восприятии и продуцировании личностью разных аспектов всей существующей в мире информации соответственно доминирующим у данной личности психическим функциям. Соционический тип является глобальной характеристикой личности и отражается на всей её жизнедеятельности. Естественно потому предположить влияние типа личности и на её сон.

У групп соционических типов, различимых по **темпераменту**, характер протекания сна неодинаков. Известно, что такое распределение проводится с опорой на типологию темпераментов Айзенка. Только шкала стабильность//нейротизм заменяется коррелирующей с ней шкалой логика//этика. Схематически это можно изобразить так:

Группа **флегматиков** долго засыпает и долго просыпается. **Сангвиники** засыпают быстрее флегматиков, но тоже относительно долго, а просыпаются быстро. **Меланхолики**, наоборот, быстро засыпают, а просыпаются значительно дольше (при так называемой чёрной меланхолии - иногда даже дольше флегматиков). А **холерики** засыпают и просыпаются одинаково быстро.

Наблюдения показывают, что даже при склонности конкретной личности к иному темпераменту, чем ей «положен» по её соционической принадлежности, тенденция к «положенному» ритму сна сохраняется.

Для **холериков**, к тому же, свойственны непродолжительные пробуждения среди ночи (вспомним Викторю - ЭСЭ), о которых они сами не всегда помнят. Кстати, дети, которые постоянно крутятся в постели, не должны вызывать у родителей беспокойство, если они (дети) принадлежат к типу ЭСЭ или ИЭЭ.

| МЕЛАНХОЛИКИ                                                                                                             |                            | ХОЛЕРИКИ                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div> <div>○■ (ISFP, СЭИ),</div> <div>△■ (INFP, ИЭИ),</div> <div>□● (ISFJ, ЭСИ),</div> <div>□▲ (INFJ, ЭИИ)</div> </div> | э<br>т<br>и<br>к<br>и      | <div> <div>■○ (ESFJ, ЭСЭ),</div> <div>■△ (ENFJ, ЭИЭ),</div> <div>●□ (ESFP, СЭЭ),</div> <div>▲□ (ENFJ, ИЭЭ)</div> </div> |
| и н т р о в е р с и я                                                                                                   |                            | э к с т р а в е р с и я                                                                                                 |
| <div> <div>□▲ (INTJ, ЛИИ),</div> <div>□● (ISTJ, ЛСИ),</div> <div>△■ (INTP, ИЛИ),</div> <div>○■ (ISTP, СЛИ)</div> </div> | л<br>о<br>г<br>и<br>к<br>и | <div> <div>▲□ (ENTP, ИЛЭ),</div> <div>●□ (ESTP, СЛЭ),</div> <div>■△ (ENTJ, ЛИЭ),</div> <div>■○ (ESTJ, ЛСЭ)</div> </div> |
| ФЛЕГМАТИКИ                                                                                                              |                            | САНГВИНИКИ                                                                                                              |

Бессонница, которая нарушает обычный ритм сна, чаще всего преследует впечатлительных и как бы застревающих на своих впечатлениях меланхоликов (из данной группы менее всего это касается СЭИ). У ИЭИ и ЭИИ это проявляется в неспособности погрузиться в глубокий сон; у ЭСИ возможен прерывистый сон с ясным отделением сна от бодрствования. Так называемые чёрные сенсорики, если они ещё и интроверты (ЛСИи ЭСИ), следят за безопасностью своего сна, но когда засыпают, то спят крепко, т.е. менее других реагируют на внешние раздражители. Холерик ИЭЭ склонен к утренней бессоннице: проснувшись слишком рано, он уже не в состоянии заснуть снова. Медленное засыпание флегматиков ЛИИ и ЛСИ может превращаться в бессонницу, особенно при наличии невротических черт и в полнолуние.

Полнолуние - это особая тема. Оно пугает ИЭИ и ЛСИ, хотя ИЭИ может «спасаться» поэтизацией полнолуния, которая характерна для ЭИЭ (при возможности ЭИЭ устраивают подлунные гуляния). ЭСИ полнолуние невротизирует, у миролюбивого ЭИИ вызывает депрессию, а иногда и раздражительность на грани агрессивности, а ЭСЭ повергает в лихорадочную деятельность и лишает самоконтроля. (По отзывам одной ЭСЭ, в сутки полнолуния она способна на неподотчётные сознанию поступки, которые потом не только малообъяснимы её обычными психологическими свойствами, но и плохо запоминаются. Интересно, что подобное воздействие полнолуния испытывают на себе некоторые 2СЛЭ 0 при условии ослабления у них творческой функции логики - в пользу «наработок» по этике.)

Наиболее здоровый сон (конечно, при отсутствии стрессов) у группы **сангвиников**. А в других группах спят спокойнее: СЭИ как самый беспечный из меланхоликов, СЭЭ как самый самоуверенный из всего социона, ИЛИ как самый интровертированный в соционе (в силу этого он во сне как бы дальше всех уходит вглубь себя) и СЛИ, который всё делает добросовестно.

Как известно, у личностей различного склада, различна и общая продолжительность сна, а также продолжительность собственно фазы сновидений. (Так называемая фаза БДГ - быстрого движения глаз - единственная в 4-х фазном цикле сна, во время которой человека посещают сновидения; многократные эксперименты по отслеживанию цикла сна при помощи специальных приборов привели к созданию отработанной методики контроля его фаз.) Люди практического склада, каковыми принято считать сенсорно-логических и логико-сенсорных, засыпают быстрее, спят меньше, фаза БДГ у них короче и в содержании сновидений нет «разгула» фантазии. А этико-интуитивные и интуитивно-этические, наоборот, удлиняют свой сон, фаза БДГ именно у этой группы типов чаще достигает своей максимальной продолжительности в 30 минут; мир сновидений намного чаще воспринимается ими как «вторая реальность». Компоненты интуиции и этики, присутствующие в типе ИМ личности, дают то богатство сновидческой фантазии, которое позволяет учёным говорить о творческой природе сна.

Общая продолжительность сна и собственно фазы БДГ может служить надёжным показателем психического здоровья личности. Так, её увеличение у типов ИМ с компонентами сенсорики и логики свидетельствует либо о развитии невроза, либо о дисгармонии в интертипных отношениях личности с ближайшим её окружением (что само по себе может быть невротизирующим фактором).

**Интроверты**, как правило, спят дольше экстравертов, при этом, этические интроверты - дольше логических. Интуитивные интроверты требуют к тому же более комфортных условий сна. Кстати, понятие комфортности для **рациональных** типов скорее связано с отсутствием шумов, а для **иррациональных** - с удобством самой мебели.

При равных условиях сна, при отсутствии посторонних воздействующих факторов самым непосредственным образом проявляются **интроверсия/экстраверсия**. **Экстраверты**, как бы демонстрируя большее доверие к миру, спят в более открытых позах (на спине или на боку с выпрямленными конечностями). Вспомним, что во сне совершается переход в область бессознательного, где, по Юнгу, властвуют архетипические представления и в большей степени, чем днём, обнажается биологическое, то есть, связующее с миром инстинктов. Тогда раскрывается тайный смысл и становится ясным принципиальное сходство открытой позы уверенного в себе человека и сильного животного, которое оставляет незащищёнными живот, грудь и шею (наиболее уязвимые места).

**Интроверты** же от природы более замкнуты, менее доверчивы и менее энергичны, поэтому обычные для них более закрытые позы сна имеют защитный и «энергосберегающий» смысл. Однако следует различать закрытые и собственно защитные позы<sup>1</sup>, к которым прибегают личности, отягчённые крайне неблагоприятными интертипными отношениями в ближайшем их окружении, либо страдающие от

<sup>1</sup> - О позах сна - см. книгу С. Данкелл «Позы спящего. Ночной язык тела». - Н. Новгород, 1994.

острой нехватки дуализирующего влияния. Защитные позы в качестве относительно нормальных характерны только для ЛСИ и ЭСИ.

К вариантам закрытых поз принадлежит так же поза «бутон», встречающаяся у членов I квадры и группы **меланхоликов** (особенно часто у ЭИИ). «Бутон» - наименее агрессивная из разряда защитных поз, характеризующая инфантильную личность. А предрасположенность к инфантилизму меланхоликов и некоторая детскость I квадры хорошо известна.

На позу сна оказывает влияние и признак **позитивизм-негативизм**. **Негативисты** часто устраивают из одеяла некоторое подобие кокона. (Если же в «коконе» спят позитивисты, а тем более если они накрывают голову одеялом или подушкой - при общем нормальном состоянии физического здоровья, - это свидетельствует о явном неблагополучии их внутреннего мира, о разладе с самим собой.)

Позы с закидыванием рук за голову или с «разбрасыванием» рук в стороны характерны для **экстравертных сенсорики**. Тем самым они, кроме всего прочего, продолжают дневную борьбу за территорию.

Для **сенсорики-интровертов** понятие собственной территории также значимо, но они, как правило, не стремятся к «захвату» большей её части, для них важна потенциальная возможность свободного движения. (Так, один ЭСИ рассказывал, что спит на квадратной кровати, вытянувшись «солдатиком», занимая таким образом минимум места, но придаёт значение величине кровати, так как это позволяет ему лечь и по диагонали, и поперёк.)

**Экстраверсия//интроверсия** сказывается и на взаимодействии настроений сна и бодрствования. У **экстравертов** хорошо прослеживается влияние дневных впечатлений на темы сновидений, поэтому психоаналитический подход Фрейда к их толкованию облегчён и более обоснован. Сны экстравертов в большей степени, чем сны интровертов вписываются в формулу: «сновидения - это небывалые сочетания бывалых впечатлений». Другими словами, ночь для экстравертов - это естественное завершение дня, служащее для переработки полученной информации, для освобождения от отрицательных и переживания положительных эмоций. Просыпается экстраверт, как правило, «новорожденным», то есть без какого-либо информационного груза, готовым к новым дневным впечатлениям и действиям и в естественно хорошем настроении.

У **интровертов** - другая картина. Настроения и темы сновидений, конечно, не могут быть совершенно свободны от прошлых реальных впечатлений, но слишком часто интроверты, ориентированные на свой собственный внутренний мир, воспринимают день как продолжение и завершение ночи (а не наоборот, как экстраверты). Сниженное утреннее настроение и работоспособность связаны с несвободой интровертов от «сонной» информации (то есть информации своего внутреннего мира), и им нужно время для её переработки. Неприятное сновидение может на целый день повергнуть интроверта в беспричинную тревожность.

Поскольку мы уже упомянули о психоанализе, то заметим к слову, что наилучших результатов при толковании сновидений может достичь врач-интроверт с клиентом-экстравертом, так как первый от природы внимательнее и «деликатнее» относится к сновидениям, а реакции второго более непосредственны и не отягчены излишним самоанализом, мешающим профессиональному «дознанию».

**Экстраверты** рассказывают свои сны легко и как бы хвастаясь своей фантазией (в стиле: «- Вы представляете!.. Мне сегодня такое приснилось!..»). **Интроверты** чаще осознают сновидения как часть своего интимного мира и не с каждым решаются их обсуждать, поэтому даже самые безобидные вопросы на эту тему могут вызвать неадекватное смущение. А рассказав сон по чьей-то просьбе, интроверт обязательно спросит «а что?» с более или менее скрытой тревогой и с ощущением, что он себя в чём-то выдал.

**Тематика снов** - наименее достоверный тестовый показатель, она зависит скорее от профессии, от культурного уровня, от личных проблем и потребностей конкретного человека. Можно говорить лишь о характере освещения, ракурсе «интерпретации» наиболее распространённых тем. Наибольшее влияние здесь оказывает так называемый дух квадры, определяющий общий стиль поведения, направленность и глобальные ценности представителей каждой квадры.

Сны членов I и III квадры более динамичны, чаще с элементами фантастического. II квадре чаще снятся тревожные и даже страшные сны, характерны навязчивые сюжеты. У IV квадры сны гармоничнее и разнообразнее эмоциональная палитра.

**Цветные сны** типичны для двух групп: для иррациональных интуитов и для экстравертных этиков.

**Интровертные интуиты** чаще смотрят сны как кинофильм, то есть несколько отстранённо, не включаясь в основное действие, а также с большим количеством (а иногда и с существенным преобладанием) незнакомых лиц.

При исследовании сновидений обнаружилась удивительная закономерность: при возрастании **левополушарности** типов ИМ (о связи межполушарной асимметрии головного мозга с функциями информационного метаболизма - см. предыдущие публикации) уменьшается количество запоминаемых ими сновидений и снижается их субъективная ценность. Так, абсолютное большинство представителей типа ЛИИ (единственного чисто левополушарного типа ИМ) утверждают, что вообще никогда не видят снов.

**Лево- правополушарность** типов ИМ влияет также на «строительный материал» сновидений. Результаты опроса левополушарных типов ИМ разрушают стереотипные представления о сновидении как наборе преимущественно зрительных образов. Левополушарные сны могут представлять собой преимущественно набор *звуков* разной степени осмысленности - от шумов, шорохов и скрипов до связной речи.

Что касается тактильных ощущений в сновидениях, то тут существует прямая зависимость между их обилием и наличием функции **сенсорики** в творческом блоке типа ИМ.

Более подробное описание структуры сновидений требует дальнейшего изучения.

**P.S.** Изложенные в статье обобщения являются первым шагом в исследовании особенностей мира сна типов ИМ. В связи с этим автор статьи (ИЛИ) обращается к заинтересованным читателям всех типов ИМ с просьбой прислать личные наблюдения в данной области по адресу: г.Киев-252024, а/я 752. (При наличии конверта с обратным адресом всем желающим будут высланы разработанные автором анкеты.)



