

Путешествие в мир сновидений

Учимся расшифровывать сны

Авторы: Людмила Заглада

Ольга Камлык,

психотерапевт, психолог

Сон — это скрытая маленькая дверь, ведущая в самые потаенные и сокровенные уголки души и открывающаяся в космическую ночь.

Карл Густав Юнг

Мистики предполагают, что сны — это своего рода портал в иную реальность: тело засыпает, а душа отправляется странствовать по другим мирам. Представители многих религий считают, что во сне человек получает откровения от божества. Психологи же склонны думать, что через образы сновидений с нами говорит наше подсознание, и к его голосу стоит прислушаться. Как разгадать образный язык сновидений?

Наш консультант — психотерапевт, психолог Центра семейной и детской психологии журнала «Мир Семьи» Ольга Камлык

«В гробу я тебя видел!»

У нас дома валяется растрепанная книжечка — «Секреты знахарей». Половину ее занимают рецепты микстур и припарок, а другую — сонник. Ценная вещь! Бывало, приснится мне какая-нибудь бредятина, а бабушка наша тут же очки нацепит — и в книжку: «Птицы снились? А какие? Вороны? Это к неприятностям»!..

Самое интересное — в разных сонниках одно и то же толкуется по-разному. Приснилась вам, к примеру, собака. «Жди помощи от друзей», — таково расхожее толкование. Но, порывшись в популярных сонниках, вы обнаружите, что, оказывается, «гладить собаку — к скуке», «кормить собаку — вскоре сами загоните себя в угол», «собака укусила — ссора из-за денег», «убегающая — тяжелая болезнь», «собаки грызутся — к семейной ссоре». Если вы во сне лупите бедное животное палкой, то будете крепким и здоровым. Встречалось даже такое: «Видеть собаку, ведущую переговоры с китом, — символ того, что применение самого сильного смертоносного оружия будет поставлено на новую законодательную основу, которая поможет установить равновесие в мире».

Бред? Скорее всего, да. Но как тогда объяснить вот это: лет пятнадцать назад сослуживица моей матери рассказала на работе, что во сне примеряла свадебное платье. Все поахали: ужасный сон, к смерти. Через два месяца эта женщина действительно сгорела от лейкемии... А моя собственная коллега как-то призналась, что ей приснилась я — в гробу. А ежели кого-то в гробу видишь, то это верный знак, что этому человеку вскоре привалит удача. И что вы думаете? Меня вскоре повисили в

должности и зарплату прибавили.

Ольга Камлык: — Действительно, самое удивительное — некоторые сны сбываются. Почему?

Если человек, к примеру, не знает, что обувь снится «к женихам», то она может сниться ему просто так. А если какая-нибудь девушка свято верит в правдивость сонника и, предположим, на ее горизонте появился подходящий молодой человек? На сознательном уровне она еще не отдает себе отчета в том, что этот человек вполне годится в женихи. Но ее подсознание уже оценило кандидата и выдало ей готовое решение... в виде ботинок, которые она примеряла во сне. Впрочем, может быть и такой вариант: у девушки нет жениха, она переживает из-за этого, и поэтому ей снятся ботинки. Веря в значение сна, она находится в предвкушении того, что у нее вот-вот наладится личная жизнь. Настроившись на лучшее, она будет активно искать подходящую кандидатуру. И ботинки с женихом рано или поздно могут связаться.

Женщина, видевшая себя во сне в свадебном наряде, могла еще не знать о том, что больна, но недуг уже начал разрушительную работу в ее организме. Ее тело подавало сигнал о смертельной опасности при помощи понятного ей образа: белое платье с фатой — скорая кончина. Кстати, свадьба в подсознании связана со смертью потому, что она действительно представляет собой своеобразную инициацию: символическую «смерть» девушки и возрождение ее в новом качестве замужней женщины. Ну а сотрудница, в гробу тебя видевшая, могла просто, хорошо зная о твоей работе, услышать где-то краем уха о готовящихся кадровых перестановках, и все это связалось во сне в жизнерадостный образ твоих похорон. Которые — к удаче.

На плашку

Теория сновидений

Кроме сонников, толкующих о переговорах собак с китами, существует несколько очень серьезных теорий, объясняющих, как лучше понять язык сновидений.

Самый знаменитый труд, посвященный снам, — книга Зигмунда Фрейда «Толкование сновидений». По Фрейду, в образах сновидений проявляются наши подавленные желания, комплексы и воспоминания детства. Особенно много места в теории Фрейда уделялось подавленным сексуальным желаниям: такие образы, как колодец, пруд, шляпа и, соответственно, зонтик, трость, печная труба трактовались как символы женских и мужских половых органов.

Карл Густав Юнг, введя в науку понятие архетипов (значимых образов и символов, которые передаются из поколения в поколение), раскрывал содержание сна: дом, например — символ внутреннего мира человека, закат — символ вечности и смерти, лес — наше подсознание. Правда, толкуя сны, Юнг не считал, что можно пользоваться некой раз и навсегда определенной схемой. «Когда мы пытаемся понять символ, мы сталкиваемся не только с ним самим, но и с неповторимостью личности, его породившей» — писал он.

Густавус Хиндман Миллер считал, что образы сновидения — это некий универсальный и древний общечеловеческий код, который может быть расшифрован. Сонник Миллера очень известен и до сих пор пользуется широкой популярностью.

Дэвид Лофф полагал, что один и тот же сон может толковаться совершенно по-разному — в зависимости от жизненного опыта конкретного человека. Проще говоря,

лучше всего растолковать свое сновидение можете только вы.

Ольга Камлык: — Действительно, теории «изучателей» снов очень помогают при истолковании символики сновидений. Но нужно учитывать, что мы все проживаем в разных культурах, а сонники зачастую продаются переводные. На деле, некоторые из архетипов, значимых, скажем, для американца, вряд ли будут актуальны для славян. Кроме того, каждый из нас проживает свою собственную жизнь, и у каждого будет своя система и интерпретация архетипов. Скажем, закат и рассвет — архетипы вечности: мы приходим и уходим, все меняется, а закаты и рассветы остаются. Если человек вырос на открытом пространстве и постоянно видел закаты и рассветы, то для него это будут очень значимые и яркие образы, чего не скажешь о горожанине... Вот сейчас закат, мы стоим на балконе. Но видеть мы его не можем, потому что его загораживает большой дом.

«Дневник сновидений»

Сновидения — нежная, трудноуловимая субстанция. Мы видим их только в определенной фазе сна (так называемой БДГ-фазе, или «быстром сне», длящемся около десяти минут и повторяющемся несколько раз за ночь). Хотя сны сняты всем, встречаются люди, которые очень редко их запоминают. Это зависит во многом от типа нервной системы — по всей видимости, стадия быстрого сна у таких людей кратковременна, и просыпаются они непосредственно из фазы глубокого сна. Но даже те, кто, просыпаясь утром, помнит образы и сюжеты своих сновидений, замечают, что ночные видения имеют особенность очень быстро стираться из памяти. Как же «удержать» сны?

Ольга Камлык: — Поделюсь собственным опытом. После череды значимых снов я обратилась за помощью к коллеге-психотерапевту, которая достаточно долгое время занимается темой сновидений. Она сказала: «Купи тетрадку с очень красивой обложкой для записи сновидений. Эта тетрадь будет олицетворять жизнь твоего бессознательного». Долго-долго я выбирала, нашла толстую тетрадь в твердой обложке (поскольку заводится она не на месяц-два, а на более длительное время). Потом моя коллега посоветовала: «Сочини короткое стихотворение. Любое. Можно белый стих. Напиши его на первой странице, которая станет «дверью» в мир снов».

Итак, тетрадь куплена, стих написан. После этого начинается собственно работа. Из чего она состоит? После того как вы проснулись, вспомните сон и дайте ему название. Это очень важный момент. Часто именно в названии заключено самое важное послание сна. После этого нужно прописать в деталях содержание сна, не забыв указать дату, когда он снился. Это можно делать не сразу после пробуждения, а через полчаса-час (или даже вечером). Но, проснувшись, нужно постараться восстановить сон в памяти как можно подробнее. Вспомнить последовательность развития событий, какие образы и в каком порядке сменяли друг друга. «Пройтись» по сну. После того как прописан весь сон, на отдельной странице выписываете самые значимые моменты и образы сна.

Например, вы видели сон про город. Что это за город, как называется? Дальше — во сне вы встретили, к примеру, тетю Клаву. Она угощала вас борщом. Записываем в одной колонке символы: «Клава, борщ». Потом в другой колонке — эмоциональную нагрузку, которую несут эти символы. Тетя, к примеру, в сновидении была доброй, веселой,

радушной. После этого — следующая колонка, в которой прописываем наше настоящее отношение к этому символу. Предположим, на самом деле тетя — на редкость неприятная и склочная особа.

Прелесть личного сонника в том, что мы можем наблюдать на протяжении достаточно большого промежутка времени нашу внутреннюю динамику — что творится на территории нашего бессознательного, какие происходят изменения. Динамика положительная или отрицательная? Можем ли мы разрешить наши трудности или не можем справиться с проблемой?

Одна и та же тема может быть по-разному освещена во сне. Так сказать, упакована в разные обложки. Именно личный дневник снов поможет определить, что разные сны касаются одной и той же проблемы, если в них встречаются одни и те же образы. Повторяющиеся сны значимы. Бывает, что человеку снится сон, проходит определенный промежуток времени, происходит какая-то жизненная ситуация, и он говорит: стоп, это было связано со сном! В такие моменты неплохо вспомнить, какой сон был «привязан» к этой ситуации.

Даже самостоятельно анализируя свои сны, человек сможет через определенный промежуток времени составить свой личный сонник и выяснить, к чему ему снится, предположим, книга или дверь. Что эти символы значат лично для него.

Но самый важный результат такой работы — вы сможете четче понимать свои душевные проблемы. Бывает же, что подсознание кричит: «Вот проблема, давай ее решать!» Человек в силу каких-то жизненных установок закрывает на нее глаза, предпочитая не видеть ее. А она никуда не девается, лишь уходит на подсознательный уровень.

Попрактиковавшись в работе с собственными снами, я стала давать задание вести личные сонники некоторым своим пациентам. И таким образом выяснялось много интересного. Например, человеку снятся сны, в которых он проявляет прямую агрессию по отношению к своим родителям — убивает отца, к примеру (хотя в реальной жизни он грубого слова себе не позволит). Значит, есть неосознаваемая агрессия по отношению к родителям. Человек не только не может проявить эту агрессию, она порой вытесняется настолько глубоко, что он сам в этом отчета не отдает. А во сне компенсаторно, на фантазийном уровне выходит эта проблематика.

«Просто кошмар какой-то!»

Многие, наверное, получают настоящее наслаждение, погружаясь в фантастический цветной мир сновидений. Но наряду с приятными сладкими грезами случаются порой и тревожные сны, и настоящие кошмары, после которых вскидываешься с постели в холодном поту. Самое неприятное, если они начинают повторяться. Как правило, в них фигурируют одни и те же образы. Например, один из самых тревожных образов моих снов (но, пожалуй, все-таки не самый страшный!) — это поезда и лестницы метрополитена. Раньше мне снились проклятые лестницы, которые несутся вниз и вверх с ужасающей скоростью, под углом почти в 90 градусов — еле успеваешь вскочить и вцепиться в поручень. Поезда метрополитена с грохотом подкатываются к платформам, а потом уносятся в тоннели. Железнодорожные поезда снятся и по сей день — то я мчусь на вокзал: до отхода десять минут, и вдруг вспоминаю, что забыла билет дома. То сижу в битком набитом купе и напряженно смотрю в окно — не пропустить бы свою станцию. А бывает, что из вагонного окна открываются фантастически красивые виды, а

поезд несется — мимо, мимо... Ну и как интерпретировать эти сны?

Ольга Камлык: — Возможно, в ранней юности такие сны действительно отражали тревогу, страх перед будущими близкими отношениями. Но, повторяюсь, у каждого есть свои тревожащие образы, повторяющиеся из сна в сон. Давай рассмотрим этот пример. Для начала хочу спросить: чем (по твоему мнению!) отличается поезд от других транспортных средств? С какими ассоциациями связан этот поезд? Машиной управляешь сама, поезд едет по рельсам? Через поезд мы можем выйти на ассоциации: успеть — жесткие временные рамки — невозможность руководить процессом — нивелируешься как личность в толпе пассажиров — проезжаешь мимо прекрасных возможностей и едешь дальше по накатанной.

На самом деле взяли несколько определений, которые наиболее значимы для тебя, и можем уже фантазировать дальше. Конечно, эти сны отражают личностные проблемы. Возможно, у тебя периодически возникают опасения, что ты не владеешь сама своей судьбой, своими поворотами в жизни. Ставишь себе жесткие временные ограничения, чтобы успеть сделать то, что задумано. И чем ближе к граничному сроку, тем чаще снятся поезда. (Пожалуй, так оно и есть. — Авт.). Но ведь есть люди, для которых поезд вызывает совершенно другие ассоциации: романтическое приключение, отрыв от повседневности, экстрим — в общем, только приятное.

Если говорить о неприятных снах, то бывает, что у человека кошмар, повторяющийся постоянно, каждый раз обрывается на одном и том же тревожном эпизоде. Что в таком случае делать? Есть тревожная символика — постарайтесь определить, если бы в жизни встречались символы из сна, они и в реальности вызывали бы такую тревогу? Или нет? Есть символы, которые во сне несут абсолютно противоположную эмоциональную нагрузку, нежели в жизни. А еще нелишне будет обратить внимание на состояние здоровья. Оно ведь тоже отражается в снах: причем, по сновидениям, снящимся, скажем, с полуночи до 2 часов можно делать предположения относительно состояния сердечно-сосудистой системы, с 3 до 5 — почек и печени и так далее... А бывает, кошмар вызван тем, что вы просто неудобно лежите: уткнулись лицом в подушку, и приснилось, что вас засыпало землей, и вы задыхаетесь. Вообще же, связь между состоянием здоровья и содержанием сна — это отдельная интереснейшая тема, к которой мы, надеюсь, еще вернемся. Ну, а если так уж боитесь дурных предзнаменований, вспомните старую народную пословицу: «Страшен сон, да милостив Бог».

Ну а в целом, несмотря на то, считаете ли вы сновидения некими божественными откровениями и прорывом в иную реальность или они для вас, как говорил физиолог Иван Сеченов, всего лишь «небывалые комбинации бывалых впечатлений», желаем вам получать от своих снов только приятные впечатления. Ведь, по словам великого немецкого поэта Генриха Гейне, «сон — превосходнейшее изобретение».

Сладких вам снов!

Проводник по снам

Для тех, кто не только хочет научиться расшифровывать свои сновидения, существуют

специальные техники, позволяющие научиться управлять снами, видеть сны «на заказ» и даже... решать с их помощью творческие задачи. Ведь наш мозг во сне продолжает активно работать, почему бы не извлечь из этого пользу? Вкратце суть методики такова: вначале нужно научиться правильно расслабляться, фокусироваться на пограничном состоянии между сном и бодрствованием и в это время четко формулировать для себя, что вы хотите увидеть и узнать во сне. Некоторые авторитеты рекомендуют даже перед сном написать свой запрос на бумаге. Можно научиться видеть осознанные сновидения, тренируясь... у телевизора: в момент между сном и явью пробовать во сне «досмотреть» фильм или передачу. Не знаю, как у кого, а у меня такие вещи порой получаются не на заказ, а спонтанно: смотрела недавно «Властелина колец», и в какой-то момент уснула. Во сне даже не поняла, что увлекательная мешанина из эльфов, орков и хоббитов, которые мне мерещились, не имеет ничего общего с классической сагой. Открыла глаза, а на экране – «The End»! Ну уж такие сны вряд ли значимы?

Ольга Камлык: — Даже образы из фильмов, просмотренных накануне, могут быть значимыми. Почему именно они «влезли» в сон? А, вообще, сны «на заказ» могут принести большую пользу. Например, можно заставить себя «досмотреть» постоянный кошмар, чтобы разрешить тревожащую ситуацию. Существуют очень интересные техники, когда при помощи психотерапевта человек знакомится со своим «проводником» по сновидениям. Проводник — это некий образ, который приходит к вам в снах и помогает разъяснить возникающие в них ситуации и образы и понять ту символику, которую преподносит нам наше бессознательное. Только не следует забывать, что работу со снами, как, впрочем, любые психотехники, можно практиковать людям с устойчивой психикой. Если здоровому человеку такая работа принесет несомненную пользу, то у тех, кто склонен к душевным расстройствам, подобные практики могут спровоцировать обострение. Лучше всего, если вы предварительно проконсультируетесь с хорошим психотерапевтом.

Просто сны

О фрейдовской теории толкования сновидений психоаналитики придумали анекдот: «Однажды в кабинет к великому Зигмунду Фрейду вошла его дочь Анна, начинающий психоаналитик, и сказала: «Папочка, мне на днях приснился очень странный сон. Не сможешь его растолковать?» — «С удовольствием!» — «Мне снилось, что ты вошел ко мне в спальню, и в руках у тебя был маленький, гнилой и вялый банан. А вслед за тобой зашел твой молодой ученик Юнг. Он тоже нес банан — такой большой, упругий, спелый! Что бы это могло означать?» — «Видишь ли, моя дорогая, — почесал затылок Фрейд, — бывают и просто сны...»

Людмила Заглада
Ольга Камлык