**Линда ШЕППЕРД. ЗАГЛЯНИ В СВОИ СНЫ**

**Сновидения и люди**

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 натуре 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 (образами). В своих снах женщины, в свою очередь, персонифицируют мужские тенденции своей натуры - 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 натуры, 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 и себе и независимы - возможно 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 неперсонифицированной 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 натуры 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 рассмеялись.

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 снятся 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 и 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 цинично и жестоко, и она привыкла считать себя глупой девчонкой. 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, нянча в душе того ребенка, что сидел в ней до сих пор. Она начала рисовать и писать маслом, чтобы раскрепостить свои таланты, и постепенно серьезно увлеклась этим занятием. Оно являлось для нее одновременно и игрой, которой так недоставало ей 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 утюг. Шейла пробовала протестовать: ведь она не жила в этих местах более пятнадцати лет; но женщина обозвала 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 - мастетомию. Поэтому все в жизни Шейла воспринимала очень серьезно, ценила отпущенные ей дни. Начав работать по психотерапевтической методике, Шейла отыскала 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 утюгом 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 поддержки 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 утюгом и глажением белья, она сразу же ответила: полностью потерянное время и ненависть к этому занятию. Из чего можно заключить, что потеря времени всегда мучила Шейлу: она потеряла значительную часть жизни, подчиняясь тиранической стороне своей натуры. Эта субличность по имени Тиран признавала в жизни лишь силу, власть, ум, амбиции.

Шейла не хотела во сне признавать кражу утюга; 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 малозначимый 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 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. Многое 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 скудный 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 душе. К тому же существо было игривое и забавное. Но похоже оно было на инопланетянина. Оно играло или, я бы сказала, флиртовало 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 обеим 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 безопасности. 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 общающимися 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 вовсе непонятные существа. Они символизируют те стороны вашей натуры, которые еще должны развиться, 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.

**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 повернуться 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 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 убегать 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:

- 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 наводнили 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 кидаюсь 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 утеряла 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 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 повеселиться, 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 сотрудничеству 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 гомеопатией, 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 доверяла 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 далее. 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 натуры Тенью. Она представляет собой подавленные или неприемлемые по каким-то причинам аспекты личности.

3. Принятая и понятая, 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 геш-тальт-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.

**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 "забывчивости", и для того чтобы в сознании отпечаталось действительно важное "сообщение", 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 - усыпить. 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 мальчик 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 личностные, 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 сопровождались 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 следующий 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. 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 правильно 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 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 экзаменам, 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.

**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 снятся очень многим; скажем, сны об общении (коммуникации), о проблемах "туалета" и об экзаменах.

**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 притоке 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, высшего 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 взаимосвязи 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 популяризировали 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 суметь "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", Саpa ответила, что приказала бы брату немедленно отпустить 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 вздохнуть, 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 самоценности. 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 оттуда 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. 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 мобилизовывать подавленную энергию и злость, энергично ударяя 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 противилась 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. Временами 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, Пряхи, в том смысле, что плетет Нить Судьбы. Пауки 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 ощущение - например, вас пригнули к полу или схватили сзади, - 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 извлечения? 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 ею удар. Вполне возможно, что вы подавляете свои желания или сдерживаете свой гнев.

8. Иногда полезно работать над снами вдвоем. Если у 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.

**Язык снов**

Я постоянно удивлюсь 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 раскалились 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 "раскалилась 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 сломать 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 немалое чувство 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.

**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 стоят 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 предстоят 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 поддержать 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 рожаю. 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 ощущала 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 стать 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 лихвой. 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, ссылалась 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-четырехлетнего 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 уважаемая другими.

Каталки с детьми, выстроенные рядами, отражают самоконтроль, что создала для обуздания своих порывов Джоана. Дети ожидали операции. Рот - символ не только кормления в младенчестве, но и коммуникации, общения. Для Джоанн 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. 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-четырехлетнего 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 указывать на область блокировки энергии, используя болезнь и больные места как символы.

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 неблагополучных 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 корзинку из супермаркета, ничего не постелив и ничем не прикрыв его. Тут оказалось, что ребенок прилип к металлу, и Ханне, к ее ужасу, пришлось отдирать 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 сосредоточиваться 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 протестовать, 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 наметившийся 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 уходила 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 бесцельного 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.

**Рекомендации**

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: ежечасно 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 "вояку". 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 старик, 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 строгая, с религиозными предрассудками и строгими моральными правилами; она подавляла свободолюбивый 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 самокритичной, 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 нашла 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 "нас 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 попрощается 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 закрепощена 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 оплакиваемый, 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 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.

**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 внесут 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.

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, вверяющего 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 растрачивать 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. Сознавая, что сон - "спусковой механизм" подавленной эмоциональной 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.

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 обнародует 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 приватного 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.

*Шепперд Л. Загляни в свои сны. - М., 1995, с. 75-139.*