



## Как работать со сновидениями

Теперь, когда вы получили общее представление о сновидениях, пришло время разобраться, как с ними работать.

Ниже представлены несколько проверенных на практике техник и упражнений, которые помогут вам укрепить связь со сновидениями. Некоторые практики в вашем случае могут работать лучше других, или на какое-то время вас может привлечь одна или несколько техник. Как я уже неоднократно говорил, нет правильного или неправильного метода работы со сновидениями. Однако, безусловно, существуют подходы, которые в течение последнего столетия приводили к потрясающим результатам. В следующих разделах вы познакомитесь с некоторыми наиболее эффективными способами, которые переведут вашу работу со сновидениями на новый уровень.



### Определение темы сна

Толкование сна зависит, в частности, от его темы, которая может отражать, что происходит в вашей жизни в тот или иной момент. Риск, связанный с этой идеей, состоит в том, что люди чрезмерно ее усложняют, тем самым упуская самое ценное. Определение темы — это тонкости работы со сновидениями, а не основное направление. Таким образом, к теме следует

относиться как к тому, что добавляет оттенки к вашей палитре, однако не следует путать ее с бумагой и кистью, без которых невозможно написать картину.

Для того чтобы проиллюстрировать эту точку зрения, хорошо подойдет фильм «Волшебник страны Оз». Определить смысл этого фильма можно, интерпретируя сюжет: ураган уносит девочку в далекую страну, где фантастические существа помогают ей найти дорогу домой. То же относится и к персонажам: один сделан из мешковины и соломы, другой — из железа. И это только два персонажа, а их там десятки, и все они одинаково интересны.

Символическое значение странных существ, населяющих землю «где-то за радугой»\*, богато и разнообразно. Но тема фильма связана с идеей, лежащей в основе всех сюжетных линий и персонажей, и того, как они взаимодействуют друг с другом. Данная история о долгом путешествии, которое человек предпринимает, чтобы найти дорогу домой, и для этого ему приходится погрузиться в глубины неизвестного. Это классический путь героя. Таким образом, основную тему можно выразить так: вы уже дома.

Чтобы проиллюстрировать данный процесс, рассмотрим один сон. Молодой человек лет двадцати описал сновидение, в котором он выгуливал собаку своей сестры. Животное было большим, сильным и рвалось с поводка. Наконец собака выдернула у него из рук поводок и убежала. В следующей сцене молодой человек пришел к сестре, чтобы рассказать, что

---

\* «Over the Rainbow» — песня, написанная специально для мюзикла «Волшебник страны Оз» и ставшая классикой.

произошло: он потерял собаку, потому что ему не хватило сил ее удержать. Сестра отнеслась к происшествию на удивление спокойно.

Используя тематический подход для работы с этим сном, молодого человека попросили придумать название для сна, как если бы это был фильм, который он посмотрел. Мужчина назвал его «Сумасшедшая собака». Он выбрал это название из-за забавной игры слов в известном выражении\*. Теперь, когда у сновидения есть название, пришло время определить его тему. Поскольку во сне молодой человек изо всех сил пытался что-то контролировать (собаку), тема, которую, как он решил, выражал сон — умение постоять за себя в этом мире. Итак, у нас есть название и тема, и теперь мы можем обратиться к тому, что пытался сказать ему сон.

Возвращаясь к названию: молодой человек решил употребить слово «сумасшедший». Объединив тему и название, мы явно подходим к исследованию его способности справляться с трудностями (или к отсутствию таковой) и к тому, что они «сводят его с ума». Дальше тема сна раскрывается окончательно: он удивлен, почему сестра не разозлилась, хотя, зная ее характер, он был уверен, что она будет вне себя. Фактически во сне она спокойно восприняла новость и выказала полное безразличие, тогда как в жизни от нее можно было ожидать чего угодно, только не этого.

Молодой человек никогда не видел, чтобы кто-то в их семье прямо выражал чувство гнева. Поэтому он

---

\* В английском оригинале «Dog Gone Mad» («Сумасшедшая собака»), при этом «doggone mad» может означать «чертовски злой».

научился отстаивать себя менее очевидными, пассивно-агрессивными способами. В жизни, при внешнем безразличии, он ощущал собственный гнев как беспричинный конфликт, в котором не может быть победителя. Он не смог бы отследить эти связи, не будь у его сна названия и темы, которые он сам выбрал и с которыми решил работать. Таким образом, благодаря подходу с точки зрения темы, толкование сновидения стало более глубоким и более ценным.

## Упражнение 2

### Как определить тему сновидения

**Шаг первый:** запишите свой сон.

**Шаг второй:** придумайте название для сна и запишите его.

**Шаг третий:** подумайте о том, что этот сон значит для вас, какой может быть тема сна, напишите об этом в дневнике.

## Глубокое размышление

Размышлять означает рассматривать и взвешивать снова и снова. Это простейшая форма работы со сновидениями, и вы, скорее всего, уже делали это, сами того не подозревая. Если вы когда-нибудь просто думали о том, что вам приснилось, вы практиковали искусство глубокого размышления. Магический ингредиент, который превращает досужие размышления в настоящий инструмент, — это намерение.

Думать о чем-то снова и снова — в лучшем случае развлечение, а в худшем — навязчивая идея. Ни то, ни другое не помогает человеку мыслить. Но стоит добавить намерение, как все меняется.

Если вы посмотрите значение слова «намерение» в словаре, то увидите, что оно связано с целью. Однако в области самопознания намерение имеет гораздо более принципиальное значение. В этом смысле намерение — эмоционально заряженная идея, магический ингредиент, который вы добавляете в любое дело. Сила намерения повышает ставки и ценность того опыта, который вы хотите получить. Выбросьте из шкафа весь ненужный хлам, и у вас сразу же появится больше свободного места. Добавляя намерение, вы вычищаете психический мусор, на который раньше не обращали внимания, и испытываете ни с чем несравнимую безмятежность.

Добавление намерения к размышлениям о сновидении позволяет разуму вывести этот спонтанный процесс на уровень самопознания. Намерение состоит в том, чтобы без лишних усилий сосредоточиться на сновидении, вспоминать его снова и снова, чтобы из вашего подсознания могли естественным образом всплывать новые идеи, свежие мысли и спонтанные ассоциации. В конечном счете цель всей работы со сновидениями — глубже исследовать самих себя и тот уровень сознания, на котором вы реагируете на происходящее в вашей жизни.

Процесс даст лучшие результаты, если вы записали свой сон. Устройтесь где-нибудь в тихом месте, где вас не побеспокоят. Возьмите свои записи и про-

чите. Затем сделайте это еще раз. Потом прочтите в третий раз. Ваш разум, скорее всего, прервет этот процесс, подбросив какие-нибудь случайные мысли. В этом случае осторожно верните внимание к описанному вами сновидению. Однако постарайтесь проследить направление мыслей. Когда сон вновь появится перед вашим внутренним взором, некоторые с виду случайные озарения в действительности могут быть связаны со сном. Постепенно ассоциации, интерпретации или относящиеся к нему идеи начнут мягко проникать в сознание, раскрывая смысл вашего сна.

Если у вас живой ум и много мысленной болтовни, с которой нелегко справиться, вы можете решить, что эта техника не для вас. Напротив, если проявите терпение, блуждая по неизбежным тупикам и закоулкам разума, что часто бывает побочным эффектом беспокойного ума, то можете получить неожиданный бонус в виде медитативной практики. Глубокое размышление можно применять совместно с другим человеком или группой в форме обсуждения. Каждый раз, когда вы описываете сон знакомому, другу или близкому человеку, то фактически выполняете вид работы со сновидениями — глубокое размышление. Если в вашей жизни есть люди, с которыми можно обсудить сны, это вас сблизит. В их лице вы получите объективных критиков, что поможет добиться успеха в толковании сновидений.

Вот еще один сон, в котором глубокое размышление стало основным методом толкования. Этот сон приснился мужчине лет тридцати, когда он обдумывал отношения с женщиной, которую недавно встретил.

Мне приснилось, что я еду за рулем своего внедорожника на высокой скорости, а женщина, с которой я сейчас встречаюсь, сидит на пассажирском сиденье. Внезапно машина слегка вильнула. Справившись с управлением, я извинился за слишком быструю езду. Передо мной появилась полицейская машина. Я решил следовать за ней. В результате образовался целый караван из полицейских машин, которые специально ехали медленно, задавая скорость, и это давало мне чувство безопасности. Затем мы попали на обледенелый участок, я потерял управление, и машина покатила под откос. Я знал, что мы погибнем. Меня не волновала собственная смерть, но охватило чувство вины, что вместе со мной погибнет девушка, и из-за того, что скажет обо мне ее семья.

Если размышлять над этим сном, то внедорожник был первым образом, который отметил мужчина. Поскольку это был его внедорожник, на котором он ездил каждый день, мы исследуем, как движется его жизнь и куда она движется (или не движется) в настоящий момент. Касаемо ассоциации с женщиной на пассажирском сиденье, он подтвердил, что встречается с ней в реальной жизни, но испытывает двойственные чувства по поводу их отношений. Заглянув поглубже в себя, он понял, что не только не уверен, хочет ли продолжать их связь, но и испытывает противоречивые чувства, связанные с тем, как

будет выглядеть его решение в глазах других и как они на него отреагируют.

Следующий элемент сновидения, который запомнился мужчине, — момент, когда он извинился за слишком быструю езду. Размышляя об этом, мужчина вспомнил о своей любви к скорости в жизни, но ему показалось странным, что во сне он чувствовал необходимость извиниться за агрессивное вождение. Вскоре мужчина задался вопросом, не имелось ли в виду (во сне) движение к серьезным обязательствам, то есть то, что их отношения развиваются слишком быстро. Задумавшись об обледенелом участке дороги, он стал объяснять себе, что такое лед: лед — это замороженная вода. Следующей его мыслью было: «Думаю, мои чувства к ней начинают остывать». Таким образом, остывшие чувства влияли не только на то, как он ехал по дороге своей жизни, но и увлекли его под откос, что ясно указывало на крах отношений с близким ему человеком.

Учитывая все, что он понял к этому моменту, мужчина осознал, что самой важной реакцией на аварию во сне была озабоченность по поводу того, что пострадает его пассажирка. Но больше, чем само происшествие, его заботило то, как ее семья и друзья отнесутся, что он стал виновником аварии. Истолковав свой сон, мужчина смог побороть тревогу, связанную с тем, что подумают другие, и понял, что озабоченность чужим мнением мешает ему поступить так, как будет правильно и лучше для него самого, даже если это причинит боль человеку, который ему безразличен.



## Упражнение 3

### Глубокое размышление

**Шаг первый:** запишите свой сон во всех деталях, которые только сможете вспомнить.

**Шаг второй:** сядьте в тихом месте и расслабьтесь. Сосредоточьтесь.

**Шаг третий:** прочитайте свой сон вслух. Повторите его несколько раз.

**Шаг четвертый:** исследуйте сновидение шаг за шагом, проговаривайте вслух или записывайте мысли, наблюдения и новые идеи, которые у вас спонтанно возникают.



### Свободные ассоциации

Роль, которую свободные ассоциации играют в психоанализе и работе со сновидениями, просто поразительна. В раннем лечении психических заболеваний были достигнуты большие успехи благодаря недавно открытой технике гипноза. Врачи обнаружили, что с помощью гипноза можно узнать о фантазиях и скрытых мыслях пациентов, которые, как оказалось, наполнены глубоким смыслом и могут о многом рассказать.

Подсознание всегда сосредоточено на нашей личности и с нетерпением ждет моментов, чтобы проявиться. Оно выражается в словах, которые мы выбираем, в деталях, которые опускаем или добавляем, рассказывая историю, даже если они не совсем правдивы. Ассоциации между одной мыслью и дру-