

ЛИНДА  
ШЕЛПЕРД

# ЗАГЛЯНИ В СВОИ СНЫ



Linda Sheppard  
«Wake up to your dreams»

Перевод с английского З. Зарифовой

Линда Шепперд  
Ш59 Загляни в свои сны: Практическое руководство  
к самопознанию/Пер. с англ. — М.: Аквариум,  
1995. — 144 с.

Книга представляет собой практическое руководство для тех, кто хочет глубже разобраться в причинах своих сновидений и научиться их расшифровывать.

Ее автор — частный психотерапевт — ведет многолетние наблюдения за своими пациентами и разрабатывает разнообразные методики психотерапии.

В книге дается краткая, но всесторонняя характеристика подсознательного в сновидениях; рассматривается значение сновидений в жизни общества и описывается зарождение психоанализа.

Читатель познакомится с различными типами снов и методиками, с помощью которых он сможет заглянуть в свой внутренний мир, а также проследит за реакцией человеческого организма на сновидения.

Для широкого круга читателей.

First published in the UK by Blandford Press, an  
imprint of Cassel. London

ISBN 5-85684-035-6

© Cassel PIC, 1994  
© Аквариум, 1995

## Содержание

От автора	4
Вступление	5
Ознакомление с темой	7

### Часть I. Мир снов

Глава 1. Сновидение, расшифрованное ЭВМ	13
Глава 2. Отношение человечества к снам в прошлые века	17
Глава 3. У истоков анализа сновидений	20
Глава 4. Сон, разделенный с другими	24

### Часть II. Интерпретация снов

Глава 5. С чего начать	29
Глава 6. Где я?	34
Глава 7. Элементы сна	45
Глава 8. Техника взаимодействия-1 Активное воображение или контролируемый образ	55
Глава 9. Техника взаимодействия-2 Метод «пустого стула» (гештальт-метод)	66
Глава 10. Сновидения и люди	75
Глава 11. Тень	90
Глава 12. Повторяющиеся сны	97
Глава 13. Прислушиваясь к своему организму во сне	104
Глава 14. Язык снов	115
Глава 15. Сны о родах и рождении	118
Глава 16. Сны о смерти	125
Глава 17. Счастливых снов...	131
Приложение	136
Работа группы по изучению снов	136
Литература	140
Указатель имен, понятий и символов	141

## От автора

Хотелось бы поблагодарить всех моих пациентов как бывших, так и настоящих за их весомый вклад в эту книгу; с их помощью мне удалось поднять уровень моего профессионализма и глубже проникнуть в суть вопроса. Я также благодарю всех моих друзей и пациентов за их советы, используемые мной во время работы над книгой, особенно Питера — за его ценные предложения. Приношу свою благодарность Спарту Буту, издателю из Касселя, за доверие и внимание, проявленное ко мне и моей книге, а также сотрудникам издательства за их чуткое отношение к автору.

Я хотела бы отметить вклад всех врачей-психотерапевтов и всех своих наставников, число которых слишком велико, чтобы перечислять их поименно; тех, кто все эти годы вел меня к пониманию природы и причин сновидений, в том числе моих собственных. Нельзя не отметить огромное влияние, оказанное на меня Карлом Густавом Юнгом, разъяснившим в своих трудах силу влияния снов на человека.

## Вступление

Сегодня все больше и больше людей интересуется теми удивительными «постановками» души человеческой, которые принято называть снами. Почти всем нам знакомо ощущение, когда мы просыпаемся с еще запечатленными в памяти странными, а порой путающими образами или картинками, виденными во сне. Большинство этих образов и пейзажей стойко сохраняются в памяти на протяжении многих дней, месяцев и даже лет: настолько ярки краски, фабула снов и их эмоциональный отпечаток. Однако в полной ли мере мы понимаем и правильно оцениваем их значение?

Эта книга расшифровывает то значение, которое имеет сон в нашей физической, эмоциональной и психологической жизни. Снами можно пользоваться в практической жизни как руководством к действию; и именно интерпретации и пониманию путей взаимодействия сновидений с действительностью посвящена эта книга. Отдавая должное снам и руководствуясь ими в своей жизни, можно улучшить душевное состояние, укрепить уверенность в своих действиях.

В первой части книги раскрывается психологический аспект некоторых частных случаев сновидений и рассказывается о том, как использовалась расшифровка сновидений в истории человечества. Кроме того, показано значение, которое придается снам по сей день в примитивных сообществах людей.

Вторая часть книги посвящена тому, как научиться запоминать, интерпретировать и применять сны.

видения в практической жизни. Книгу можно использовать как руководство индивидуально, в контакте с другом либо в работе с группой.

Частные фабулы сновидений, рассказанные моими пациентами, приведены мною с изменением имен авторов.

Мне бы хотелось поблагодарить всех тех, кто позволил мне разделить с ними завораживающее путешествие в их внутренний мир и кто так вдохновенно поведал мне свои сновидения.

*Линда Шеннерд*

## Ознакомление с темой

В своей работе психотерапевта мне приходилось нередко сталкиваться с фактами сновидений множества людей во время прохождения ими курса лечения. Многие из моих пациентов относились к теории влияния снов на повседневную жизнь весьма скептически. Однако как только мы принимались совместно проходить путь подсознания в этих сновидениях, доверяя своей интуиции в разгадывании символики сна и приоткрывая скрытую мудрость человеческой природы, мои пациенты начинали вместе со мною изумляться глубинам интуиции и ума, не используемым ранее.

Я сама, как и большинство людей, никогда прежде не придавала большого значения своим снам, разве что пересказывала их время от времени близким друзьям. Однако мой интерес к снам возрос с того момента, когда меня (в возрасте чуть больше двадцати лет) посещали сновидения, отличавшиеся такой яркостью образов, что я до сих пор в подробностях помню их. В то время я еще не осознавала того влияния, которое они оказали на мою жизнь, но должна сказать, что вскоре я пережила ряд драматических перемен в жизни.

Это явилось началом моего «путешествия» в глубину собственной души, и с тех пор этот процесс развивался непрерывно, а «путешествие», благодаря саморазвитию и психотерапии, стало нескончаемым. Когда я впервые проанализировала, не без посторонней помощи, свои сны, то помню, какое облегчение и восхищение я испытала, поняв, что анализ сновиде-

7

дений — это проверенная временем дорога к самопостижению и что сны — это связующая нить знаний и присущей человеческой природе мудрости.

Теперь у меня есть неопровержимые доказательства, что сны — это не бессмысленная череда образов, накопленных и выпускаемых на волю отдыхающим мозгом; а именно такой точки зрения долго придерживались многие «авторитеты».

Когда я впоследствии приступила к изучению психологии в университете, то не смогла найти ни одного действительно серьезного исследования этого «зеркала» внутреннего мира человека, каковым являются сновидения.

Большинство студентов, изучавших психологию в конце 70-х годов, были, помнится, заняты наблюдением за поведением крыс, помещенных в лабиринты, и последующим «скармливанием» результатов наблюдений компьютеру. Психология и поныне определяется как наука «о природе, функциях и механизмах человеческого мозга», но это определение базируется в основном на чисто физиологических основах.

То, что отсутствовало в этих исследованиях, и было как раз аспектом психики, точнее звеном, которое соединяет физиологическое состояние человека с духовным, а также объясняет трансчеловеческие связи. Эта духовная энергия не может быть измерена научными методами, по крайней мере лабораторными. Природа этой энергии подвижна и созидательна. Однако она непосредственно может быть измерена каждым из нас, если только мы начнем контактировать с ней посредством особого языка — языка символов и образов. При этом мы сразу же заметим, насколько возросло наше самопознание и самопонимание благодаря заложенной в нас природой мудрости. Сновидения обеспечивают нас языком для подобных контактов.

В данной книге я прибегаю к термину «психика».

8

будто это понятие родственно самой мозговой деятельности и будто это есть не исследованная окончательно субстанция, которая желает заявить о себе. На собственном опыте я убедилась, что, чем больше доверяешь этому явлению как своему «учителю» либо «провидению», тем больше твое доверие бывает вознаграждено; даже если первоначальные выводы кажутся совершенно нелогичными. В сущности, психика — это не отдельная субстанция, а часть нашего сознания. Некоторые люди называют это «внутренним голосом». Из чего следует, что необходимо урезонить свои беспокойные вопросы, унять свое раздражение, чтобы услышать этот тихий, но настойчивый внутренний голос. Нам всем нужно изыскать новые способы наблюдения за собой, услышать наконец свой внутренний голос, чтобы таким образом поднять самих себя на новые высоты сознания.

К сожалению, ни западная культура, ни западная образовательная система не готовят людей к восприятию своего внутреннего мира; и как результат этого — та тяжелая борьба со своим лучшим советником, которым является наш внутренний голос; борьба, знакомая очень многим. В лучшем случае нам приходится долго и тщательно «настраивать» этот тонкий инструмент, дабы расслышать нашего советника.

В конце концов, мы все являемся «левосторонними» в мозговой деятельности существами: мы слышим и воспринимаем лишь так называемые рациональные, логические аспекты языкового общения, цифровой информации и аналитической деятельности, контролируемые левым полушарием мозга. Первым исследователем, которому удалось выяснить функциональную разницу между двумя полушариями мозга, был психолог Роберт Орнштайн. Хотя взаимодействие между полушариями остается до сих пор неясным, считается, что правое полушарие мозга

9

«отвечает» за воображение и артистический или художнический талант. Эти способности в нашем западном обществе относительно мало себя проявляют, поэтому неудивительно, что нам приходится прилагать неимоверные усилия для нового «вхождения» в этот богатый и малознакомый нам мир образов. Неудивительно и то, что наше сопротивление этому миру столь велико.

Но настало время для того, чтобы найти утерянную мудрость и урегулировать взаимоотношения с миром воображения. Джон Бредшоу, теолог и исследователь, посвятил проблемам личности и общества свою работу «Семья: ее аспекты», в которой пишет: «Мы - это духовная субстанция на земном пути. Наше существование определяется нашей духовностью. Мы — это дух в телесной оболочке. Мы вовсе не физиологическая субстанция, пытающаяся обрести свой дух. Мы изначально духовны».

Наши сновидения, обладающие способностью преодолевать время и пространство, дают нам возможность воссоединиться с нашей хрупкой духовностью. Они, сновидения, дают нам наиболее полную картину нашей многогранной личности и увеличивают наш потенциал для духовного роста и созидания.

Цените ваши сны!

## Часть I

# Мир снов

## Глава I

### Сновидение, расшифрованное ЭВМ

Если бы вы спросили на выбор нескольких человек, видят ли они сны, почти все ответили бы отрицательно. Однако в действительности это не так: правильнее было бы ответить, что они не помнят свои сны. Большинство людей в течение сна видят по нескольку сновидений, независимо от того, сохраняет их память или нет. Сны снятся всем.

В исследованиях с использованием электроэнцефалографа (ЭЭГ), отражающего электрическую активность в сфере мозга, было показано, что в среднем по продолжительности сновидения имеют определенную цикличность мозговой активности. Первая стадия цикла обычно именуется «тихой фазой» из-за медленно меняющейся, с правильными шиклами, мозговой активности. По-иному фаза I называется «альфа-фазой». Дыхание в этой фазе медленное, замедляется и сердечный ритм, падает также температура тела и кровяное давление. Если человека в это время разбудить, он очнется с затуманенным сознанием; снов, как правило, после этой фазы спящие не помнят. Если сны и вспоминаются, они примитивны, просты по структуре.

По прохождении первой фазы ЭЭГ показывает вхождение в фазу 2. В течение этой фазы волны мозговой активности возникают и затухают медленно, они пологи и протяженны; иногда можно отметить «пики» более высоких частот.

На этой стадии спящие часто ходят или разгова-

ривают. Спустя несколько минут происходит переход в фазу 3: появляются медленные дельта-волны, показывающие усиление импульсов, полученных от мозга. Это — прелюдия к фазе 4, самой глубокой стадии сна.

Фаза 4 отражает на экране ЭЭГ длинные, устойчивые и медленные волны большой амплитуды. Разбудить спящего в этой фазе бывает нелегко. Чтобы достичь этой фазы, требуется 30—40 минут сна; протяженность ее также составляет около 30 минут. Бывает, что после фазы 4 наступает возврат к фазе 1 через последовательность последующих фаз, что происходит за период времени, составляющий 70—80 минут. Однако фаза 1 на этот раз проходит по-другому. На экране ЭЭГ в это время возникают пилообразные пики тета-волн, и под веками спящего видны быстрые движения глазного яблока, создается впечатление, будто человек следит глазами за перемещением объектов. Эта стадия именуется стадией «быстрого» (или парадоксального) сна в отличие от стадии «медленного» (или ортодоксального) сна, что отмечается в фазе 1 начала сна.

В этой стадии «быстрого» сна отмечаются также конвульсивные движения мышц лица и пальцев; дыхание сбивается с ритма, становится неровным; наступает наибольшее расслабление мышц, в особенности шеи; снижаются частота сердцебиения и кровяное давление. Может возникать эрекция у мужчин и могут появляться влагалищные выделения у женщин.

Разбудить спящего в это время трудно, но, разбуженный, он легко запомнит все детали сновидений. По истечении около 10 минут фазы сна повторяются в обратном порядке, но фаза 1 задерживается и занимает по времени уже около 20 минут.

При ночном сне этот цикл повторяется в прямом и обратном порядке (составляет около 90 минут) несколько раз, но интересно, что с каждым разом фаза

«быстрого» сна длится все дольше. Таким образом, взрослый человек, который спит примерно семь с половиной часов в сутки, проводит около полутора-двух часов в фазе «быстрого» сна. Иными словами, около 25% времени сна (от четырех до шести периодов сменяющихся фаз) проходит во сне со сновидениями или в фазе 1.

Всем известно, что потеря способности нормально спать приводит к дезориентации человека и неважному самочувствию. Исследования показывают, что бессонница в течение двух-трех дней приводит к серьезному стрессу: происходит потеря сосредоточенности, изменяется зрительная способность в худшую сторону, а также начинаются галлюцинации и тремор рук. Иногда наблюдается внезапная потеря памяти и сбивчивость речи.

Животные, лишенные сна в течение нескольких дней, начинают проявлять агрессивность и убивать друг друга; у людей может развиться психопатия и паранойя. В особенности же губительно действует на живые существа потеря фазы «быстрого» сна. Как люди, так и животные при длительной задержке фазы «быстрого» сна обнаруживают все возрастающие поведенческие отклонения. Иногда проявляются психопатическое беспокойство и безудержный аппетит, сопровождающиеся повышенной раздражительностью. Эксперименты, в которых животных лишали фазы «быстрого» сна, показали повышенную моторную активность и жажду исследования пространства, а также гиперсексуальность как следствие неполноценного сна. Следует также отметить, что научные исследования подтвердили, что отклонения в поведении наркоманов и алкоголиков могут быть связаны именно с нарушениями сна, то есть с отсутствием фазы «быстрого» сна. А нарушение сна происходит предположительно под воздействием химических веществ, привносимых наркотиками и алко-

голем, либо продуктов химических реакций в человеческом организме.

Дети проводят много времени в фазе «быстрого» сна. Люди с нарушениями психики и впавшие в безумие — менее, чем нормальный взрослый человек. Это позволяет сделать вывод, что стадия «быстрого» сна, связанная со сновидениями, влияет на запоминание, обучение и мыслительную способность. Если человека разбудить в фазе «быстрого» сна и продолжать делать это постоянно, то данный индивидуум станет чаще «входить» в фазу «быстрого» сна или фазу «сновидений». Если в данном эксперименте, наконец, предоставить человеку спокойный, непрерывный сон, то организм его будет оставаться в этой фазе сна более продолжительное время, причем он тотчас «входит» в фазу «быстрого» сна, будто стремясь наверстать упущенное время.

Таким образом, современные исследования показали, что сон со сновидениями исполняет очень важную функцию в балансе физического и душевного здоровья как животных, так и человека.

## Глава 2

### Отношение человечества к снам в прошлые века

В течение длительного времени снам придавали большое значение за их роль в жизни человека. Их таинственность, сила влияния впечатляли людей многих древних цивилизаций. В Египте около двух тысяч лет до нашей эры строились храмы снов, где жрецы «специализировались» на разгадывании снов и совершении предсказаний по ним.

У египтян и ассирийцев существовали книги сновидений, где были собраны сведения о «хороших» и неблагоприятных снах, символах и ассоциациях слов, картин. Уже тогда снам в предсказаниях придавалось противоположное значение: так, если во сне спящий видел себя умершим, то ему предсказывали долгую жизнь. Эта же теория противоположного значения некоторых снов позднее была выдвинута Зигмундом Фрейдом.

Считалось также, что посредством сновидений возможно излечивать болезни. В Египте, а затем в Греции были воздвигнуты специальные храмы, где больной либо душевнобольной получал травяной наркотик, чтобы впасть в длительный целительный сон. После пробуждения больной пересказывал свои сновидения жрецу, и тот, соответствующим образом интерпретировав их, назначал лечение. Храмы древней Греции строились на священных местах, каждое из них было земным обиталищем одного из богов. Наиболее почитаемым в этой области был Эскулап, бог медицины, символом которого считалась змея.

Элемент пророчества в сновидениях долгое время оставался самым интригующим. Древние евреи с их всевидящим богом Яхве считали, что пророческие сны — это прямой разговор с Богом, который инспирировал сновидения, чтобы сделать жизнь людей наиболее праведной и наполненной.

В Ветхом завете Библии мы находим множество снов и основанных на них событий. Толкователей снов призывали к себе правители такого ранга, как Навуходоносор, а также рядовые обыватели. Подписывали толкователей с особой тщательностью. Библия предостерегает от лжепророков и лже толкователей.

В исламской культуре пророк Магомет всегда придавал огромное значение своим снам и призывал своих последователей делиться своими снами с ним. Существует поверье, что большая часть Корана была записана с его слов, услышанным им во сне.

Первый заслуживающий внимания сонник был составлен во II веке нашей эры греком по имени Артемидорус. Эта книга, носившая название «Онейрокритика», была с огромным успехом переиздана в Англии в 1644 году. Артемидорус интерпретировал сны в соответствии с обликом сновидца, его именем, занятием, статусом в обществе, его состоянием здоровья и так далее. Хотя Артемидорус и верил, что сны вдохновляются богами, его сонник имеет очень практическое значение. Можно с уверенностью сказать, что он предвосхитил труды современных психологов и психоаналитиков, посвященные анализу сновидений путем использования их символики и ассоциаций. Другими словами, уже Артемидорусу было ясно, что образ в сновидении перекликается с образом в сознании человека бодрствующего и, таким образом, может указывать на глубинное значение сна.

С установлением христианства в странах Европы сновидения вновь стали считать посланиями Бога, на

этот раз христианского. И сновидения с их образами фигурируют в откровениях множества христианских святых, включая святого Клементя и святого Августина. Но в V веке святой Иероним, которого во сне искушали, призывая отречься от веры, решил, что сны — это порождение дьявола и бесов. Поэтому в последующие несколько веков христианская церковь отвергала божественность откровений в сновидениях и проклинала сны. Однако постепенно, с развитием печати, работы Артемидоруса вновь увидели свет и нашли читателей и почитателей. Вместе с тем возобновился широкий публичный интерес к сновидениям и их интерпретации. Сны и их образы широко распространились в поэзии и литературе, несмотря на отрицание их значения рационалистами прошлых времен. Шекспир использовал сновидения и их образы в своем творчестве. Эдгар Аллан По в XIX веке писал: «Разве вся наша жизнь — не сон?»

### Глава 3

## У истоков анализа сновидений

В XIX веке сны вновь подверглись осуждению этим рационалистическим временем. Развитие науки поставило под сомнение мифы и сны, назвав их предрассудками, но наряду с этим пришло и новое веяние. Ученые начали понимать, что сны — это не некая божественная субстанция, отделенная от сновидца, но продукт человеческой психики, а следовательно, инструмент для самопознания и поведенческой ориентации. В Германии, где философы начали разрабатывать теорию бессознательного, уже научно была обоснована связь между сновидениями и личностью. Примерно в тот же период во Франции психологом Альфредом Маури была разработана теория внешних факторов в отношении сновидений. К примеру, звук затачиваемых ножниц рядом со спящим, в эксперименте Маури, приводил к тому, что спящему снился перезвон колоколов.

В это время английский исследователь-физиолог Дэвид Хартли пришел к выводу, что сны — это отражение впечатлений и событий, которые человек вообрал в себя будучи в сознательном состоянии. Хартли также пытался ставить диагнозы на основе снов. Таким образом, была подготовлена сцена для выхода «пионера» психоанализа и создателя теории подсознания Зигмунда Фрейда.

В 1900 году Фрейд опубликовал свою книгу об интерпретации снов. Фрейд был далек от теории сновидений как ответа на внешние факторы раздра-

жения; он считал, что в сновидениях символами зашифрованы потаенные желания человека.

Всю свою жизнь Фрейд пытался расшифровать образы подсознания. Диапазон разработок Фрейда слишком широк, чтобы делать обзор их в данной книге. Достаточно сказать, что он пользовался методом, названным методом свободных ассоциаций, чтобы найти истинное, подсознательное значение образов сновидений. Суть этого метода заключается в следующем. Человека просят рассказать о том, что ему снится, и об ощущениях, которые эти образы у него вызывают. На основании этого исследователь делает вывод о подсознательных мотивах сновидца. По Фрейду, сновидец всегда может вспомнить несколько ключевых образов своих сновидений, которые сделают понятным общее содержание сна. После анализа серии сновидений становится очевидным значение и содержание снов — именно это Фрейд назвал скрытым (латентным) содержанием.

Он чувствовал, что символы сновидений раскрывают те «нежелательные» мечты, мысли и желания, которые отказывается принять обычное бодрствующее сознание: эротические желания либо инстинкт насилия в человеке. По Фрейду, большинство из этих желаний и ощущений перекликается с детскими ощущениями и желаниями, такими, как желание incesta или желание убить родителя идентичного пола из чувства ревности.

Надо, однако, отметить узкую фиксированность понятий на одних и тех же символах у Фрейда. Например, он писал: «...Нет сомнений, что всякого рода оружие или инструмент является символом мужского полового органа...» Он также предлагал одноипиную интерпретацию комнат, помещений — как женщин и женской сущности, а, например, буфета или экипажа — как женских половых органов. К несчастью, эта теория игнорировала ту уникальную взаимосвязь,

которую имеет индивидуум с символом, характерным лишь для него. К тому же упускалось из виду богатство значений, которые имели символы применительно к прошлому, настоящему и будущему. Но, настоятельно полагая, что сны — это символическое осуществление подавленных желаний, Фрейд не придавал никакого значения прямым сопоставлениям и непосредственным событиям в сновидениях, что породило разногласия между ним и многими его современниками. Среди них был и бывший поклонник Фрейда Карл Густав Юнг.

Юнг сделал немало в области анализа сновидений. Он чувствовал односторонность и узость теорий Фрейда, однако воспользовался некоторыми понятиями, введенными им. Юнг предположил, что сны — это более чем просто отпечаток неосуществленных и подавленных желаний и страхов. Он считал, что Фрейд слишком уж фокусировался на инстинктах и игнорировал весь спектр человеческого опыта, такие, например, его аспекты, как религиозные фантазии, воспоминания и надежды. Вместо того чтобы полагаться в исследованиях на метод свободных ассоциаций, Юнг разработал собственный метод. В нем компоненты сна анализировались на уровне ощущений. Это могло бы привести к метафизическому осмыслению. Если, например, человек видел во сне, что он держит в руках лягушку, его просили призвать на помощь ощущения и вообразить, а затем описать, какова текстура кожи животного, его вес и прочее, — и с чем это все связано в жизни сновидца.

Юнгом также была выдвинута теория подсознания общества: по его мнению, это форма примитивной памяти, разделяемая всеми. Им были разработаны грани человеческой психики, ее типы. Эти грани будут рассмотрены ниже. Юнг значительно расширил понятия и углубил возможности интерпретации снов.

а также разработал ряд полезных методик для понимания сновидений и работы с образами.

В отличие от Фрейда Юнг углубленно исследовал мифологию, алхимию и примитивные культуры в целях понимания всех тонкостей человеческой психики и символизма сновидений. Концепция мысли, по его мнению, более связана с душой, нежели с мозгом, в особенности в примитивных обществах. Громадная часть видения мира у примитивных, необразованных людей связана с интуицией и богатым воображением.

## Глава 4

### Сон, разделенный с другими

Во многих примитивных обществах нашего времени сновидения считаются языком души, ее выражением. Современные антропологи исследовали и задокументировали способы использования снов этими народами в повседневной жизни.

Американские индейцы всегда подходили к своим снам с уважением и видели в них важную роль в воспитании юного поколения. Культура австралийских аборигенов основана на снах; в своих сновидениях они получают послания божеств и «инструкции», которые они применяют в своей практической деятельности. Народность зулу в Южной Африке рассматривает сновидения как послания своих предков, в то время как ирокезы в Северной Америке видят в них выражение желаний и стремлений души человека. Они считают, что сны могут служить указателями, возможно, в закодированной форме, наиболее секретных желаний и чаяний.

Индейцы племени наскапи, обитающие в десах Лабрадорского полуострова в Канаде, полагаются на сновидения для руководства в жизненных коллизиях. Эти суровые охотники, живущие изолированными семейными группами, разделенные лесами и болотами, не имеют общей племенной религии, племенных обычаев и культов. Поэтому охотнику-наскапи приходится полагаться на свой внутренний голос, интуицию и почти бессознательные ассоциации. При таком образе жизни душа и ее «голос», выраженный в снах, — единственный компаньон и попутчик; наска-

пи называют его «великим человеком». Прислушиваясь к его голосу в снах и пытаясь разгадать значение символов в сновидениях, наскапи верят, что им может быть даровано высшее доверие «великого человека», который пошлет избранным лучшие сны. Мотивы сновидений постоянно появляются в произведениях искусства наскапи. В ответ им в снах являются «откровения», как именно поступить в той или иной жизненной ситуации, как обращаться с внешним миром, с природой. Охотники даже пользуются сновидениями для предсказания погоды и сопутствия удачи в охоте, от которой напрямую зависит существование семьи.

В центре Малайи, в горной стране, живет племя сенойи, которое также свято верит в пользу снов. Эти люди образуют единое сообщество, более коммуникативны, чем индейцы наскапи, и их отличает почти утонченное знание психологии. Они воспринимают сновидения как науку, которой обучают своих детей с малолетства. Каждое утро отец вместе со старшими сыновьями анализирует сны всех своих детей; учит их, как правильно использовать толкование сна, более того, инструктирует, каким образом действовать соответственно этому сну будущей ночью, то есть погружаться в «осознанный сон», сновидение с элементами попутного осознания. Этот тип сна характерен лишь для высокоразвитого сознания. Если, к примеру, человек сообщает, что видел во сне себя плывущим по реке или нашедшим ценную добычу, то его инструктируют, куда именно он должен плыть во сне будущей ночью, чтобы добыть что-нибудь ценное для племени, или же что он должен поделиться будущей ночью своей добычей с соплеменниками. В этом случае физическая и эмоциональная энергия, накопленная во время сна, полностью внедряется в сознание и находит себе направленное и осознанное использование.

Очень важен и тот факт, что, обсуждая совместно с другими свои сны, дети всегда чувствуют себя социальными партнерами взрослых и всегда будут приняты своим обществом. Возможность передать свои ощущения и поделиться психическими переживаниями с другими льстит детям. Они очень зависимы от того, как воспринимает их общество, а также от одобрения и критики взрослых. Возможно, именно этим объясняются миролюбие и доброжелательность, характерные для этого племени.

Таким образом, создается впечатление, что мы, люди западной цивилизации, утратили что-то очень важное, игнорируя наше существование в снах. Если мы будем игнорировать такие инстинктивные стороны нашего сознания, как жизнь во сне и внутренние психические процессы, то как же сможем мы понять и принять другую личность? Других людей?

Дельфийский оракул как-то сказал: «Человек, познай самого себя». И мы можем начать делать это с записывания, например, наших снов на следующий после сновидения день. В части II настоящей книги подробно рассмотрены вопросы психоанализа со многими его аспектами и предпринята попытка выстроить схему расшифровки снов с их символикой. Все, что при этом понадобится от читателя, — это блокнот, ручка и желание понять внутренние движения души, подняв тем самым свое самопознание на недостижимые ранее высоты.

## Часть II

# Интерпретация снов

## Глава 5

### С чего начать

Наиболее используемыми «орудиями труда» для работы со сновидениями отныне будут дневник и ручка. Большинство людей думают, что смогут запомнить свои сны, не записывая их, но ведь сны — это очень эфемерные и ускользающие от памяти «создания». И очень часто, вспоминая то, что грезились ему во сне, человек может выстроить несложный «сюжет», то есть «скелет» сна, а наиболее мелкие и значимые детали и фантазии остаются безвозвратно утерянными, тогда как некоторые из этих деталей могут стать ключом к разгадке сна в целом.

Дневник снов также является своеобразным журналом-отчетом; он служит трем разным целям:

1. Сон, который не может быть понят сразу, должен быть записан и на какое-то время «законсервирован», чтобы символы и образы переработались фантазией сновидца. Перечитывая сон некоторое время спустя, ассоциации символов с событиями становятся более очевидными, образы — более ясными, и общее значение сна вырисовывается под туманной пеленой фантазии. Как все творения воображения, у снов несколько уровней значения, поэтому в отдельных случаях сны, увиденные несколько лет назад, могут прояснить происшедшие события и научить предвидению. Далекое не все сны предназначены для немедленного разгадывания и применения расшифрованной сущности, так как они могут содержать архетипические (т. е. изначальные, «первородные») об-



разы, подчеркивающие основную пель жизни индивидуума.

2. Довольно часто случается, что темы сновидений повторяются, но этого не заметить, пока не будет записан последовательный ряд похожих тематически снов, пока не будет предпринята «попытка» нашей психики пробиться к нашему сознанию с каким-то посланием, непрерывно подчеркивая одну-две детали, возвращая нас к нескольким образам. Это происходит преимущественно тогда, когда в своем развитии мы преследуем какую-либо цель, не достигая желаемого результата. После тщательного анализа повторяющихся снов можно отделить существенное от случайного и на основе «подсказки» бессознательного продвигаться в нашем развитии.

3. Всегда интересно взглянуть на результат воплощения снов в действительности, на развитие фантастических образов. То, что подсказывало нам бессознательное в начале нашего развития, — это достаточно примитивный способ манипуляции чувствами и эмоциями; в более поздних сновидениях видна энергетика снов, приводящая в действия механизмы контакта с нашим внутренним миром. Возникают все новые, более зрелые образы, по мере того как человек постигает свои собственные сны; поэтому дневник сновидений может быть полезен и как схема нашего психического развития.

Кроме того, бывает необходимым вступить в контакт со своим миром снов, и приобретение блокнота или дневника будет первым шагом к этому. Держите блокнот и ручку всегда возле своей постели, а также постарайтесь поставить возле нее источник света, поскольку совершенно ясно, что если вам придется вставать, для того чтобы записать свой сон, то легче

и предпочтительней перевернуться на другой бок и поспать еще, — а сон будет безвозвратно потерян!

Некоторые люди считают, что сам процесс записывания требует чрезмерных усилий, особенно по утрам; поэтому можно найти выход из положения, поставив возле кровати магнитофон и надиктовывая на него свои сны сразу же после того, как вы проснетесь. Однако увидеть характерные черты и символы сновидения бывает настолько трудно, что должно пройти несколько дней, прежде чем вы разглядите их; и вот тогда берите дневник и записывайте сон подробно, этап за этапом.

Магнитофон может быть даже предпочтительнее в ином отношении: с него легче считать сон по прошествии полусознанного периода пробуждения. Если вы уже записывали сны, лежа в постели в горизонтальном положении, то, вероятно, вспомните, что разобрать запись не всегда легко. Часто запись от руки превращается в цепочку непонятных иероглифов. Однако лично я нахожу, что записывать сны от руки более полезно (и труд будет вознагражден позднее) по причинам, изложенным выше.

Следующий этап в понимании сновидений — просьба о сне. Да, да: перед тем как лечь в постель, попросите мысленно о даровании вам сна. Возможно, следует сосредоточить свое внимание на каком-либо эпизоде, этапе своей жизни, чтобы лучше понять его. Убедите себя, что вам необходим сон об этом событии (этапе), чтобы разобраться в себе, а утром запишите увиденное поэтапно с его последующим анализом. Таким образом, вы мобилизуете бессознательное, вынуждая его проникнуть в ваше сознание; и тогда возрастает вероятность того, что вы проснетесь в фазе «быстрого» сна и сможете в подробностях записать символы и детали. Вы обнаружите, что когда вы записали свой сон один раз и вам доставило удовольствие расшифровывать его впол-

следствии, вас посетит череда интереснейших снов, а затем вы будете захвачены таинственным процессом сновидений и их понимания.

Сны подобны рыбкам в воде: когда их прикармливаешь, они начинают собираться на поверхности ко времени кормежки. Если вы попытаетесь «поймать» один из снов, он выскальзнет «из рук»; но, как и рыбку в пруду, ловите его «за хвост», и вы «вытащите» весь сон.

Кроме записывания деталей сна и его даты, старайтесь фиксировать все, что с вами случилось, чем был занят ваш мозг в предыдущий день и предыдущую неделю. Зачастую решение вопроса приходит во сне, поэтому смысл сновидения будет более ясен в свете предшествовавших событий. Какие бы проблемы ни одолевали нас: практического свойства, эмоциональные или связанные со здоровьем, наша психика старается прийти к нам на помощь. Без своего контекста сны могут представлять интерес для ума, но практической пользы от них не будет.

Будьте очень внимательны к своим снам и во время них и, просыпаясь, и не забывайте записывать. Нас связывают с нашим внутренним миром чувства и сила ощущений; и сны — реальное средство для излечения и старых травм, и болезненных воспоминаний.

## Рекомендации

1. Заведите дневник для записи сновидений.
2. Этот дневник послужит нескольким целям. Он позволит вам:
  - «заземлить» ваши сны посредством записи их и в то же время простимулирует вашу психику на дальнейшие сновидения;
  - сохранить сон и работать над его расшифровкой в дальнейшем;
  - выявить повторяющиеся темы и образы сновидений;
  - перечитывать сны и проследивать трансформацию своего внутреннего мира во времени.
3. Держите дневник и ручку, а также источник света возле кровати. Возможно, вы предпочтете пользоваться магнитофоном.
4. Перед тем как заснуть, попросите ваше подсознание о ниспослании вам сна; а перед тем как погрузиться в сон, сфокусируйтесь на проблеме, требующей помощи в разрешении.
5. Когда записываете сновидение, отметьте те проблемы и события, которые занимали ваше внимание в предыдущий день или предыдущую неделю: они, несомненно, внесли свой вклад в этот сон.
6. Записывайте также свои чувства и ощущения, испытываемые вами во время сновидения и после пробуждения.

## Глава 6 Где я?

Вас может удивить, но все, что вы видите во сне, — это атрибуты вашего внутреннего мира, будь то дерево, чернильница, клякса от нее или же сосед по дому (исключая, впрочем, сны, называемые снами-вестниками и предупреждающие о грядущих событиях; упоминать о них в данной главе я не буду). Если вы еще не работали над образами и символами мышления, к этой концепции вам придется привыкать, так как мы, западные люди, обычно концентрируем свое внимание лишь на том, что предлагает нам сознание, а не бессознательное, то есть на объектах материальных или нематериальных, но оцененных по шкале ценностей нашего мира.

Сны могут интерпретироваться на разных уровнях. Если, скажем, во сне имеется взаимодействие между вами (сновидцем) и известным вам лицом, это отразит ситуацию, которая может иметь место в реальности. Вам это даст также возможность интегрировать собственную энергию с энергией этого человека, понимая, как вы бессознательно влияете на людей. Когда у нас наберется необходимое количество иллюстраций этого процесса, он станет яснее.

Сновидения говорят с нами языком символов, поэтому важно понимать мир вокруг нас как отражение наших собственных ценностей, отношений и ощущений. Ваше внимание постоянно бывает привлечено к определенным объектам, людям и обстановке: к одним — потому что они вам нравятся, к другим — потому что они вам не нравятся. Эти ас-

пекты время от времени возникают в ваших снах, поскольку предназначение снов — обучить нас разрешению внутренних проблем и противоречий, а также сформировать свежий взгляд на наши мотивировки и цели. Они зачастую дают нам шанс увидеть мир по-новому и освободиться от закостенелых представлений. Если вам не удастся немедленно отреагировать на определенный символ, очевидно, вам просто требуется несколько больше времени для осознания и «открытия» его для себя.

### Окружающая обстановка

Первое, что необходимо отметить в дневнике, — это место сновидения. Происходит ли действие в доме, в комнате или в чистом поле, на природе или в машине? Второе: знакомо ли вам это место, эта обстановка? Если вы ответили на этот вопрос, тогда возникает следующий: как вы чувствуете себя в подобной обстановке? Обстановка — это как бы сцена, на которой разыгрывается пьеса, никогда еще не шедшая на базе реальности. В этой пьесе будет раскрыта тема, которую наша психика выбрала для осмысления и «отработки». Если вы во сне обнаруживаете себя в каком-либо доме или комнате, внимательно отметьте все детали. Как вы ощущаете себя в этом доме, в этой комнате? Темная ли комната (дом), хорошо ли обставлена, содержится ли в порядке или в ней хаос? Есть ли в ней что-то необычное?

Дом — это нечто, чему мы принадлежим. Во сне дом (комната) часто отражает наше понимание своего «Я», ощущение своей ценности, осознание своих достоинств. Каждая комната в доме может при анализе навести нас на понимание определенных граней психики или жизни. Спальня, к примеру, может

символизировать наше понимание отдыха, спокойствия, сексуальности и ощущений. Гостиная — это место, где обычно собираются все члены семьи и друзья. Образ гостиной часто включает в себя огонь очага, камина, а в интерпретации представляет собой образ вашего сердца (души). Кухня — это место рождения и взросления, будь то пища, идеи или ощущения. Туалетная комната — это образ наших инстинктов; там мы все — живые существа, обладающие инстинктом. Образ этого места ассоциируется с основополагающими потребностями и процессом избавления от «отходов», каковы бы они ни были. Ванная предназначена для очищения и оздоровления и т. д. и т. п.

Может случиться, что вам снится ваш собственный дом и вы видите комнату, которой раньше в нем не было (вы о ней не знали). Таким символическим образом наша психика показывает нам, что мы открыли новые пути (границы) для нашего морального роста; возможно, ваша жизнь обогащается оригинальным опытом. Если вам снится грязный и неубранный дом, вероятно, что вы подсознательно ощущаете себя неорганизованным либо заброшенным всеми и забытым. Сон подсказывает нам, что нужно организовать свою жизнь, заняться собой.

Очень важно отметить время постройки дома, который вы видите во сне. Если дом старый на вид, то это подсказка заглянуть в свое прошлое; вероятно, у вас закостенелые представления или вы очень отстали от жизни, что вам же мешает. Часто снится, что вы живете в доме своего детства. Это означает, что психика подсказывает вам: ключ к решению проблем настоящего надо искать в вашем детстве.

Если вам снится, что вы живете на природе, в деревне, следовательно, вы в ладах с природой, в том числе и со своей душой. Ведь люди ищут в природе

свободу и обновление, едут на природу, чтобы прийти в гармонию со своими чувствами и ощущениями. При этом надо отметить погодные условия, каковы они есть во сне. Погода отражает ваше настроение, а также ваши предчувствия: мрачные и тревожные или оптимистические (яркие и теплые краски природы); вашу нерешительность и робость (туман и изморось) или вашу нестигаемую волю и эмоциональную скудость (снег и лед).

Но все это лишь предположения. Вам самим предоставляется возможность заглянуть в мир своих снов, окунуться в их загадочную атмосферу, чтобы почувствовать тот эмоциональный климат, который присущ всем снам.

Внимательно отмечайте во сне окружающий вас ландшафт: находитесь ли вы в пустыне, в джунглях, на лугу или среди каменистых россыпей? Если вы, например, — в пустыне, то не чувствуете ли вы изнеможения, лишения всей жизненной энергии так, как обычно чувствуют смертельную жажду? Может быть, вы выработали весь свой творческий потенциал и не можете его восстановить? Ваша психика способна подсказывать вам, что вы существуете изолированно. Но самое важное — построить во сне ваши собственные ассоциации с пустыней. Одна из моих пациенток связывала с пустыней лишь приятные ощущения и мечты: полное, безмятежное спокойствие, и потому часто видела пустыню в своих снах.

Если во сне вы видите себя стоящим на вершине горы, по всей видимости, вам необходимо подняться над обыденностью, чтобы яснее рассмотреть и понять какую-либо ситуацию. Или вы можете ощущать свое общественное положение столь высоко, что чувствуете себя стоящим выше всех и надо всели. Возможен и третий вариант: вы желаете овладеть каким-то мастерством, достичь славы либо положения в своем внутреннем мире либо в обществе.

Вы видите себя во сне в болотистой, сырой местности. Может быть, вы «увязли» в какой-то жизненной ситуации? Мы часто говорим: «у меня сердце упало», или «почва уходит из-под ног». И действительно, ощущаем себя в жизни как в трясине.

Иной тип обстановки в снах — транспорт. Вы можете видеть себя в машине, в автобусе или в поезде, поэтому предстоит подумать над ассоциациями с этими объектами. Если, например, вы обычно пользуетесь электричкой, чтобы добраться до работы, то электричка (поезд) во сне символизирует рутинную работу. Должно быть, поезд ассоциируется у вас с удовольствиями, приключениями и встречей с друзьями, знакомыми? Или же поезд символизирует «скорость» вашей повседневной жизни.

Общественный транспорт обычно связывает массы людей, и в снах толпы, большие массы людей часто приводят бессознательное в активное состояние. Для многих людей массы символизируют бессознательные порывы. В таком случае, частое видение транспорта в снах означает, что личность влекома бессознательными порывами и желаниями. В общественном транспорте у вас нет иной роли, кроме как быть пассажиром (мы здесь не затрагиваем случаи, когда вы — профессиональный водитель). Как пассажир, вы всегда находитесь в пассивной роли и всегда зависимы. Может быть, указывая на вашу пассивность и зависимость, бессознательное тем самым поощряет вас к действиям, к перемене роли, к большей независимости?

Если вы снитесь себе в машине, то ответьте на вопрос: едете ли вы с большой скоростью или нет? Можете ли остановиться по своему желанию или, наоборот, не в силах завести мотор? Это поможет вам задуматься о своей жизни. Находитесь ли вы в машине-развалюхе или в шикарном современном автомобиле последней марки? Если вы управляете маши-

ной, то, видимо, полностью контролируете свое движение (иными словами, направление своей жизни); на вас, таким образом, не давят настолько, чтобы заставить вас изменить направление. Если вы — пассажир в машине, а не водитель, всмотритесь внимательно в водителя и подумайте над своим отношением к этому человеку. Если вы не знаете его, то те чувства, что вы испытываете к этому водителю, и подскажут, какими эмоциями вы руководствуетесь в жизни. Таким образом, если этот человек вызывает у вас недоумение, удивление, то это может символизировать какой-то аспект, над которым вы хотели бы возобладать в реальности. Или же это может означать, что вам стало ясно, что вами руководят бессознательные, темные силы.

Что касается велосипеда, то увидеть во сне себя едущим на нем означает добрый знак: вы полностью контролируете свою жизнь.

Однако только путешествие пешком — наиболее добрый знак в вашей жизни и наиболее стабильная форма существования!

Даже в одном и том же сне вы можете путешествовать на различных видах транспорта. Анализ ассоциаций, связанных с каждым из них, покажет вам значение «подсказок» подсознания.

Итак, разнообразие типов окружающей обстановки, мест действия очень велико; от того, что именно высший разум собирается сообщить вам, зависит и конкретная обстановка.

Для тренировки попробуйте представить, что можете пробудить в вас каждый из следующих типов обстановки: лес, церковь, конюшня, вершина горы, океанский лайнер, булочная, палатка. Каждая из ассоциаций будет уникальна, свойственна только вам. Доверьтесь же своей интуиции.

### Аспект природы

По отношению к увиденным в снах людям, животным и предметам необходимо задаваться одним и тем же вопросом: что это значит для меня? Что это напоминает и как заставляет ощущать себя? Не забывайте, что образы снов очень индивидуальны; именно поэтому в данной работе мы не приводим список символов сновидений и их расшифровки. Я не уверена в возможности универсальной концепции, на основе которой составлены бесчисленные сонники. В случае любых сомнений необходимо обращать внимание на грани образа, которые дадут ключ к пониманию жизни сновидца и ее реальным событиям. К примеру, необходимо вспомнить цвет, форму, размеры, движения объекта сна. Если и в данном случае сновидец не в силах расшифровать образ, то можно использовать метод, называемый активным воображением, — и в диалоге с объектом сна выяснить его значение. Техника метода активного воображения будет описана ниже.

Вы можете быть уверены, видя в снах животных, птиц, рыб и иные живые существа, что здесь вы имеете дело с инстинктивной стороной своей природы. Многие будут зависеть от ваших вопросов к этому «существу» и от ощущений, которые оно у вас вызывает. Например, многие боятся змей и даже испытывают ужас при виде их. Для других змея — предмет любования, а также пробуждения чувственности. Змеи, свивающиеся в кольца, могут символизировать бессознательные желания или страхи. Из-за известной схожести тела змеи с penisом необходимо подробнее рассмотреть сексуальную сторону личности сновидца. Ваша сексуальность ставит перед вами проблемы? Или, возможно, ваша творческая энергия, будучи заблокированной, мучит вас, не находя выхода? Подавленная творческая энергия создает стимул

для агрессии. Сравните спокойно свернувшуюся змею со змеей, поднимающейся в такт мелодии укротителя: мы можем видеть здесь символ сексуальной (творческой) энергии, которая подавлена и настроена «в такт» с желаниями личности. Но пока сознание работает и анализирует символы, опасности либо угрозы для сновидца нет.

Птицы — создания воздушные; они отражают область духа, то, что свободно от всех земных тягот. Однако птица в вашем сне может быть пойманной, посаженной в клетку. Это означает, что в определенном смысле вы чувствуете себя связанным, несвободным, а потому и неспособным выразить свое «Я», жить, следуя своим устремлениям. Впрочем возможно, что, например, дикие гуси снятся вам в связи с тем, что вы вспоминаете свое детство, проведенное в деревне, годы безмятежности и длинные летние дни. Но приснившиеся живые существа всегда обнаруживают какое-то настойчивое инстинктивное ощущение, которое внедряется в вашу сегодняшнюю жизнь.

Во все века животных и птиц наделяли определенными качественными характеристиками: упрямый как осел; тихая как мышка; сильный как бык и т. д. Мы часто думаем о верности собак, независимости кошек, скрытности барсуков. Однако если вы в детстве подбирали бездомных котят и приносили их домой, но были с руганью выставлены из дома, пока не расстанетесь с «грязной тварью», то образ кошки может вызывать у вас ощущения потери, горечи и жалости, а вовсе не независимости. К сожалению, мы мало полагаемся на ассоциации.

Отметьте, что происходит с различными существами в ваших снах. Вы преследуете их или они вас? Загнаны ли они в угол, пойманы или играют; агрессивны ли, испуганы или послушны и преданы вам? Обратите внимание на их размеры: может быть, вас поразила их диспропорция? Если вам, например,

принесли слон размером с мышку или наоборот, следовательно, в вашем инстинкте что-то несбалансировано. Комбинации символов, связанных с животными и прочими живыми существами, дают очень богатое выражение вашей инстинктивной стороны природы.

Пейзаж может быть очень изобретательна в попытках подать нам сигнал, и существа в наших снах способны стать мифическими и магическими. Некоторые могут быть комбинациями из нескольких реальных существ: они представляют собой извивы нашего бессознательно-инстинктивного начала. Иногда существа во сне переходят, трансформируются одно в другое. Рыба может внезапно превратиться в кролика, продемонстрировав нам, как наши бессознательные порывы и желания трансформируются в более реальные (из рыбы — в кролика, из воды — в земное). Или, например, корова, совершенно земное существо, может вдруг на крыльях взмыть в небо — вероятно, ваше инстинктивное перешло в рациональное. Или вы уносите на крыльях фантазии? В главе 7, при пояснении значения элементов сна, этим трансформациям будет уделено особое внимание.

Наши чувства могут выражать и цветы, и растения. Мы покупаем цветы и дарим их, чтобы таким образом отблагодарить за что-то; иногда делаем это, чтобы украсить свое жилище. Шекспир использовал язык цветов, как и многие другие писатели и поэты. Но и здесь первостепенное значение должно быть уделено тому, что значит цветок именно для вас. Для одного лилия может ассоциироваться со скорбью и похоронами, для другого — с почетом и наградами, для третьего — с невинностью и чистотой души. Отметьте цвет цветка, так как цвет всегда ярко характеризует психическое состояние.

Цветы вообще играют огромную роль в воображении, и для многих людей в их снах в первую очередь

вспоминается цвет. Наши сны часто указывают нам, какие цвета благоприятствуют нам в жизни — либо в качестве помощи в лечении душевных травм, либо в качестве стимула. Если вам кажется, что цвет для вас в жизни не важен, то попробуйте проанализировать ваше предпочтение определенным цветам. Например, же деле в жизни вы избегаете этого цвета, на самом деле вы предпочтете определенным цветам. Почему? Может быть, он пробуждает ваше сознание? Или кажется вам «вульгарным», «дешевым»? Или вы не осмеливаетесь его носить как слишком вызывающий, но тайно влюблены в этот цвет? Все это может рассказать о вас много интересного, а вы получите возможность самовыражения, объясните самому себе, что именно этот цвет значит для вас. Наконец бессознательная часть вашей души все-таки сделала это за сознательную, когда всегданные моральные запреты вышли из-под контроля!

Можно подчеркнуть, что в повседневной речи мы широко используем цвета, и вряд ли только бессознательно. Так, например, мы говорим: покраснел от стыда, позеленел от злости, посинел от холода и т. д. У всех нас есть любимые цвета, и многие активно избегают определенных цветов, обычно прибегая ко всякого рода оправданиям, типа «Моя бабушка говорила, что зеленый приносит несчастье». Но попробуйте построить свои собственные ассоциации, связанные с зеленым.

Таким образом, цвет, форма, символизм, ассоциации, элементы сна и трансформации в снах — все понуждает нас к поиску значения символов. Вся эта уравновешенная система координат способствует нахождению значения каждого символа. Постарайтесь не пропустить ни одной детали своего сна. Психика очень искусна и изобретательна в выборе «материала» для постановки изумительных драматических сновидений.

## Рекомендации

1. Все объекты и образы в ваших снах — аспекты нашей сущности.
2. Окружающая обстановка сна — это то, что избрала ваша психика для отработки и постановки вопросов.
3. Дома и квартиры показывают, как вы относитесь к самому себе, — это отраженное «Я» человека. Комнаты представляют собой одно из свойств внутреннего мира человека. Определение возраста здания может дать ключ к разгадке прошлого человека.
4. Пейзаж, ландшафт отражает ваше расположение духа; погодные условия — настроение и состояние ума.
5. Транспорт означает, как проходит жизнь человека: насколько он сам контролирует ее, насколько верно идет к своим целям, управляют ли им.
6. Животные и прочие существа представляют инстинктивное начало человеческой природы. Следует определить свои ассоциации, связанные с ними.
7. Размер существ, манера их поведения, речь — все это говорит о выражении ваших чувств и инстинктов. Эти образы и самовыражение чувств могут трансформироваться за время сна.
8. Цветы отражают ваши чувства и степень расцвета (увядания) вас самих или какой-либо из граней вашей природы.
9. Цвета выражают настроение, эмоции, но могут привести элемент оздоровления.
10. Всегда прислушивайтесь к себе, к вашим личным ассоциациям относительно цвета, формы и символы. Ваш сон — отражение вашей личности.

## Глава 7 Элементы сна

Символы огня, земли, воздуха и воды всегда немало значили в жизни человека и были неотъемлемой частью его существования. Человек использовал их для описания нашей природы, эмоциональной энергии с тех пор, как стал интересоваться вопросами психологии. В период Ренессанса философы разработали базировавшееся на составляющих тело «веществах» учение о четырех основных типах темпераментов: сангвинике (воздух), холерике (огонь), флегматике (вода) и меланхолике (земля).

Эти элементы вошли в наш язык, и мы широко применяем их, когда описываем самих себя и других людей. Мы используем понятие-символ «огненный темперамент», «легкий, как ветерок», «рыбий (т. е. водянистый) темперамент» и «земная натура». Юнг связал каждый из этих элементов с отдельной функцией человеческой природы. Огонь символизирует инстинктивное начало, воздух — интеллект, земля — чувственное начало и вода — фантазию.

Тип темперамента «огонь» обладает способностью видеть подводные течения в любой ситуации и часто предвидит настоящее и будущее. Люди этого склада — люди спонтанных реакций; они не любят заикливаться на прошедших событиях и любят развивать свой творческий потенциал сейчас, в данную минуту. Существа сильные, они могут в любой момент впасть в ярость, ослепление гневом, если им не будет предоставлена свобода самовыражения.

Хотя эти люди темпераментны, быстры в реакци-

ях, страстны и энергичны, они не всегда преуспевают в жизни: им нужно практически реализовать свою интуицию и направить энергию в нужное русло.

**Водный тип темперамента** подобен вечно наступающему и отступающему морскому прибою. Он плавает в волнах сострадания, проникновения в чувства. Люди этого типа часто поступают тем или иным образом, основываясь на бессознательных оценках людей и ситуаций, то есть действуют соответственно своим эмоциям. Они проявляют «материнские» чувства, независимо от того, идет ли речь о мужчине или женщине. Не случайно слова «море» и «мать» во французском языке — однокоренные. Люди этого типа могут поразить других своим сочувствием и нежностью. Они очень чувствительны и инстинктивно понимают нужды других людей. Но им было бы полезно научиться поступать и мыслить более рационально.

**Земной тип темперамента** обычно чувствен, реалистичен и практичен. Они постигают законы жизни, основываясь на знаниях и здравом смысле. Они наслаждаются способностью удовлетворить свои физические желания, обычно очень умело распоряжаются деньгами и по большей части ответственны. Но, слишком опираясь только на материальность, они имеют одно уязвимое место: они недооценивают интуицию, духовность и воображение. Им следовало бы знать, что чувство уверенности в жизни исходит не только от аккумуляции материальных ценностей и «здорового смысла», но и от внутренней цельности.

**Воздушный тип темперамента** — это люди также рациональные, но с внутренним чувством свободы, не любящие привязанностей и постоянных занятий. Они — как ветер, летят куда хотят, любят играть идеями и очень коммуникабельны. Мы обычно используем понятие «невидимые волны», когда говорим о радио и телевидении, но и то и другое — средства

46

связи, то есть коммуникации. «Воздушные» люди используют свой живой ум для понимания законов мира, но зачастую при этом не желают показывать своих чувств. Они богаты идеями, но чувствуют себя беззащитными при отсутствии логики, и в этом они уязвимы. Однако некоторые аспекты жизни алогичны и иррациональны, что само по себе требует отказа от умственного контроля. Этому типу людей следовало бы научиться без страха нырять в волны чувств и ощущений, иначе они рискуют умереть от одиночества в своих интеллектуальных башнях из слоеной кости.

Мы все в той или иной степени относимся к одному из этих типов темпераментов. Однако если бы мы проследили свое повседневное поведение, то увидели бы, что действуем в различные периоды подобно различным типам темперамента. На неопределенное время мы можем в точности соответствовать одному из описанных типов. Именно когда это происходит, наша психика обычно старается компенсировать «перекося» в ночных сновидениях — символах недостающих граней внутреннего мира.

## Огонь

Элемент огня способен проявляться во сне в многообразных формах. Мы можем обнаружить самих себя буквально играющими с огнем или с горящим предметом. Это означает, что мы подошли слишком близко к рискованной ситуации либо мы искушаем судьбу, желая этого риска. Если огонь вышел из-под контроля, мы можем в наших желаниях властвовать над чем-либо, возможно, это означает, что мы страшимся своей собственной сексуальности. Дальнейшая работа над этим сном покажет, что опасения напрасны, если мы умеем управлять этим огнем.

47

Мы также можем обнаружить, что искали во сне, где бы согреться. Из этого следует, что нам недостает жизненной энергии.

Огонь — это творческая энергия, и надо научиться направлять ее. Кроме того, огонь может являться символом духовной энергии, которая проявляется в снах и как огонь, и как свет. Солнце, таким образом, будет потенциальным символом нашей сущности. Если солнце появляется в наших снах довольно часто — это символизирует благополучие нашего эмоционального (духовного) климата. Но если нам снится, что мы находимся в пустыне и испытываем жажду, необходимо уменьшить свои амбиции, дать расслабиться своей силе воли и прислушаться к своим чувствам (символ чувств — вода), иначе мы рискуем быть «сожженными» своей волей.

Огонь подсказывает нам, как стать настойчивыми, смелыми и страстными. Мы часто называем желания и дебаты «горячими». В состоянии испуга мы «холодеем», а в состоянии раздражения — становимся «разгоряченными». Умейте выявлять во сне символ бесконтрольного гнева. Если огонь во сне пожирает всех и вся, сжигая на своем пути, скорее всего, наша кровь кипит от обиды или жажды мщения. А может быть, вы злы на самого себя по какой-либо причине? Но не осознаете этого и подсознательно наказываете себя разрушением.

## Вода

Вода — символ чувств, и это понятно из сравнений. Когда мы говорим, что «уплываем» от удовольствия, то используем такие сравнения, как «чувствовать себя как рыба в воде», «хлынул поток чувств», «захлебнулся восторгом». Вода — это великий двигатель воображения, стимул для развития психических

48

способностей и выражения бессознательного. Нам может присниться, что мы нырнули на дно и достали жемчужину или еще какую-либо ценность. Таким образом подсознание подсказывает нам, чтобы мы мобилизовали наши внутренние резервы и заглянули за границы своего сознания. Так же, как на поверхности моря могут бушевать волны, а вода в своей толще оставаться спокойной и безмятежной, так и мы должны научиться «нырять» глубже своих эмоций, под поверхность жизни, чтобы «остудить» эмоции.

Если нам снится плотина, за которой собирается сдерживаемый поток воды, это может означать необходимость дать волю своим чувствам, пусть на короткий срок, через активное воображение. Может быть, вам снится, что вы тонете и глотаете судорожно воздух. Значит, нам стоит сдерживать свои эмоции в пределах рационального. Замерзшая вода, лед должны показать нам, что мы, наоборот, недостаточно эмоциональны.

Вспомните: корни слов «море» и «мать» во французском языке одинаковы. Море, имея материнскую природу, может ассоциироваться с рождением и с чревом женщины. Видеть себя во сне плавающим в море может означать, что мы еще не отделили самих себя от сущности и психики матери, все еще идентифицируем себя с ней или же живем одними фантазиями. Тем не менее тот же самый сон может означать, что мы прошли путь внутреннего развития и круг замкнулся: мы духовно возродились, а символ океана (моря) — это символ нашего совершенно обновленного сознания.

Вода — символ чистоты и очищения. Христос своим примером завещал христианам креститься водой, и часто вода используется как символ крещения. Если во сне вы снится себе моющимся, следовательно, для вас назрела необходимость «отмыть руки» по-

49

сле какого-то дела, очиститься морально. Мытье, купание, а также стирка своего белья может означать, что вы решили начать новую жизнь.

## Земля

В снах появляется множество вариантов символов земли, и, как и в случае с водой, вы можете смело довериться своей фантазии и разгадывать эти символы в соответствии с вашими собственными ассоциациями. Люди, как правило, не в ладах со своей инстинктивной стороной; им плохо удается жить «сегодняшним днем» в полное удовольствие; они то забегают вперед, то живут прошедшим. Мы легко теряем контакт с нашими природными ритмами, поэтому зачастую отдельные части организма выходят из общего «строя» и начинают громко жаловаться на болезнь или стресс. Если бы мы привыкли прислушиваться к своему внутреннему голосу, нас бы «предупреждали» о сбое задолго до выхода части тела из строя.

Как уже упоминалось, очень важно отметить в сновидении почву, ландшафт, по которому вы идете или едете. На твердой ли вы почве или на зыбучих песках и можете ли продвигаться? Почва под ногами очень важна для понимания нашего ощущения собственной безопасности и уверенности в себе. Если нам снится, что земля (почва) ускользает из-под ног, нужно обратить внимание на внутренний голос, на наши внутренние нужды, отстаивать свою точку зрения, свой образ мыслей.

Если снится, что мы — под землей, либо в канаве или пещере, не означает ли это, что стоит покопаться в памяти, вытащить на свет божий прошлый опыт и прошлые события и «копать глубже»?

Всякого рода подземные существа могут напоми-

нять нам об инстинктивной стороне нашей природы. Удивительно, сколь велико количество кротов, которые населяют сны пациентов, впервые обратившихся к психотерапевту! Большинство из этих случаев призывает нас обратиться (вернуться) к основным, природным основам нашей жизни.

Сны о растениях, овощах и цветах также побуждают нас устремить свой взгляд на инстинктивные стороны и функции. Но здесь есть опасность подвергнуться заблуждению: может быть, наша психика просто отвечает на физиологические нужды организма, которому необходимы витамины в определенное время года? Если нам снится, что продавец на рынке предлагает взять у него два пучка зелени по цене одного — следует принять это предложение!

Часто случается, что во сне наше тело или определенные его части оказываются украшенными чем-то. Тогда на них следует обратить особое внимание, вероятно, эти части тела испытывают боль. Отметьте точно те области, которые «показаны» во сне. Этот аспект будет наиболее полно рассмотрен в главе 13.

## Воздух

Мы можем видеть в своих снах себя летающими в небе, плывущими рядом с облаками. Здесь необходимо отметить следующее:

1. Испытываем ли мы при этом наслаждение, чувство свободы или?..

2. Может быть, нам хочется вернуться на землю, но мы не можем?

Иногда мы глубоко «погружаемся с головой» в мелочи жизни, а иногда — слишком «зацикливаемся» на каком-то аспекте жизни или чувстве. Наша психика пытается компенсировать это, показывая нам, что мы можем подняться над «земными» материями

и увидеть жизнь с другой точки зрения. Живя в путях общепринятых законов, мыслей, мы не замечаем, что наша самодельная тюрьма — это иллюзия и что мы действительно можем освободиться и полететь в иные миры. Такие методики, как медитация, релаксация, творчество воображения и активное воображение — все они могут использоваться для того, чтобы выйти за пределы нормального и в чем-то ограниченного состояния.

Случается, мы слишком полагаемся на рациональное мышление, а иногда избегаем естественного и ускользаем в область фантазий. Возможно, мы любим откладывать свои решения или хотели бы оказаться в лучшем месте. В таком случае мы действительно должны спуститься на землю. Нам необходимо твердо стоять на земле; для достижения этой цели мы можем использовать активное воображение и постараться повернуться лицом к ситуации, которой избегаем. Какую же помощь предложить, чтобы мы почувствовали себя сильными и уверенными? (Метод активного воображения будет рассмотрен в гл. 8.)

Если воздух спокоен, он может во сне трансформироваться в ветер или даже ураган. Это может означать, что в нашей ситуации необходим свежий ветер — он развеет проблемы. Возможно, мы придаем им ненужное значение. Или же нас слишком запутали в чужих мнениях и советах, и нам приходится прилагать усилия, чтобы устоять.

Воздух может также символизировать дыхание жизни — или область Духа, или жизненную энергию, которая оживляет нас.

Если же нам не хватает воздуха и мы задыхаемся или нас душат, то следует отыскать причины, побудившие к этому действию, или человека, который совершает это действие. Может быть, мы ограничиваем самих себя в жизненных проявлениях, не давая себе

достичь своего полного потенциала? Или мы позволим так обращаться с собой другим? Или понимаем, что наша свобода ограничена?

В заключение необходимо сказать, что элементы сна, перечисленные выше, могут «работать» совместно. Скажем, торнадо может начаться на земле и закончиться в воде; влага — образовываться в воздухе; ветер — задуть пламя; грязь — это всегда смесь воды и земли; жар солнца может иссушить землю до корки, в особенности после дождя. Когда эти элементы в снах появляются по двое или по трое, то удается проследить, как один аспект вашей природы влияет на другой. Это может быть знаком, что вам следует стремиться сбалансировать функции своего «Я».

Юнг описывал сны как алхимические процессы, в которых психическая энергия непрерывно меняется и трансформируется, чтобы вызвать к жизни новый рост, новое развитие. Когда вы достигнете значительных успехов в прочтении ваших тайных циклов, в понимании вашего настроения, вам станет проще привязать сны к реальности, а также к процессам, которые разбудило подсознание. По мере того как вы научитесь доверять своим снам, вы позволите им руководить собой, вы изменитесь сами, изменится и ваша жизнь, облегчив вам адаптацию к реальности и стабилизировав ваше душевное благополучие.

1. Элементы природы часто используются в повседневной речи для описания темперамента, характера. Юнг провел параллели между элементом и отдельной функцией человеческой природы.
2. Тип темперамента «огонь» — интуитивный и спонтанный; водный тип — эмоциональный и чувственный; земной тип — реалистичный и практичный; воздушный тип — рациональный и коммуникативный.
3. Мы можем представлять собой как один из типов, так и смешение различных темпераментов. Иногда надо соблюдать между ними баланс.
4. Огонь и тепло (или же отсутствие их) в наших снах показывают нам, как мы ощущаем свои желания, волю, творческие способности и сексуальность.
5. Водный элемент (или отсутствие его) составляет не только символ чувственной природы, но и сопереживающей, сочувствующей. Он также демонстрирует нам силу нашего воображения и связи с бессознательным. Вода имеет ассоциации с чревом матери и источником жизни. Она также символ чистоты и очищения.
6. Элемент земли показывает, как мы связаны с физическим и инстинктивным. Земля связана с нашим ощущением уверенности, безопасности и мыслью о средствах к существованию.
7. Элемент воздуха отражает степень использования нашего интеллекта и здравого смысла. Воздух может символизировать полет фантазии и чувство свободы. Он также отражает Дух.
8. Все эти элементы во сне могут меняться и влиять друг на друга, показывая таким образом трансформацию психической энергии внутри нас.

## Техника взаимодействия-1

### Активное воображение или контролируемый образ

На данном этапе изучения рассматриваемой нами темы могут пригодиться некоторые методики, которые обеспечат вам динамичный подход к анализу снов. В дальнейшем мы обратим большее внимание на образы личностей, присутствующие в наших снах, а также на явление, которое в психотерапии именуется Тенью. Я уже упоминала о методе активного воображения (о методе «пустого стула» я расскажу в гл. 9) и нахожу, что это метод является незаменимым инструментом в понимании сновидений.

До этого при анализе символов я задавала множество вопросов, на которые должен ответить сновидец и которые он должен научиться ставить перед собой. У многих будут возникать спонтанные ассоциации; их необходимо сознательно сохранять для более углубленного развития символа. Однако некоторые символы так и останутся тайной. В таком случае следует отложить на время работу над этим сном и позволить это сделать за вас вашему бессознательному началу. Как правило, после этого ассоциации становятся яснее и их значение «выходит из тумана». Интуиция «схватит» неуловимый смысл символа, точно так же, как память вдруг неожиданно подсказывает нам название мелодии, которую мы слышали несколько часов или несколько дней назад.

Символы — порождения бессознательного, поэто-

му они не сразу и не без сопротивления позволяют себя разгадать рациональному уму. Мы должны представить себе этот символ на реальной «почве», но позволить своей фантазии обыграть его витиевато, свободно, дав шанс своему бытию принять этот символ. В конце концов психика закодировала свои «подсказки» не зря, иначе бы нам снилось что-то совсем обычное и знакомое. Одна из функций снов — освободить чувственный и творческий потенциал, который заблокирован нашим рационализмом. Разум не соглашается с тем, что предлагает ему бессознательное. Иногда нам необходимо напоминать о чем-то, восстанавливать давно утраченные связи, оживить в памяти воспоминания и события, которые давно убранны на полку. Сопротивление этому процессу оказывается либо из-за того, что воспоминания слишком болезненны, либо из-за нашей неготовности двигаться дальше, даже если воспоминания приятны. Рост всегда предполагает изменения, и мы должны быть готовы к ним, если собираемся пуститься в это путешествие по своему внутреннему миру.

Другой путь обращения с символом — возвратиться в свой сон и попытаться задать соответствующие вопросы. Это не означает, что надо снова постараться заснуть; нужно лишь расслабить мышцы, закрыть глаза, замедлить дыхание и позволить себе вспомнить сон настолько ярко, насколько возможно. Это и будет частью успеха. В данном случае вы активно прорабатываете сценарий сна и вступаете в диалог с персонажами сновидения. Эта методика называется методом контролируемого образа или активного воображения. Она была предложена Карлом Юнгом. Активное воображение позволяет сновидцу стать активным участником сновидения, не оставаясь более наблюдателем. Мы чувствуем себя так, будто мы — органичная часть потока чувств и ощущений; но, пробуждаясь, мы утрачиваем это свойство. Одна-

ко мы можем возвратиться, если захотим, и переменить определенные реакции и подходы, если почувствуем, что не преуспеваем.

Одна моя пациентка, женщина около тридцати пяти лет (дам ей условное имя Пэм), увидела следующий сон.

Она с мужем едет на автомобиле в большой магазин, где продается всякая всячина и множество одежды по сниженным ценам. Они выходят из машины. Кузина Пэм, Дженни, приехала в этот магазин тоже. Они встречаются, и Пэм чувствует, что ее муж, Дэйв, очень заинтересовался кузиной. Они непрерывно и весело болтают, а Пэм ощущает себя покинутой: на нее не обращают никакого внимания. Затем они все вместе садятся уже в новую машину, и Дэйв говорит Дженни: «Почему бы тебе не пересесть на водительское место, я покажу тебе, как работает сцепление». Пэм, несчастная и задетая, перебирается на заднее сиденье, пока Дэйв показывает Дженни работу механизма. Наконец, Пэм окончательно выходит из себя и кричит: «Проклятие, почему вы не обращаете на меня никакого внимания?» Она повторяет эти слова вновь и вновь, и печаль ее становится все глубже: ведь эти двое продолжают ее полностью игнорировать, будто она — пустое место. Тогда Пэм решает выйти из машины и остаться на тротуаре. Она ощущает себя несчастной и нелюбимой.

Первое, что надо сделать при анализе сна, — построить ассоциации. Когда мы с Пэм анализировали ее сон вместе, нам обоим стало ясно, что сестра Пэм — Дженни — олицетворяет собой набор тех самых качеств, которые всегда подавлялись в Пэм. Дженни была как бы Тенью самой Пэм — ее незнакомой, теневой стороной природы. Подробнее феномен Тени будет рассмотрен в главе 11.

Пэм описывала свою сестру как яркую, искрящуюся весельем, очень привлекательную женщину. О себе Пэм говорила как об интроверте: очень замкнутой, полной страхов, неуверенной в себе личности. Как раз в этот жизненный период Пэм одолевала опасения, что ее муж утратил к ней интерес, и она чувствовала себя брошенной. И чем больше она подавляла в себе уверенность и сковывала свою женственность, тем больше опасалась, что муж оставит ее. Вся подавленная инстинктивная энергия значит для сновидца более чем жизнь. Во сне активная часть личности Пэм пыталась овладеть ситуацией (борьба за место водителя) и внимание мужа, в то время как интровертная часть выталкивала ее на заднее сиденье, или в бессознательное. Заднее сиденье автомобиля — это и олицетворение ее гнева, негодования по поводу того, что ею пренебрегли, но она подчинилась, что отразило ее самоотрицание, отрицание самости. Пэм призналась мне, что никогда не имела смелости выражать свой гнев в открытую. Ее сон доказал ей, что гнева накопилось столько, что скрывать его далее было невозможно, а поведать — некому. Результат этого подавления — внутреннее опустошение, отчаяние.

Место действия сновидения — магазин уцененной одежды, что символизирует покинутость, одиночество. Во время беседы с Пэм выяснилось, что она — одна из четырех детей в семье — всегда чувствовала себя обделенной; ее желания постоянно игнорировались. Особенно боялась и не любила Пэм отца, и ее сон напомнил ей о детстве, когда ей было всего пять лет и она была беспомощна и боязлива. Ей были чрезвычайно нужны поддержка и покровительство отца. Но она не находила у него взаимопонимания, и ей пришлось, как она выразилась, «заморозить свое любящее сердце». Прошли годы, и в четырнадцать лет (возрасте неблагополучном) ей вновь

остро понадобился старший покровитель. Ее родители часто уезжали на уик-энд. Пэм рассказала мне, что все ее инициативы отвергались, изменения в ее жизни не принимались родителями, она ни с кем не могла поделиться своими переживаниями.

Во сне Пэм видела, как бережно и любовно Дэйв помогал Джени разобраться в механизме, в изменениях режима работы машины. От этого Пэм все больше возмущалась: ведь ей уделяли слишком мало внимания, когда она в нем нуждалась! Она была обделена сердечностью мужа, а Джени все доставалось даром. Отрочество Пэм, которое символизируют изменения режима работы машины, было временем становления ее половой зрелости, женственности. Эти важные изменения ее жизни также прошли никем не замеченные.

Итак, мы с Пэм решили вернуться в ее сновидения посредством метода активного воображения. В этом случае Пэм испытала бы те же ощущения, но уже сознательно, в активном состоянии ума. В результате она сама бы сделала вывод: как ей поступать, чтобы избежать развития именно этого комплекса. Прежде всего она поудобнее устроилась в кресле.

Если сновидец чувствует некую напряженность, полезно пройти курс релаксации или хотя бы временно расслабиться, потому что физическая напряженность может отвлечь от сконцентрированности, которая необходима, чтобы оставаться в образе. Внешние звуки должны быть сведены до минимума. Контролируемый образ — это состояние медитации, и внезапный звук может «выбросить» человека из заданного состояния. Некоторым легче сосредоточиться лежа; другие находят горизонтальное положение уязвимым, в особенности если содержание сна несет некую опасность. В этом положении также легко на самом деле уснуть.

Воображение может свободно развиваться без внешнего руководства, хотя желательно, чтобы кто-то присутствовал при этом, чтобы в случае необходимости дать полезный совет.

Советчик может:

1. Помочь осуществить возвращение в сновидение.
2. Подобрать и сконцентрировать для сновидца информацию о содержании ощущений.
3. Отметить ощущения и изменения, испытываемые сновидцем.

Именно это последнее назначение свидетеля и советчика наиболее важно. Как и при действительном погружении в сон, при погружении в воображаемое сновидение часть деталей может быть утеряна, поэтому функция свидетеля — уловить и собрать их для последующей обработки.

Однако свидетель не должен вмешиваться в процесс воображения. Он здесь для того, чтобы помочь сновидцу сосредоточиться и затем, возможно, сделать обзор событий сновидения. По этой причине все разговоры со сновидцем должны вестись очень тихо. Полезно будет сесть поближе к сновидцу, чтобы слышать все произносимое им. Если сновидец входит в состояние релаксации достаточно глубоко, его голос становится тихим и иногда — сбивчивым. Но просить повторять предложения речи недопустимо — это отнюдь не способствует сконцентрированности!

Итак, Пэм расслабилась в кресле, и я осторожно направила поток ее мыслей и эмоций обратно в сновидение. Она вновь увидела себя сидящей на заднем сиденье автомобиля. В этот раз я предварительно спросила ее, хотела бы она во сне изменить свое поведение в данной ситуации. То же самое я осторожно посоветовала ей в состоянии релаксации, заручившись ее согласием. Пэм решила выбраться с заднего сиденья и открыто высказать Дэйву свое возмуще-

ние, высказать в лицо, вместо того чтобы потихоньку и безрезультатно бушевать самой. Она убедилась, что Дэйв был шокирован, если не напуган, таким открытым противостоянием. Пэм и сама была в сильнейшем возбуждении, наконец решившись посмотреть смело в глаза мужу. Она спросила Дэйва, отчего он игнорирует ее и в то же время уделяет так много внимания Джени. И образ Дэйва во сне ответил ей, что это происходит из-за того, что Пэм слишком замкнута, и он, Дэйв, просто не может «достучаться» до ее внутреннего мира. То, чего он не получал от Пэм, дала ему Джени, которая любила его, проявляла к нему явный интерес и вообще видела в нем личность. Он сказал, что Пэм не удовлетворяет его желание быть любимым и уважаемым. Пэм выслушала его и, поразмыслив, решила взять ситуацию под свой контроль. Она вознамерилась отвезти сама всех троих домой. Однако на этот раз Пэм пересела в собственный автомобиль, а не в приснившийся ей во сне. Чувства, которые она при этом испытала, были совершенно новыми и незнакомыми. Пэм ощущала советственные силы и не позволяла своим страхам довлеть над собой. Она ощущала себя на месте водителя вполне комфортно.

Я начала понемногу выводить Пэм из состояния погружения в сновидение, задавая наводящие вопросы и возвращая к реальности.

Повторяя и проговаривая ситуацию впоследствии, Пэм поняла, что никогда прямо не высказывала свой гнев и свои нужды мужу. Блокируя выход своему гневу, она не давала развития и созидательной энергии. Наконец она поняла, что Дэйв будет относиться к ней более уважительно, если она станет открыто выражать свои чувства. Она также осознала, что и сама не задумывалась над тем, удовлетворяет ли она чувственные потребности мужа и достаточно ли уважает его.



В основном это происходило из-за того, что она усматривала самозащиту в том, чтобы отказаться от собственной чувственности, не дать развиваться эмоциям. Она сама же и рассказала мне о том, что потеряла бывшее в ней когда-то поэтическое видение мира, тягу к прекрасному; что ей хотелось бы иметь отношение к поэзии, профессии актрисы или преподаванию искусств.

Из своего личного опыта активного воображения Пэм выяснила, что изменить свою жизнь возможно, изменив и перестроив внутренний мир, переориентировав свое самосознание — другими словами, став самой такой, как ее идеал — Джени.

Из сказанного можно сделать вывод, что сновидения имеют свойства духовного оздоровления, возможности для излечения душевных расстройств, показывая сновидцу те грани жизни, которые вышли из-под его контроля, и те его «слабые» стороны, которые требуют «настройки».

Таким образом, работать над своими сновидениями и полезно, и интересно; самое ценное при этом — научиться искусству высвобождения образов: образы, не заблокированные сознанием, будут давать спонтанные советы, строить модели поведения, необходимые сновидцу в той или иной мучительной ситуации. Метод активного воображения требует доверия к своей интуиции, своей природной мудрости, которую можно осознать лишь через процесс сновидения.

Самое трудное — сохранить баланс между подчинением образам сновидения и «командами» сознания в отношении того, что вы желаете изменить в реальности. В этой балансировке некоторые из ваших решений могут быть неверными.

Используя этот метод, вы обнаружите, что ответы, которые дает бессознательное, всегда свежи и новы для нас. Некоторые из них окажутся совершенными.

62

ми открытиями для нашего сознания! Другие заинтеригуют и раскроют ваши новые грани.

И запомните: буквально все в ваших снах говорит о вас и вашей жизни. Незначительного в сновидениях не бывает, значительно же все: от дерева до мусорного ящика. Единственное, что нужно сделать, чтобы образы «заговорили», — спросить.

### Рекомендации

1. Метод активного воображения — это процесс, при котором сновидец возвращается в сновидение и взаимодействует либо вступает в диалог с участниками сновидения и их образами.
2. Эмоции и ощущения могут быть возрождены и даже прочувствованы более полно.
3. Полезно составить ассоциации с образами сновидений; но перед анализом сна может быть применен метод активного воображения. Если смысл сновидения неясен, то этот метод прояснит смысл наиболее быстро.
4. Сделайте внешнюю обстановку спокойной; обезопасьте себя от вторжений и прерывания процесса; усадьтесь поудобнее в кресле.
5. Методом можно пользоваться в одиночку, но полезнее сначала иметь под рукой помощника или свидетеля, который поможет вам сконцентрироваться и наиболее полно восстановить события сновидения. Свидетель не должен вмешиваться в процесс активного воображения.
6. Постарайтесь выявить основные действующие лица (объекты) сновидения, ключевую информацию от них, а также указать направление альтернативному действию сновидения; к примеру, заняться неоконченным во сне делом, или разрешить неразрешенную ситуацию, или подойти к ней (либо к персонажу сновидения) с более позитивной (социальной) позиции.
7. Попробуйте в искусстве «высвобождения» образов: позвольте персонажам сновидения спонтанно предлагать ходы и варианты развития событий — без контроля над ними результата. Научитесь доверять своей интуиции и мудрости. Ваше сновидение развернется перед вами неожиданной и поучительной стороной.

64

8. Запишите все события и выводы, относящиеся к методу активного воображения. Вы можете попросить вашего свидетеля сделать это за вас, пока вы пребываете в состоянии релаксации.

1 Линда Шеплер

## Глава 9 Техника взаимодействия-2

### Метод «пустого стула», гештальт-метод

Дальнейшее развитие активного воображения — процесс, именуемый гештальт-методом. Этот термин в переводе с немецкого означает «форму», а сам метод был разработан психотерапевтом доктором Фрицем Перлзом. Он также разработал и технику «пустого стула», при которой вычленяются отдельные фрагменты материала сновидения, а затем с ними работают, как бы помещая их в определенное пространство посредством воображения, скажем, на место пустого стула.

Метод этот базируется на идее, что целое — больше, нежели сумма отдельных частей. Когда символы, характеры и объекты берутся в отдельности и с ними по очереди строится диалог, то весь процесс трансформации образов высвечивает смысл сновидения. В главе 8 было показано, как можно контактировать с материалом сновидения посредством активного воображения; однако бывает, что образы и персонажи не отвечают на поставленные вопросы или трудно смыкаются с реальностью. В таких случаях поможет гештальт-техника, которую я и хотела бы предложить вниманию.

Эта методика предлагает более динамичный аспект, более прямое обращение к объектам сна и к тому же предполагает ответ на вопрос: **каким образом символы и персонажи стали тем, что они есть**, то есть символами реальных личностей и эмоций.

66

Взгляд на действие в сновидении с перспективы различных элементов сна может дать мгновенное ощущение различных ситуаций, в том числе и конфликтных, и как результат — их разрешение.

Вот один из примеров использования гештальт-метода для понимания смысла сновидения. У одного из моих пациентов, назовем его Колин, было следующее сновидение:

— ...Я в группе мотоциклистов ехал по трассе. Мы все были одеты в костюмы механиков. За нами мчалась другая группа мотоциклистов, одетая в черные кожаные костюмы. Чтобы они не обошли нас, мы распределились по шоссе в ряд. Они мчались на полной скорости, но мы не дали им обойти нас. Я почувствовал, что их нельзя было пропускать, и мы одержали победу над ними — деревенскими хамами.

Колин — артистическая натура; к тому же человек, который собирался сделать практическую психотерапию своей профессией. Следовало ожидать, что он уже поработал над своим самоощущением, ощущением самооценки и позволял своим эмоциям проявиться наиболее полно. Конечно, и Колин контролировал свои чувства в повседневной жизни, но он достиг многого в способности интуитивно построить ассоциации с событиями и персонажами сновидения и «высвободить» художественные образы. Весьма часто, однако, он понимал, что блокирует свое воображение.

Используя гештальт-метод, мы с Колином договорились, что каждой группе мотоциклистов присваивается определенный ярлык: группу в черных кожаных костюмах мы назвали «Мгновенное», а другую группу — «Отсроченное».

Мы поставили два стула один за другим, чтобы они представляли воображаемые эти две группы; и я спросила Колина, с кем бы он хотел вступить в диалог в первую очередь. Он решил вначале объединить

67

себя с «Отсроченным». И вот что он испытал в ходе эксперимента:

— ...Перед нами расстилается пустое шоссе. Справа от меня — двое мотоциклистов; я — с внутренней стороны полосы. Трасса скоростная. Я слышу громкий шум, он заставляет меня вздрогнуть. Я чувствую, что они (группа «Мгновенное») хотят нас обойти; тогда трое из наших заполняют образовавшуюся возможную брешь. Мы появились на трассе первыми, и мы не желаем пропускать их, хотя и завидуем их скорости. Если мы допустим, чтобы они обошли нас, нам уже не почувствовать того наслаждения пустой трассой, что было до этого. Мы не должны пропустить их вперед. Мне бы хотелось, чтобы мы ехали с ними наравне, но ни в коем случае ни позади них. Однако они становятся все более и более нахальными. Они нетерпеливы, надоедливы и наглы. И тогда я проявил упрямство. Я нажимаю на газ и готовлюсь не пропустить их ни за что на свете. Я должен быть первым.

Затем Колин «поменял» в воображении группу, и вот что получилось.

— ...Дух соперничества будоражит нас. Мы не гонимся за ними и в то же время преследуем их. Мы все будто единый организм; скорость, возбуждение и радость переполняют нас. Мы слились в гармонии друг с другом, мы слились в гармонии с этим шоссе, с этой гонкой. Я ощущаю злость против них (другой группы), но это спортивная, несерьезная злость. Сейчас мы их обойдем. Мы вовсе не желаем несчастных случаев, мы не злодеи. Просто они старше по возрасту и поэтому завидуют нашей скорости и нашей гармонии. Мы моложе их лет на двадцать. Нам всего по двадцать с небольшим, и они против нас — откормленные боровы. Они так старомодны: на них тяжелая амуниция и шлемы. На нас — черные кожаные куртки, может быть, это выглядит устрашающе.

68

Мне хочется крикнуть им, что все их попытки нас заблокировать — бесполезны. Если им нравится гонять на мотоциклах, не стоило бы делать всего этого. Почему бы не посоревноваться? Можно было бы присоединиться к ним, но нам надо еще дальше, еще быстрее — и нам это нравится! Но такие, как они, не желают даже слушать — ведь они уже осудили нас. Лучше бы выпили вместе с нами после такой гонки.

Здесь мы ясно видим две стороны внутренней природы Колина: одна — юная, стремительная; другая — опытная, вечно встревоженная, накладывающая запреты.

Юная сторона характера жаждет слияния, целостности ощущений; но повседневные навыки, требующие осторожности и приличий, сопротивляются новому, противятся перемене сущности натуры. Заметьте при этом, сравнивая оба отрывка откровений, как явно коллективистское «мы» сменяется частным «я», когда Колин отождествляет себя с группой «Отсроченное». Но затем произошло удивительное: когда Колин вновь пересел на стул группы «Отсроченное», в его характере приоткрылись более эмоциональные стороны:

— Я хотел бросить веревку, чтобы они подтянули меня к себе. Как я завидовал их быстроте и гармонии! У меня было чувство потери (Колин признался, что на глазах у него при этом появились слезы). Ведь я потерял мою юность!..

И еще у него вырвалось признание:

— Если бы мы встретились на завтра в пивной, это было бы просто замечательно. Хорошо бы поговорить с ними подольше. Не хотелось бы расставаться!

Колин осознает, что стороне его натуры, названной нами условно «Отсроченное», есть что сказать другой стороне — юношеской:

69

1. У нее (стороны природы) есть зрелость, опыт и способность наслаждаться жизнью, как она есть. Если бы она сняла свой шлем и пожала бы руку другой стороне, та снизила бы свою агрессивность.

Это было удивительно символическое высказывание: Колин снимал с себя сопротивление своей спонтанной, юношеской стороне природы; шлем здесь олицетворяет предвзятое отношение к самому себе и своему поведению, а также ограничения, наложенные им на свой взгляд на жизнь. И он впервые решился взглянуть юношеской стороне своей природы прямо в глаза.

2. Как странно увидеть свою юношескую копию. Она выглядит устрашающе, но теперь мы должны узнать друг друга и примириться. «Мне бы хотелось прокатиться на твоём мотоцикле», сказал я ему (своему молодому двойнику).

Внимательно вглядываясь в тот аспект, что постоянно стоял за его сознанием и был бессознательным проявлением его собственной мужественности, Колин познал свою собственную энергию, стремительность и свой потенциал, который до тех пор подвергался строжайшему контролю посредством эмоциональных ограничений и системой интуитивных защит. Хотя каждый в юности действует спонтанно и безоглядно, Колин намеренно попытался забыть о своей безоглядной юности, так как в то время, в 60-х годах, многое из его стремительной, спонтанной и свободной природы провоцировалось наркотиками. Позднее Колин решил, что это была негативная, «разрушительная» фаза его жизни, и мысленно поставил на ней крест. Даже в свои шесть-семь лет Колин томился от внутренней несвободы, потому что находился под опекой старших двух братьев. Они направляли и контролировали его волю; постепенно Колин сам начал использовать эту систему запретов и контроля над своей жизнью. Теперь, обнаружив,

ждественности себя с «Отсроченным» в лице маленького Коллина:

— ...Это великолепно! Я подошел прямо к тому, чего я желал, но не знал, как попросить. Я было думал, что этот самоуверенный юнец в образе «Мгновенного» бесчувствен и недостижим, но это оказалось не так. Да, инстинктивное у него на высоте, но ему недостает мудрости. Наверное, он даже несколько сумасшедший, но когда он со мной, я ощущаю себя в безопасности. Поэтому нам надо быть вместе. Он дает мне радость жизни, а я ему — глубину чувств. Ему нужно учиться прислушиваться к другим. Теперь я ощущаю, как я вырастаю в собственных глазах; как я контролирую свою жизнь.

В этом методе полезно было бы поставить дополнительный стул и назвать его «стулом свидетеля». Через определенные интервалы времени субъекту сна надо представлять, что он сидит на этом стуле, наблюдает за дискуссией (процессом), и комментировать, что именно происходит с ним или с ней. В конце эксперимента сновидец становится свидетелем всей драмы, может сравнить мотивировки и действия персонажей сновидения и поразмышлять над тем, как проинтегрировать все эти энергии и какие шаги для реальной жизни возможно сделать.

Когда Колин мысленно поместил себя на стул свидетеля, он увидел, что во всех этих перипетиях он решает вопрос противостояния чувства и мысли. Говоря иными словами, научно-экспериментальное и инстинктивное начала его природы, которые когда-то определяли его ощущение самосохранения и его потенциал создателя, символизируются образом мотоцикла. Он искусственно заблокировал свой творческий потенциал, и тот трансформировался в бессознательное, приняв агрессивные формы. Поскольку весь сон несет чисто мужские образы, Колин, очевидно бессознательно, стремился возвратиться к сво-

что возможно «продолжить отношения» со своей юностью, Колин был очень тронут.

«Старшая и опытная» сторона его природы выявила в Колине ребенка, который как бы протомился в нем все эти годы, но любопытство и желание все узнать которого были еще в силе. Иногда нам необходимо вернуться в некоторые периоды нашей жизни и отыскать там то, что требует завершения; что не было реализовано то ли от недостатка возможностей, то ли от заблуждений. Мы вновь подхватываем свои старые инициативы и находим им реализацию. В этом плане Колин работал над тремя фазами своей жизни: детством, юностью и средним возрастом. По мере того как выкристаллизовавшиеся аспекты «Отсроченного» растаяли, перед его внутренним взором возник Колин-мальчик. Теперь его учителем стало «Мгновенное»; оно несло в себе знания и новый опыт.

Голос Коллина звучал удивленно:

— Я вижу себя снова мальчиком, а не взрослым пожилым человеком. Чтобы обезопасить себя от неожиданностей, мальчик присвоил манеры взрослого человека. Я чувствую неловкость за него: ему едва семь лет, а он уже хочет быть впереди всех.

Здесь Колин вспомнил другой фрагмент сновидения, ранее забытый: он сидит на коленях у «Мгновенного», и они вместе мчатся вперед. Воспоминание о позабытом фрагменте также демонстрирует действенность гештальт-метода, который немедленно возвращает человека в состояние сна, восстанавливая потерянные воспоминания, воссоединяя обрывки фрагментов.

— ...Этого маленького мальчика (который и является восстановленным памятью «Отсроченным»), «Мгновенное» любит и учит быть инстинктивно-быстрым и смелым.

Окончание «разоблачения» произошло в ото-

ему инстинктивно-мужскому началу и искал, каким образом поступить с чувством уверенности и со своими амбициями. Если бы он не реализовал в конечном счете свое сновидение в сознательные формы, эти поиски и далее мучили бы его. Скорее всего, Колин чувствовал бы себя недовольным своей жизнью, своим мужским статусом и внутренне опустошенным. Работа с гештальт-техникой дала возможность Коллину найти нужное направление своей энергии, помогла ему осуществить себя в работе — практически и профессионально.

С новыми силами и уверенностью в себе Колин начал работу в местном бизнес-центре, которого когда-то избегал. Более того, теперь он не стыдился артистической стороны своей природы, а ощущал, что она помогает ему; он начал уважать себя и равно все грани своей природы.

Принимая на себя в эксперименте активную роль, сновидец и в жизни впоследствии избирает более активную позицию. Он начинает глубже видеть перспективу и становится хозяином положения.

1. Гештальт — немецкий термин, обозначающий «форму». Части сновидения можно вычлени и анализировать их отдельно, вступая с ними в «диалог», что и является техникой «гештальт-метода».
2. Это очень динамичный метод, при котором можно быстро сконцентрироваться на символах и персонажах, вычленив информацию о них, а также ощущать себя самим персонажем или символом.
3. Выберите сновидение и набор персонажей либо символов, на которых вам хотелось бы остановиться подробнее. Закрепите за ними места в определенном пространстве (комнате) либо конкретно стулья и дайте им всем имена.
4. Не выбирайте слишком много персонажей (символов). Начните с простого: выберите два-три, пока не освоите метод в совершенстве.
5. Выберите стул и для себя самого (свидетеля). Время от времени фиксируйте свои наблюдения за процессом.
6. По мере того как вы то дискутируете с персонажами, то становитесь ими, решения и результаты будут появляться в ходе процесса и наряду с этим будет меняться экспрессия персонажей.
7. Обострятся чувства и ощущения; могут возникать новые взгляды и подходы. В целом создается благоприятный оздоравливающий эффект и появляется ясность восприятия.

## Глава 10 Сновидения и люди

А теперь поговорим о людях, которые встречаются нам в сновидениях. Здесь необходимо рассмотреть два случая: люди знакомые и незнакомые. Если эти люди вам знакомы, необходимо выработать подход к реальной основе вашего знакомства: равны ли они вам в ваших взаимоотношениях, зависимы ли от вас — или они довлеют над вами? Наша психика выбирает для сосредоточения на каких-то внутренних аспектах не только вещи, существа, цвет, но и людей с определенными характеристиками, или же тех, к которым вы питаете наиболее теплые и нежные чувства. Все это имеет целью подчеркнуть или открыть для вас ваши чувства и отношения. Вначале мы рассмотрим случаи сновидений с участием знакомых людей, а затем — те сновидения, которые сообщают нам новую энергию посредством представления новых, незнакомых образов. Их необходимо будет детально проанализировать и исследовать.

Так как в человеческой природе вечно противоборствуют как минимум две стороны, то и в снах появляются как мужчины, так и женщины. Мужская и женская стороны ищут своего равновесия, своей гармонии. После многочасового прослушивания сновидческих откровений своих пациентов, после практически полного участия в них посредством анализа, Юнг пришел к выводу, что мужчины в своих снах персонифицируют женские психологические тенденции в самих себе, такие, как чувства, настроения, интуитивные наития, с женскими фигурами (образа-

ми). В своих снах женщины, в свою очередь, персонифицируют мужские тенденции своей природы — такие, как стремление идти прямо к цели, рациональность и логику мышления, волю и прочее, — с мужскими образами. Первые персонифицированные образы Юнг назвал «анима», а вторые — «анимус».

Однако женщины нуждаются в развитии своей женственности, как и мужчины — своей мужественности. Поэтому для наиболее успешного понимания методик психотерапии впредь следует учитывать, что если вам снится мужчина, значит, ваша психика делает попытку интегрировать какой-то аспект мужской энергии для вашего дальнейшего развития. Если вам снится женщина, она символизирует собой какой-то аспект женственной стороны вашей природы, который нуждается в особом внимании, — и все это вне зависимости от вашего пола.

Следуя по пути увеличения способности анализировать сновидения, мы разрабатываем все новые сценарии. Это требует значительного опыта и терпения, поскольку изощренность психики в «подкидывании» нам все новых незнакомых образов крайне велика. Но, вслушиваясь в то, что произносят персонажи наших снов, и вглядываясь в то, что они делают, можно постепенно научиться распознавать образы. Существует несколько обязательных вопросов, которые нам придется задавать своему сознанию:

Что значит для меня этот человек? Нравится ли он мне? Если нет — как я обычно реагирую на подобный тип людей и почему?

Если мы научимся понимать, что все люди в наших сновидениях символизируют какие-либо аспекты нашего внутреннего мира, мы научимся понимать и наши сны. Например, вам может сниться, что вы преследуете вора, укравшего у вас деньги. Пересказывая сон, вы еще раз ощутите крайнее негодование по отношению к нему. Вы догадаетесь, анализируя

этот сон, что у вас похитили что-то, имеющее для вас первостепенную важность. Возможно, было попусту потрачено ваше драгоценное время, или вы испытываете крайнюю досаду, так как всегда уделяли себе самому недостаточно времени; или же вы, не умея организовать свое время, чувствуете себя загнанным, усталым. Образ вора-мужчины вполне может указывать на то, что вы недостаточно цените себя самого — или же должны уделять себе больше внимания, осторожно подходя при этом к вопросу финансов.

### Знакомые люди

Сны о знакомых вам людях — замечательный путь к самосовершенствованию во взаимоотношениях с ними. Если вы во сне повторяете те же отношения и ощущения, что и в реальности, спросите у себя самого: что представляет для меня этот человек? Чего я боюсь? Кажется ли он мне привлекательным? Испытываю ли я по отношению к нему: злость, ревность, жалость, досаду и раздражение и так далее? Допустим, вы видите во сне своего соседа, и он вызывает в вас раздражение, смешанное с презрением. Спросите самого себя, что же именно вызывает в вас такое презрение к нему. Например, вы знаете, что этот человек крайне застенчив, как говорится, полная «тряпка», и именно это заставляет вас чувствовать себя в его компании неловко. В таком случае вам следует обратить ту энергию, что вы направили на соседа, на самого себя и спросить себя: может быть, именно эту же черту вы ненавидите более всего в себе? Может быть, вас мучит ваша неуверенность? И вам следует проявить больше независимости и уверенности? Если это предположение неверно — и вы чрезвычайно уверены в себе и независимы — поз-

можно противоположное: вам следует более развивать в себе такие качества, как терпимость и снисходительность к неуверенным людям; ставить на первое место иные ценности, чем гордый вид. Другими словами, ощущениями, испытанными во сне, мы реагируем на свои собственные качества, которые переносим подсознательно на персонаж сновидения. Бессознательное подсказывает нам, что мы должны разобраться в своих собственных чувствах и качествах. Природа этого «переключения на другого» в то же время освещена теми поступками, что совершает персонаж сновидения.

Когда мы видим во сне знакомых, наша психика тщательно отбирает персонажи для «сценария». Именно эти люди в реальности совершают поражающие нас чем-то поступки; они обладают яркими качествами, потому-то и производят на нас впечатление. Способ нашего взаимодействия с этими людьми во сне — показатель того, как мы проявляем те же самые качества и совершаем те же поступки в жизни. Например, во сне нам снится, что мы потеряли дорогу, и кто-то, кто помог нам когда-то в жизни, спасает нас и во сне. Определив, какие именно качества спасителя нам симпатичны более всего, мы стремимся развить их и в себе, дабы достичь большего успеха в жизни.

Очень важно при этом отметить качество или пол действующего во сне лица либо персонифицированной силы. Если это олицетворение таких качеств, как рациональность, смелость, предприимчивость, безрассудство, то налицо аспект мужского начала. Если это чувства, интуиция, привязанность, чувствительность — налицо аспект женского начала.

Возможно, что в сновидениях появятся и образы тех людей, которых мы знаем очень поверхностно: едва знакомы. Друзья, бывшие и настоящие любовники, члены королевских семей, звезды кино — все

они «сыграют» во сне какой-то аспект нашей природы или некоторое внутреннее качество; а именно то, какое мы сами им «придадим» как наиболее нас впечатлившее.

Одна моя пациентка, назовем ее Файона, видела следующий сон:

— Моя соседка срезала у меня в саду ветки остролиста. Пройдясь по саду, мы вместе прошли в дом, чтобы выпить кофе. Отчего-то пол моего дома опустился, будто я живу в подвале; поэтому, когда я из дома выглянула наружу, оказалось, что лужайка — на уровне моих глаз. Внезапный шум заставил и соседку посмотреть в окно. За окном появился мой бывший муж. Он шалил, как мальчишка, и разбрызгивал воду из садового шланга. Вода образовала нечто вроде сплошного блестящего листа, и мы с соседкой расмеялись.

Когда я расспросила Файону о соседке, она сказала, что у той очень сварливый и неприятный муж: он вечно ругает жену. Из-за этого той недостает самоуважения; она стала нервной, напряженной и задумчивой. Файона ранее уже прошла курс терапии и теперь точно знала, как ценить собственные силы и таланты. Ко времени этого сна у нее были стесненные финансовые обстоятельства. Хотя Файона когда-то выкарабкалась из нищеты, преследовавшей ее в детстве, и начала свой успешный бизнес, она иногда опасалась, что все, чего она добилась в жизни, может быть потеряно. Таким образом, несчастливая соседка олицетворяла как раз ее страхи и опасения.

Файона представила дело так, будто соседка срезала ветки остролиста в ее саду с ее постоянного милостивого разрешения, хотя выяснилось, что несколько раз прежде та делала это безо всякого разрешения Файоны. Это было типичным в понимании Файоны — для тех людей, что никогда не имеют уважения к другим; и это всегда возвращало Файону к

воспоминаниям о том, как она когда-то бывала унижена, оскорблена в том или ином отношении.

Остролист — растение колючее; оно символизирует состояние Файоны, когда она бывает кем-то оскорблена или же находится в состоянии депрессии. Депрессия символизируется пониженным положением пола комнат, низким потолком — и вообще, заниженным уровнем здания относительно окружающей среды. Немаловажно, что в действительности это не так.

Когда Файона описывала свое состояние обиды, она употребила выражение «начинаю всячески осуждать других и очень критикую саму себя».

Однако вспомним кульминационный момент сна: обе женщины развеселились, наблюдая за мальчишескими выходками бывшего мужа Файоны. Этот человек и его поведение представляют символ необходимого Файоне выхода негативной энергии; он вносит в обстановку ноту игры и легкости, без которых жизнь Файоны стала чересчур серьезной и полной забот.

Производительная, положительная энергия Файоны была заблокирована этим постоянным процессом самобичевания, и ей представился случай проявиться в одном из спонтанных, непредсказуемых действий, а именно в ее реакции на шалости мужа. Она знала, что сможет при необходимости заработать денег без особого труда, но все-таки страхи не покидали ее, и призрак бедности мучил женщину. Она упомянула о бывшем муже как о человеке, который «привык унижать других просто для того, чтобы почувствовать себя хорошо». В сущности, Файона своими постоянными страхами мучила и унижала себя, но в ее сновидении ясно проглядывается иная сторона ее личности — безрассудно-мальчишеский задор. Только с его помощью она смогла бы вытащить себя из этой безнадежной ситуации.

Нам снится не только знакомые люди, но и старые, знакомые, но позабытые места. Ваш возраст, в котором вы себя видите находящемся в подобном месте, дает вам ключ к разгадке символа. Может быть, с этим местом связано какое-то неоконченное дело?

Рассказывает женщина сорока четырех лет.

— Я увидела себя в доме своего детства в возрасте лет семи. Я нахожусь в одной комнате, а мой брат — в другой. Вместе с ним — его друг, они разговаривают. Я хочу тоже поговорить с ними, но они меня не замечают. Мне даже в голову не пришло попросить их обратить на меня внимание.

Эта женщина проходила курс терапии, исследуя для себя вопрос: чего бы она хотела достичь в жизни? В детстве брат относился к ней шнивно и жестоко, и она привыкла считать себя глупой девочкой. Ее отец также никогда не приглядывался к девочке, не ценил ее ум; хотя впоследствии она стала умной, интеллигентной женщиной. Однако ей всегда не хватало уверенности, чисто женской энергии; и ей постоянно приходилось снижать уровень своих потребностей — из-за отсутствия уверенности, что эти потребности могут быть удовлетворены. Третируемая братом и отцом, она недооценивала себя и впоследствии. В детстве ей хотелось привлечь внимание брата, но он не желал играть с ней. Во взрослой жизни ей пришлось долго обретать в себе уверенность, иначе в душе того ребенка, что сидел в ней до сих пор. Она начала рисовать и писать маслом, чтобы раскрыть свои таланты, и постепенно серьезно увлеклась этим занятием. Оно являлось для нее одновременно и игрой, которой так не хватало ей в детстве, и ее самовыражением.

Не всегда во сне мы «молодеем», то есть возвращаемся в прошлое; но иногда в наше настоящее к нам возвращаются вещи из далекого прошлого. Мы

можем, например, увидеть себя с игрушкой из своего детства. Если мы точно вспомним, в каком возрасте у нас была эта игрушка, то сможем указать именно тот период детства, который требует сейчас пристального внимания и который как-то соотносится с жизненными обстоятельствами настоящего. Часть нашей натуры может быть стеснена определенными обстоятельствами периода жизни, либо какие-то личности оказали на нас давление и блокировали наше развитие.

В нужное время наша психика сама даст нам в руки ключ, которым откроется заветная дверка. И мы сможем, восстановив в памяти все обстоятельства того периода прошлого, залечить раны и найти оставленные в прошлом увлечения, разочарования и сомнения.

### Незнакомые люди

Иногда в сновидениях нам являются люди вовсе незнакомые. Они символизируют непознанные еще нами аспекты нашей собственной психики. Нам предстоит понять эти аспекты и научиться обращаться с ними. Люди могут казаться нам мистическими, прекрасными, воодушевляющими, ужасными, пугающими и др.

Одна из моих пациенток, Шейла, увидела во сне себя в своей знакомой школе, которую она посещала в возрасте одиннадцати — шестнадцати лет, но внезапно школа преобразилась в какое-то странное скопище муравьиных хаток. Люди, которых она расспрашивала, сказали, что школы больше не существует. Она зашла в одну из хаток и увидела там женщину. Она стояла с гладильной доской в руке и встретила Шейлу крайне агрессивно. Женщина обвиняла Шейлу в том, будто она украла и использовала ее уют.

82

Шейла пробовала протестовать: ведь она не жила в этих местах более пятнадцати лет; но женщина обожала ее лгуньей. Шейла решила, что докажет свою невиновность, и пробовала угрожать женщине, но в этот момент она проснулась.

У Шейлы когда-то обнаружили рак груди, и недавно ей сделали операцию — мастэктомию. Поэтому все в жизни Шейлы воспринимала очень серьезно, ценила отпущенные ей дни. Начав работать по психотерапевтической методике, Шейла отыскивала в своем прошлом те душевные раны, что были нанесены ей когда-то, но ранее она не осознавала их. Так, в процессе работы над сновидениями Шейла раскрыла в себе несколько субличностей. Субличности — это независимые и часто противостоящие друг другу стороны одной и той же личности. Некоторые из этих субличностей в течение ее жизни подавали тревожные и предупредительные сигналы. Так, женщина с уюгом стала персонификацией одной из субличностей, которую Шейла назвала условно Тираном.

Тиран оказалась мужеподобной, резкой и сильной женщиной. Она-то и представляла собой ту Шейлу, которая иногда проявлялась в «хозяйке», на самом деле очень артистической личности, и которая почти задушила артистическое и чувствительное начало в Шейле. Артистизм Шейлы, данный ей природой, расцвел впервые в балетной школе. Но будучи ребенком, Шейла очень стремилась к одобрению и поддержке отца в ее занятиях балетом. Этой поддержке она не получила. Отец не разглядел и не оценил тонкую артистическую натуру девочки. Тогда Шейла, восприняв рационализм и критичность отца, направила свою деятельность в строго рациональное русло. Она настолько резко подавила в себе артистическое начало, что это сказалось на ее здоровье.

Когда я спросила у Шейлы, что ассоциируется у нее с уюгом и глажением белья, она сразу же отве-

83

тила: полностью потерянное время и ненависть к этому занятию. Из чего можно заключить, что потеря времени всегда мучила Шейлу: она потеряла значительную часть жизни, подчинившись тиранической стороне своей натуры. Эта субличность по имени Тиран признавала в жизни лишь силу, власть, ум, амбиции.

Шейла не хотела во сне признавать кражу уюга; в жизни она не желала иметь дела со скучными повседневными занятиями, но подчинялась воле и запретам со стороны отца. Это породило отчаяние и злость. Образ школы как скопища убогих муравьиных куч показывает, что это был скучный и малоинтересный период в жизни Шейлы, и она попыталась вычеркнуть его из памяти. Однако ее психика не позволила этого сделать и даже вновь вернула ее в это время, чтобы подсказать, какая внутренняя сторона вытащит ее из потенциальной ямы.

Если имеется какая-то доминирующая субличность, то всегда найдется и полярная ей. Возможно, необходимо взглянуть на сновидение с другой точки зрения, чтобы выявить ее. Так и в нашем случае: Шейла применила гештальт-метод, чтобы выявить «подпольную» субличность. Она назвала ее Мышкой. Название характеризует слабость и боязливость этой стороны натуры Шейлы. Мышка же возникла несмотря на все запреты. Она отчаянно боролась за свое выживание. По мере того как все больше критики обрушивалось на эту сторону натуры Шейлы, она все больше развивалась. Позволив в своем воображении вступить этим двум сторонам личности в диалог, Шейла нашла в себе новые силы и энергию Мышки направила на изменение стиля своей жизни: по сути, на залечивание открывшихся еще в детстве душевных ран.

Некоторые из бессознательно возникающих в снах персонажей могут оказаться персонажами из мифов, сказок или религиозных книг. Если с ними

84

обращаться с той же осторожностью и уважением, как и с реалистическими персонажами, они раскроют нам свое значение. Сновидец нуждается в том, чтобы исследовать свою идентификацию с персонажем сна, для того чтобы стал ясен смысл его появления во сне. После процесса идентификации, будто из ниоткуда, могут появиться новые силы и новые взгляды; повысится духовный потенциал личности, благодаря которому человек может изменить свою жизнь...

Клэр была моей пациенткой в течение нескольких месяцев. Ей казалось, что она — плохая мать, и вообще ее беспокоил собственный имидж неблагополучия. Многие из негативного отношения Клэр к самой себе и причины ее неуверенности кроются в слишком суровом воспитании. Она не доверяла своим инстинктам, считая их постыдными; не могла выразить свою сексуальность, поскольку считала себя некрасивой (как говорится, у нее был скучный имидж своего тела). На это наложились неприятности, связанные с ее положением политической беженки из страны, где она родилась. У Клэр было стойкое жизненное ощущение душевной боли и потери. Она, по моему совету, начала работать над образами своего воображения, заинтересовалась поэзией. Постепенно она высвобождала своего внутреннего «узника» из оков самобичевания и самонаказания. Однажды ей приснился следующий сон:

— Я была дома с подругой и котом Бэггинсом. Вдруг я заметила странное существо. Я назвала его Глюком. Голова и туловище существа были видны неясно, и у него не было ни рук, ни ног. Одни глаза; я запомнила четко только глаза. Еще оно было очень лохматое. Существо свободно передвигалось по всей комнате, где хотело, и вокруг него была аура, такое прекрасное свечение. Оно все испускало радость и свет, и от него становилось хорошо и комфортно на

85

душе. К тому же существо было игривое и забавное. Но похоже оно было на инопланетянина. Оно играло или, я бы сказала, флиртowało с моим котом. Тут я начала за него беспокоиться: оно казалось таким эфемерным; я опасалась, что кот может повредить его. Если бы кот прихлопнул его лапой, вся его невинность, чистота и ласка исчезли бы.

Сон этот пришелся на тот период, когда у Клэр закончился один несчастливый роман и начинался другой, который вновь привнес в ее жизнь одни муки и тревоги, связанные с доверием к любимому и с интимными недоразумениями.

Мы с Клэр начали работать над ее сном. Нам обоим стало вскоре ясно, что образ Глюка ассоциировался с возникающей у Клэр радостью по поводу отношений с любимым. Однако это ощущение было еще достаточно примитивным и бессознательным. Клэр оберегала это чувство и опасалась, что с возникновением в ней новых, более сильных, инстинктивных влечений, она, а вместе с ней и чувство невинности и радости умрет. Все инстинктивное в ней ассоциировалось с котом. Но до аналитической работы она не усматривала того, что невинность и радость, собранные в образ Глюка, и были ее защитой. Клэр волновалась совершенно зря. На самом деле Глюк как бы являлся выражением того невинного чистого ребенка в ней, который был так долго угнетаем ее страхами.

Используя метод активного воображения, Клэр сделала следующие выводы:

— Он все время в движении. Он возбужден, счастлив, любопытен и общителен. Когда я начинаю волноваться, Глюк сам успокаивает меня; он говорит, что у него есть толстая кожа и магическая защитная сила.

Следовательно, выяснили мы с Клэр, у этого существа есть сильная самозащита, и оно — в безопас-

ности. Я попросила Клэр вновь вызвать в себе образ Глюка и взглянуть, нет ли в нем каких-нибудь изменений. Используя воображение, она сделала это и сообщила мне, что у Глюка начали постепенно отрастать руки. Клэр обнаружила изменения и в себе самой: ее дыхание стало замедленным, более глубоким и ритмичным. Глюк продолжил свои игры с котом, в то время как Клэр наблюдала за ними уже без опасений. Внезапно она увидела, что Глюк совершил несколько прыжков. Значит, у него появились ноги! Это символизировало новую энергию, сообщенную Клэр.

Магическая сила, которой обладал Глюк, символизирует внутреннюю трансформацию Клэр. Контакт Клэр с этой силой, «узнавание» своих собственных возможностей постепенно приобрели более реалистические формы (более человекоподобный облик существа по имени Глюк). Мощь этой магической силы стала силой воли самой Клэр, и не зря произошли трансформации как духовные, так и физиологические: дыхание стало более глубоким и медленным. Это символ того, что Клэр нашла-таки точку опоры в действительности. Подобные трансформирующие сновидения обычно обладают излечивающей силой.

Интересно отметить, что с того момента, как Клэр начала проходить курс психотерапии, и до этого сновидения прошло почти девять месяцев. Энергия и уверенность, сообщенные ей этим сном, воодушевили ее на начало новой жизни. Она прервала курс терапии и начала новый виток своей карьеры; теперь ее отношения с любимым и с дочерью стали более гармоничными.

Ее история иллюстрирует тот факт, что мы все — как бы спящие царевны, в ком зреет энергия; и мы могли бы обнаружить в себе просыпающиеся силы, если бы придавали больше значения сновидениям.

### Рекомендации

1. Обычно в сновидениях присутствует один из двух типов людей: одни — знакомые нам, другие — незнакомые.
2. Наша психика «отбирает» этих людей в зависимости от их специфических характеристик и отношения к ним. Эти характеристики и отношения являются отражением ваших собственных черт и качеств.
3. В наших сновидениях встречаются как мужчины, так и женщины. Мужские образы говорят вам о недостатке либо избытке мужской энергии и мужских качеств; например, целеустремленности, воле, рациональности и жизненной активности. Женские образы говорят вам о ваших отношениях с женской энергией и женскими качествами, такими, как чувства, настроения, интуиция и заботливость.
4. Если вы хотите понять, почему вам приснилась та или иная личность, спросите сами себя: что эта личность значит для меня? Нравится она мне или нет? Как я обычно реагирую на подобный тип личности и почему?
5. Постарайтесь выявить, что хочет вам сказать эта личность своими поступками и качествами и как вам это воспринимать. Вам необходимо внимательно выслушать персонажей ваших снов: они могут посоветовать вам быть более похожими на них ни в коем случае не походить на них, или обратить внимание на какое-либо их качество.
6. Вы можете обнаружить себя во сне общающимся с некоторым персонажем из прошлого. Это даст вам ключ к разгадке, которая находится в определенном периоде вашего прошлого.
7. Иногда мы видим во сне незнакомых людей или

во все непонятные существа. Они символизируют те стороны вашей природы, которые еще должны развиваться, или те аспекты вашей психики, на которые вы прежде не обращали внимания. С этими людьми и существами необходимо вступить в диалог, используя метод активного воображения или гештальт-метод.

8. Некоторые существа приходят к нам в сновидения из сказок, мифов и фантазий. Они могут привести нас к внутренней трансформации. Они же демонстрируют нам неисчерпаемые возможности психики.

## Глава 11

### Тень

Я уверена, что те, кто всегда интересовался миром сновидений, могут припомнить хотя бы один сон, в котором они ощущали себя преследуемыми чем-то страшным и невидимым; тем, что мы назовем Тенью. Иногда сновидец начинает догадываться, что это может быть; иногда это яркое, но трудно объяснимое состояние страха неизвестного происхождения. Случается, мы с изумлением понимаем, что со страшной прытью убегаем от пугающего нас аспекта собственной психики. Но страх очень реален и присутствует всегда.

Время от времени появляется решимость вернуться лицом к преследователю. Таким образом, мы «перекачиваем» энергию бессознательного в сознание. Бег от Тени — это центральная тема большинства народных сказок, передаваемых из поколения в поколение. Со времен Адама мы все убегаем от собственной пугающей сущности; вернее, от некоторых ее неизвестных нам сторон. Красавица должна научиться любить Чудовище, а Иван-царевич должен решиться поцеловать лягушку, прежде чем произойдет трансформация безобразного в прекрасное — и свершится союз.

Юнг первым назвал подавленные, скрытые и неприемлемые по общественным нормам аспекты личности Тенью. Очень часто Тень несет в себе огромный потенциал, который приведет личность к ее зрелости, хотя большая часть этого потенциала все еще

90

остается «заблокированной» в далеком детстве и юности.

Так и в сказках: сознание и эгоизм личности в образе мифологического героя побеждают Тень (наши страхи) в образе чудовища или дракона для достижения своей цели. Многое из того, что нас пугает в Тени, просто приписывается ей. При этом важно вовремя разглядеть в возможной трансформации Тени перл — жемчужину высокой пробы. Ведь Тень в конечном счете — это вырвавшиеся на волю инстинкты и созидательные импульсы.

Таким образом, благоразумно было бы не продолжать убежать от нашей непрожитой жизни, а повернуться к ней лицом и поприветствовать новый поток энергии.

Очень часто Тень появляется в наших снах в виде чего-то темного, примитивного — мужчины или женщины с закрытым лицом или в капюшоне; черного существа, покрытого шерстью животного; иного существа, неизвестного нам или даже невидимого присутствия кого-то. Поскольку «это» бессознательно, то и появляется оно обычно позади нас. Нам кажется, что оно преследует нас или пугает своим присутствием, своей чужеродной природой.

К примеру, у людей, отличающихся высокой организованностью, аккуратностью, ответственностью, их «непрожитая» часть олицетворяет себя в виде грязного бродяги, умалишенного или чего-то беспокойного, спонтанного и нелогичного. Без сомнения, такая персонификация вызовет в человеке ощущение дискомфорта, отвращения, а то и просто страха; но тем не менее она несет много положительного для личности. Это — природная мудрость личности, ее энергетический потенциал.

Обычно Тень имеет определенный пол, и он идентичен полу сновидца. Моя пациентка, по имени Джейн, видела следующий сон:

91

— Мне снится, что мое окружение составляют люди «анархического типа». В их жизни — никакого порядка, никаких правил. Мне не нравится такой тип людей, но он нравится моему мужу. Они навели мой дом. Кругом — хаос. Далее я вижу, как по лестнице стекает вода. Кто-то оставил открытым кран в ванной, и она переполнилась. Я в ярости кидаясь вверх по лестнице. Там я вижу полуодетую чернокожую девушку. Она лежит в ванной в расслабленной позе, а вода льется на пол. Кругом множество бильярдных столов. Девушка берет бильярдный кий и угрожает им мне. Я, испугавшись, бегу обратно вниз. Тут кто-то говорит мне, что в доме заложена взрывчатка и всем надо как можно скорее покинуть его.

Моя пациентка — очень самокритичная женщина. Многие ее стороны остаются тайной для ее знакомых и домочадцев, так как она умеет себя контролировать. Она почти утратила способность верить интуитивным ощущениям, наитиям, но несмотря на это при занятиях практикой психотерапии я не раз видела на ее глазах спонтанно появляющиеся слезы. Поэтому нет ничего удивительного, что первостепенными для нее являются вопросы самоконтроля и самовыражения. Не зря в сновидении разгул анархии происходит в ее собственном доме, то есть затрагивает святое святых — ее «эго». Ведь хаос был всегда самым сильным из страхов Джейн.

Вода, беспрепятственно стекающая вниз по лестнице, символизирует необходимость в свободном проявлении чувств. В этом сновидении вода вытекает из ванной — символическом месте очищения и оздоровления. А Тень персонифицировалась в чернокожую девушку, которую Джейн охарактеризовала как «растрепанную, наглую и расхлябанную», то есть полную противоположность самой себе. Чернокожая

92

девушка — примитивная, но очень жизненная фигура: она грозит Джейн бильярдным кием.

Бильярдный кий символизирует власть Джейн над самой собой, ее самоконтроль. Джейн использует силу своей воли деструктивно, саморазрушающе. Вместо того чтобы наслаждаться жизнью как игрой, Джейн разрушает свою созидательную энергию самодисциплиной и строжайшим контролем. Выходит, что Джейн грозит бильярдным кием самой себе, своей внутренней свободе!

Джейн вступила в диалог со своим внутренним миром, используя метод активного воображения. Чернокожая девушка в этом диалоге поведала ей, что зла на Джейн за то, что та смеет осуждать ее и отказывается от союза с ней. Да, она знала, что хлещет вода, но ей не было до этого дела! Ей хотелось поговорить, вот она и открыла кран. Она нагло посоветовала Джейн распахнуть двери, чтобы вода полилась на улицу. После некоторого колебания Джейн последовала ее совету. Тогда девушка отложила в сторону кий и, смеясь, выключила воду. Начало сотрудничества было положено. Джейн ощутила, что должна найти выход напряжению и скованности, мучившим ее. Выход этот можно было найти в слезах, хотя слезы не намного облегчали ее положение. На самом деле Джейн нуждалась в том, чтобы признать свои заблуждения, не стесняться своих чувств и найти способ релаксации.

В дальнейшем общении с этим персонажем сна Джейн многому от нее научилась. Она стала ценить ее жизнерадостность, цельность, искренность, способность наслаждаться потоком жизни; она поняла, что и для подавленных чувств должен быть свободный выход. Придав своим латентным качествам свободное выражение, Джейн сбросила оковы и с души, и с тела, доверилась своим инстинктам. Впоследствии Джейн открыла свое дело, связанное с гоме-

93



опатией, а также нашла реализацию своим дарованиям в танце, музыке и выращивании животных. Важно, наконец, заметить, что сообщение о заложенной взрывчатке в сновидении вовсе не испугало чернокожую девушку. Она, видимо, полностью доверила своей интуиции, которая подсказала ей ложность тревоги. И это окончательно помогло Джейн поверить своим инстинктам!

Тень нередко является основным персонажем повторяющихся сновидений, что легко объяснимо: ведь у бессознательного мощное энергетическое поле. Чаще всего впервые Тень появляется во сне в детстве, когда человек находится ближе к божественному. Повторяющиеся сны будут в подробностях исследованы в главе 12. Здесь мы только отметим, что весьма часто эти детские кошмары отражают «семейную» тенденцию к преследованию Тенью. Они также отражают бессознательное, которое долгое время подавлялось несколькими поколениями членов семьи, — что вобрала в себя детская душа и отразила детская психика. Будучи неразрывен со своей семьей, ребенок становится частью коллективной психики и делит со взрослыми их комплексы. Опасна возможность того, что эти комплексы во взрослой жизни станут частью сознания. Если ребенок, повзрослев, сумеет проделать работу по анализу значения Тени добровольно и осознанно, то он также сумеет излечить и семейные душевные раны и комплексы. Зачастую такая работа дает позитивные результаты в семейной динамике.

Повторяющиеся кошмары, как правило, встречаются в детстве, но те же кошмары мучают нас и во взрослой жизни. Взрослея, мы сталкиваемся со все возрастающим количеством проблем и страхов. Но если мы станем разрабатывать историю и проследим возникновение ночных страхов, образы кошмаров

станут меняться, особенно если мы добрались до корня зла.

Например, в детские годы нередко снится, что вас преследует лев. По мере взросления энергия льва (а это может быть энергия страсти, похоти, грубой силы) модифицируется и проходит обработку жизненным опытом, и во взрослых снах возникает уже в более изощренных и менее примитивных формах. Та же энергия может проявляться как образ похотливого человека — мужчины и женщины; но если проработать и этот образ, то он модифицируется в вашего грубого босса или во властного тирана — чиновника.

Если работать с этим пугающим образом, вступить с ним в диалог, то он (или она) может дать полезный совет и придать сновидцу энергии. Сновидец тем самым воспринимает эту энергию уже не как нечто пугающее и неприемлемое по законам приличий; он становится более цельной натурой.

Как в снах, так и в реальном мире Тень служит позитивной цели: усовершенствовать наш характер, укрепить волю и т. д. Без Тени мы — плоские, двумерные существа. Работа над расшифровкой Тени позволяет нам увидеть все многоцветье жизни, оценить все ее радости.

### Рекомендации

1. Тень часто присутствует в мифах и народных сказаниях как отвратительное существо, которое надо смело встретить лицом к лицу и победить — или оружием, или любовью.
2. Юнг первый назвал нашу скрытую часть природы Тенью. Она представляет собой подавленные или неприемлемые по каким-то причинам аспекты личности.
3. Принятая и понятная, Тень высвобождает огромный потенциал для дальнейшего роста и является средством духовного оздоровления.
4. В сновидениях Тень проявляется как примитивное, темное существо со зловещими или угрожающими признаками. Обычно это существо идентичного пола со сновидцем.
5. Для диалога с Тенью могут использоваться гештальт-метод и метод активного воображения.
6. Используя гештальт-технику, вы полностью раскроете смысловое содержание Тени! Выясните у нее, чего она хочет от вас.
7. Тень может также являться отражением «семейной» Тени, то есть той части бессознательного, что долго подавлялось в семье и традиционно считалось неприемлемым.
8. В большинстве повторяющихся сновидений Тень выступает в роли преследователя. В этом случае необходимо повернуться к ней лицом и выяснить, от чего же мы бежим. Тогда мы перестанем быть жертвой и сделаемся победителями.

## Глава 12

### Повторяющиеся сны

Весьма часто люди не придают большого значения своим снам. Подавляющее большинство считает, что им ничего не снится, хотя на самом деле это означает, что они просто не помнят своих снов. Однако в случае такой «забычивости», и для того чтобы в сознании отпечатались действительно важные «сообщения», наша психика использует метод повторения. Это и есть феномен повторяющегося сновидения, при котором важная чем-либо последовательность событий повторяется вновь и вновь. Тему сновидения психика также повторяет, хотя «сценарий» может быть слегка иным.

Эти сновидения чаще всего помнятся, так как их содержание или крайне причудливо, или потрясает эмоционально. Если сон содержит какой-либо тревожащий материал, мы обычно называем его кошмаром. Как правило, люди запоминают именно кошмары, потому что в кульминационный момент человек выходит из состояния сна (включение сознания). Иногда такие повторяющиеся кошмары преследуют человека всю жизнь, иногда по истечении нескольких лет они пропадают, обычно после момента восприятия того «важного послания» психики, ради которого она нас и тревожила. Очевидно, усвоение этого сигнала происходит посредством практики общения в обычной, повседневной жизни: после высвобождения заблокированной энергии и исчезновения ненужных страхов.

Для некоторых долговременные повторяющиеся

сны настолько пугающи, что руководствуясь либо любопытством, либо тревогой, они ищут психотерапевтического вмешательства. «Лечение» таких случаев всегда очень просто и «прямолинейно»: сновидцу достаточно последовать «совету» своего подсознания, то есть усвоить как руководство к действию то послание, что передается ему во сне.

Отчего же мы почти всегда игнорируем повторяющиеся сны и не воспринимаем сигналы? Ответ может заключаться и в том, что такие сновидения часто бывают в детстве. Если в них присутствовал приятный элемент, мы просто наслаждались ими — и забывали. Если они были пугающи, мы наверняка пересказывали их родителям, и те говорили нам, что это просто «глупый сон», «начитался сказок», «насмотрелся фильмов» и прочее. Взрослым хотелось нас побыстрее успокоить, а если дело происходило ночью — уснуть. Но вскоре мы получали еще один сигнал, а возможно, и несколько.

Многие взрослые помнят свои детские сновидения, в особенности повторяющиеся сны. Такие сны иногда вспоминаются с прежней яркостью, пугающей или восхищающей. Из своей практики я знаю, что иногда такой сон остается «внедренным» в память, как подарок, что ждет своего часа быть развернутым. Часто подобные сны очень инстинктивны (множество их содержит животных), но они ценны возможностью повлиять на наш творческий потенциал, а следовательно, — на будущее.

Один взрослый человек вспоминал такой детский сон:

— Я заблудился в лесу. Лес был хорошо ухоженный, там была дорога; две колеи. Дорога покрыта снегом. Когда я понял, что заблудился, то испугался; и тут перед глазами возникла красивая вышитая ткань с написанными на ней словами: «Конец».

«Хорошо ухоженный лес» предполагает, что маль-

чик рос в семье со строгим воспитанием, с четким распорядком дня. Большое значение в таких семьях придают ритуалам, правилам поведения. Колеи на заснеженной дороге могут нам рассказать о том, что эмоциональная, чувственная жизнь родителей была под строгим контролем, поэтому, очевидно, мальчик чувствовал себя одиноким, потерянным, а во сне это трансформировалось в понятие «заблудился». Его бессознательная чувственная энергия не находила выхода. Как и все дети, он искал защиты от страха одиночества, психологической «заброшенности»; именно это символизирует красивая вышитая ткань, опускающаяся вроде театрального занавеса по окончании спектакля: «Конец». Сама по себе деталь «вышитая ткань» требует недетской внимательности к деталям; очевидно, мальчик привык отвлекать свое внимание от сосредоточения на своем одиночестве разнообразными деталями повседневной жизни.

Во взрослой жизни у этого мужчины была профессия, требующая высокой квалификации, но отличающаяся однообразием рабочих операций. Поиски смысла жизни, нелады в семье, желание более теплых взаимоотношений с женой заставили его обратиться к психотерапии. Он не мог дальше тянуть лямку.

На примере этого человека мы видим, как детские сновидения дают нам отправную точку для перемен во взрослой жизни.

Зачастую сигнал бессознательного «улавливается» и проблема решается еще в детстве, но иногда даже в случае неповторения подобных снов они откладываются в памяти, пока не придет время их разрешения.

Однако повторяющиеся сны могут начать являться нам в любом возрасте. Одни сновидения повторяются через регулярные интервалы, другие — через много лет, но обычно для этого человеку надо прожить определенный временной отрезок — и все же не

пережить какие-то чувства; либо не дать осуществиться каким-то своим способностям.

В целом сновидения будут повторяться с заданной темой и несколькими вариациями, пока мы не разгадаем их значение.

Исходя из личного опыта, могу сказать, что повторяющиеся сновидения разделяются на две категории. Бывают обычные темы сновидений, сны о которых мы видели один или несколько раз и ранее (я перечислю частично их ниже), но бывают более личные, уникальные темы сновидений.

У одной женщины повторялся сон, что она ведет автомобиль и теряет при этом управление. Иногда появлялись детали: она едет по дороге вниз по склону к морю — и вдруг автомобиль падает в море. Сновидения сопровождалось чувством сильнейшего страха. В этом уникальном случае сон символизировал ее отношение к самоконтролю и сексуальному влечению. Мы обсудили с ней сон, и выяснилось, что, в то время как ее бессознательно влекли чувства (море), более всего она боялась потерять самоконтроль и окунуться в мир фантазии. Море ассоциировалось у нее со счастьем и свободой — одна ее часть желала окунуться в это море счастья, в то время как вторая ощущала необходимость контроля. Ей казалось, что взаимоотношения с мужчиной должны строиться на рационалистических началах, и когда ее партнер начинал посягать на ее свободу, которая всегда слишком много для нее значила, она прекращала отношения.

Эта женщина боялась принять на себя ответственность и удовлетворить свои эмоциональные желания ценой своей «свободы» — своих привычек, и не через партнера, а самостоятельно. Получалось, что ее самооценка зависела от мужчины, с кем ее связали отношения. Но по мере ее «раскрепощения» сновидения должны модифицироваться. К примеру, в сле-

100

дующий раз, когда во сне ее машина вновь упадет в море, он превратится в лодку. Она научилась бы чувствовать себя в безопасности и в воде. Путем активного воображения она могла бы научиться ходить по воде, спускаться к морю на велосипеде и пешком. Как было указано в главе 6, такие «виды» транспорта, как велосипед и собственные ноги, указывают на наибольшую автономность личности в жизненных обстоятельствах. Возможно, в дальнейшем моей пациентке понравилось бы плавать в море, может быть, этот повторяющийся кошмар перестал бы приходить к ней.

Другие повторяющиеся сны, содержащие «общие» для большинства людей темы, могут быть следующими:

#### 1. Сновидения на темы «туалета».

В этих снах мы пытаемся испражниться либо помочиться, но каждый раз при этом происходят какие-то недоразумения. Мы или оказываемся в многолюдном месте, у всех на виду, или отчаянно ищем туалет, которого никогда не бывает в нужный момент!

Подобные сны всегда символизируют борьбу за самоутверждение (тема испражнения), или борьбу с инстинктивными, природными чувствами (тема мочи), или же внешнее подавление этих стремлений.

При повторяющихся снах на эти темы нам необходимо задать самим себе вопрос: отчего мы так боимся своей природы и не даем хода тому, что так естественно?

#### 2. Сны на темы коммуникации (общения).

В этих снах мы никак не можем набрать правильный номер телефона, или дозвониться кому-то, или попадаем «не туда».

При этом полезно выяснить, с кем именно мы желаем общения, или же с какой частью нашего собственного внутреннего мира мы хотим установить

101

контакт. Эти сны раскрывают нам необходимость общения с кем-то во внешнем мире или с чем-то во внутреннем.

#### 3. Сны на тему экзаменов.

В этих снах мы или возвращаемся к экзамену, уже имевшим место в нашей жизни, или же видим себя в совершенно незнакомой обстановке, на новом экзамене. Обычно при этом мы не можем вспомнить нужной информации; то нам снится, что мы не подготовлены, все забыли, не успеваем решить, сочинить, написать и прочее; то, что вы —единственный, кто ничего не знает, ничего не успел и т. д.

Такого рода сны приходят к нам в поворотные, решающие моменты жизни, либо когда мы слишком сильно ограничиваем себя в чем-то. Часто они совпадают по времени с началом нового этапа жизни, когда мы с тревогой думаем, справимся ли с поставленной задачей, знаем ли, с чего начать и что именно делать.

Все эти сны учат нас доверию к своему «Я», любви к самому себе, а также реалистическому подходу к расходу своей энергии. Следует почаще заглядывать в свой внутренний мир —там обычно мы находим нечто, что успокоит, поправит, некоего внутреннего «учителя-наставника».

Я уверена, что каждый сталкивался хотя бы с одним из этих сценариев. Когда у человека в жизни накапливается огромное количество неразрешенных проблем, эти сны повторяются вновь и вновь, чтобы помочь их разрешить. Повторяющиеся сны возникают как послание к нам нашей психики, когда появляется какой-либо аспект, к которому необходимо привлечь наше внимание. Сновидения повторяются до тех пор, пока мы не воздадим должное этому аспекту, этой наболевшей проблеме, а повторение является средством привлечения внимания.

102

## Рекомендации

1. Повторяющиеся сновидения часто содержат определенный сценарий, который повторяется с небольшими вариациями.
2. Мы часто просыпаемся в кульминационный момент, и во сне ситуация остается неразрешенной. Иногда такие сны повторяются в течение ряда лет.
3. Сновидение побуждает нас испытать какое-либо чувство, которое заблокировано в нас; высвободить способности, оставшиеся нереализованными; разрешить проблему, которая нас мучает.
4. Когда символика сна разгадана, мы ясно видим ситуацию и начинаем действовать конструктивно. Мы можем посредством активного воображения войти в сновидение и изменить свои действия или свое поведение в повторяющемся сне, чтобы затем перенести результат в реальность.
5. Некоторые сценарии сновидений уникальны и применимы лишь к определенной личности, другие применимы ко всем и сняты очень многим; скажем, сны об общении (коммуникации), о проблемах «туалета» и об экзаменах.

103

## Глава 13 Прислушиваясь к своему организму во сне

Из предыдущих глав мы выяснили, что психика посредством сновидения использует наше тело как метафору. Теперь рассмотрим случай, когда во сне определяется диагноз, указывается на причину физической болезни и предлагается метод лечения.

Почти у всех физических заболеваний есть психические причины. Эта мысль высказывалась еще в прошлом веке, а в наше время многие психотерапевты исследовали психический аспект заболеваний, и теперь мы заново проходим путь этих открытий, поскольку в глубокой древности сомнений в этой взаимосвязи не существовало. Древние понимали это так: в здоровом организме нет никаких препятствий для свободного передвижения энергии; но если человек находится в состоянии стресса или несчастен, то эта энергия блокируется, следствием чего является болезнь.

Китайцы называли этот вид энергии «чи» и разработали метод акупунктуры для очистки каналов тела, проводящих энергию. Эти каналы, или меридианы, определяют состояние человека на всех уровнях: физическом, эмоциональном и духовном. В Индии такой основной вид энергии называется «кундалини» или силой Змеи. Блокировка этой энергии на различных уровнях тела (называемых чакрами) может зависеть от развития индивидуальности и духовного состояния человека.

С целью передачи кундалини были разработаны

тантрические упражнения, а также система упражнений, называемая «Йогой», в которой основные методики, такие, как методика дыхания и методика медитации, были призваны сфокусировать личность на приходе кундалини. Свободный поток энергии считается залогом здоровья, благополучия и уверенности в себе. Считается также, что эта энергия может жить своей отдельной жизнью и самовыражаться во сне. Поэтому в восточных культурах сновидения считаются зеркалом активности этой энергии. Энергия высвобождается из физического тела во время сна.

В древней Греции Аристотель и Гиппократ полагали, что сновидения включают в себя физиологические ощущения; они чувствовали, что по снам можно ставить диагнозы болезненных состояний или предсказывать эти состояния до их физиологического проявления.

Однако европейская философская мысль начиная со времен Декарта (XVII век) разделяла душу и тело. Современная физика считает тело продуктом соединения специфических механических функций, не оставляя в физиологии места для души. Тем более что в Европе не было разработано понятие о духовной или единой энергии.

К счастью, в XIX веке психологи предположили, что тело — это нечто большее, чем механистическое соединение его частей с их разнородными функциями. Фрейд добавил к этому свои взгляды о влиянии на функционирование тела психосоматических состояний: тревоги, страха, сексуальных запретов.

Юнг сделал самый большой вклад в дело признания неотъемлемости и ценности Души, нашего разума, который не только существует, но и требует нашего внимания, понимания и развития для достижения гармонии целого. И осуществиться эта гармония может посредством сна.

Вильгельм Райх начал работы в области взаимосвя-

вязи тела с разумом своим исследованием о природе энергии живых организмов. Райх считал себя психоаналитиком; основная часть его деятельности относится к 40-м годам нашего столетия. В своем исследовании об истерии он заметил корреляцию (взаимосвязь, поддающуюся цифровому выражению) между функциональным выражением характера личности и тонусом постоянного (хронического) напряжения мышц тела. Райх путем исследований пришел к выводу, что личности, пережившие сексуальную травму в раннем детстве, впоследствии скрывают и подавляют в себе сексуальность. Это подавление распространяется на определенные чувства, понятия, а длительное подавление может вызвать симптомы, сходные с болезненными.

Эти работы впоследствии получили свое продолжение в исследованиях Александра Лоуэна, разработавшего психотерапевтическую методику, названную биоэнергетикой. Сам Лоуэн определял задачу биоэнергетики как «изучение человеческой личности в рамках энергетических процессов организма». По этому методу со снижением мускульного напряжения снижалась и скрытая агрессивность личности, а также тревожные и гиперсексуальные состояния. Были разработаны определенные упражнения по глубокому дыханию, которые имеют целью усилить взаимосвязь эмоционального состояния с телом.

Арнольд Миндел и Луиза Хэй разработали методики оздоровления системы «тело — душа» и популяризовали их. Луиза Хэй после полного выздоровления от рака поняла, каким образом снимаются эмоциональные стрессы, и начала работу с серьезно больными людьми. После ряда исследований она подвела итог своих наблюдений и выявила корреляцию между развитием физического заболевания и духовным (эмоциональным) состоянием. Она составила

систему лечения болезней путем глубокого понимания эмоциональных причин.

Арнольд Миндел исследовал скрытый смысл физических симптомов и выявил, что посредством этих симптомов с нами разговаривает бессознательное, точно так же, как это происходит в сновидениях. Он использовал такой термин, как «сновидящее тело» для обозначения «многоканального передатчика, посылающего нам сигналы». Он наблюдал, «как сновидящее тело» дает нам объяснение относительно источника заболевания, возвращая нас во сне вновь и вновь к причине болезни — точно так же, подавая симптом-сигнал для привлечения внимания к организму.

В связи с подвижностью телесной энергии необходим определенный навык и настрой, чтобы уметь «прочитать» симптомы; различить, какой именно канал пришел в активированное состояние: тембр голоса, внешние признаки, словесное выражение симптомов или сновидение.

Давайте на примерах рассмотрим способ «общения» с нашим «телом — душой» посредством сновидения.

Женщина по имени Сара увидела себя во сне в родительском доме. В какой-то момент сна ее брат (который, по словам Сары, отличается шизофреническим поведением) отозвал ее в другую комнату и показал ей что-то под низом занавеса. Когда она нагнулась, чтобы рассмотреть, он внезапно схватил ее за шею. Она ощущала, что задыхается, но позвать на помощь не могла. Брат душил ее с невероятной силой. Сара проснулась в сильнейшем испуге.

Мы поработали над этим сном, и я спросила Сару, где именно в своем теле она ощущает руки брата. Она указала на солнечное сплетение и на горло. Сара говорила, что была во сне испугана, поэтому не могла кричать. На вопрос: «Что бы она прокричала», Са-

ра ответила, что приказала бы брату немедленно опустить ее и убраться из комнаты. В рассказе о брате она упомянула, что он не заботится о своей телесной оболочке и живет всецело интеллектом. Она подозревала за ним садистские наклонности.

Мы решили «проиграть» эту сцену из сна. Я встала позади Сары и положила ей руки на горло. Когда я спросила ее об ощущениях, она сказала, что испытывает боль в плечах и в области шеи, будто кто-то давит ей на плечи, а горло перехватили. «Мне как будто перехватили все бронхиальные трубки и выдавили из меня жизнь. Я не могу ни вдохнуть, ни выдохнуть» (как призналась мне Сара, она страдала в прошлом хроническим бронхитом). Сару испугало, что она чувствовала явное присутствие физической силы брата в своем теле. Ее брат в своем собственном теле как бы не был хозяином — и теперь Сара видела, что он должен был чувствовать. Они разделяли это чувство.

Однажды Сара посещала курсы психотерапии, чтобы повысить свой женственный статус, воспитать в себе ощущение самооценности. Когда она наклонилась, а я обвила ее шею руками, она мгновенно испытала чувство страха. Я спросила, какого происхождения этот страх. Сара ответила, что боится жизни. Если она начнет «полностью» жить, то раскроет себя, станет чересчур на виду. Занавеси — также символ света, жизни или же блокирования света, бегства от действительности.

Не подлежит сомнению, что психика подсказывала Саре: она убегает от жизни и боится ее безжалостного света. В детстве у Сары не было возможностей для самопроявления, и отсюда происходят ее страхи. Из-за своей душевной болезни брат получал в семье максимум внимания, поэтому Саре было в чем обвинить брата. К тому же вся семья в какой-то мере испытывала подавление открытого проявления чувств.

108

Теперь Саре предстояло пройти тернистый путь по переоценке поведенческих реакций.

Я попросила ее вернуться обратно в сновидение и, перед тем как брат снимет руки с ее шеи, спросить у его образа, чего он хочет от нее. Образ брата ответил, что ему нужно внимание Сары — и ему нужна свобода. Сара смогла перебороть страх и сменить его на любовь к брату. Она дала ему разрешение на самопроявление и общение. На самом же деле Сара давала разрешение самой себе на высвобождение своей заблокированной внутренней мужской (властной) энергии. Она исцелила эту часть своей души.

Затем я спросила Сару, что, по ее мнению, она должна сделать, чтобы освободиться от моих рук. Она отвечала, что ей нужно проделать некоторые движения по системе Кунг-фу. Она подняла руки и сбросила мои руки с шеи. Позднее, уже дома, Сара проделывала «высвобождающие» движения руками более энергично, словно сбрасывала тяжесть. Она ощутила облегчение дыхания после этих тренировок, а затем, последовав совету, начала мобилизовать подавленную энергию и злость, энергично ударя кулаками по подушкам.

Благодаря анализу сна Сара реализовала свою потребность в любви и получила заряд самоутверждения. Людям для практики в жизни даны руки, но если каналы души заблокированы злостью, то нужно прислушаться к своему организму (как в случае с Сарой) для реализации этой практической задачи, для обеспечения организма физическим комфортом.

Другая женщина, по имени Кэй, прошла курс психотерапии. Одной из тем, которые мы прорабатывали вместе, были ее взаимоотношения с матерью. Мать сопротивлялась проявлению женственности в своей дочери. Кэй ни в чем не получала психологической поддержки от матери. Кэй очень артистична и одухотворена, но не уверена в своих талантах. Времен-

109

нами ей кажется, что весь мир против нее. Вот какой ей приснился сон:

— Мне снится, что на моем лице, прямо под кожей, сидит огромный паук, а другой в это время прыгает по комнате. Я в ужасе.

Я спросила Кэй, какие ассоциации возникают у нее с пауками, и она ответила, что ужасно их боится, потому что они отвратительные и слишком быстро передвигаются. Я попросила Кэй положить руку на то место, где предположительно был паук, и поделиться своими ощущениями. Она некоторое время входила в образ, затем припомнила, что в десятилетнем возрасте ужасно страдала от угрей на лице. Она ощущала себя отвратительной в то время, потому что над ней насмехались.

После чего я попросила Кэй поговорить с пауком и спросить его, почему он забрался под кожу и чего он хочет. Паук отвечал ей, что он — паразит и высасывает из нее жизнь. Он собирался якобы сожрать все лицо Кэй. Тогда Кэй схватилась рукой за другую сторону лица. Я спросила, на что похожи ее ощущения. Она отвечала, что поговорила с пауками и теперь, пожалуй, не возражает против их присутствия у нее под кожей. Кэй пообещала кормить их, а они в награду — заполнить естественные, но очень огорчавшие впадины на ее лице. В то время Кэй была озабочена своей худобой. Когда она пришла ко мне впервые, она выглядела очень истощенной.

Интересно, что люди, встречавшие ее после окончания курса психотерапии, замечали в ней положительные изменения: она стала более женственной, обрела уверенность, чуть пополнела; изменилось и ее отношение к людям и к жизни: она уверовала в свои таланты и перестала нервничать по поводу своих отношений с матерью.

Любопытно, что паук является символом Матери. Пряжи, в том смысле, что плетет Нить Судьбы. Па-

110

уки часто появляются в снах, когда нам необходимо принять какое-то важное решение в жизни. Паук — знак Судьбы — побуждает нас принять на себя ответственность за свою судьбу, собрать силы для совершения перемен или же сдаться на волю «слепых» сил.

Кэй избрала первый путь: она разорвала заколдованный круг неверия в свои силы, отбросила все ярлыки, навешенные ей другими, и теперь устраивает свою судьбу сама.

Если постоянно помнить, что все содержимое сновидения — это аспекты нас самих, то работа над сном облегчится. Переставьте местами себя и символический образ и посмотрите, что получится. Если во сне на плече у вас поет птица, попробуйте представить себя птицей и ощутите, каково это. Поговорите с птицей, спросите, чего она хочет от вас. Придав символу голос, вы дадите свободный ток энергии, и ассоциации, преподнесенные вам психикой, станут ясными. Возможно, после этого вы реализуете свои вокальные данные или станете просто более свободно пользоваться голосом. Символ птички «хотел» разбудить в вас этот аспект вашей природы; либо в вас надо было пробудить радость и открытое восприятие жизни.

Если ваш сон — о ребенке, ползающем по полу, встаньте на четвереньки и поползайте, как этот ребенок. Ощутите, что значит быть гораздо ближе к земле, чем всегда; что значит пользоваться руками и ногами в полную силу. Это может пробудить разнообразные чувства: и безопасности, и приключения, и гордости за достижения. В вашем теле содержится богатейшая кладовая памяти ощущений; она лишь ждет, когда распахнутся ее двери. Сновидения могут дать импульс этим воспоминаниям.

Иногда полезно поработать над сновидением вдвоем. Когда вы во сне испытываете тактильное

111

ощущение — например, вас пригнули к полу или схватили за плечи, — попросите знакомого, друга проделать то же движение, чтобы ясно вспомнить свои ощущения. Можно попросить друга задать вам следующие вопросы:

1. Как вы (ты) себя ощущаете?
2. Что вам (тебе) это напоминает?
3. Испытываете ли вы (ты) что-то подобное в настоящий период жизни?

Подумайте над тем, что надо предпринять, чтобы изменить не устраивающее вас положение вещей. Даже если вы не желаете (не можете) что-то предпринять, такое «упражнение» будет полезным и забавным.

## Рекомендации

1. Почти все болезни имеют психологический базис. В течение многих веков разрабатывались методики воссоединения тела с жизненной энергией и раскрытия каналов восприятия энергии, такие, как йога и акупунктура.
2. Эти подходы к сути болезни базируются на понимании, что человеку присущи духовный, эмоциональный, интеллектуальный и физический аспекты его природы. Для поддержания здоровья в теле необходим баланс всех этих аспектов. Блокировка одного аспекта может вызвать дефект другого.
3. Фрейд выделил такие психосоматические состояния, как тревога, печаль и сексуальные запреты, которые влияют на функционирование организма.
4. Другие психотерапевты, такие, как Райх, Лоуэн, Миндел и Нэй, внесли вклад в исследование связи «душа — тело».
5. Используя соматические состояния, которые подсказывает вам сновидение, примените воображение и сосредоточьтесь на определенной части своего тела, запоминая наиболее полно свои ощущения.
6. Эти ощущения и образы способны ответить на вопрос: что необходимо для их излечения? Вам также станет ясно, каким образом наши чувства и эмоции вызывают физические ощущения.
7. Если вы хотите понять символ какого-либо физиологического состояния, приснившегося вам, то выясните, что именно необходимо данной части тела и почему, чтобы достичь физического комфорта. Так, если вам снится, что у вас свело ногу, проснувшись, распрямите ногу и нанесите ей удар. Вполне возможно, что вы подавляете свои желания или сдерживаете свой гнев.
8. Иногда полезно работать над снами вдвоем. Если у

5 Ливия Шенпера

113

вас есть свидетель, попросите его осуществить то же самое действие, применить то же давление, что было применено к вам во сне, и на соответствующий участок тела. Это поможет вам более полно сконцентрироваться и провести параллели на уровне чувств.

## Глава 14 Язык снов

Я постоянно удивюсь богатству выразительных средств, с помощью которых психика учит и «развлекает» нас на языке снов. Иногда для того чтобы понять это, достаточно записать сновидение или пересказать его. Бывает, при пересказе мы настолько не замечаем удивительных сравнений и каламбуров, что на них остается лишь указывать.

Так, один человек описывал свой сон следующими выражениями: «...в той комнате был камин, и камни раскались докрасна...» В дальнейшем он также описывал и свои эмоции: гнев, негодование. Однако действий, открыто указывающих на его гнев, не было. Камин, пламя — это символы гнева, а тут еще раскаленные докрасна камни! То есть он крепился, как мог, он превратил душу в камень, чтобы не излить свой гнев, но она как бы «раскалится докрасна».

Еще один мужчина рассказывал, как он увидел себя во сне на вершине горы, но вершина была заасфальтирована, как городская магистраль, да и денек был явно серым, несолнечным. Я спросила его, не кажется ли ему жизнь слишком будничной и неинтересной, и получила ответ, что его как раз именно это давно мучит. Таким образом, прибегая к символике серого дня, серого, неожиданно гладкого и ровного, как сама его жизнь, асфальта в таком неподходящем месте, как вершина горы, психика подсказывала ему, что он может преодолеть эту монотонность, как он смог преодолеть подъем на гору. Нужно лишь сло-

115

мать в себе ненужные защитные механизмы, и «климат» жизни изменится.

Чисто инстинктивно мы повсеместно используем фразы: «положил на лопатки», «загнан в угол», «не смог переварить», «прошиб холодный пот», имея в виду их переносный, непрямой смысл; но не догадываемся, что нам их «подсказывает» наша психика, ориентируясь на физиологический опыт.

Возможно, вам снится сон о том, что вы несете страшную тяжесть и у вас подгибаются колени. Разве трудно при этом догадаться, что бессознательное подсказывает вам перестать брать на себя слишком тяжелую ответственность в жизни?

Нередко во сне мы находим решение какого-либо вопроса, способ разрешения конфликта. Очень часто сновидение дает нам в руки «золотой ключик» от заветной двери. Но только и этот конфликт, и эта дверь чаще всего — внутри нас. Иногда эта «подсказка» дается на языке тела. Если мы поработаем над этими сигналами и символами, мы сможем предупредить или вылечить болезнь, которая грозит возникнуть на физическом уровне. Если мы игнорируем их, то природа попытается восстановить гармонию духа и тела посредством симптомов болезни.

Обращайте внимание на язык сновидений! Совершенно ясно, что у нашей психики немало чувств юмора и тонкая прозорливость, хотя наша личность и не кажется нам наделенной этими качествами.

## Рекомендации

1. В сновидениях определенным ситуациям и сочетаниям слов присущ юмористический эффект. Иногда появляется эффект каламбура, иногда — двойного смысла.
2. Некоторые действия, которые совершаются во сне, являются метафорами, характеризующими наши взгляды и поведение.
3. Если вы не в силах понять смысла какого-либо названия, слова в своем сновидении, отыщите его в другом контексте.
4. Имена людей и географические названия в сновидениях, кажущиеся чистой фантазией, могут быть сочетаниями из других слов и имен, которые несут ясный смысл, по крайней мере в вашей жизни. Они могут подсказать вам смысл сна.
5. Части тела, употребляемые в идиомах, описывающих сон, могут указывать на ваше поведение, к которому вас подталкивает психика.
6. Значение игры слов при описании станет яснее; возможно, еще полезнее для понимания — надиктовать сон на кассету или записать его в дневник.

## Глава 15

### Сны о родах и рождении

В течение нашей жизни мы проходим множество циклов трансформации, вследствие чего вынуждены приспосабливаться к новым ролям и новым обязанностям. Для этого нужно время и терпение. Старые привычки и взгляды, а также прежние системы оценки приходится отбрасывать, иногда с досадой, но что поделать, если мы желаем развиваться, а не стоять на месте. В такие переломные моменты часто появляются сны о родах и рождении, а также сны о смерти. Если только вам и в самом деле не предстоит роды и вы не предчувствуете свою смерть, такие сны не следует воспринимать всерьез.

Роды снятся нам тогда, когда мы открываем в себе новые качества. Они характерны в основном для женщин, в особенности когда они проходят курс психотерапии, сопровождающийся напряженной внутренней работой. Однако бывают случаи, когда мужчинам снится, что их внутренняя сущность «рождает» их новое «Я».

По мере того как мы все более доверяем своей интуиции, своему инстинктивному «Я», мы высвобождаем все больше созидательной энергии. Она, в свою очередь, воодушевляет нас на различные интересы, хобби и открытия в жизни. Символически в снах это проявляется как процесс рождения.

Нам дается сигнал о том, насколько мы готовы к этому новому в жизни и насколько сможем поддерживать свои начинания.

Мы также посредством сна имеем возможность

разглядеть природу своего «чада», которому с момента своего появления может идти уже не первый год.

Женщина, по имени Джоана, проходившая двухнедельный курс психотерапии, рассказывает свой сон:

— Я нахожусь в странной больнице. Там — мамы с детьми, дети в каталках. Дети стоят на улице в ряд, но почему-то в наклонном положении. Матери — рядом. Я точно знаю, что я нахожусь там в качестве пациентки, однако на мне медицинский халат. У меня открывается кровотечение, как при родах. Подходит медсестра, берет у меня анализ мочи на беременность. Говорит, что я рожаяю. Я думаю: «Ведь мне сделали операцию по удалению матки. Тогда чей же это ребенок? Кто его отец? И как я смогла его выносить? Неудивительно, что я ощутила себя такой толстой!» Затем я вижу себя среди тех мамочек в рядах, а на руках у меня ребенок.

Джоана после развода с мужем проходила курс психотерапии с целью найти свой новый образ и новый путь в жизни. Она очень энергична, и эта энергия ищет выхода, но часто и ей не хватает уверенности, и это приводит к непоследовательности: она бросает то, что начинает. Джоана работала няней и находила свою работу превосходной. Но теперь она собирается етать массажисткой. Во сне она увидела себя одетой в свою прежнюю медицинскую форму, которая ассоциировалась у нее с авторитетом и профессиональной властью. Этими качествами она обладала с ливой. Но во сне она — пациентка, иными словами, находится в зависимой позиции (в своей новой жизни). Начало нового этапа в жизни всегда связано одновременно с возбуждением и страхом неизвестного.

Джоана пыталась развить новые свойства своей натуры. Из неизбежной печали и стресса развода она вынесла уважение к себе самой и теперь познавала свои силы и возможности. Во сне она не могла понять, как она забеременела. Это указывает на то, что

частично развод для нее был неожиданностью, она еще не была к нему готова и теперь оплакивала свою семейную жизнь. Не была она готова и к новому повороту в судьбе.

Она считала беременность невозможной, ссылаясь на тот факт, что ей удалили матку. «Но потом я подумала, — продолжала она, — что рождение человека — это магия и ничего невозможного здесь быть не может». На самом деле, беременность во сне часто представляется прямо-таки непорочным зачатием, потому что в основном на партнера нет и намека. Это происходит оттого, что ребенок из сновидения — результат алхимического процесса, происходящего внутри нас: это гармония и борьба мужского и женского начал, двух энергий в зарождении нового.

Когда Джоана вернулась в свой сон благодаря активному воображению, она уже была уверена, что побывала там в качестве зрителя. Джоана заняла место в рядах матерей и детей, но женщины не обратили на нее никакого внимания, будто ее и не было. Ее ребенок оказался уже трех-четырёхлетнего возраста и сидел у нее на коленях. Он-то и сказал Джоане, что матери испугались ее, потому что она была в медицинском халате. Джоана узнала, что всем младенцам предстояла операция в области рта, они были подготовлены и лежали на каталках рядами на улице, так как здание еще не было отремонтировано.

Во время нашего разговора Джоана осознала, что халат, очевидно, отражал тот ее имидж, который она сама создала для окружающих. Она любила создавать впечатление, что полностью контролирует свою жизнь и у нее все в порядке, в то время как в глубине души была зависима и испытывала страхи. В детстве она была обделена любовью, с ней строго обращались; теперь, во взрослой жизни, для нее было крайне важно, что она может быть любима и уважаема другими.

Каталки с детьми, выстроенные рядами, отража-

ют тот самоконтроль, что создала для обуздания своих порывов Джоана. Дети ожидали операции. Рот — символ не только кормления в младенчестве, но и коммуникации, общения. Для Джоаны рот нес значение самих слов, то есть самовыражения. Детская душевная травма, нанесенная Джоане, когда никто из взрослых не желал ее слушать, символически выразилась во взрослом сновидении. Джоана рассказала мне, что когда-то хотела написать книгу, но отступилась из боязни, что ее назовут «всезнайкой».

Рождение воображаемого ребенка Джоаны означает ее привыкание к своей новой роли, к новому способу самовыражения. Пол ребенка часто указывает на качество энергии, в которой нуждается данная личность (см. гл. 10). Как отмечалось выше, дети в сновидениях часто «перепрыгивают» в возрасте несколько лет. Возраст ребенка может быть индикатором возраста, в котором личность начнет новый виток в своей жизни. Скажем, вы видите во сне своего шестимесячного ребенка и, вспоминая, убеждаетесь, что полгода назад вы задумали писать книгу. В нашем примере ребенок Джоаны был трех-четырёхлетнего возраста; именно три-четыре года назад она начала этап духовных поисков, которые завершились ее разводом. Придавая «ребенку» определенный возраст, наша психика подбадривает нас, придавая также импульс и нашим начинаниям. Тем самым как бы говорится, что наша энергия будет «расти и зреть», как растет ребенок.

Итак, при анализе сновидения важно отметить:

1. Пол и возраст ребенка.
2. Процесс рождения: был ли он для вас болезненным или легким?
3. Были ли вокруг вас помощники — это означает, какие именно качества вы должны привлечь, чтобы пройти трудный процесс перемен?
4. Болен ли ваш ребенок или здоров? Сон может

121

указывать на область блокировки энергии, используя болезнь и больные места как символы (см. гл. 13).

Итак, если ребенок все же болен или слаб, не забудьте позаботиться о нем!

Другая моя пациентка, Ханна, пришла к психотерапевту для того, чтобы «разрушить» тьму негативных взглядов и предрассудков, которыми она обзавелась за прошедшие годы. Она сама была ребенком, родившимся в результате инцеста, но усугубляла свое нездоровье тем, что сильно пила, неоднократно наносила самой себе травмы и имела много неблагоприятных сексуальных связей. Все это подорвало ее и без того слабую веру в себя, самоуважение и ощущение самоценности.

Ханне снились различные сны, в том числе и повторяющиеся, но во всех ребенок фигурировал как центральное лицо. Однажды Ханне приснилось, что ей нужно присмотреть за ребенком, а она не знает, что с ним делать. Ребенок был крошечный, малиново-красного цвета и безобразный. У Ханны не было для него одежды, и она, дав ему бутылочку с молоком, уложила его в металлическую продуктовую корзину из супермаркета, ничего не постелив и ничем не прикрыв его. Тут оказалось, что ребенок прилип к металлу, и Ханне, к ее ужасу, пришлось отдиравать его.

Сон иллюстрирует, как заветные желания и чувства Ханны игнорировались и попирались в жизни и особенно в детстве. Мы, вернувшись обратно в сон посредством активного воображения, одели, накормили и приласкали ребенка. Сон дал понять Ханне, что не стоит сосредотачиваться на несчастьях; надо собрать волю и подготовить свои чувства (ребенок) к новому восприятию жизни.

Через некоторое время Ханне приснился другой сон: у нее родился мальчик. Но мать Ханны сказала, что та не сможет воспитать ребенка, потому что у нее нет чувства ответственности. Ханне позволили лишь навещать мальчика. Тогда она попробовала протесто-

вать, но засомневалась, сможет ли она на самом деле быть хорошей матерью.

Этот сон пришелся на время разрыва Ханны с партнером, и она уже начала ставить себе в жизни самостоятельные задачи и цели. Она всегда жила, подчиняясь чужой воле, но теперь начала развивать свое сознание и определяться в жизни. Но едва наматившийся поворот, который во сне символизирует мальчик, был заблокирован волей матери. В реальной жизни отношения Ханны с матерью всегда были плохими: между ними существовало некое соперничество. Ее восстание против матери было главным образом бессознательно, но на это противостояние ушла львиная доля энергии Ханны. Ханна осознала, что свою энергию, которая могла быть созидательной, она направила на негативное. Она бессознательно мстила матери за то, что та не пришла на помощь, когда Ханна в ней нуждалась. Волей-неволей Ханна всегда выступала в роли жертвы. По моему настоянию Ханна вновь вернулась в сон и провозгласила свои права на сына. Тем самым она провозгласила свою свободу и автономию и направила, наконец, свою энергию на созидание вместо бессельного противостояния матери в роли жертвы. Она вышла из этой роли и начала новый этап в своей жизни, и это было очень вовремя, потому что очередная ее связь с партнером распалась.

Из приведенных примеров мы видим, что наши сны о родах и рождении, символизирующие приток новой энергии, — явление временное, обязанное своим появлением нашему психологическому развитию. Применение метода контролируемого образа может сделать процесс идентификации более осознанным. Важно подчеркнуть при этом, что рождение ребенка в сновидении — нашего «внутреннего» ребенка — столь же радостное событие, как и рождение реального человека, но отнюдь не столь болезненное.

122



1. Сновидения о рождении приходят к нам в переломные моменты, когда мы начинаем новый виток жизни или открываем в себе новые аспекты.
2. Рост внутреннего потенциала или новые интересы, проекты также могут символизироваться рождением ребенка во сне.
3. Во сне нам показывается, насколько мы готовы к этому новому, насколько развит наш творческий потенциал.
4. Если в сновидении вы бросаете ребенка, его у вас забирают или он страдает какой-либо болезнью, используйте метод контролируемого образа и, вернувшись в сон, измените свое поведение по отношению к ребенку.
5. Дети в сновидениях могут «взрослеть» за очень короткое время. Возраст ребенка может быть индикатором времени зарождения нового цикла или проекта.
6. Отметьте пол и возраст ребенка. Каковы были обстоятельства родов? Были ли они болезненными или остались незамеченными вами? Кто был рядом с вами, кто помогал? Может быть, ребенок болен, недоношен или чем-то необычен?
7. Независимо от того, используем ли мы для возврата в сновидение контролируемый образ или нет, наш символический «ребенок» вырастет, разовьется и проявит себя как-либо в реальной жизни.

Сны о смерти

Возможно, прискорбно постоянно помнить, что всем нам суждено умереть. Но, чтобы «освободить место» для новых взглядов, мы должны избавиться от старых. Мы постоянно подвергаемся процессу трансформации, не замечая этого. Взять хотя бы такой пример: ежедневно наша старая кожа отмирает, и на ее месте появляется новая. Из этого следует, что смерть надо воспринимать как процесс трансформации, и сигнал о смерти кого-либо во сне не стоит воспринимать с тревогой и паникой (кроме тех случаев, когда сны вещие).

У одной из моих пациенток, Кэрол, был очень короткий сон, который в реальности обернулся очень длинным.

— Я в числе других людей несу гроб с мертвецом, — рассказывала она. — Мы пробираемся сквозь толпу народа.

На прошлой неделе, разговаривая со мной, Кэрол отметила, что ощущает в себе отчаянного «воюку». Очевидно, по этой причине ее психика сфокусировалась на мужской энергии. Я спросила, на каком плече несла Кэрол гроб: оказалось — на правом (мужском).

Когда мы применили контролируемый образ к разгадке сна, Кэрол сказала, что испытала огромное облегчение, пробравшись с гробом сквозь толпу. Тогда она решила заглянуть в гроб, чтобы выяснить, кто же покойник. Кэрол удивилась, что он вовсе не ста-

рик, как она подумала вначале, и что он скрючился внутри гроба. Тут она вспомнила еще один сон: как она была в доме своего бывшего мужа, и там было много людей. Человек, похожий на покойника (теперь она поняла это), начал злиться на присутствовавших и плескать им в глаза нечто вроде кислоты. Его поймали, связали и привязали к столбу в скрюченной позе. Кэрол подошла и спросила у него, зачем он это сделал. Он ответил, что был зол, так как люди «не замечали» его, а ему было необходимо внимание. Тогда Кэрол развязала его и помогла ему подняться.

После анализа сновидений Кэрол объяснила, что человек, скрючившийся в гробу, это ее собственная созидательная энергия. В детстве она с родителями жила на острове в Греции, и жизнь была связана с природой, свободной и инстинктивной. Она уже стала расцветать как девушка и интересоваться мальчиками, но родители решили, что это непозволительно для ее возраста. В возрасте четырнадцати лет ее увезли в Германию. Там она ощущала себя запертой в душном и темном «гробу» по сравнению со свободной, вольной жизнью в Греции. Семья Кэрол была строгой, с религиозными предрассудками и строгими моральными правилами; она подавляла свободолобивый дух Кэрол. Девушка стала ощущать себя «толстой, безобразной и ни на что негодной».

Большая часть ее энергии находилась под спудом, и теперь она символизировалась образом разозленного человека, которого «не замечают» и который плескает кислоту в глаза окружающим. Он мстил им за невнимание к себе, а скрюченная поза — это символ того, как чувствовала себя Кэрол под гнетом правил и запретов.

В сексуальной связи Кэрол постигла неудача: по ее мнению, партнер не подходил ей эмоционально. Она обратила свою досаду и гнев на себя и стала са-

мокритичной, ощущая себя человеком «второго сорта».

Кэрол нуждалась в том, чтобы прийти в согласие со своей необузданной энергией. Она всегда привлекала мужчин, которые были амбициозны и увлечены работой, хотя у нее самой было впечатление, что она в жизни «ничего не добилась».

Высвободив своего внутреннего «покойника», она дала самой себе «разрешение» на свободу проявлений и тем самым «оживила» прежнюю Кэрол. Она говорила мне, что любит шум, свободу и движение, и шла себя в танце, актерской профессии и иных формах самовыражения. Может быть, это явилось для нее настоящим «воскрешением» из мертвых.

Смерть, таким образом, часто символизирует необходимость высвобождения какой-то энергии, реализации наших сил. Внутренне развитие и рост всегда пугают, потому что мы не знаем, что именно придет на место «наших прежних». Будет ли это лучше? Боязнь нового заставляет нас паниковать, и эта паника выражается порой сном о том, что кто-то из наших близких умер. Но мы должны осторожно подходить к характеристикам и поведению «покойного», чтобы понять, что же именно нас «просят» осознать.

Женщина, по имени Рейчел, видела следующий сон:

— Моя младшая сестра, Шейла, умирала у меня на глазах. Она не могла пошевелить ни рукой, ни ногой. Шейла еще не умерла, но я уже плакала над ней. Она уже отходила, но сказала, что вернется и попросится со мной.

Рейчел сказала, что, хотя ее сестра так же впечатлительна, как она сама, Шейла более земное существо. По сути, Шейла представляла собой ту часть натуры Рейчел, что была более закрепошена и контролируема (неподвижность Шейлы во сне). И Рейчел боялась, что эта сторона в ней исчезнет, тогда

как другая, авантюрная, возьмет вверх (боязнь нового).

Мы начали говорить о раздвоении ее личности. Рейчел назвала своего внутреннего контролера Занудой, который вечно «ноет, смотрит на часы и ахает». Сестра Рейчел, Шейла, вовсе не включала в себя все эти качества, но психика подсказала ей наиболее подходящий образ из ее близких. Поскольку Зануда был частью личности Рейчел, значит, частью ей небезразличной, необходимо было создать символ оп-лакиваемый, любимый.

Мы решили использовать гештальт-метод для лечения душевной раны, нанесенной этим раздвоением личности.

Зануда вступил в диалог с Душечкой, и, проинтегрировав обе стороны, она нашла лучшую и третью вариацию, которая могла содержаться в балансе и в то же время позволять двигаться вперед. Тот факт, что сестра, умирая, пообещала прийти попрощаться, говорит о том, что Рейчел давалось для трансформации немало времени и, возможно, не один шанс.

Бывает, что символом смерти «помечаются» аспекты нашей природы, которые мы должны спасти от небытия; иногда смерть в сновидении означает, что мы считаем себя в каком-то плане недостойными людьми. Надо, однако, четко отличать эти случаи.

Элен рассказывает:

— Я собиралась умереть. Мать готовилась к похоронам. Она припасала еду на поминки и покупала цветы. Я сказала: «Я не хочу умирать». Но мать возразила: «Ты должна, ведь у меня все готово».

Сон иллюстрирует растущее самосознание Элен в ее противостоянии матери. Она рассказала, что мать доминирует в их семье. Она уделяет внимание лишь материальному, и сейчас Элен вполне поняла, что это лишило ее общения со своим внутренним миром, с областью чувств, инстинктов и интуиции. Из-за

128

этого она не смогла стать актрисой. В браке Элен также выбрала неудачного партнера; он ограничивал ее чувства, подавлял желания, не понимал ее стремление осознать себя посредством психотерапии.

Во сне Элен приняла решение умереть, покончить с реальной жизнью. Как и ее мать, она жила как бы автоматически: делала что-то по привычке, не придавая этому смысла. Затем, по какой-то причине, она передумала умирать. Этот ее импульс, то есть своеволие, немедленно вызвало отпор матери — ее контролера. Когда Элен вновь вошла в сновидение, ее охватило возмущение отказом матери в ее собственном праве на жизнь. «Я — дороже, чем еда и цветы!» — закричала она матери и вдруг поняла мотивировку матери: та всегда больше озабочена тем, как она выглядит в глазах других, нежели в глазах дочери.

Как только Элен начала спрашивать, что бы она хотела от себя и для себя, она преисполнилась воли изменить обстоятельства своей жизни. Она в большей степени стала использовать воображение в своей работе; вскоре она встретила партнера, с которым могла поделиться чувствами. Мать, конечно, не понимала и не одобряла ее. Но Элен была тверда.

Сон Элен, конечно, имеет больше общего с «ломкой», чем с «высвобождением». И Элен поняла, что ломка — это еще не разрешение проблем. Ей нужно было научиться жить по своим принципам. Таким образом, смерть явилась символом нового подхода к жизни и «пробуждения» Элен.

Смерть — символ трансформации и изменения. Когда закрывается одна дверь, нужно открыть другую; но перед этим необходимо убрать с дороги все помехи для продвижения вперед.

## Рекомендации

1. Чтобы «освободить место» для нового, мы должны избавиться от отживших взглядов, ценностей и норм.
2. Смерть — символ изменений и в сновидении не должна восприниматься буквально.
3. Выясните, что этот человек (существо) значил для вас, и выявите, какой аспект вашей внутренней жизни нуждается в изменении.
4. Смерть одного цикла (измерения) жизни всегда означает рождение нового. Из-за неясности, что же принесет новый цикл, мы можем пугаться изменений, но не принять их мы не можем. Если мы желаем идти вперед, мы должны быть готовы к росту.
5. Смерть — это вызов. Мы должны отличать: когда нас убеждают отказаться и когда нас убеждают сдать свои позиции. Иногда нам снится, что мы проснулись и решили дать отпор. Это может придать воодушевления в борьбе с отжившим.

130

## Глава 17

### Счастливых снов...

Цель этой книги — дать некоторые понятия, а также познакомить с опытом анализа ваших сновидений. С помощью активного воображения вы можете, как Алиса в Стране Чудес, переступить черту и принять участие в жизни Страны Снов.

Аналогии всегда интересны, потому что они позволяют совершить путешествие в неизведанное и в то же время иметь лично с вами непосредственную связь. За время «путешествия» по Стране Снов придется выучить чужой язык. Парадоксально, но мы (наша внутренняя сущность) — самые настоящие иностранцы, хотя этот чужой нам мир «вскормил» нашу сущность. Мы так долго были в добровольном изгнании, что с трудом воспринимаем логику этого мира. Наши привычные логика, предсказуемость, последовательность — очевидные законы нашего очевидного мира — не действуют в новом мире, но мы не в силах от них отказаться.

Внутренний мир — мир «четвертого измерения», где, как и в Стране Чудес, нет невозможного; где происходит свободная трансформация характеров и образов (надо только заговорить с ними). Но и вы, как и Алиса, испытываете трансформацию.

Для того чтобы понять разнообразие образы и символику снов, мы чаще всего прибегаем к помощи сонников, которых в наши дни развелось великое множество. Но вспомните при этом: ваши образы и символы уникальны и характерны лишь для вашего внутреннего мира. Простых ответов не бывает. Хотя

131

сонники могут прийти на помощь там, где нет персональных ассоциаций и личностных символов, их лучше использовать в самую последнюю очередь. Иначе они могут излишне рационализировать сновидение.

К интерпретации сновидений применим общий закон жизни: чтобы лучше ее освоить, нужна практика. Но даже самый искушенный психотерапевт и сновидец скажут вам, что некоторые сновидения остаются сущей загадкой. Мы не привыкли мыслить «в переносном смысле», и первое, что постигает образный ряд сновидения при нашем пробуждении, это то, что его отрицает наш сложный рациональный ум. Наша логика требует прямых ответов на прямые вопросы, но ее смущает изощренность и хитросплетения внутреннего мира. Иногда ответы, которые мы подолгу ищем, находятся прямо у нас под носом, но нас необходимо «ткнуть в них носом», чтобы мы заметили и осознали их.

Вот почему может быть полезным пересказ сновидения второму лицу, особенно если вы не в силах придать символу осмысленную ассоциацию. В любом случае пересказ и «высвобождение» ваших сновидений позволят вам отыскать новые перспективы при условии, если слушатель сумеет задать «направляющие» вопросы и предложить ассоциации, которые ускользнули от вас.

По всем вышеперечисленным причинам крайне полезно и выгодно присоединиться к группе по изучению снов, где слушатель будет активным и объективным наблюдателем сновидений иных людей и одновременно получит подпитку для своего собственного мира снов.

Парадоксально, но сновидение, которое в реальности заняло по времени пару минут, может потребовать для своей расшифровки более часа. С этим процессом не стоит спешить; поэтому далеко не каждый член такой группы может в течение занятия по-

делиться своим сном, а тем более расшифровать его. Однако полезно будет научиться тому, когда слушать, как слушать и когда предлагать расшифровку. Даже простое наблюдение: какими наши сны представляются другим, даст материал для размышлений. Группа по изучению снов — это вовсе не форум будущих толкователей снов, как бы искусительно ни было так полагать, а скорее группа помощи друг другу в познании самих себя. Множество руководств, опубликованных недавно, предлагают помощь в деле создания групп по работе со снами; на мой взгляд, лучшее из них — «Работая над сновидениями» Монтэгю Ульмана и Нэна Циммермана (1979). Некоторые идеи по созданию группы даны в приложении к настоящему изданию.

Есть некоторые категории сновидений, такие, как вещие сны (сны-догадки) и сны — подобие реальности, которые выходят за рамки данного исследования.

Вещие сны — это такие сны, в которых сновидец видит события, вскоре после этого происходящие в реальности. В этом случае или сновидец посвящен в обстоятельства, предшествовавшие событиям, или он во сне как бы высказывает свое отношение к какому-либо аспекту внешнего мира. Однако при этом не бывает, чтобы сновидец знал заранее о событии сновидения, поэтому можно с полным правом называть такие сны пророческими.

Подобные сны интерпретировать отнюдь не легко, так как истинное значение сна становится ясным лишь после увиденных в реальности событий, более или менее копирующих события сновидения.

К этой же категории снов относятся телепатические сны. Таковыми называются сны, которые видят повторяющимися один к одному со сном партнера, либо когда во сне человек получает информацию о другом (не зная ее в реальности), полностью соответ-

ствующую реальной жизни. Такие сны могут быть экстрасенсорного происхождения, и они ставят множество вопросов о нашей способности воспринимать информацию, не соответствующую общепринятому пониманию времени и пространства.

Сны — подобие реальности — это те, в которых сновидец вполне осознает, что он спит и видит сон. Во время сна ему может даже показаться, что он уже проснулся, но затем он вновь понимает, что находится во сне. Такие сны часто очень реалистичны, в них принимаются решения об изменении хода событий сновидения. Сны этой категории были подробно рассмотрены Целией Грин («Сны — подобие реальности», Оксфордский Институт психологических исследований, 1968). Она в течение ряда лет исследовала этот феномен. Эта категория снов посещает каждого сновидца время от времени, но упомянутая работа посвящена снам, которые мы видим каждую ночь.

Необходимо понимать, сколь важную роль играют сновидения в процессе творчества, созидания, решения практических и научных проблем. Многие изобретения науки и разработки технологии были рождены в волшебном сосуде сновидений. Сны служили источником вдохновения художников, поэтов и писателей. Следует отметить, что все сны касаются разрешения какой-либо проблемы, однако мы порою полностью игнорируем практическую пользу снов. Но раз начавшись, процесс «открытия» и анализа сновидений станет мощным импульсом к раскрытию каналов коммуникации с бессознательным и, возможно, породит качественно новый поток информации, поступающей к нам в сновидениях.

В конечном счете поток информации во сне зависит от нашего желания ее получить или разрешить какую-либо проблему. Если эта проблема или необходимость информации крепко «засела» в нашем со-

знании перед сном, то сновидение, скорее всего, даст нам ключ к получению информации или разрешению проблемы, а после сна мы увидим новые перспективы той же проблемы.

Особенно эффективным это бывает для писателей, испытывающих застой в творчестве, или художников, которых покинуло вдохновение.

Многое, однако, зависит от нашей решимости и настроя. Я не говорю, что легко и необходимо «запрограммировать» сон, но, вне сомнения, мы в силах заставить работать подсознание на нас. Да, сны нечасто предлагают нам мгновенное разрешение проблемы, позволяющее крикнуть «Эврика!», но они указывают на то, что нам необходимо иногда менять стиль поведения или образ мышления для достижения успеха.

В одном мы можем быть уверены: сновидения никогда не оставят нас, поскольку они — жизненная часть потока сознания. Кроме того, они могут с успехом использоваться на практике; они информативны, вдохновляющи и лечат душевные раны.

Я надеюсь, что эта книга поможет вам в путешествии по Стране Снов и воодушевит вас воспользоваться богатейшим Даром Природы.

## Приложение

### Работа группы по изучению снов

В давние времена сны разделяли с членами семьи или племени. Сны считались священной ипостасью, и им посвящались храмы; в храмах же сны «инкубировались»; сны пересказывали шаманам, жрецам и гуру. Считалось, что сновидения не только лечат как сновидца, так и членов семьи и племени, но и дают информацию для всех членов клана, к которому принадлежит сновидец.

Рассказать сон — значит установить связь со своим внутренним миром. Над снами можно работать в одиночку, хотя разгадать «шифр» нашего подсознания в таком случае нелегко. Символы одних снов как бы «лежат на поверхности», другие прячут истинную информацию из-за того, что мы в действительности не желаем знать ее. В таком случае нам необходим объективный наблюдатель — как зеркало, отражающее наши аспекты, которые мы в самих себе отрицаем. Та информация, которой мы не даем хода, вовсе не обязательно должна быть неприятной или угрожающей. Иногда мы активнее всего сопротивляемся позитивным изменениям, которые вносят удовольствие и радость в нашу жизнь. Иногда мы настолько закоснели в привычном душевном ли, эмоциональном ли неблагополучии, что не желаем его менять по причине привычности. Новое всегда воспринимается в штыки.

Разделяя с партнером сновидение, член семьи или друг может испытать чувства дружбы, доверия, духовной близости. Но не всегда близкий человек настроен «на одну волну» с нами.

136

ональной энергии, он пытался найти метод раскрытия снов, который не смущал бы рассказчика, и нашел суть такого метода в том, что рассказчик сна доносит материал в виде фильма и комментирует его, одновременно получая незамеченную ранее, но ценную информацию. Подобный метод не вынуждает рассказчика обнажать глубины своей психики перед слушателями, если он не хочет делать этого, а как бы предлагает свои прочтения абстрактной картины.

Здесь существуют три этапа (Внимание: руководитель группы или ее член могут предложить свои разработанные регламенты).

#### Стадия № 1

1. «Спикер» спрашивает, кто в группе хочет начать анализ своего сна, предпочтительно не слишком длинного, чтобы еще два-три члена группы могли обсудить свои сны. Желательно предлагать для обсуждения недавние сновидения.

2. Когда выбран сон и сновидец, последний зачитывает сон, а слушатели делают пометки. Все замечания, критика и поправки самого сновидца также принимаются во внимание, потому что в них может содержаться ключ к символам.

3. Когда зачитывание сновидения закончено, члены группы задают вопросы и уточняют детали. На этой стадии интерпретация не допускается.

#### Стадия № 2

1. Теперь сновидец может расслабиться, а слушатели делают комментарии.

2. Каждого члена группы опрашивают: представив, что этот сон — его собственный, он должен рассказать, что думает и чувствует.

Это очень субъективный опрос, поэтому не следует делать никаких объективных замечаний по поводу сна.

138

Поэтому, если вы не нашли заинтересованного, доверенного слушателя и наблюдателя ваших сновидений, присоединяйтесь к группе по изучению снов.

В идеале группа должна содержать совсем небольшое количество членов. Я бы рекомендовала для группы, собирающейся на два-три часа днем либо вечером, численность не более восьми человек. В такой группе ни одному не придется ждать более двух занятий, чтобы его сон был обсужден. Периодичность работы группы должна быть согласована на предварительном собрании. Вы можете, к примеру, собираться через две недели, а затем подвести итоги работы и обсудить, всех ли удовлетворяет такая частота обсуждений.

Поделиться с кем-то своим сокровенным — достаточно мучительно. Вполне естественно опасаться, что другие осудят нас; поэтому мы должны доверять друг другу, работая в группе, и всегда помнить о незащищенности и зависимости от других человека,веряющего нам самое тайное своей души. Надо сразу же определиться с целями и задачами группы: все ее члены должны высказывать предположения, делать наблюдения, выявлять ассоциации и ставить новые вопросы, но ни в коем случае не судить друг друга и не навешивать ярлыки. Никто не должен предоставлять для обсуждения сон против воли. Сновидец не должен ощущать никакого давления со стороны членов группы. Информацию, выявленную из сновидений, следует сохранять в тайне.

Необходимо также не растрчивать впустую время на разговоры. Целесообразно поэтому назначить руководителя, который направлял бы обсуждение и переходил к следующей стадии. Следует подумать и о регламенте.

Ульман, разочарованный интерпретацией сновидений по фрейдистским канонам, попытался поставить эксперимент в работе с группой. Сознвая, что сон — «спусковой механизм» подавленной эмоци-

137

3. Теперь слушателям разрешают сделать свои собственные выводы и использовать ассоциации по сновидению. Неважно, если некоторые из этих ассоциаций совершенно «не подходят» к сновидцу. Сновидец выбирает из их массы подходящие для себя. Но это еще не стадия интерпретации.

#### Стадия № 3

1. Сновидцу задают вопросы об обстоятельствах его жизни.

2. Его просят описать собственные чувства, поделиться идеями по поводу сна и связать их с событиями его жизни.

3. На этом этапе группа задает сновидцу новые вопросы, отыскивая новые ответы на непонятное. Однако на сновидца не должно оказываться никакого давления.

4. Сновидец выбирает из потока ассоциаций свои собственные или подходящие ему и обнаруживает их. Надо иметь в виду, что нельзя принимать ассоциации из чужой практики за свои.

5. Руководитель должен знать, на какой стадии остановить обсуждение, если увидит, что сновидец набрал уже достаточное количество информации для частного анализа ее. Дальнейшее обсуждение этого сна, если оно целесообразно, может быть назначено на более позднюю дату.

Такова предположительная схема работы группы. Если члены ее достаточно «сработались», чтобы полностью доверять друг другу, можно работать по упрощенной схеме и в более доверительной обстановке.

При наблюдении за длительной работой группы и при посещении ее занятий вы убедитесь в том, как изумительно стимулирует психику к выработке нового материала сновидений такая слаженная работа.

139

## Литература

1. Артемидорус. Онейрокритика. Пер. Роберта Уайта. Noyes Press, Нью-Джерси, 1975.
2. Брэдшоу Джон. Семья: ее аспекты. Health Communications Inc., 1968.
3. Грин Целия. Вещие и реалистические сны. Оксфордский институт психологических исследований, 1968.
4. Лоуэн Александр. Биоэнергетика. Penguin Books, 1975.
5. Миндел Арнольд. Сновидящее тело. Routledge & Kegan Paul, 1982.
6. Перлз Фредерик. Гештальт-терапия от первого лица. Real People Press, Утах, 1969.
7. Ульман Монтэю, Циммерман Нэн. Работая над сновидениями. Aquarian Press, 1979.
8. Фрейд Зигмунд. Толкование снов. IV том полного собрания психологических исследований, Hogarth Press, 1953—1974.
9. Нэй Луиза. Вы можете вылечить себя. Eden Grove Editions, 1988.
10. Юнг Карл. Воспоминания, сновидения, рефлексии. Fontana, 1963.
11. Юнг Карл. Человек и его символы. Aldus, 1964.

140

## Указатель имен, понятий и символов

- Аборигены Австралии 24  
Августин святой 19  
акупунктура 104, 113  
алхимия 53  
Аристотель 105  
Артемидорус 18, 19  
ассирийцы 17  
ассоциации 17, 18, 24, 29, 36-40, 41-44, 49-50, 54-54, 57, 86, 100, 101, 110, 119, 132
- Библия, Ветхий завет 18  
болезнь (физическая) 50, 104  
ее диагностика по снам 106  
Брэдшоу Джон 10
- Ванная комната 36, 92  
вода 45, 48-50, 53, 79, 93  
воздух 45, 49, 51-54  
воображение активное 40, 49, 52, 55, 56, 59, 62, 64, 66, 86, 89, 93, 96, 101, 103, 122
- Гиппократ 105  
горы, горные вершины 37, 39, 115  
Греция 126  
Грин Целия 134
- Декарт Рене 105  
детство 21, 36, 98, 99, 100  
и кошмары 94-96  
и повторяющиеся сны 94-97  
дом 36, 44  
Общение: проблемы 101, 102  
огонь 36, 46, 47, 48, 54

141

онейрокритика 18  
Орнштайн Роберт 9  
Перлз Фриц 66  
писательство, вдохновленное снами 134, 135  
преследование  
Тенью 90  
природа 36, 37, 40, 54  
птицы 40, 41, 111  
«пустого стула» метод,  
гештальт-метод 66, 67, 71-74, 84, 89, 96, 105, 106, 128

Райх Вильгельм 105, 106, 1133  
растения 42, 51, 80  
рождение 118-124  
рыбы 40, 42

Сельская местность 36  
сказка во сне 90  
повторяющиеся сны 30, 94  
группы по изучению снов 136-139  
дети во сне 119-124  
сны-догадки (вещие сны) 133  
измерение характеристик сна на ЭЭГ 13, 14  
история отношения к снам 17-19  
сны—подобие реальности 133  
смерть во сне 118, 125-130  
телепатический сон 133  
экзамены во сне 102  
язык снов 115-117  
существа 85, 86, 87

Творчество 45, 52, 54, 72, 96  
тело 105  
Тень 55, 57, 90-96  
темперамент и его типы 45-54  
тип воздуха 46, 47, 54  
тип земли 46, 54

142

Полиграфическая фирма «Красный пролетарий»  
быстро и качественно выполнит все виды  
полиграфических работ.

Заказы принимаются по адресу:  
ул. Краснопролетарская, д. 16  
телефоны: 978-89-28, 978-89-42