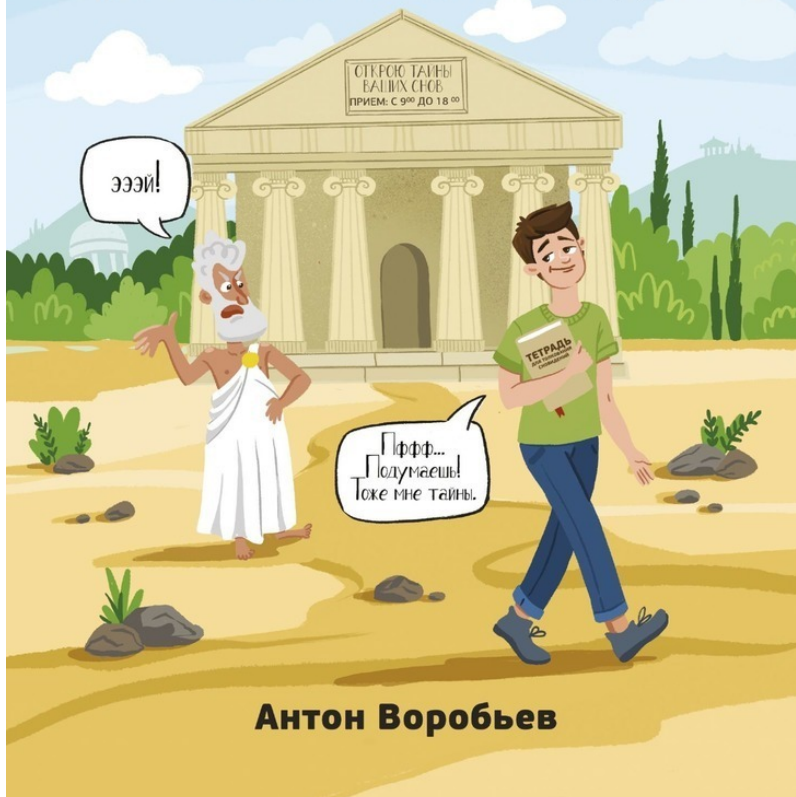


КАК Я ПОРВАЛ СВОЙ СОННИК,

ИЛИ

САМОУЧИТЕЛЬ ПО ТОЛКОВАНИЮ СНОВИДЕНИЙ



Антон Воробьев

Антон Воробьев
Как я порвал свой
сонник, или Самоучитель
по толкованию сновидений

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68508849

ISBN 9785005123848

Аннотация

Сновидения – это загадка, ключ от которой теперь у вас в руках. И не важно какое у вас образование, возраст и опыт. Инструкции указанные в самоучителе сможет использовать каждый человек. Методика толкования сновидений «СОВА» превратит сюжеты ваших снов в мудрых наставников, которые будут давать подсказки по улучшению вашей жизни.

Содержание

Введение	5
Глава I. Подготовка	8
От хаоса к структуре	10
Метафора – язык бессознательного	15
Призмы толкования сновидений	19
Функции сновидений	24
О символике и сонниках	32
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Как я порвал свой сонник, или Самоучитель по толкованию сновидений

Антон Воробьев

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами без письменного разрешения владельца авторских прав.

Редактор Варвара Рассказова

Корректор Варвара Рассказова

Иллюстратор Марина Никифорова

© Антон Воробьев, 2022

ISBN 978-5-0051-2384-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Книга перед вами – инструмент для путешествия в мир сновидений. Я адресую ее в первую очередь всем сновидцам, которые хотят понять смысл снов, пришедших недавно или много лет назад. Кроме того, некоторые идеи и способы интерпретации могут привлечь внимание практических психологов разных направлений и помочь им в работе. У этой книги есть главный герой – сновидец, который интересуется методикой толкования. Этот сновидец – собирательный образ самых любознательных участников моих тренингов и групп по работе со сновидениями. Возможно, главный герой похож на вас, уважаемый читатель, и вы также стремитесь подружиться со сновидениями и найти ключи к их разгадке.

Вместе с персонажем вы пройдете путь от бытовых стереотипов до четкого понимания, что такое сновидение, как его самостоятельно толковать и как использовать послания сюжетов снов для улучшения своей жизни. Книга делится на три главы:

1. Подготовка
2. Погружение
3. Переосмысление

В первой главе вы познакомитесь с информацией, кото-

рую полезно знать для самостоятельной работы со сновидениями. Вы узнаете о структуре и функциях сновидений, а также о принципах, которые помогут в толковании. Во второй главе вы познакомитесь с моей *методикой толкования сновидений «СОВА»*. Мы с вами на реальных примерах нескольких сновидцев увидим, как она работает. Третья глава самоучителя посвящена ответам на вопросы, которые возникают у участников моих тренингов после первой самостоятельной работы со сновидениями. Эта часть поможет переосмыслить ваш опыт толкования и упростит дальнейшую самостоятельную работу. Чтобы вам было легче воспринимать материал, я оставил совсем немного психологических терминов. А чтобы читать было интересней, большая часть самоучителя написана в форме диалога. Итак, добро пожаловать в мир сновидений!

ГЛАВА I. ПОДГОТОВКА



Глава I. Подготовка

*«Тебе снится рыбак у коралловых рифов,
неизвестный*

*герой древнегреческих мифов, молекулярная
физика, энергия атома, обнаженная
женищина, киллер с лопатой...»*

(Группа Сплин «Тебе это снится»).

Свежий запах скошенной травы доносился из небольшого лесопарка рядом со строящимся районом. Звуки природы создавали ощущение, что я вовсе не в городе. Я стоял на гладкой, как зеркало, асфальтированной дороге, изумленный необыкновенной красотой строящегося дома. Мне захотелось его хорошенько рассмотреть. Здание было действительно очень необычным. Снаружи оно походило на блестящую спираль, и я никак не мог понять, для кого же оно построено. Пройдя сквозь полиэтиленовую защиту при входе, которая скорее напоминала занавес в концертном зале, я вошел внутрь этого дома и встретил архитектора. Как оказалось, он сам координирует всю необходимую работу. И у меня почему-то создалось впечатление, что он все делает в одиночку. Архитектор показал спиральную лестницу, по которой можно попасть на любой этаж. Еще он удивил меня интересным сочетанием материалов – используются не только обычные дерево, кирпич и сталь, но и новые высокотехно-

логичные сплавы. Не понимаю, почему архитектор поделился этой информацией со мной? Как будто мы с ним знакомы много лет, хотя я вроде бы видел его впервые. Когда я попытался разглядеть его лицо, было трудно приметить что-то, кроме улыбки. Возникло ощущение, что архитектору известны какие-то секреты, и в скором времени он их откроет. От этого меня переполнял восторг. Архитектор сообщил, что в здании ему осталось доделать только фасад и хитро улыбнулся.

На этом моменте я просыпаюсь. Бессознательное подарило мне такой сон.

Интересно. И как ты его растолковал?

Давай я отвечу на этот вопрос позже, а пока скажу, что этот сон я вспомнил неслучайно, он напрямую связан с этой книгой. Между фрагментом сновидения и подсказкой написать данный самоучитель, возможно, ты не увидишь никакой связи, и это неудивительно – ведь сюжеты сновидений зачастую воспринимаются как нечто потустороннее. На самом деле то, что нам снится, всегда связано с реальностью, нужно просто подобрать правильные ключи для интерпретации. Я хочу рассказать тебе об этих ключах.

От хаоса к структуре

Ну хорошо. Расскажи мне о толковании с самых азов. Мне часто снятся сновидения, но я совершенно не понимаю, как к ним подступиться.

Психологическое толкование сновидений похоже на постепенное погружение внутрь себя, как будто ты ныряешь в глубину океана и вначале лишь смутно различаешь дно, затем подплываешь поближе и видишь множество разных сундуков. В каждом из них спрятан свиток с подсказкой. Ты подбираешь ключи к одному сундуку, открываешь его и читаешь подсказку. Подплываешь к другому и делаешь то же самое. Потом возникает ощущение, что все подсказки собраны, и ты возвращаешься на сушу. Затем берешь все, что нашел, и, как кусочки пазла, объединяешь это в общий текст, наполненный смыслом. И вдруг в какой-то момент все взаимосвязи между сюжетом сна и жизнью становятся очевидными. Когда это происходит, собранный текст превращается в драгоценность. Чем бы ни оказалась эта драгоценность, она всегда именно то, что тебе нужно.

Звучит загадочно и интересно. В этом примере ты описал психологическое толкование. А есть какое-то другое?

Да, мы можем условно разделить толкования на два ви-

да: мистическое и психологическое. Первый вид толкования связан с отношением к сновидениям как к духовно-пророческому опыту. Второй вид произрастает из рассмотрения снов как части психических процессов. Эволюция отношения к сновидениям похожа на развитие взглядов в океанологии. До тех пор пока ученые не исследовали морскую флору и фауну, представления о подводном мире были мифическими. Также и со сновидениями. Когда-то они имели только духовно-пророческое рассмотрение и только в начале XX века стали приобретать не только мистическую, но и психологическую интерпретацию. Начали появляться теории, в которых толкование сновидений приобрело важное значение.

И что же это за теории?

Первой психологической теорией, в которой сновидения играли значимую роль, стал психоанализ. Согласно взглядам Зигмунда Фрейда, основателя психоанализа, сновидения – это вытесненные в бессознательное неосуществленные желания. Благодаря методу свободных ассоциаций аналитик и сновидец способны сквозь явное содержание сна подобраться к скрытому содержанию, которое и выражает эти неосознанные желания. Вторым известным психологом-исследователем, сделавшим большой вклад в изменение отношения к сновидениям, стал Карл Юнг. Он расширил представления о снах, определяя их не только как зашифрованный сюжет вытесненных желаний, но и как в целом про-

цесс, происходящий в бессознательном человека. Юнг отрицал идею Фрейда о том, что смысл сновидений как бы специально скрывается от сновидца, и считал, что человек просто не знаком с языком бессознательного, именно поэтому возникают трудности при толковании. Еще одним интересным методом психотерапии, в котором также уделяется внимание снам, является психодрама. Основатель метода Якоб Морено и его последователи для интерпретации сновидений используют инсценировку. То есть сюжет сна воспроизводится группой людей через ролевую игру, и посредством этого действия происходит толкование.

А какое определение можно дать сновидению с психологической точки зрения?

Мне очень нравится емкое определение Юнга: *Сновидение – спонтанное самовыражение действительной ситуации в бессознательном, представленное в символической форме.* То есть сновидение – это по сути то, что сейчас происходит в душе. Засыпая, человек как бы погружается в свой внутренний мир. Этот мир представляется в виде персонажей, взаимодействие которых образует сюжет. Каждый сюжет – послание мудрого бессознательного о чем-то важном про тебя.

Интересно. А что такое бессознательное?

Если говорить совсем просто, бессознательное – это со-

вокупность психических процессов, которые не осознаются человеком в определенный момент времени. Если сновидение – это то, что можно увидеть в глубине океана, то бессознательное – сам океан. В нем сокрыт опыт человека, его установки, внутренние противоречия, психологические ресурсы и многое другое. Все это представляется в разных образах и проявляется в снах. Тот, кто относится к этим проявлениям с уважением, может очень многое понять про себя и изменить свою жизнь к лучшему. Бессознательное на такое уважение обычно реагирует интересным образом: сновидения начинают приходить чаще. Я наблюдал эту закономерность у многих участников моих тренингов и групп по работе со сновидениями. Как будто их бессознательное говорит: «Ну хорошо, раз тебе это интересно, вот тебе еще сон. Изучай!»

Я похожее замечал в периоды, когда записывал сны в блокнот. Они действительно снились чаще. А как ты думаешь, почему люди вообще стремятся понять смысл сновидений?

Во-первых, это интересно. Статистика ключевых слов в яндексе это подтверждает. Ежемесячно понять свои сны онлайн пытаются миллионы сновидцев. И, разумеется, там представлена не вся заинтересованная в этой теме аудитория. Такой ажиотаж неудивителен, ведь сновидения сродни загадкам и головоломкам. А все таинственное привлека-

ет, поэтому люди обсуждают сны на форумах, делятся ими за завтраком и пытаются растолковать их разными способами. Во-вторых, люди ощущают, что в этих загадочных образах есть какая-то важная информация о них самих. И это действительно так. В сновидениях содержится очень много интересных смыслов и подсказок о том, что можно улучшить в своей жизни.

То есть сновидение – это, по сути, внутренний советник?

Можно и так сказать. Только этот советник говорит на незнакомом языке. Хорошей аналогией этого языка служит коан – загадка парадоксального содержания, имеющая метафорическую форму. Учителя дзен-буддизма использовали коаны, чтобы помочь ученикам достичь высокой осознанности. Например, один учитель однажды сказал последователям: «Один ест мало, но не голоден; другой не прекращает есть, но не насыщается». Такой коан побуждает задаваться разными вопросами, вроде: Что учитель подразумевает под потреблением пищи? Почему один насыщается быстро, а другой долго? А на кого собственно я больше похож, на первого или на второго? Эти вопросы давали пищу для ума. Ученики могли медитировать над коанами длительное время, разгадывая их значения. Так же и сновидец может размышлять над приснившимся неделями.

Метафора – язык бессознательного

А побыстрее нельзя? Мне не хотелось бы неделями расшифровывать одно сновидение.

Да, разумеется, толкование осуществляется быстрее, когда человек понимает, что сюжеты сновидений, как и коаны, являются метафорой. Метафора – это выражение разных явлений в переносном значении. Мы часто говорим метафорическим языком о своем эмоциональном состоянии: вместо «мне полегчало» используем фразу «камень с души свалился», вместо «я много работаю» жалуемся: «кручусь, как белка в колесе», вместо «мне легко» говорим: «я порхаю, как бабочка». Эти аналогии в языке появились неслучайно. Дело в том, что на бессознательном уровне наши переживания непрерывно метафоризируются. Например, когда человеку плохо, он может почувствовать тяжесть в грудной клетке. Если его спросить, на что она похожа, то может прийти образ сжимающихся тисков или давящего камня. Эти образы иногда проявляются и в сновидениях.

Хорошо. Получается, сюжеты сновидений и коаны имеют общую природу – метафорический язык. А есть что-то еще похожее в них?

Схожим можно назвать процесс их расшифровки. Давай я приведу пример. Существует такой коан: «если у тебя есть

посох, я тебе его отдам, если нет, то я его заберу». Парадоксальность этой загадки ощущается до тех пор, пока не станет понятно, что именно учитель подразумевает под словом посох. Давай представим, что посох символизирует ум, поскольку в буддийской традиции исследованию природы ума уделяется особое значение. Таким образом, интерпретируя одно понятие в высказывании, мы становимся ближе к общему смыслу. Он может быть примерно следующим: «Если ты управляешь умом, я научу тебя проникать в его природу, если нет, то я не смогу тебя научить». Похожим образом мы приближаемся к общему смыслу, когда начинаем понимать, что именно символизирует какой-либо персонаж сновидения. Вспоминается, как одному моему клиенту приснилось, что он приходит с подругой на интересный фильм, но как только начинаются первые минуты кинокартины, почему-то достает детскую книгу и начинает читать. И вот в какой-то момент он поднимет глаза, а фильм уже прошел. Ему стало интересно, в чем же суть этого метафорического сообщения. И мы постепенно разгадали, что книга в этом сне символизирует прошлое, а фильм – интересные события настоящей жизни. И тогда ответ стал очевиден: сновидец слишком сильно сосредоточен на прошлом и пропускает все интересное, что происходит в настоящем моменте.

Интересно. Получается, сновидение – это метафора внутреннего состояния человека?

Именно так. Я бы добавил, что это динамическая метафора внутреннего состояния, потому что в каждом сновидении кроме персонажей есть действие, и оно также переносит смыслы. Например, мы можем заметить, что основное действие сновидения связано с убеганием или полетом. Это дает дополнительную подсказку при расшифровке сна. И мы пытаемся понять: от чего я на самом деле убегая или куда лечу? Почему я вижу именно этих персонажей на своем пути? И так далее. Если мы отвечаем себе на эти вопросы, то постепенно проникаем в суть метафоры. Мы как бы разгадываем коан учителя, который показывает на посох, но подразумевает ум.

Я понял. А неужели бессознательному трудно сказать что-то прямо, а не выдумывать какие-то метафоры?

Да, это интересный вопрос. Дело в том, что бессознательное показывает метафоры не потому, что ему хочется усложнить нам жизнь, оно просто существует в другом измерении и, как иностранец, говорит на незнакомом языке. Поэтому множество людей, пытавшихся хоть как-то поработать со сновидениями самостоятельно, бросают эту затею. Много лет назад я так же безуспешно пытался понять свои сны, которые приходили ко мне почти каждую ночь. Сейчас я убежден, что практически любое сновидение можно интерпретировать самостоятельно при хорошей сноровке.

Понятно. А все-таки попадают ли метафоры, не настолько трудные для разгадки?

Конечно. Иногда люди интуитивно понимают, в чем смысл сновидения, без дополнительной работы. И тогда толкование лишь подтверждает их предположения. На моих тренингах по обучению интерпретации сновидений до начала работы я провожу опрос. Участникам предлагается оценить степень интуитивного понимания смысла сна, которая оценивается по стобальной шкале, где ноль баллов – абсолютное непонимание смысла, сто баллов – абсолютное понимание. Результат этой предварительной оценки в разных группах варьируется в среднем от десяти до сорока баллов. А после работы по моей методике у большинства участников оценка понимания достигает от восьмидесяти до ста баллов. Бывало, конечно, и так, что предварительный смысл отличался от конечного, но в большинстве случаев сновидцы предчувствуют послание бессознательного правильно.

Призмы толкования сновидений

А есть ли какие-то полезные для интерпретации ориентиры в сновидениях?

Да, есть. Мы уже рассмотрели метафорический язык бессознательного как основу для формирования сновидения. Это может являться важным ориентиром для самостоятельной работы. Есть и другие полезные ориентиры. Назовем их призмами, сквозь которые мы рассматриваем сюжет сна. Они могут быть совершенно разными. Например, во многих племенах сновидения шамана рассматривали как пророческие наставления для всех соплеменников. Разумеется, при рассмотрении снов через данную призму их толкование будет отличаться от результатов работы в кабинете психолога. Я не хочу сказать, что пророческая призма чем-то плоха. Отрицать ее право на существование было бы неразумным. Но большинство сновидений все же отчетливо высвечивают две призмы, на которые было бы полезно обратить внимание при психологической интерпретации.

Первая призма: остатки переживаний

Эта призма особенно активно используется в юнгианском анализе сновидений. Ее суть заключается в проведении ассоциаций между остатками дневных переживаний и сюжетом сна. Дело в том, что информация, которую мы получа-

ем через органы чувств, и психологическая реакция на ежедневные события часто формируют сюжет сновидения. Например, у тебя в течение дня появилось раздражение на какую-либо ситуацию. Это переживание может воспроизвестись в сновидении в похожей или в метафорической форме. Обычно такое повторение сюжета дня связано с его эмоциональной окрашенностью. Поэтому устройство на работу, знакомства с новыми людьми, интересные поездки, свадьбы, разводы, прыжки с парашютом наверняка сразу навестят сновидца. Данную призму толкования хорошо иллюстрирует следующий анекдот. Молодой папа укладывает маленькую дочку спать. Девочка, кажется, уже заснула, и он ей шепотом на ушко говорит:

– Умница, ты, наверное, уже видишь сон про волшебный лес и разговариваешь со зверюшками?

Дочь сквозь сон:

– Нет! Я вижу рекламу памперсов.

То, что предшествовало сновидению, играет большую роль в толковании. Поэтому при интерпретации важно проводить параллель между остатками переживаний и особенностями сюжета сновидения.

Вторая призма: взаимодействие внутренних частей

Данную призму толкования проще рассматривать в пси-

ходрамматическом подходе. Психодрама – это метод психотерапии, в котором используется ролевое разыгрывание различных явлений для улучшения психологического здоровья. Основатель метода Якоб Морено представлял внутренний мир человека как совокупность ролей, которые он освоил за свою жизнь. Этот процесс освоения особенно активно происходит в раннем детстве. Ребенок как бы впитывает в себя значимые роли и отношения между ними, что во многом определяет его характер, умения и привычки. Эти внутренние роли, которые когда-то были внешними, также становятся персонажами сновидения. И у каждого персонажа есть свой характер, в связи с чем им хочется дать разные прозвища, например: критик, лентяй, недотепа, бодрячок, эксперт и так далее. Взаимодействие этих ролей показывает, какие части внутреннего мира на данный момент не могут ужиться вместе, а какие пребывают в более дружеских отношениях.

Вспоминается, как один мой клиент видел во снах персонажа, который постоянно вел себя вызывающе. Этот бунтарь подливал ему в чай отраву, закрывал дверь на замок, срывал его выступления на публике, в общем, всячески портил ему сюжет сна. Понаблюдав этого персонажа некоторое время, стало понятно, что это важная бунтарская часть его внутреннего мира, которая активизировалась в связи с монотонностью и предсказуемостью каждого дня. Поскольку сновидец сопротивлялся переменам, она все агрессивней проявля-

ла себя, как бы сообщая своим поведением: если ты будешь продолжать так скучно жить, я тебя достану. То, как внутренние части взаимодействуют между собой, хорошо иллюстрирует мультфильм «Головоломка» режиссера Пита Доктера. Там персонажи символизируют эмоции главной героини. Очень интересно смотреть, как они спорят между собой и пытаются управлять поведением. Сюжет хорошо отображает то, что может происходить в бессознательном человека.

Интересно. То есть наши внутренние части все время символизируются в одном и том же персонаже?

Не обязательно. Например, в одном сновидении ты пытаешься выйти из лабиринта, в другом обнаружил паутину у себя в шкафу, а в третьем общаешься с неприятным знакомым. Толкуя эти сюжеты, ты можешь заметить, что лабиринт, паутина и неприятный знакомый – это часть тебя, создающая путаницу в собственных мыслях. Вспоминается, как одной моей клиентке приснилось, что она расчесывает волосы. Расческа оказалась важным персонажем и дала ей мудрый совет. В другом сновидении она увидела пожилую женщину, которая посоветовала ей то же самое. Таким образом бессознательное через разные символы пыталось подсказать ей решение актуальной проблемы. После второй подсказки она смогла принять рекомендации мудрой внутренней части и изменить жизненную ситуацию в лучшую сторону. Как видишь, символизация одного и того же явления мо-

жет осуществляться разными персонажами. Напротив, сходие по виду и характеру персонажи могут символизировать совершенно разные смыслы.

Функции сновидений

Ну в целом есть ощущение, что материал, из которого состоит сновидение, понятен. А есть ли какое-то представление в психологии, для чего сновидение вообще нужно?

Да, есть. Если интерпретировать несколько десятков снов, можно увидеть закономерности в их сюжетах и сделать выводы о функциях, которые сновидения выполняют. Логика этих функций так или иначе описывается в психологических теориях психоанализа Зигмунда Фрейда и аналитической психологии Карла Юнга. И эти функции могут быть дополнительными призмами для интерпретации.

Итак, сновидения:

1) Информировать об актуальных внутренних конфликтах

Это самая наглядная функция. Я много работаю со сновидениями через психодраму, в которой используется инсценировка. Когда с помощью группы разыгрываем сюжет, часто видим, как сновидцу противодействует какая-то сила. Например, ты пытаешься бежать, но что-то держит на месте. Или хочешь попасть в аэропорт, но не можешь проехать из-за пробок. При интерпретации такого сна метафора внут-

ренного конфликта обретает понятную форму. Например, желание убежать может быть связано с надоевшей работой, но необходимость обеспечивать семью может быть той самой силой, которая не дает уйти. В другом сне аэропорт может символизировать новые возможности в творчестве, а пробки – шаблонное мышление, которое мешает достичь успехов.

Пример

Одной клиентке приснился сон о том, как она идет с конем по проселочной дороге. И, к своему удивлению, в какой-то момент она навязчиво пытается его обнять. Конь начинает от нее отворачиваться, фыркать, что привело сновидицу в недоумение. При интерпретации стало понятно, что это взаимодействие с конем – отражение ее внутреннего конфликта. Конь символизирует злость на мужчин, причин для которой предостаточно. А в самой сновидице символизировалось сильное желание в близости. В жизни эти две крайности создавали проблемы в отношениях с мужчинами. Клиентка чрезмерно сближалась с ними или злилась и дистанцировалась. После толкования она поняла, что именно в ее поведении не давало построить хорошие отношения.

2) Сигнализируют о незавершенных психических процессах

Нагляднее всего эта функция проявляется в повторяющихся снах. Такие сновидения нередко возникают после сильных жизненных потрясений: психической травмы, утраты близкого человека, развода, заболевания и так далее. С психотравмой часто связаны сны, в которых неприятное событие повторяется в реальной или метафорической форме. Например, участники боевых действий могут многократно переживать экстремальные события в сновидении. При потере близкого человека может присниться, что ушедший все еще жив и общается со сновидцем. Многие повторяющиеся сновидения символизируют трудность принятия каких-либо событий, что формирует ощущение незавершенности внутренних процессов. Такие сны требуют проработки со специалистом. Самостоятельно их толковать я бы не рекомендовал.

Пример

Одной клиентке приходило повторяющееся сновидение, в котором она оказывалась в старом доме и разговаривала с матерью. Диалог был ей противен. Несколько лет назад ее мать умерла. При ее жизни сновидица обижалась на неадекватное поведение родителя, однако ей казалось, что все обиды в прошлом. При этом сновидение повторялось, показывая, что осталось много незавершенных переживаний. Этот сон прекратил ее беспокоить после совместной проработки темы обиды.

3) Компенсируют нереализованные потребности

Компенсаторные сны возникают в периоды жизни, когда в реальности мы не можем получить чего-то важного, и бессознательное как будто стремится поддержать нас, даруя желаемое хотя бы во сне. Тебе может присниться, как ты катаешься на яхте, стоимость которой совершенно не по карману. Или можешь в сновидении заниматься сексом с привлекательным человеком, который в реальной жизни для тебя недоступен. Также часто во сне люди видят какой-то приятный фрагмент жизни, например, выходные с друзьями на даче или поездку в отпуск по красивым местам. Обычно после таких снов просыпаться совершенно не хочется. Как говорится: «Чем слаще сны, тем противнее будильник». Иногда такие компенсаторные сны настолько прозрачны, что трудностей с интерпретацией совершенно не возникает.

Пример

Один клиент переживал из-за сновидения, в котором он занимался сексом с привлекательной коллегой. В реальной жизни он не осознавал своего сексуального желания. Но после этого сна он стал беспокоиться о том, что оно возникло, так как был женат. Его влечение во многом обострилось в связи с разладом отношений с женой. Любые попытки помириться с ней в течение нескольких недель заканчивались неудачей. Неосознанное сексуальное влечение к при-

влекательной коллеге росло, но его реализация не представлялась возможной. Таким образом, бессознательное осуществило разрядку напряжения, удовлетворив потребность в такой форме.

4) Подсказывают творческие решения

Такие озарения, как таблица Менделеева, структура бензола Кекуле, некоторые произведения Моцарта и Бетховена обязаны своему появлению сновидениям-подсказкам. Эта функция особенно интересна тем, что связана с созиданием нового. Нередко перед такими снами человек долго концентрируется на определенной задаче. И в какой-то момент бессознательное может подсказать хорошее решение. Иногда эти озарения сразу приходят в той форме, которую можно зафиксировать в виде текста, нот, схемы или картины. А иногда творческие решения зашифрованы в символической метафоре сна. Когда приходит целостная идея, все просто: нужно быстро зафиксировать ее сразу после пробуждения. Зашифрованные творческие решения могут быть поняты при толковании по методике, указанной в книге.

Пример

Одна моя клиентка увлекалась придумыванием композиций. Однажды рассказала как ей приснился сон, что она сидит за фортепиано и играет недостающий фрагмент в новой мелодии, над которым она билась несколько месяцев. Ко-

гда проснулась, музыка еще играла внутри. И она записала ее.

Это интересно. Получается, каждое сновидение выполняет только одну функцию?

Не обязательно. В одном сне могут быть проявлены две, три или все функции. Однажды я работал с клиентом, который не прошел собеседование на должность бизнес-тренера в компанию, куда очень хотел устроиться. Ему отказали в связи с отсутствием опыта проведения тренингов по продажам в их сфере. Он сильно расстроился. Затем увидел сон, который повторялся несколько раз. В первом фрагменте сновидения он приходил на собеседование, и ему также отказывали. Во сне он был обеспокоен еще больше, чем в реальности. Во втором фрагменте сновидец оказывался в другом помещении и наблюдал тренинг, который проводил один из сотрудников компании. Спустя некоторое время он начал комментировать какую-то важную тему, и участники слушали его с интересом, а тренер пригласил провести оставшуюся часть занятия. Сновидец отказывался, и все оставались в недоумении. При толковании мы с ним пришли к выводу, что сон:

1. Информирует о внутреннем конфликте. В ходе предварительной работы мы выяснили, что сновидец на самом деле разочаровался в компании уже после первых пя-

ти минут собеседования. Таким образом, возник внутренний конфликт, проявившийся во втором фрагменте сновидения, где тренер олицетворяет желание остаться, а сам сновидец – желание уйти. Тренер своим поведением как бы говорит: «Оставайся! Ты же так хотел сюда попасть!», а сновидец возражает: «Уходи! Эти люди совсем не твоего склада».

2. Сигнализирует о незавершенном психическом процессе. Повторяясь несколько раз, сновидение сообщало нечто важное о внутреннем состоянии. Дело в том, что реальное собеседование актуализировало ранний опыт отвержения. Этот опыт связан с несколькими детскими эпизодами, в которых сновидца родители наказывали бойкотом. Поэтому он воспринимал результат общения с работодателем не только как неуспешное трудоустройство, но и как повод к ощущению себя никчемным специалистом. Такое наслоение опыта часто бывает в повторяющихся снах. Этот мотив отвержения воспроизвелся, как бы сообщая: «Отказы до сих пор сильно тебя задевают. Обрати на это внимание».

3. Компенсирует нереализованные потребности. Сновидцу хотелось, чтобы увидели его способности и дали шанс проявиться. Во втором фрагменте сновидения это ему удалось. Он так заинтересовал участников группы, что тренер предложил поделиться профессиональным опытом, а в жизни с ним попрощались прежде, чем он продемонстрировал, как ведет занятие. Бессознательное показало сюжет в более справедливой форме. Здесь потребность в призна-

нии была удовлетворена. В дополнение к этому сновидец сам отказался от работы, что было благоприятным для его чувства самооценности. Ведь на самом деле, как мы выяснили, он захотел уйти раньше, чем ему отказали. В целом второй фрагмент сна отражает компенсаторное замещение неприятного события.

Таким образом, мы видим здесь сразу три функции, образующие хорошую опору для толкования.

То есть при самостоятельном толковании мне нужно опираться на эти функции?

Да, в моей методике на завершающем этапе работы будут вопросы, которые высвечивают проявление каждой из них. Это очень помогает резюмировать смысл сновидения.

О символике и сонниках

Могу я что-то узнать о сновидении, если не разбираюсь в символике?

Да, конечно. Более того, толкование символов, даже если мы находим его в хороших источниках, может иногда помешать интерпретации. Обрати внимание, что ты ставишь вопрос так, как будто работающий со сновидением специалист должен иметь заранее подготовленную шпаргалку с символами.

А что, разве не так?

Не так. Это распространенное заблуждение. В современных подходах специалист может работать либо опираясь на предварительное понимание символики частично, либо игнорируя его полностью. Если мы опираемся на символы, значение которых заранее прописано, то рискуем получить множество искажений при толковании. Сразу после того, как люди узнают, что я занимаюсь сновидениями, я обычно слышу: «А вот мне сегодня приснилось... Ну и что все это значит?»

То есть у многих существует такой образ толкователя, который может услышать рассказ о сновидении и сразу выложить, что оно означает. На самом деле даже опытный психолог после того, как выслушает сюжет, может лишь выдви-

нуть гипотезу о его смысле. А чтобы действительно расшифровать сон, нужно активное участие сновидца. Именно поэтому в большинстве случаев человек, который сразу толкует твое сновидение, не намного эффективнее, чем сонник.

Да, кстати, хотел спросить про сонники. Они вообще помогают в толковании?

Сонники противоречат логике психологического толкования, имеют несколько недостатков и, пожалуй, только одно условное преимущество. Давай начнем с недостатков. Итак, сонники:

1. Не учитывают всех тонкостей сновидения
2. Не учитывают важные нюансы жизненной ситуации сновидца
3. Фокусируют внимание на предсказании событий
4. Не раскрывают подлинный смысл символов

Давай мы рассмотрим один пример сновидения, которое я однажды помог интерпретировать моей клиентке. Смысл, дающий ей важные осознания о себе, мы сравним с интерпретацией, которую она могла получить, если бы пользовалась онлайн-сонниками. Для этого эксперимента я буду пользоваться первыми попавшимися сонниками из интернета как бы от ее имени. Итак, пример:

Я иду по улице и вижу двух диких кошек. Мне становится

очень страшно. Потом вижу перед собой два здания. Первое здание – это дом с людьми, второе – пустой стеклянный павильон. Я, вопреки здравому смыслу, иду туда, где от кошек будет труднее защититься: в пустой павильон. Дикие кошки подходят к стеклу. Мне становится еще страшнее, и я просыпаюсь.

1. Сонники не учитывают всех тонкостей сновидения.

Поскольку в символике много нюансов, часто бывает так, что в сонниках вообще не получается найти нужного персонажа. Как сновидица поступила, если бы толковала сон самостоятельно? Скорее всего вбила бы в каком-либо онлайн-толкователе: «Две кошки во сне» или «Испугаться кошек во сне». И вот она это делает и сталкивается с тем, что двух диких кошек найти труднее, чем одну. И она сидит и думает: «Интересно, а одна дикая кошка подойдет или нужно все-таки двух искать?» Затем ее наверняка заинтересует стеклянный павильон, но, к сожалению, именно стеклянный найти трудновато. Потом она будет довольствоваться обычным павильоном и найдет несколько интерпретаций:

«Павильон – тяжелая тоска»

«Быть в павильоне – тайная любовь».

«Павильон-беспорядок в ваших деловых бумагах».

После такого толкования она может резонно возмутиться: «Какого черта? Я тоскую по тайной любви к беспорядку

в деловых бумагах?». Или что-то в этом духе. У большинства людей уже на этом этапе сдадут нервы.

2. Не учитывают важные нюансы жизненной ситуации сновидца

Допустим, что нервы у нашей сновидицы крепкие, и вместо павильона, она находит логичным искать толкование слова дом. Дальше наконец-то находит вполне психологическую интерпретацию: дом – это олицетворение вашего я. И к ней приходят мысли: «Так, уже неплохо! А поподробнее? Как это относится к моей жизни?» И она пытается притянуть за уши следующее толкование: дом для женщины олицетворяет личную жизнь и отношения с кем-то. И тут она может подумать: «Не хватает подробностей, конечно. Ну и на этом спасибо».

3. Фокусируют внимание на предсказании событий

Продолжая преодолевать трудности, она решает посмотреть все интерпретации символа дом, и вдруг находит достаточно исчерпывающий список, который предсказывает разные события:

Строить дом – к улучшению, к счастью в личном; крыть дом – убытки; мести в доме – к гостям; кто-то метет – к потере; полы мыть – к смерти; находиться дома – неприятность; горящий дом чистым пламенем – большая радость; бедным –

процветание; богатым – большая власть; дом деда или бабушки – смерть в семье; покинуть дом для девицы – любовные неурядицы; пустой дом – разочарование в личном.

Некоторые расшифровки могут даже напугать сновидицу. Но поскольку во сне ее дом никаким пламенем не горит, допустим, она довольствуется толкованием пустого дома. И думает: «Ну хорошо, согласна, есть у меня некоторое разочарование в личном».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.