**Стрифон КАПЛАН-УИЛЬЯМС. СНОВИДЕНИЯ И ИСЦЕЛЕНИЕ**

*То, с чем мы не можем справиться в жизни, приходит к нам в сновидениях. Сновидения не должны пугать нас или держать в страхе, они мотивируют работу со всем тем, что мы отвергаем.*

**Слова женщины, которая видела во сне большого крокодила, скрывающегося в воде. Его вид был угрожающим, но она знала, что должна смело встретиться с ним и принять его таким, каков он есть.**

Мужчина видел сон, в котором он вышел из дома, где были другие люди, переправился через ручей и взобрался на вершину скалы с торчащими острыми краями. Он начал соскальзывать со скалы и, чтобы не упасть, лег на спину и стал смотреть вверх. Затем скала заскрипела под ним и спросила, куда он идет. Мужчина не испугался и не попытался проснуться: он был готов к смерти и позволил себе упасть, зная, что, скорее всего, погибнет. Скала тоже упала в воду, погрузившись метров на десять, а его выбросило на берег. Он все-таки выжил! Но, что еще более важно, он позволил себе пройти через все эти переживания вместо того, чтобы сопротивляться им. В серии детских сновидении этот мужчина пытался перейти на другую сторону моста, но посередине разверзалась дыра, в которую он падал. Однако он всегда просыпался прежде, чем упасть в дыру. Позднее он научился летать в своих сновидениях, однако сцена на мосту больше не повторялась. (Подтверждающее сновидение и в то же время Великое Сновидение, поскольку оно показывает действительный прорыв, который произошел в психике и в жизни сновидящего.)

Сейчас мы начинаем большой и важный раздел нашей книги. Предположим, сновидящий работал со своими снами и жизнью уже почти год и прошел через очень глубокие изменения. Он энергично взялся за свою тревожность и научился справляться с враждебными ситуациями, принимая их, присутствуя в них, делая нужный выбор и, в конечном счете, достигая целительного эффекта. Он уже понял, что для достижения такого эффекта необходимо пройти через конфликтность, через изначальную тревожность, коренящуюся в страхе, и лишь после этого можно решать, как поступать с ситуацией. Он не пытался ни контролировать происходящее, ни сопротивляться ему. Не старался он и получить власть над ситуацией, нанеся поражение своим противникам. Взамен этого он привносит свое сознательное отношение, принимая решение работать со всем, что проявляется, вне зависимости от того, какую цену придется заплатить и какова степень его собственного совершенства в выполнении задачи. Он все-таки станет Воином Сновидений. И тогда жизнь никогда уже не будет для него прежней. Всегда останутся какие-то проблемы, которые нужно решать, но теперь отношение к ним изменится. Сновидящий сможет пройти через Смерть-Возрождение к новой жизни и станет Воином Духа, который принимает окружающий мир таким, какой он есть, и создает из него то, что хочет. Пришло время его рождения в жизнь.

**Комментарий:** Отказываясь от контроля и следуя естественному ходу сновидений, ведущему к разрешению, даже если это означает его собственную смерть, сновидящий трансформирует потенциально отрицательный опыт в положительный. **Страх неудачи - это боязнь отказаться от контроля за ходом жизни.** Многие люди сопротивляются своим пугающим снам и заставляют себя проснуться до того, как произойдет самое ужасное. Но рано или поздно им придется столкнуться лицом к лицу со всем тем, чего они боятся, и пережить это. Больше всего мы боимся уничтожения; пройти через свой страх - значит пройти через риск самоуничтожения. **Парадокс, но, проходя через страх, вы исцеляетесь.**

Речь не о том, что обычно называется **"осознанным сновидением"** , и сновидящему не предлагается внушать себе во сне, что "это всего лишь сон, который не причинит вреда". Наоборот, сновидящий участвует в сновидении, как в реальности, идя на риск и имея дело со своим страхом, проходя через все, что его пугает. Таков путь к Великому Сновидению. Необходимо верить, что сновидения реальны и иногда бывают опасными, сновидящий должен иметь подлинный опыт переживания. Результат бывает просто поразительным: сновидящий обретает способность справляться со страхом любого уровня, для него становятся возможными решения, которые раньше казались непосильными. Если человек работает, например, менеджером в сфере бизнеса и от него зависят многие другие люди, то работа со сновидениями может повлиять на его профессиональную деятельность не меньше, чем на интимные отношения. Справившись со всеми сновидениями, которые пугали его, он заслужил право войти в Великое Сновидение. **Великое Сновидение** - это тот сон, в котором приходит переживание подлинного бытия, а кризис разрешается с помощью творческой активности сновидящего "эго" в союзе с более глубоким центром, с Источником Сновидений.

**Исцеление - это привнесение разрешения в противоречия,   
существующие в душе, в теле и в жизни**

Сталкиваясь с реальностью, все мы можем задать себе вопрос: действительно ли она такая, как есть, или же такая, какой мы хотим ее видеть? Слишком часто вступая в противоречия с жизнью, мы погрязли в **проблемах** , проявляем недостаточную настойчивость в их разрешении, трансформации и достижении целостности. То, как мы взаимодействуем с противниками в своих сновидениях, явственно показывает наш подход как к самим себе, так и к жизни в целом. Приходим ли мы к соглашению исцелять себя и других людей, вне зависимости от необходимых для этого жертв? Многие ли из нас могут ответить на такой вопрос утвердительно? Лично я придерживаюсь этого принципа и применяю его на практике, хотя временами бывает нелегко. Однако, когда видишь значимость реальных результатов, понимаешь, что усилия были не напрасными.

**Что не является исцелением**

Если человек начинает избегать своих противников в сновидениях и в жизни, это нездоровое явление. Некоторые люди забывают неприятные или пугающие сновидения (поступаете ли и вы таким же образом?). Они игнорируют свои так называемые "подлые сновидения" типа тех, в которых унитаз оказывается переполненным нечистотами, или же когда сновидящий подвергается сексуальному насилию.

Можно ли приложить определенные правила внешней жизни к сновидениям? Этот вопрос, ставящий перед нами **тень** , - подавленная и непроявленная часть нас самих. Когда вам снится, что вы вступаете в сексуальные отношения с соседкой (или соседом), является ли это изменой с точки зрения брака?

Переносится ли ваша скованность и напряженность, существующая во внутреннем мире, на реальную жизнь? При таком подходе к работе мы признаем, что являемся одним и тем же человеком как во внутреннем мире, так и во внешнем. Мы действительно представляем собой одно целое, хотя сновидения демонстрируют нам расщепленность нашей личности, существующую даже при решимости заниматься работой со сновидениями.

Если в жизни мы подавляем определенные события, чувства и эмоции, они возвращаются к нам в сновидениях в виде наших противников, мучающих нас. То, чего мы избегаем во внешней жизни, Источник Сновидений снова возвращает нам на внутреннем уровне. Сновидение дает более целостную картину нас самих, включая в себя как положительные качества и величайшие мгновения нашей жизни, так и темную сторону нашей души.

**Работа со сновидениями оказывается на грани между внутренним и внешним.** В соответствии с этим, принимая на себя определенные обязательства, мы пытаемся жить согласно им во внешнем мире, считая, что они не имеют никакого отношения к состоянию сна. Действительно, убить во сне своего противника может быть более важным, чем подвергаться угрозе с его стороны. Или заниматься любовью с женой соседа, с маленьким мальчиком, со своим отцом или матерью, с кем-то внушающим чувство благоговения... с кем-то прекрасным, незнакомым или очень близким... Если такое происходит в сновидении, лучше пережить это полностью, чем отбрасывать от себя как нечто демоническое, недопустимое с точки зрения вашей **"персоны"** , т.е. маски, - положительной и благопристойной стороны вашего "Я". Реальная опасность состоит в том, что, подавляя активность нашей внутренней жизни, мы ограничиваем свои проявления во внешнем мире. Энергия лишена выхода и не может проявиться, достигнуть освобождения, трансформации и интеграции. С помощью работы со сновидениями мы выражаем темную сторону жизни полнее, чем это возможно во внешнем мире со всеми его социальными и этическими ограничениями.

Сновидения, в которых вы сталкиваетесь с проявлениями тьмы, хаоса и всевозможными трудностями, вовсе не являются чем-то невротическим, психотическим или преступным. Они просто показывают то, с чем нужно было бы разобраться для достижения большей целостности. Люди, продвинутые в работе со сновидениями, могут переносить гораздо более серьезные проблемы и трудности, чем обычный средний человек, пытающийся жить такой же обычной заурядной жизнью. Попытки достичь духовного просветления, в котором нет ни демонов, ни противников, не будут здоровыми и полными, потому что функция всех этих отрицательных персонажей состоит в том, чтобы заземлять нас.

Здоровый подход не означает, что нужно отбрасывать свои обычные сны во имя каких-то возвышенных космических сновидений или что вы будете видеть только хорошие сны, а все неприятные вам встречи в мире сновидений сразу превратятся в приятные, в которых не будет ни борьбы, ни страха, ни похоти. Понятно, что для "эго" стремление отказаться от господства над сновидением, так же как и над всей жизнью, не может казаться здравым, но в своих попытках установить над всем контроль мы просто отбрасываем то, что не можем контролировать. "Эго" называет хорошим объект обладания или удовлетворения его нужд. **Наши демоны - это все то, что мы не можем контролировать.** До тех пор, пока мы не встретимся с ними лицом к лицу и не признаем их существования, нам суждено продолжать борьбу с роком, в которой мы всегда проигрываем. **В конечном счете у нас нет другой альтернативы, кроме как встретиться лицом к лицу с тем, чего мы больше всего боимся.**

**Что является нездоровым в жизни**

**Все, с чем мы в нашей жизни не можем справиться, возвращается к нам в сновидениях.** Поэтому нет ничего удивительного, что многие из нас забывают свои сны. То, что в нашей жизни является нездоровым, пытается сделать так, чтобы мы спали больше, чем нам нужно, избегая реальности внешнего мира. Нездоровым можно назвать переживание гнева, последствия которого испытываем на себе и мы сами, и другие люди. Нездоровой является и наша неспособность справляться с враждебными проявлениями жизни; неумение принимать реальность такой, какая она есть; жизнь в фантазиях, не трансформированных и не проявленных во внешнем мире. **Нездоровыми являются все попытки отделять свои идеальные мечты от реальной жизни.**

**Мы принимаем обязательство работать со своими сновидениями и противниками   
в реальном мире для исцеления и достижения новой жизни**

**Нашими противниками в сновидениях** становятся любые персонажи или ситуации, воспринимаемые как противоположные или разрушительные. **Ночные кошмары** - пример таких сновидений. Кошмаром можно считать любое сновидение, заставляющее нас проснуться с чувством страха. Обычно в этих сновидениях мы подвергаемся нападению каких-то противников, вызывающих чувство страха у сновидящего "эго", которое стремится избежать такой ситуации и пробуждается. Чтобы скрыться от противника, мучающего нас в кошмарном сновидении, мы пробуждаемся в обычную реальность.

Что происходит при переходе к грубой внешней реальности? Мы пытаемся пробудиться от сновидения, испытываем страх и снова хотим уснуть, перейти в бессознательное состояние. И в том и в другом случае мы стараемся скрыться от враждебных сил в чувстве страха. Почему вообще возникают ночные кошмары или сновидения, пугающие нас? Потому что мы убегаем от всего, что противостоит нам или подрывает наши попытки контролировать происходящее.

Постепенно мы узнаем, как справляться с этой разрушительной стороной жизни. **Многие считают для себя, что лучше спасаться бегством от опасных сил, чем открыто встречать их.** Такое избегание может на время помочь, но оно исключает ту половину жизни, которую мы не хотим принять. Нужно эффективно справляться с враждебными силами, а не убегать от них. **Лучше оставаться вместе с враждебными силами, чем допустить, чтобы они разрушили нас из-за нашего бегства.**

**Пример:** Мне снилось, что земля задрожала подо мной, и я решила спастись бегством и улететь. Когда я подпрыгнула, пытаясь взлететь, земля разверзлась, оттуда выскочил маньяк и с помощью приемов каратэ нанес мне три роковых удара. После своей смерти я перешла в состояние наблюдателя. (Компенсаторное сновидение, предлагающее сознательное отношение и способность справляться с неприятными явлениями с помощью бегства.)

**Комментарий:** Нужно отметить, что землетрясения в этом сновидении все же не произошло. Когда земля задрожала, сновидящее "эго" испугалось того, что может произойти, и поспешило спастись бегством. Однако сделать этого не удалось - появился противник и убил сновидящую. Случилось то, чего она больше всего боялась. **Мы можем справиться с кошмаром, открыто идя навстречу нашему противнику, а не убегая от него. То же самое относится и к жизни. Лучше встретить враждебную ситуацию, чем пытаться убежать от нее.** Но тогда нам нужно будет отказаться от контроля и просто переживать происходящее.

В американской традиции Сенои, ориентированной на работу со сновидениями, сновидящих специально обучают тому, как перестать убегать от враждебных сил, появляющихся в сновидении. Убегая от чего-либо, мы отдаем свою энергию, и она дополняет энергию нашего противника. Если же мы находим в себе силы встретить врага лицом к лицу, враг превращается в друга. **Больше всего мы боимся того, что не смогли интегрировать внутри себя. Сам страх является нашим восприятием возможной утраты.** Мы боимся потерять то, чем обладаем: боимся, что возлюбленная или супруг покинут нас, что мы лишимся рук или ног в автомобильной аварии, что наши деньги пропадут во время финансового кризиса, что наши дети погибнут в катастрофе и нас не будет рядом, чтобы спасти их, боимся, наконец, что сама жизнь оборвется преждевременно. Интересно, что все перечисленное, вызывающее у нас страх, не является действительно случившимся и, соответственно, нет прямой необходимости немедленно что-то предпринимать. Такие события постоянно происходят с кем-то. Архетип Противника всегда представлял собой значительную силу, присутствующую в жизни везде. Однако в большинстве случаев наш страх связан лишь с **возможной** , а не с **действительной** утратой.

Итак, мы боимся потенциального, а не действительно происходящего! Почему мы боимся того, что на самом деле не существует?

**Мы могли бы исцелиться от страха, если бы удерживали себя в мгновении настоящего, не отвлекаясь на то, что, может быть, произойдет когда-то в будущем.** Понятно, что при этом необходимо принимать меры для избежания возможных катастроф, однако пребывать постоянно мыслями в будущем и пытаться управлять им из настоящего - полнейшее безрассудство. Лучше всего полностью оставаться в настоящем и иметь дело только с теми вещами, которые действительно проявляются в нем.

**Люди, не тренированные в работе с противниками, реагируют на них с чувством страха.**

Если вы испытываете боль, то стараетесь выйти из той ситуации, которая эту боль вызывает. Люди предчувствуют саму **возможность** боли. Поэтому они не ждут, пока возникнет действительная боль. По этой причине многие во время кошмарного сновидения предпочитают проснуться, а не пройти через кошмар. И когда тот, кто занимается практикой осознанных сновидений, пытается контролировать свои сны, он скорее будет стараться изменить враждебную энергию, а не проходить через столкновение с ней.

Работа с враждебными персонажами сновидений может помочь вам творчески справляться с любыми противниками в реальной жизни. Не стоит ждать от жизни только хорошего. Лучше стремиться к тому, чтобы она была реальной и вы могли испытать все ее стороны.

**Некоторые типичные сцены сновидений с участием противников**

**Примеры из сновидений:** "Я видел, как поднялась огромная волна и почти поглотила меня". "Змея собиралась укусить меня, но я проснулся". "Мне нужно было оказаться в каком-то месте по очень важному делу, но я не мог найти это место". "Мне снилось, как нечто появилось передо мной и начало меня душить. Я стал бороться и проснулся". "Я видел во сне, как ко мне приблизилась темная фигура. Я пытался бежать, но это мне не удавалось". "Мне снилось, что я мучил кого-то и меня арестовала полиция". "Я видел во сне атомную бомбу, готовую взорваться, и это был конец для всех нас". "Мне снилось, что я упал, и я проснулся испуганный". "Какое-то животное оказалось рядом со мной и хотело проглотить меня. Осознав, что я во сне, я решил взлететь, чтобы спастись". (Каждое из этих сновидений можно считать как компенсаторным, так и усиливающим: они компенсируют сознательное отношение к пребыванию под контролем и усиливают скрытое за этим чувство небезопасности и опасения, что человек не сможет контролировать самого себя или свою жизнь. Кроме того, для простоты мы могли бы назвать все эти сны сновидениями с противником.)

Все приведенные сновидения являются **неразрешенными** . Принципы и практические приемы разрешения ситуаций в сновидении не были применены здесь, и сновидящее "эго", **оказываясь в критических ситуациях, проявляло попытки установить контроль.** Сновидящий не умел найти иного подхода к враждебным энергиям, кроме контроля. Когда было очевидно, что сновидящий не способен контролировать ситуацию, сновидящее "эго" пыталось просто спастись бегством, а сам сновидящий выходил из сновидения.

Почему события, происходящие в сновидениях, часто бывают ужаснее и страшнее, чем события реальной жизни? Работая над ночными кошмарами, мы часто достигаем уровня, на котором действительные прошлые травмы - оскорбительные ситуации, несчастные случаи, утраты, измены, - выходили на поверхность со всеми подавленными эмоциями, такими, как гнев. Все опасное в сновидениях и в жизни усиливается подавленными травматическими воспоминаниями из прошлого. Работая со сновидениями, мы работаем с тем, что эти сновидения отражают, т.е. с заблокированными эмоциональными энергиями в психике. Одна женщина говорила, что не испытывала ночных кошмаров, потому что вся ее жизнь была сплошным кошмаром.

Другая опасность состоит в попытках укрыться в "приятных" сновидениях, компенсирующих неблагоприятные внешние обстоятельства. Для исправления такого положения нужно актуализировать потенциал сновидений в реальной жизни и справляться с внешними противниками, используя для этого принципы работы со сновидениями: присутствовать в них и уравновешивать проявления энергии как во внешней жизни, так и в сновидениях.

**Встреча с образом противника в сновидении необходима для достижения целостности**

В подходе, который направлен на актуализацию, сновидящий проживает свои сновидения, относясь к ним как к полноценному эмоциональному опыту. Если их не удается вспомнить и вывести на уровень непосредственных чувств с помощью таких методов, как "возвращение в сновидение" и "разыгрывание сновидения", сновидящий оказывается неспособным в полной мере почувствовать все последствия своего сновидения. Это позволяет человеку пережить представленную в сновидении ситуацию столь же реалистично, как и жизненную ситуацию.

Переживание **целостности** приходит тогда, когда все аспекты нашего внутреннего мира функционируют взаимосвязанным образом. Отказ от признания враждебных сил порождает расщепленность в психике. Принятие враждебных сил как части целого позволяет существующему в нас прообразу целостности привести сновидение к разрешению неким совершенно новым и интегративным образом.

**Целостность и внутреннее здоровье могут прийти только тогда, когда человек принимает все и находит всему положительное разрешение. Сновидения даны нам не для того, чтобы устрашать нас, вынуждая потом оставаться со своим страхом, - они мотивируют нас иметь дело со всем тем, что мы обычно отвергаем.**

**Пример:** Женщина видела в сне огромного крокодила, скрывавшегося в воде, и хотя его вид был устрашающим, женщина знала, что ей нужно смело встретиться с этим существом и признать для себя его существование. (Обучающее сновидение, дающее сновидящей жизненную мудрость.)

**Комментарий:** Сама сновидящая говорила, что данный сон означает необходимость принятия ее инстинктивной природы. Поскольку эта женщина не участвовала в группе по работе со сновидениями, она не объясняла подробно свой сон. Однако мы вполне можем представить себе все те формы инстинктивного поведения, которые она могла подразумевать. Это новые нетрадиционные формы сексуальности, сексуальные отношения за пределами брака, чувство гнева, направленное на мужа, отказ от рациональных аргументов во имя импульсивного поведения. Такие формы инстинктивного поведения могут быть различны для разных людей. Мы предложили сновидящей совершить **диалог** с крокодилом, чтобы узнать, чего он хочет. Отношение женщины было правильным, но и ее потенциальный противник оказался силен. Фактически в этом сне не происходило ничего страшного. Однако легко было спроецировать свой страх от воображаемого, на действительность. **Если вы принимаете ситуацию так, как видите, и ничего не проецируете на нее, вы сможете справляться с любыми аспектами жизни.** Такова мудрость, скрытая в описанной встрече с крокодилом.

Избегание и подавление чего-либо приводит к тому, что мы живем лишь половинчатой жизнью. И дело здесь не только в расходовании энергии, необходимой на подавление. Испытывая страх и избегая тех или иных вещей, мы утрачиваем значительную часть жизни, признавая целостность происходящих процессов, мы можем смело идти **туда, где проявляется страх** . Одна из наших задач подразумевает постоянное расширение степени нашей вовлеченности в жизнь. Все сны, связанные с образом противника, говорят нам о том же самом. Поэтому займитесь работой со сновидениями. Мы бросаемся в бурный поток жизни, **балансируя на грани риска** . Но может ли у нас быть какой-то другой путь?

**Относитесь творчески к своим противникам в сновидениях,   
обучаясь так же легко справляться с ними в реальной жизни**

**Пример:** Человек видел во сне полную женщину в белом, собиравшуюся сделать ему подкожную инъекцию, после чего он проснулся в сильном страхе. (Компенсаторное сновидение, представляющее противоположность отношению и поведению, основанному на контроле.)

**Комментарий:** Эта тема близка к символу укуса, встречающемуся в сновидениях. Такое "вторжение Иного" - последствие попыток контролировать ситуацию или быть контролируемым. С помощью работы со сновидениями мы можем научиться тому, как выходить из состояния контроля и справляться с ситуацией, а не сжиматься от страха и спасаться бегством. Нужно было не сопротивляться инъекции и посмотреть, что произойдет. Является ли такая реакция на сновидение неизбежной? Какой иной подход помог бы сновидящему сдаться своему противнику?

**Пример работы со сновидениями:** В направляемом возвращении в сновидение образ женщины в белом, напоминающий медсестру, появился снова. Держа шприц, женщина приблизилась к сновидящему. Он почувствовал напряженность и подумал о том, что необходимо остановить сон. Была ли какая-то альтернатива? Можно было либо попытаться схватить шприц и оттолкнуть женщину, либо позволить ей сделать укол. Оба варианта воспринимались сновидящим как реальные, и от волнения он начал тяжело дышать, но потом решил согласиться на укол. Игла вонзилась ему в руку. Неожиданным было то, что он не испытывал боли. Женщина как бы присосалась к нему, и он начал раскачивать ее в воздухе, пытаясь как-то отделаться от нее. Затем она превратилась в черную ведьму, и он отбросил ее прочь. Это была ошибка. Мы предложили ему расслабиться и позволить событиям идти естественным путем. Ведьма превратилась в кучу тряпок, лежащую у его ног. Дрожь прошла по телу сновидящего, и он, обессиленный, лег на пол, чувствуя облегчение. Чтобы завершить процесс, мы возвратили его в сидячее положение, и он постепенно восстановил связь со своим телом и вернулся в обычное состояние сознания.

**Комментарий:** Эти драматические результаты были достигнуты благодаря тому, что сновидящий смело решил оставаться в сновидении вместе с враждебной энергией, воспринимая ее и пытаясь справиться с ней. Многие люди не подготовлены к восприятию враждебных энергий. Поэтому они препятствуют им, пугаются их и реагируют на такие ситуации сопротивлением. После того как чувства сновидящего были пережиты им на уровне тела, он смог лучше сохранять осознание при общении с женой, которая иногда делала вещи, ставящие в тупик. Он решил больше не пытаться контролировать жену и перестал воспринимать ее как противника, после чего ее поведение изменилось.

**Возможная ошибка:** Многие люди считают, что желаемое психологическое состояние связано со здоровьем, счастьем и положительным отношением к жизни. Такое отношение не предполагает работу с враждебными силами в жизни и в сновидениях, поскольку люди стремятся избегать грубых сторон бытия вместо того, чтобы открыто принимать их.

**Альтернатива:** Одобрять новые отношения или принципы, принимая саму идею целостности, что даст возможность адаптироваться к враждебным энергиям и успешно справляться с ними.

**Внутри нас и в жизни есть две основных противостоящих энергии:   
Герой, борющийся с Противником**

Давайте снова обратимся к модели архетипов, чтобы увидеть, как две великие фундаментальные энергии проявляются в нас, в жизни и в сновидениях. **Архетипы** - это некие первичные, изначальные энергии бытия, являющиеся фундаментальными элементами космоса вне зависимости от нашего отношения к ним. Естественно, большинству ближе архетип Героя - спасающего, доброго, успешного и положительного. В силу неких причин само наше "эго" имеет склонность ко всему положительному, предпочитая удовольствие - боли, хорошее - плохому, а здоровье - болезненности. Но эта склонность "эго" нереалистична, потому что в жизни существует не только положительное, но и его противоположности. Несмотря на стремление большинства людей к миру, в жизни все так же остаются насилие и кровопролитие, а сейчас добавилась еще и угроза ядерного уничтожения, не позволяющие нам жить в мире, свободном от войн. Но разрушительные импульсы могут быть выражены иными путями, в том числе с помощью работы со сновидениями и в боевых искусствах. Нет необходимости доказывать, что и война, и само зло - это просто отсутствие добра, и причина в нашем несовершенстве, не позволяющем нам быть миролюбивыми и заботливыми в отношении других, навевающем плохие мысли, сновидения или действия. Теперь мы попробуем включить в наш образ целостности архетип Разрушителя и даже зла в целом. Злое начало проявляется в наших сновидениях, когда мы совершаем во сне какие-то преступления и потом скрываемся.

**Мы не можем сделать так, чтобы зло не касалось нас. Остается интегрировать, объединить его с нашей сущностью, чтобы оно могло трансформироваться при встрече со своей противоположностью, с добрым и прекрасным, со здоровой стороной жизни. Целостность предполагает включение в нее темной стороны, несовершенного и разрушительного аспекта нашей жизни.**

Слово зло используется здесь для обозначения всех **разрушительных сил** Вселенной, убивающих, разрушающих, калечащих и противостоящих добру. Другим аспектом зла может быть **сознательное отождествление индивида с архетипом Противника** . "Моральное зло" включает в себя момент выбора. Мы можем принять решение уничтожить противника, когда это необходимо, однако сознательное отождествление себя с силами разрушения - это уже "моральное зло", которое само по себе убивает **душу** человека, лишает его способности жить наполненной смыслом жизнью. "Хорошие люди", сознательно отождествляющие себя с архетипом Героя и с положительной энергией, также не являются в этом смысле моральными.

Действительно моральным можно назвать человека, который способен сознательно выбирать между добром и злом, иногда поступая одним образом, а иногда другим, в зависимости от ситуации.

Психолог Фриц Кункл рассказывал, что, когда он переселился в Америку, среди его клиентов, желающих пройти курс психоанализа, было много квакеров. Их сновидения поражали насилием, хотя внешне эти квакеры пропагандировали миролюбие и дружественность.

Человек, отождествляющий себя только лишь с доброй и светлой стороной жизни, не имеет возможности выбора, так как в нем преобладает лишь одно начало. **Отождествление с добром неизбежно влечет за собой возникновение зла как реакции на это преобладание одного начала.** В приведенных нами примерах сновидений мы можем видеть, как сновидящие принимали свою темную сторону и справлялись с ней вместо того, чтобы просто отвергать ее, убегать от нее или стараться превратить ее в светлую. Встреча со "злом" не означает, что мы проявляем при этом все энергии, существующие в нас. Но мы открыто встречаемся с ними и принимаем их как часть своей жизни. **Мы являемся порождением разрушительной силы жизни в такой же мере, как и созидательной.**

**Основная человеческая ошибка**

Все мы изначально считаем, что единственный **способ справиться с враждебными энергиями - это сопротивляться им.** Если мы противопоставляем насилие насилию или, подобно добрым христианам, пытаемся убежать от враждебных сил, стараемся избегать их, это лишь увеличивает насилие и приводит к возникновению войн, уничтожающих обоих противников, - к разрешению ситуации, которое может происходить лишь с поражением одной или обеих сторон. Большинство игр предусматривает именно такой вариант исхода - либо победу, либо поражение, и примерно в таком же духе, хотя и инстинктивно, различные культуры мира обучали молодых людей древнему искусству войны.

**Новый путь**

**Соединяйтесь с враждебными энергиями вместо того, чтобы сопротивляться, им, работайте с ними, включая их в более обширное целое.** Наша цель - объединить враждебные энергии в более общий образ целостности, в котором эти энергии будут отнюдь не раковой опухолью, а просто частью целого. Пока мы сопротивляемся злу, оно остается в некотором смысле желанным. Впустите в себя зло и примите разрушительные силы в качестве определенной части вашего существования. Если же вы постараетесь полностью избавиться от них, они могут поглотить вас.

**Мы становимся тем, чего больше всего боимся.** Впустите это в себя, и оно окажется всего лишь частью чего-то большего, частью целого.

Помните, что одной из целей работы со сновидениями является принятие сновидящим "эго" энергий персонажей сновидения и их характеров.

**Пример:** Накануне дня рождения автору этой книги приснился сон, в котором он и его бывшая жена были захвачены в плен самураями. Там они оставались довольно долгое время, жена сошла с ума, и ее куда-то забрали. Муж вынес все лишения, и наконец явился самый главный самурай, велевший ему низко поклониться еще во время пленения. Услышав снова это приказание, сновидящий поклонился самураю. Тогда главный самурай взял у своего помощника прекрасный японский меч, перерезал веревки, которыми был связан автор этой книги, и подарил ему меч. Сновидящий испытал глубокое почтение к главному самураю и к своему посвящению, поняв, что он должен стать учеником этого самурайского мастера на всю свою оставшуюся жизнь. (Обучающее сновидение или сновидение-откровение, представляющее серьезный и новый жизненный шаг, - этот сон можно считать Великим Сновидением.)

**Комментарий:** Здесь мы можем видеть соединение с энергией противника. Нет ничего хорошего в сопротивлении ситуации и попытках победить в ней. Если вы склоняетесь перед тем, у кого есть сила и власть, значит, вы признаете эти силу и власть, проявляя готовность не сопротивляться, а просто присутствовать, сохраняя достоинство и отдавая дань реальному положению дел. Сновидящий получает в дар обнаженный меч для того, чтобы научиться владеть им, но не использовать его. Парадокс здесь состоит в **утрате, т.е. в победе сновидящего - и в то же время в его проигрыше, несмотря на эту победу.** Победа и проигрыш являются частями целостного процесса с единым центром, в котором нет ни выигрыша, ни проигрыша, а только равновесие энергий.

Нет абсолютного зла, абсолютно враждебной и разрушительной силы. **Зло - всего лишь выражение нашего сопротивления.** Ключевым принципом в отношении к враждебным силам является **уравновешенность энергий** .

Этот принцип можно считать революционным. В сновидениях мы постоянно сопротивляемся нашим противникам. Мы боремся с ними, убегаем от них. Чем быстрее мы убегаем, тем больше силы мы отдаем преследователям. Чем упорнее мы сражаемся, тем более жестокими становятся битвы. Чем чаще мы разрушаем, тем сильнее оказываемся разрушенными сами. Это нечто такое, что связано с сопротивлением самой жизни, что преувеличивает ее отрицательные стороны. **Сопротивление энергии создает нарушение равновесия.** Пытаясь разрушить вашего противника, вы нарушаете равновесие в ситуации. Когда вместо сопротивления, ранее абсолютного, вы сохраняете свое присутствие и равновесие энергии, начинает происходить смешивание прежде враждебной энергии с вашей сущностью, и это прелюдия к новому единству, дающему возможность достижения разрешения.

Та или иная энергия всегда входит в нашу сферу бытия. Иногда мы принимаем эту энергию и называем ее **хорошей** . В другой раз мы сопротивляемся энергии и называем ее **плохой** .

Мы опасаемся, что энергия причинит нам вред или разрушит нас, мало осознавая, что **все, с чем мы встречаемся на нашем пути, - это жизнь, и нам нужно учиться иметь с ней дело.** "Эго" дает происходящему те или иные оценки. С некоторыми энергиями оно себя отождествляет, а другие отвергает. "Эго" не умеет воспринимать все как часть целого. Это основа всех этических учений, обязательно разделяющих вещи на хорошие и плохие. То, что нравится "эго", называется хорошим. То, что ему угрожает, называется плохим. Вам не нужны богословы, философы и пророки для того, чтобы проработать в себе эту фундаментальную динамику. На самом деле все существующее - реально, вне зависимости от того, хорошее оно или плохое, и нам придется иметь с ним дело.

**Мы прорабатываем враждебные сновидения,   
проходя через отдельные события к их завершению**

**Пример:** Женщине поставили диагноз рака груди, и она должна была принять решение, соглашаться ли на серьезную хирургическую операцию. Во сне она присутствовала на каком-то большом собрании, где подобрала на полу пачку печенья и уже собиралась съесть его, как вдруг заметила тонкую маленькую змею, извивающуюся в упаковке. Это настолько испугало и рассердило ее, что она отшвырнула пачку, разбросав печенье по всей комнате. (Усиливающее сновидение, заостряющее действительные жизненные обстоятельства.)

**Комментарий:** Действительно, в этой ситуации присутствовала потенциальная угроза жизни вместе с неспособностью принять в полной мере все негативные стороны ситуации. Сновидящая стремилась уничтожить змею - злой рок. Она выражала свои чувства. Ей не хотелось соглашаться на операцию по удалению опухоли груди, не хотелось расставаться с молодостью, с красотой, с самой жизнью. Однако было ли то, чего она боялась, реальностью или только возможностью?

**Реальность - это лучший учитель, дающий нам прочное основание того, что действительно существует. Реальность - это великий противник "эго".** Источник Сновидений решил показать сновидящей реальные обстоятельства, чтобы она перестала сопротивляться им, приняла их и сделала правильный выбор. Так она и поступила, тщательно обдумала свой случай и приняла решение согласиться на операцию. Кроме того она изменила свой образ жизни, сделав наконец то, что давно хотела сделать как в профессиональной сфере, так и в плане взаимоотношений.

**Мы используем работу со сновидениями,   
чтобы привнести в них исцеление**

Исцеление в сновидении означает помощь в достижении естественного разрешения. **Исцеление происходит путем привнесения разрешения в конфликт, порождаемый травмами, - как физическими, так и душевными.** Так, любой орган должен либо выполнять свою нормальную функцию, либо умереть, часто приводя к смерти весь организм. Психологическое функционирование также либо становится экспрессивным и интегративным, либо угасает, увлекая иногда за собой всю личность человека.

Работа со сновидениями может иметь очень значительный целительный эффект. Техника возвращения в сновидение успешно использовалась автором и его учениками в работе с блоками и последствиями травм, связанными с повторяющимися ночными кошмарами. Такие травмы включали в себя последствия изнасилований, катастроф и участия в военных действиях. Умело выполненное возвращение в сновидение принимает форму терапевтического процесса и, по наблюдениям автора этих строк, представляет собой одну из наиболее мощных целительных техник, созданных в нашем столетии. Юнг открыл, что Игнатий Лойолла, основатель ордена иезуитов, еще в шестнадцатом веке использовал одну из форм направляемого воображения для религиозного обновления. Вклад самого Юнга выразился в методе **активного воображения** , отражающем принцип, который автор этих строк назвал **следованием ходу сновидения** . Подразумевается особая медитативная техника: в ней сновидящим предлагается закрыть глаза и позволить образам вспоминаемого сновидения развиваться так, чтобы они достигли логического завершения. Однако вызывает неодобрение попытки изменения самого сновидения при возврате в него: сновидящие могут войти в свои сновидения и заново пережить их, не отходя при этом от первоначального сюжета. Это может создавать целительный эффект для ситуации сновидения и для самого сновидящего.

**Работа со сновидениями и исцеление   
психической травмы, связанной с войной**

**Пример:** Ветерану вьетнамской войны, который был священником на военной базе, на протяжении десяти лет после участия в боях снился один и тот же сон. В сновидении он находился во Вьетнаме, на базе, куда после полудня возвращались вертолеты с ранеными и убитыми за этот день. Он услышал звук приближающихся вертолетов, пошел в часовню и достал необходимые ритуальные предметы, чтобы совершить последние обряды по убитым солдатам-католикам, после чего собирался зайти в госпиталь. Находясь уже перед самой дверью, он каждый раз в этот момент пробуждался. (Повторяющийся ночной кошмар или травматическое сновидение, в котором травмирующие образы внезапно завершаются моментом заблокированности.)

**Комментарий:** Сновидящему в этом повторяющемся сне никогда не удается пройти через дверь. Однажды, несколько лет назад, находясь в бодрствующем состоянии, он услышал над головой звук вертолета и вошел в транс, после чего его начало преследовать сновидение. В результате он заболел диабетом, считая причиной болезни неоднократные пробуждения по ночам. Таким образом он предохранял себя от повторения ужасного кошмара. Автор этих строк провел с ним направляемое возвращение в сновидение, после чего священник полностью излечился от своего кошмара и восстановил нормальный сон.

**Возвращение в сновидение:** Ветерану войны предложили закрыть глаза и войти в медитативное состояние, а затем увидеть и заново пережить свой сон. Он сделал это, снова пошел в часовню, когда на базу возвращались вертолеты с убитыми и ранеными. Подойдя к двери, он заколебался. В это время ему был задан вопрос, не хочет ли он войти в эту дверь и описать, что увидит. Он решительно открыл дверь - в комнате было много раненых, перебинтованных солдат, а также врачи и медсестры. Когда он вышел из комнаты, ему предложили снова вернуться туда и сосредоточиться на самом важном. Взор сновидящего остановился на человеке, перевязанная голова которого лежала на столе. На раненом был католический крестик. Священник попытался немного сдвинуть повязку, чтобы заглянуть в лицо этому человеку и попробовать узнать его, но врач посоветовал не трогать бинты, иначе мозг солдата мог выпасть. Но священник уже узнал раненого - он беседовал с ним двумя неделями раньше. Солдаты разговаривали между собой о том, что скоро они смогут вернуться домой, и человек, лежавший сейчас с перебинтованной головой, показывал священнику фотографию, на которой были его жена и маленькая дочь. Он так и не вернулся домой - умер на глазах священника, совершившего над ним все необходимые обряды. Это и была та травма, которая отпечаталась в бессознательном, снова и снова напоминая о себе пугающим сновидением. Для завершения процесса возврата в сновидение мы предложили сновидящему увидеть, как он возвращается в часовню и беседует с Богом. В конце концов он задал Богу вопрос: "Почему Ты допускаешь все это в созданном Тобой мире?"

**Комментарий:** После возвращения в сновидение мы беседовали со священником, и я объяснил ему, что тем или иным образом он должен согласиться на присутствие зла в его картине мира. Если не делать этого, то происходит блокирование пережитого ранее ужаса, что и случилось с ним. Его душа стремилась исцелиться и, чтобы ускорить это, посылала кошмарные сновидения. Проведенное в условиях поддержки и помощи столкновение с травмой привело к исцелению. **Сновидящий не мог объяснить себе замысел Бога, но принял существующую реальность.** Если бы ничего не было сделано, гноящаяся рана в душе так и осталась бы там навсегда. **Ответа на вопрос "почему" не было, была только готовность признать существующее положение вещей.**

**Работа со сновидениями помогает нам понять   
символическую природу ситуаций реальной жизни**

Многие из нас обычно считают, что понимают происходящее вокруг нас в "реальном мире". Мы думаем, что знаем, кто мы такие, почему едим определенную пищу, выполняем свою работу, смотрим ту, а не иную программу по телевизору. Мы отождествляем себя с тем, что делаем. **Отождествление** происходит тогда, когда вы воспринимаете себя как выполняющего ту или иную деятельность. Например, вы наблюдаете закат. Просто видите, как шар солнца движется вниз, или же переживаете не завершение одного из дней, а закат всей своей жизни, финальное угасание. Наблюдение красоты заката может вызвать у вас чувство присутствия запредельного, и некое безусловное знание, что на следующий день на рассвете произойдет возрождение. Переживание вещей не только в буквальной форме, но и символически позволяет нам осознавать их внутреннее содержание. Путешествие сновидений может означать **обретение чего-то, отсутствующего здесь и сейчас, и его интеграцию внутри нас** . Обучаясь работе со сновидениями, мы учимся воспринимать весь мир как своего рода символический сон, а не просто как то, что мы видим. Переживание **символического** , внутреннего значения вещей дает нам чрезвычайно большую степень свободы в выборе своего отношения к событиям или к человеку. Испытывая любовь, вы испытываете ее к другому человеку или всего лишь к спроецированной на него части вас самих? Истина находится в ваших сновидениях, в этой области символического, скрытого за реальными вещами.

**Пример:** Медсестра, работавшая в больнице, видела сон, в котором она сталкивалась со смертью разных людей. Она отбирала отдельные случаи, чтобы получить образ человека, чье умирание происходило легче всего. В другом сновидении она занималась любовью с прекрасной женщиной и наслаждалась чувством тепла и близости. (Оба сна можно считать как снами-откровениями, так и компенсаторными сновидениями, дополняющими реальную ситуацию, указывающими на творческое отношение и на достижение разрешения в конфликтной ситуации.)

**Комментарий:** К чему относятся эти сновидения? Используя наш метод подобия и контрастов, можно понять, какие мотивы или темы представлены в сновидении и имеют ли они параллели с внешними ситуациями. За неделю до описанного сновидения женщина, о которой идет речь, для ослабления болей вводила морфин одному из больных, умирающих от рака. Она говорила врачу, что большая доза лекарства чревата падением кровяного давления у пациента, сознавая, что такие ее действия могут подтолкнуть как этого, так и других пациентов к последнему рубежу. Врач сказал ей, что все в порядке, но пациент умер.

**Вывод:** Было ли это убийством, и если да, то кто совершил его - врач или медсестра? Ведь оба знали, что помогают человеку расстаться с жизнью. Или же это был выбор, сделанный в момент озарения: врачи обладали властью облегчить процесс умирания и поэтому не боролись усиленно за жизнь, а помогали смерти? **Умирание - это такая же часть жизни, как и рождение.** И когда мы достигаем конца жизни, нам остается лишь достойно пережить свою смерть.

**Комментарий:** Сон показывает отношение сновидящей к моменту пребывания на самом краю жизни, к спасению тех больных, которых еще можно спасти, и к помощи в уходе тем, которых спасти уже невозможно. Это сновидение указывает на серьезное противоречие, существующее в современной медицине. Многие врачи имеют нереалистическое и искаженное отношение к идее спасения жизни, считая, что это необходимо делать любой ценой, и пытаются повернуть вспять процесс умирания у обреченных пациентов, причиняя им дополнительные страдания и **проявляя таким образом глубокое неуважение к умирающим.** В нашем примере женщина ежедневно сталкивалась с процессом умирания. С помощью работы со сновидениями она осознала, что у нее тоже существовало вполне определенное бессознательное отношение к умиранию, свойственное многим врачам, и что сейчас у нее появилась необходимость в **принятии умирания, которое так же естественно, как и жизнь.** Она изменила свое отношение к идее сохранения жизни любой ценой и поняла, что нужно помогать пациентам и их близким проходить через процесс умирания с осознаванием и принятием. Так сновидение символически показало то, что уже существовало на практике среди медиков в клинике, и дало сновидящей понимание и возможность выбора. Если бы все врачи были обучены работе со сновидениями, это позволило бы им правильнее относиться к внутреннему значению их работы. Почему мы должны тратить огромные суммы на новейшее диагностическое оборудование, не выделяя в то же время денег для создания кабинета по работе со сновидениями, которым могли бы пользоваться и персонал больницы, и пациенты?

Было бы несложно организовать для медицинского персонала еженедельную конфиденциальную группу по работе со сновидениями. Участники группы могли бы обсуждать свои сновидения и другие события, связанные с этой работой. Только тогда, когда в обществе появится сильный интерес к внутренней работе, его можно будет назвать действительно цивилизованным. **Качество сознания, а не технология является действительным признаком зрелой культуры.**

Теперь об эпизоде, в котором сновидящая занималась любовью с другой женщиной. Она воспринимала это переживание как целительное, чувствуя тепло и полноту жизни. Обычно во внешней жизни ее половыми партнерами были мужчины, а в этом случае она пережила сексуальную связь с женственным духом плодородия, духом самой жизни, что уравновешивало ее каждодневное соприкосновение со смертью на работе. Иногда уже бывали случаи сильного полового влечения к некоторым друзьям или родственникам умирающих, что вполне естественно, и поэтому возникла необходимость символически увидеть, как жизненная сила уравновешивает силу смерти, с которой ей постоянно приходилось сталкиваться в своей работе.

В качестве общего правила можно считать, что **сновидения используют символизм, связанный с нашей профессиональной деятельностью, чтобы представить нам таким образом внутреннюю динамику и отношения, возникающие у нас в различных внешних ситуациях.**

**Неспособность уснуть часто связана с потребностью в проработке   
подавленного материала, нуждающегося в проявлении**

Как мы уже видели, подавленный материал проявляется в сновидениях, однако о наличии такого материала можно узнать и по невозможности уснуть. Лечить это нужно не таблетками от бессонницы, а проработкой подавленных чувств и достижением разрешения.

**Разрешение:** Заведите дневник, в котором вы будете записывать события, происходившие во сне и в бодрствующем состоянии. Если вы испуганы или у вас проблемы со сном, записывайте в дневнике все события вместе с вашими чувствами. Перенесите все беспокоящее вас из головы на бумагу, и таким образом вы сможете мягко погрузиться в сон. Записывайте свои сновидения и работайте с ними, даже если необходимость в этом возникнет посреди ночи. Самое творческое время - когда в вас еще присутствует энергия самого сновидения.

**Чего не стоит делать:** Не принимайте никаких снотворных таблеток и транквилизаторов, кроме тех случаев, когда вы проходите лечение у врача. Не пытайтесь заснуть с помощью бесцельного лежания, чтения, смотрения телевизора, мастурбации и других способов достичь расслабления. При мягкой форме бессонницы некоторые из названных методов действительно могут помочь вам расслабиться. Однако при серьезной бессоннице единственный сознательный способ борьбы с ней - прямо встретиться с травматическими событиями и пройти через них. Так что работайте со своим дневником постоянно, не откладывая это на потом - даже посреди ночи.

**Исцеление может означать разрешение внутренних блоков и   
достижение интеграции как внутри себя, так и в жизни**

Часто люди испытывают неуверенность в отношении того, что они хотят и что им необходимо делать в жизни. Они зависят от чужой оценки, дающей им необходимое чувство самого себя. Попытки выйти за свои пределы могут вести к ошибочным шагам в реальной жизни и к одностороннему развитию личности. Люди занимаются работой со сновидениями для выяснения того, кем они являются и как правильно действовать. Они открывают в себе внутреннее знание и начинают его использовать. **Когда мы достигаем исцеления на внутреннем уровне, наши отношения во внешнем мире также улучшаются. Внутреннее первично по отношению к внешнему. Если внутри нас существует антагонизм, мы не сможем устоять против натиска превратностей жизни.**

**Пример:** Женщина видела сон, в котором она вошла в подъемник на склоне необычайно крутой горы. Поднявшись до самой вершины, она почувствовала себя покинутой, так как не было никакого пути вниз и рядом не оказалось никого, кто мог бы ей помочь. Затем появилась некая женщина и предложила ей без всяких проблем отвести ее вниз, к подножью горы. Сновидящая последовала за ней и смогла спуститься без всяких усилий. Она была счастлива оттого, что получила помощь и смогла спастись с помощью проводника. (Компенсаторный сон-откровение, указывающий на саму проблему и на ее разрешение.)

**Комментарий:** Сновидящая была в отчаянии. Она погрузилась в неведомое и боялась, что не справится с ним. Она не верила в успех, однако **оказалось, что всегда есть совершенно новые возможности для решения возникающих проблем.** Сам факт того, что она получила в сновидении помощь, был перенесен и на ее реальную жизнь. Сновидящая признавала, что, используя новые возможности, полученные в сновидении, она могла бы отказаться от известного варианта своего будущего и выбрать нечто совершенно новое, неизвестное. На протяжении четырех месяцев интенсивной работы со сновидениями, проводившейся в нашем институте, эта женщина прошла в своих снах через глубокий трансформативный процесс. Она уехала из Европы, приняв решение начать новую жизнь, связанную с работой со сновидениями, - как своими собственными, так и других людей. **Каждая проблема, существующая в жизни, имеет свое решение, однако, сосредоточившись только на самой проблеме, мы никогда не найдем это решение.**

**Потребность в исцелении имеет чисто духовный характер**

**Пример:** Женщина во время предпринимавшегося ранее курса психотерапии видела сон, в котором находилась в небольшой подводной лодке и поднималась на поверхность моря. Достигнув поверхности, она воскликнула: "О Боже, как славны дела Твои! Я буду следовать Твоей воле во всем". (Сновидение, связанное с духовными событиями, указывающее на согласие "эго" начать внутреннюю работу.)

**Комментарий:** Это сновидение вызывает много вопросов. Ясно, что, пока человек погружен в глубины вод, качество ощущений остается совершенно другим. И хотя подводная лодка была очень небольшого размера, сновидящая сможет достичь с ее помощью поверхности, где она в порыве чувств будет выражать свою признательность тому первоисточнику всех энергий, который некоторые люди называют Богом. Мы намеренно предпочитаем называть это "первоисточник энергий", а не "Бог", чтобы отделить функциональные вещи от чисто религиозных понятий. У сновидящей возникло чувство искупления, и она возносила хвалу Богу. Однако такой хвале без каких-либо обязательств недостает реализма и целостности. Когда вы достигаете поверхности сознания, начинается следующая стадия работы - сознательное обязательство совершать то, чему вы научились, испытывая страдания. Многие люди, испытывая страдания, готовы напряженно трудиться. Тот, кто обладает духовным стремлением, будет работать для достижения смысла жизни, который возможно обрести в результате такой работы. Следовать Богу согласно своему духу, а не с помощью формальных обрядов религии - это значит сделать свое "эго" частью некого служения, выходящего за пределы самого "эго" и достигающего того первоисточника, который в своей мудрости и энергии намного превосходит возможности "эго". Символом новой жизни может быть образ ребенка. Вы следуете какому-то духовному направлению не для того, чтобы просто следовать ему, но чтобы достичь новой жизни, реализовать Архетип Ребенка, этот центральный символ целостности и нового значения.

**Выводы**

Мы подошли к концу нашего исследования темной стороны души и ее проявлений в сновидениях, в работе с ними и в самой жизни. Естественно, мы обычно склоняемся к противоположной стороне, связанной с жизнью, здоровьем и изобилием, что основано на инстинкте выживания, сформировавшемся у нас на протяжении долгого процесса эволюции. Однако для того, чтобы выжить в сложном мире, мы должны научиться включать противодействующие силы в целостный процесс, а не сопротивляться им. **Сопротивление какой-либо силе делает эту силу разрушительной.** Включение ее в круг потенциальной трансформации позволяет разрушительным силам, представляющим архетип Противника, занять свое естественное место. Существуют два величайших архетипа, постоянно противостоящих друг другу, - архетип Противника и архетип Героя, разрушительного и спасающего начал, плохого и хорошего, отрицательного и положительного. Они встречаются вместе в интегративном центре Сущности, в этом глубинном "Я", скрытом за всякой борьбой и конфликтами. Существование конфликтности в жизни неизбежно и естественно, и нам нужно научиться справляться с ней, если мы хотим достичь как собственной эффективности, так и целостности. Сновидения постоянно представляют нам конфликтные ситуации, учат, как справляться с ними, отказываться от контроля и сопротивления, уравновешивая энергии, борющиеся внутри нас. Мы можем видеть, как мощные техники работы со сновидениями - например, "возвращение в сновидение" и "разыгрывание сновидений", - помогают сновидящим встретиться со своими основными эмоциональными блоками и справиться с ними, часто создавая целительное разрешение. Мы нуждаемся в изменении отношения и решении принять темную часть реальности, проходя через те процессы, которые будут возникать при этом. Это предполагает существование следующего основного принципа практики: **творческое разрешение всякой проблемы приходит тогда, когда мы прямо, лицом к лицу встречаемся с этой проблемой и полностью взаимодействуем с ней.** Достижение счастья - это достижение целостности, объединения противоположностей и того чувства значимости, которое при этом возникает.

**Что необходимо сделать**

\* В чем вы видите целительность? Перечислите некоторые конфликты, возникающие в ваших сновидениях и в жизни, и посмотрите, есть ли параллели в этих двух перечнях. Затем подумайте, какой вам нужно сделать выбор, чтобы разрешить эти ситуации в сновидениях и в жизни. Вы даже можете совершить "переписывание сновидения", чтобы разрешить некоторые из этих ситуаций, что станет практическими шагами для достижения такого же разрешения в реальной жизни.

\* Что вы решили делать для запоминания и записывания своих сновидений? Есть ли у вас склонность запоминать только важные для вас сновидения? Попробуйте записывать все сновидения, не оценивая их предварительно и не сопротивляясь им. Затем посмотрите, какие чувства вы испытываете. В конце дня прочтите свои записи.

\* Каково ваше отношение к трудностям, с которыми вы сталкиваетесь как в сновидениях, так и в жизни? Опишите его. Просмотрите эту главу и подумайте, что бы вы могли практически применить как в работе со сновидениями, так и в своей жизни. Запишите все это в дневник.

\* Исследуйте свои сновидения и найдите среди них наиболее интенсивные, в которых вы пытаетесь противостоять противнику или избегать его (ее). Что все это говорит о вас самих? А сейчас подумайте, как бы вы могли оставаться вместе со своим противником из сновидений, соглашаясь на его существование и даже взаимодействуя с ним. Если это пугает и напрягает вас, позвольте проявиться своим чувствам и займитесь поисками поддержки.

\* Проработайте свои отношения и принципы, которые могут помочь включить противоположные и враждебные вам силы и исцелить конфликт с ними, объединяя отрицательное и положительное начала. Затем разработайте практику для проживания этого принципа как в сновидениях, так и в жизни.

\* Какое вы приняли обязательство для достижения целостности, включающей и интегрирующей все в исполненной значимости жизни? Какой вызов заключен в вашей работе со сновидениями и в вашем собственном процессе обретения целостности?

\* Что ваши сновидения говорят вам о существующем внутри вас насилии и зле? Взгляните на встречающиеся в ваших сновидениях случаи преступлений, скрываемые, постыдные и странные эпизоды, насилие и воровство, на сексуальные излишества. Как относится ко всему этому ваше сновидящее "эго"? Как все эти явления, вскрытые вами, связаны с вашей реальной жизнью? Что нужно сделать, чтобы включить вашу темную сторону в реальную жизнь? Какого рода обязательства вам нужно было бы принять для этого?

\* Выберите сновидения, явно нуждающиеся в целительной проработке, и совершите с ними необходимую работу. Вы сможете увидеть последствия этого, и те изменения в поведении, которые произойдут у вас как у сновидящего "эго". Затем примените методы "переписывания сновидения", "возвращения в сновидение" или даже "разыгрывания сновидения", чтобы помочь проявиться целительному разрешению. Используйте в этой работе помощь других людей. Ведь ваши противники реальны.

\* Взгляните на свои сновидения, чтобы увидеть, какие в них есть потенциальные возможности для исцеления, связанные с вашей работой и взаимоотношениями. Отметьте параллели и отличия. Создайте для себя жизненные задания, чтобы попытаться действовать более эффективно и осмысленно во внешнем мире.

\* Рассмотрите свои привычные формы поведения во время сна. Хотели бы вы делать записи в дневнике каждую ночь и в иное время, когда у вас для этого есть энергия и вы чувствуете потребность? Примите обязательство в отношении этих задач - это важнее сна.

\* Кто ваши помощники в сновидениях? Как именно они помогают вам? Как относится к ним ваше сновидящее "эго"? Оказывает ли оно сопротивление им? Или испытывает благодарность? Принятие? Иные чувства? Как вы используете эту помощь в своей жизни? В какой помощи вы нуждаетесь, в особенности для того, чтобы справляться с трудностями? Какой процесс вы регулярно используете для разрешения проблем в самом себе, в других людях и в жизни?

\* К каким последствиям привело вас чтение этой главы, посвященной противодействующим силам и исцелению? Запишите. Затем прочтите главу снова. Пусть некоторые места в ней еще раз привлекут ваше внимание. Посмотрите, что предлагают вам ваши сновидения и что посылает вам судьба. Принимайте это! Интегрируйте!

*Стрифон Каплан-Уильямс. Работа со сновидениями. - М., 1997, с.108-136.*