### В мире сновидений

Сновидения - это отдельный мир. Сновидение - это не рассказ, не повесть, не кинофильм и не пьеса. Это нечто, происходящее в пространстве. Некое появление пространства.

Древние говорили, что во сне каждый из нас становится творцом, способным создать свой собственный реальный мир.

Толкование сновидений - это тот метод, при помощи которого мы еще и еще раз вступаем в контакт с гением ночного воображения. Мы внимательно изучаем сложный творческий процесс, свершающийся каждую ночь в глубине наших душ. Жизнь наполняется новым содержанием.

Сны снятся каждому человеку. В течение тысячелетий мы пытались доказать, что эти путешествия в ночи тесно связаны с нашей дневной жизнью.

Сновидения существуют в собственном пpостpанственно-вpеменном продолжении. Даже когда наше физическое тело находится с состоянии покоя, мы продолжаем жить активной жизнью, практически неотличимой от жизни дневной.

Мир, в котором мы оказываемся в своих мечтах, практически невозможно отличить от того мира, в котором мы живём.

Во сне нам часто кажется, что нас окружает реальная действительность. Каждую ночь от рождения и до самой смерти мы проводим в нематериальном мире. Каждый отчетливо запомнившийся сон представляет собой еще одно неопровержимое доказательство того, что наша жизнь проходит не только в физической реальности.

Все сны имеют какие-то определённые значения. Можно узнать, как надо работать со сновидениями самостоятельно и в группе, а помогут в этом многочисленные примеры.

Можно познать мир с помощью снов. Сновидение - это одно из наиболее захватывающих чудес жизни.

**УПРАЖHЕHИЯ ПО РАЗВИТИЮ ПАМЯТИ**

Сновидения как таковое - это субстанция, сотканная из времени и пространства, в которой находимся мы с вами. Мы попадаем в пространство, которое называем "сновидением", сразу же после побуждения (засыпания). В нем мы ощущаем те предметы и явления, которые, проснувшись, называем предметом сновидения. Когда мы видим сны, то считаем, что бодрствуем, точно так же, как и когда бодрствуем на самом деле.

Как можно точнее воспроизвести все, что происходило с нами в мире сновидений, важно запомнить их в виде пространственных структур.

Память существовала задолго до того, как ее стали измерять в килобайтах. Во времена классической античности память рассматривалась, как пространственная реальность, и поэтому для хранения информации, которую необходимо было запомнить, отводили определенное пространство.

Ораторы Древнего Рима учились развивать память, передвигаясь по своеобразной "кладовой" памяти. Такая "кладовая" строилась следующим образом. Прохаживаясь по какому-нибудь пустому зданию, облаченный в длинную тогу оратор пытался сконцентрировать свое внимание на каждой особенности пространства, его окружавшего.

Для этого, сделав первый шаг вправо, первую строчку поместите в том углу, где мрамор немного пожелтел; вторая строчка укладывается на третьем шагу направо; третья - у колонны (той, что отделана мрамором с красными прожилками) на верхней ступеньке лестницы. Таким образом все, что необходимо запомнить, можно расположить в определенных местах здания. А мысленно прогуливаясь по этому зданию - развить в себе как раз такую способность восстанавливать пpостpанственно-объектные отношения.

Это продолжалось до тех пор, пока он не выучивал наизусть расположение каждого закоулка, каждой трещины в доме. После того, как это пространство твердо закреплялось в памяти, его можно было использовать как хранилище для запоминания различных фактов. Например, вам нужно запомнить поэму в 500 строк.

Упражнение 1

Нужно оглянуться вокруг, определиться в пространстве, окружающем , и убедиться, что находитесь в состоянии бодрствования. Когда это понимание проникает в ваше сознание, начинайте исходить из того, что вам в самом деле снится сон.

В мире сновидений, который окружает со всех сторон, как это и происходит ночью. Этот мир полностью реален. Теперь начинайте передвигаться в пространстве, в которое попали. Вы продолжаете осознавать, что передвигаетесь внутри обыкновенного сновидения. При этом не забывайте, что все происходящее вокруг - реальность. Внимательно изучайте каждый объект этого пространства.

Упражнение 2

Упражнение на развитие памяти из книги под названием "Краткий курс сновидений".

Закройте глаза.

Теперь обратитесь к своей памяти и восстановите образ книги, как объект сновидения. Попытайтесь вспомнить, как она вращалась и как выглядела под разными углами зрения.

Упражнение 3

Пространство площадью несколько квадратных метров, по которому вы можете свободно передвигаться, например комнату, в которой стоит несколько предметов. Запомните расположение предметов в ней до мельчайших подробностей.

Затем нужно сесть, закрыть глаза и еще раз мысленно пройдите по комнате и внимательно "посмотрите" на ее содержимое. Если вы будете часто повторять это упражнение, то в дальнейшем сможете выполнять его без труда.

Некоторые предметы легче запоминаются, если предварительно потрогать их руками или понюхать.

Упражнение 4

Закройте глаза и на минуту сосредоточьте внимание на своем дыхании. Почувствуйте, как воздух наполняет легкие и какие оттенки ощущений испытывает при этом ваше тело.

Начинайте с ощущений в ногах, мысленно передвигайтесь вверх. Не спешите.

Затем представьте себе тот дом, в который вы хотите мысленно войти. Посмотрите на его фасад или на любое другое место, где расположен вход. Смотрите внимательно.

Обращайте внимание на все детали. Есть ли там окна? Какого цвета дерево, кирпич или другие строительные материалы, из которых он сделан? Обращайте внимание на мельчайшие детали. Затем повернитесь ко входу спиной и оглядитесь вокруг. Что вы видите?

После этого начинайте медленно поворачиваться обратно, пока опять не окажетесь лицом к входу. Если там есть дверь, то какая - высокая? низкая? какого цвета? Где расположены дверная ручка и звонок?

Внимательно смотрите по сторонам, вверх, вниз, перед собой, вправо, влево, оглянитесь назад. Увидев интересный предмет, подойдите к нему и осмотрите.

Внимательно все осмотрев, медленно идите к тому месту в доме, где стоит ваша кровать. Медленно, еще медленнее. Умение замедлять движения - один из труднейших моментов в искусстве восприятия зыбких образов сновидений.

После этого не спеша встаньте и медленно подойдите к двери, через которую вошли. Посмотрите вокруг. Изменилось ли что-нибудь, пока вы были в доме? Теперь откройте дверь (если она была закрыта) и выйдите наружу. Остановитесь спиной к дому и медленно проснитесь там, где вы сидите, читая эту книгу. Внимательно следите за переходом сознания от фазы сновидения к фазе пробуждения.

Записать сновидения на бумаге - это очень важно. Упражнения связаны с записыванием снов. Ведь только подумайте: как часто мы видим сны, которые, кажется, ничто не способно стереть из памяти!

Люди, которые говорят, что никогда не видят снов. Это неправильное утверждение. Им следовало бы говорить, что своих снов они не запоминают. Лабораторными исследованиями установлено, что у каждого из нас бывает в течение ночи около пяти периодов, когда нам снятся сны.

Во время сновидения происходит быстрое движение глазных яблок за закрытыми веками. Эта фаза сна называется фазой быстрых сновидений. В связи с тем, что в течение ночи у каждого таких фаз бывает около пяти, все сны запомнить практически невозможно. Кроме того, переход сознания от фазы сновидений к фазе бодрствования сопровождается стиранием образов сновидения.

Поэтому задача заключается в том, чтобы поймать сон до того, как он исчезнет навсегда. Но вот проходит несколько минут, а иногда даже секунд, и они бесследно исчезают из нашего сознания.

Делая записи, мы препятствуем такому исчезновению и создаем опору памяти, позволяющую всегда вернуться в тот или иной сон.

Записанный текст - это порой единственное, что остается от сновидения. Как иероглифы на руинах забытой культуры, как надписи на древнем надгробии.

Упражнение 5

Пробуждение должно быть максимально сознательным. Чувствовать этот процесс перехода от сна к бодрствованию. Проснувшись до того, как зазвенел будильник, продолжайте лежать не меняя положения тела и наблюдайте за тем, как сон переходит в явь. Следите за ощущениями просыпающегося тела: есть ли напряжение и где оно, какие ощущения в голове, как дышится и т.п.

Упражнение 6

Внутренние психологические барьеры могут не позволить вам перенести на бумагу текст сна, записанный на магнитофон, и у вас останется лишь пленка с записью нескольких часов бормотанья. Поставьте в пределах досягаемости лампу со слабым светом. Освещения должно хватать как раз настолько, чтобы можно было различить собственный почерк. Можно также поставить магнитофон, который включается голосом. Здесь, однако, могут возникнуть некоторые проблемы, так как между сновидением и его записью будет введена дополнительная ступень

Упражнение 7

Улавливается обрывок ускользающего сновидения. Нужно лежать, не меняя положения тела. Представьте, что вы - застывшая в неподвижности охотничья собака, следящая за добычей. Не нужно сразу же бросаться к блокноту. Сначала просто немного подумайте о том, что вам снилось.

После этого возьмите ручку и запишите в деталях все, что помните из оставшегося в памяти обрывка сна. Полежите еще немного. Пусть ваше сознание соприкоснется с этим образом еще раз.

Часто это приводит к восстановлению какого-нибудь другого образа из того же сновидения. Запишите и его. Часто так можно восстановить весь сон целиком.

Идеальный подход описание образов изнутри, то есть с точки зрения непосредственного участника событий. Проснувшись утром, вспомните свой сон. Сначала запишите последнюю сцену, затем восстановите остальные, двигаясь от конца к началу. Или просто запишите все от начала до конца. Не уделяйте слишком много внимания сюжету, иначе могут утеряться детали образов.

Если ассоциации есть - пройдите от образа к образу, как вы это делали в воображаемом путешествии по дому и попытайтесь записать каждую деталь так, чтобы это было более или менее понятно для вас и для других.

Дело в том, что смысловая нагрузка сновидения часто терятся при записи. Проснувшись посреди ночи, вы чувствуете, что помните весь сон.

Ощущение при этом такое, что в нем было слишком много подробностей и записать их все невозможно. В этом случае сначала запишите наиболее характерные детали, используя для этого несколько коротких описательных слов, которые впоследствии послужат опорой для памяти.

Принимая душ и завтракая, сосредоточьте внимание на том, чтобы тщательно отпечатать сновидение в памяти. Если хотите, можете рассказать его кому-нибудь. Ведь при этом часто вспоминаются детали, которые остались за пределами видения. Даже если ваш слушатель никак его и не комментирует, вы все равно уже смотрите на сон как бы со стороны.

Звуковой рассказ изменяет перспективу восприятия. Запомните сон наизусть, как стихотворение. Когда вы размышляете о нем вслух, сон, подобно цветку, испускающему запахи, начинает генерировать слова. Так вы сохраняете связь со своим сном в течение дня. Всякий раз, оставаясь наедине с собой, на несколько мгновений вернитесь в сон, вспомните каждую его подробность. Перед сном еще раз восстановите сон с начала до конца.

Спокойной ночи.

Старайтесь не отбирать для записи какие-то определенные сны. Наличие внутренних психологических барьеров часто приводит к тому, что с первого взгляда тот или иной сон может показаться незначительным, в то время как после некоторой переработки он способен дать обширный материал для анализа. Некоторые не записывают снов, содержания которых не одобрили бы жены, мужья, родители или просто люди, сующие нос не в свое дело: "У меня всегда такое чувство, что когда меня нет, кто-то так и норовит заглянуть в мой блокнот", говорят они. Так давайте же вместе со Св. Августином возблагодарим высшие силы, которые сняли с нас ответственность за наши сны, и будем со спокойной душой записывать их все.

Никогда не думайте, что тот или иной сон остался в вашей памяти навсегда и записывать его нет надобности. Такой "неизгладимый" сон может быть забыт через пять минут.

Упражнение 8

В практике психоанализа часто случается, что пациенты приходят с таким количеством материала по сновидениям, что мы только им и занимаемся. Иногда это связано с наличием психологических барьеров, при которых материал, имеющий существенное значение, теряется в обилии другой информации.

Рассмотрим проблему, противоположную утверждению "мне никогда не снятся сны": "Мне снится так много снов, что я могу записывать их всю ночь напролет и каждую ночь видеть семь новых".

Обычно тот раздел памяти, который ведает сновидениями, приспосабливается к такому количеству материала, которое может быть переработано дневным сознанием. Если же по какой-то причине этого не происходит, то я не вижу необходимости целый день ходить с покрасневшими глазами, испытывая слабость во всех членах лишь потому, что вы всю ночь записывали сны и не выспались. В таком случае запомните два сна - и хватит. Если приснится больше и среди этих снов будет удивительно яркий и убедительный, занесите в блокнот и его. Другими снами придется пожертвовать.

Если вы будете выполнять описанные выше упражнения, как школьник, которому дали работу на лето, и если всякий раз, не выполнив их полностью, будете бояться получить двойку, это приведет к возникновению различных типов внутренних психологических барьеров. Необходимо всегда отдавать себе отчет, чьими глазами вы смотрите на выполнение этих упражнений - глазами Шерлока Холмса? Мистика? Человека, который занимается самоисцелением? Исследователя?

Работая со сновидениями, человек постоянно наталкивается на психологические барьеры. Часто это приводит к появлению некоторого чувства отвращения к такой работе. Попытайтесь почувствовать такие барьеры как можно глубже. Они могут проявляться в том, что вы начинаете испытывать отвращение, скуку, появится ощущение, что вы занимаетесь тpивиальнейшими пустяками или ставите себя в глупое положение. Не пытайтесь сломать эти барьеры - просто наблюдайте за ними. Не мешайте им. Гораздо важнее не пытаться преодолеть тот или иной психологический барьер, а научиться чувствовать его.

Пример сна(рассказывает писатель):

<<Я нахожусь в каком-то доме, где идет строительство. Веду на поводке бульдога. Он

набрасывается на огромного красивого сенбеpнаpа по кличке Анга. Железные челюсти смыкаются на ее шее. Борьба идет не на жизнь, а на смерть. Вдруг обе собаки исчезают. Я напуган. Когда Анга появляется вновь потрепанная, но невредимая, - я почти счастлив. Бульдог исчез. Потом я оказываюсь на свадьбе у двоюродного брата. Его отец - один из самых амбициозных и властолюбивых людей, которых я когда-либо знал.

Тут машина останавливается на красный свет, и все мое внимание поглощают бостонские водители, каждый из которых норовит меня обогнать.

Удается вернуться к вчерашнему сну лишь в кабинете. До прихода первого пациента остается десять минут. Свистит чайник, завариваю чай. Сижу в своем кресле-качалке, пристально глядя на стоящее напротив кресло для пациентов.

Передо мной - один из них. Это я сам рассказываю свой сон психоаналитику, сидящему напротив. Первое, о чем я подумал, - удивительное сходство моего дяди с бульдогом, обладающим мертвой хваткой, - оба стремятся доминировать над всем и всеми. Я чувствую эту жажду власти с такой силой, что у меня вдруг пересыхает в горле, я до боли стискиваю челюсти. Из груди вырывается рычание. Неожиданно я бросаюсь на Ангу и пытаюсь вцепиться ей в горло. Глаза наливаются кровью. Приступ чудовищной ярости. Как у вампира, присосавшегося к шее жертвы. Кусать, кусать! Убить это животное!

Начинаю искать ассоциативные связи:

Анга... Звучит, как "ангел". Я не знаю никаких Анг. Никогда раньше не видел этой собаки, хотя она и показалась мне знакомой - там, во сне. Анга? Ну да, конечно же! Это было давным-давно. Она пела, как ангел. Ангел? Моя жена... Я зол на нее? Или, может, на мать? Или на дочь? Отвращение к кровосмешению? Несомненно. Но это я знаю уже давно. Тут нет ничего удивительного. Никаких снов для этого не нужно.

Бульдог... Мне рассказывали, что у бульдогов специально вырабатывают особую хватку - никогда не выпускать ничего, во что впиваются их челюсти. Мой первый пациент, который появится на пороге через семь минут, похож на бульдога. Он впивается во все, что попадается на его пути, особенно в женщин. Он стремится доминировать над ними. А я держу этого бульдога на поводке. Или он тащит меня за собой? Ну и неразбериха!

- Так, наверное, пока хватит.

- Нет уж, изволь продолжать, - строго заявляет психоаналитик, одергивая меня, как провинившегося ученика.

Анга, Анга? Ангел! Это единственная ассоциация, которая приходит мне в голову. Поэтому остается только еще раз вспомнить все, что происходило во сне. Я пытаюсь как можно подробнее восстановить все его образы. И вот через несколько мгновений перед глазами опять возникает Анга. Какое чудо! Олицетворение красоты и изящества! Но какой красоты? И кем был Святой Беpнаpд, в честь которого названа эта порода? Надо будет посмотреть сегодня вечевом. Я начинаю думать о собаке-спасателе с аптечкой на шее, выкапывающей из-под снега заблудившихся путников. Заблудившиеся путники? Где я заблудился? Мой ангел-хранитель... Я смотрю на часы. Какая жалость - остается всего пять минут. Хоть бы мой бульдог сегодня опоздал! Но этого не произойдет. Когда по-настоящему хочешь, чтобы кто-нибудь опоздал, человек всегда приходит вовремя.

Чем дольше я смотрю на Ангу, тем красивее она мне кажется. Она как бы светится изнутри. Я ловлю себя на мысли, что уставился на нее, как жаждущий любви подросток. И это на собаку-то - ну что за извращенные мысли. Но Анга не просто какая-то там собака. Теперь она становится для меня неким вдохновляющим началом, полным силы и изящества. Мощным существом женского пола. Мощь, сила, властный... Властолюбивый дядя, доминирующий над всеми в день свадьбы. Два полюса: с одной стороны, прекрасный образ сильного женского начала, несущего исцеление, с другой - мрачный, агрессивный насильник, тянущий меня за собой. Он набрасывается на моего ангела, пытается сломить его. Он мне противен. Он хочет овладеть моим ангелом. Быть может для того, чтобы заработать на нем. Делать деньги из чего угодно вот его девиз. Заставить вдохновение писать книги. Такие, как эта книга - этот строящийся дом. Стать знаменитым, получить власть. Теперь властное рычание бульдога приобретает истерический оттенок.

Слава Богу, Анга возвращается одна. Это значит - с победой. Но я-то знаю, что снов с раз и навсегда установленным началом и концом не бывает, что это многоплановые мотивы, которые, постоянно повторяясь, приобретают все новые оттенки звучания. Борьба между спасающим меня ангелом-хранителем и бульдогом, с его всепожирающей хваткой, еще не закончена. Она является одной из составляющих моей души и приобретает все новые и новые формы. Иногда в этой борьбе я сознательно становлюсь на одну сторону, иногда (также сознательно) - на другую.

Хорошо бы вечером спросить у жены, не бывает ли у нее иногда такого ощущения, что я, как бульдог, бросаюсь на нее, чтобы выместить всю накопившуюся на женщин злобу. Но вдруг она ухватится за возможность дать волю своему раздражению? Кто знает, если окажется, что я ей чем-то сегодня не угодил (любые крепкие связи обязательно содержат элемент горечи), она ответит, что я всегда веду себя, как кровожадный зверь? Нужно крепко подумать, прежде чем давать ей в руки такой козырь.

И вот я пристально вглядываюсь в обеих собак, пытаюсь понять их до конца. Ведь каждая из них - в некоторой степени частица меня самого. Так же как и во мне есть что-то от них.

Звонок у входной двери. Первый пациент.

У него опять проблема с подругой. Я вижу, как он сжимает челюсти, будто кусает кого-то. Он ревнует ее к любому, на кого бы она ни посмотрела.

- Черт возьми, довольно уже ей таращиться на мужчин, в гневе кричит он.

- Нет ничего проще, - замечаю я, - нужно только взять вязальную спицу и выколоть ей глаза. Метод самый эффективный и радикальный. Главное - навсегда. После этого она уже ни на кого не взглянет.

Эта тирада вырывается у меня совершенно неожиданно. В изумлении глядя друг на друга мы обмениваемся нервными смешками, как если бы нас поймали на чем-нибудь неприличном. Потом у обоих появляется чувство отвращения. Мы начинаем размышлять.

С каждой из близких женщин, включая мать, у него было то же самое. Чувство ревности усиливалось, когда случался застой в работе. Он - писатель. Заходя в тупик, он пытается любыми путями оседлать свое вдохновение и приходит в ярость, когда ничего из этого не выходит. K тому же вот уже несколько месяцев у него нет работы. Кончаются деньги, и секс уже не доставляет такого удовольствия, как прежде. Его раздирают бессилие и ярость, чувствует, что теряет потенцию. Чей же это был сон о собаках? Мой или его?

Начался новый день. Начался со сна о строящемся доме. Или этот дом рушится? Я вдруг ощущаю, что уже не помню его во всех подробностях. Мои собственные образы все больше теряют ясность, когда я, захваченный силами притяжения и отталкивания, подобно камню, выпущенному из пращи, со страшной силой врываюсь в душу другого человека. >>

Вот вы положили на столик ручку, включили ночник, чтобы можно было писать при свете, заснули и вам снится сон. Он не растворяется в вашем сознании, и вам удается быстро записать его среди ночи. На следующее утро вы ясно вспоминаете некоторые его образы (однако не все), иные не восстанавливаются даже при чтении текста, наскоро набросанные в полусне. Такие наполовину забытые сновидения, частью состоящие из образов, которые нетрудно "пережить" повторно, а частью - из отпечатавшихся в сознании событий прошлого и осколков забытых снов - явление нередкое.

Как можно использовать тексты сновидений? Я считаю, что сновидение - это живая реальность, некий психический организм, существующий в пространственной форме. Все элементы образа сновидения важны для него в равной степени, и, потеряв даже один из них, мы теряем весь образ.

Образ сновидения - это сложная структура. Давайте для начала проанализируем образ сновидения одной из моих пациенток, которую назовем Стелла: "I`m a prisoner inaplane which has glass bottom" (Я - пленница в самолете, у которого стеклянный пол). Этот вступительный образ текста сновидения состоит из пяти элементов. I, prisoner, plane, glass, bottom (Я, пленница, самолет, стекло, пол). Все они присутствуют в сновидении одновременно, и между ними могут образовываться самые различные связи.

Слова plane и bottom имеют двойные значения: plane означает "самолет" и "уровень", а bottom - "нижняя часть", "пол", "лоно". Так как все эти значения присутствуют в языке, на котором говорит Стелла, их также надлежит включить в общий контекст толкования сновидения.

- Мой плен существует в том понимании, что я свысока смотрю на мир, лежащий у моих ног, но попасть в него не могу - он за стеклом.

- Я как пленница в этом самолете со стеклянным полом, я хочу убежать.

- Те высокие сферы, в которых я витаю, от низменного мира отделяет непреодолимая преграда - стекло. Я ничего не могу сделать, я - пленница этого состояния.

- Моя летящая душа обречена на одиночество.

- Даже когда мое лоно летит, спасаясь бегством, я чувствую себя пленницей. Я - пленница этого бегства от половой близости.

Я пытаюсь скомпоновать новые образы из элементов анализируемого сновидения. Я тасую их как колоду карт и постепенно проявляются переносные значения, образовываются отдельные метафоры. Так "сырой" текст сновидения обрабатывается до тех пор, пока на его основе не формулируется единая метафора сна. При этом должны учитываться и все характерные признаки каждого элемента образа. Необходимо выяснить, какие ассоциации вызывает тот или иной из них у человека, видевшего сон. Спросив, например, "Что вам приходит в голову, когда вы думаете о самолете?", в ответ вы можете услышать: "На прошлой неделе я летал домой", или - "Когда я был маленьким, я боялся летать", или "Мой дядя - летчик". Подобные ответы результат образования ассоциативных сетей, скрепленных прямой или косвенной связью с образом сновидения.

Поиски ассоциаций - один из важнейших аспектов работы со сновидениями. Так выясняются связи между увиденным образом и повседневной жизнью.

Конечно, в основе всех личных ассоциаций лежат слова, но каждое из них при этом обладает еще и собственным полем значений, которые обычно с ним ассоциируются. Закончив анализ личных ассоциаций, можно перейти к рассмотрению этих полей.

- Я - образ собственного "Я", с которым я обычно себя отождествляю, через посредство которого реагирую на внешний мир и которым, как правило, себя считаю;

- Пленница/плен - закрыть, запереть, ограничивать в чем-либо, оказаться в ситуации, из которой нет выхода, замуровать, определить, преградить доступ, замкнуться в себе;

- Самолет/уровень (plane) - летать по воздуху, высокая скорость, хитроумный механизм, приводить в движение контролируемым взрывом, удаленный, бежать от чего-либо; уровень, плоскость, поверхность, двумерный;

- Стекло - разделение, почти невидимое для глаза, наблюдать за кем-либо, не боясь быть увиденным, видеть, но не ощущать, непосредственно не участвовать в ходе событий; прозрачный, хрупкий;

-Пол (bottom) - нижняя часть, низкий, граница между верхней и нижней частью чего-либо; половые органы, лоно.

Этот образ сновидения создает впечатление об образе "Я" как о замкнутой в себе, ограниченной в своих действиях личности; она смотрит на "нижний" мир и чувствует свою уязвимость перед ним; она не ощущает своей причастности к повседневному течению жизни; ей недоступна грубая жизненная сила - это хрупкое создание в страхе бежит даже от собственных несмелых мыслей о физической близости; ее связь с приземленной реальностью настолько слаба, что может прерваться в любой момент.

Упражнение 9

Из отдельных элементов сновидения (Я, пленница, самолет/плоскость, стекло, пол/лоно) как можно больше комбинаций. Только что вы познакомились лишь с одним из многих возможных вариантов такого рода. Чем больше времени вы этому уделите, тем ярче станет образ сновидения. Выполните это упражнение в письменной форме, и пусть написанный таким образом текст станет основой для толкования всего сновидения, отправной точкой которого был приведенный выше образ.

Одно из двух - или все сны и в самом деле сплошная бессмыслица. Иначе говоря, развивается комплекс ужасающей неполноценности. Сны недоступны пониманию по самой своей природе, что смысла в них нет вовсе, а "здравого смысла" - тем более.

Шок, который испытывает рациональное сознание, явление болезненное. В связи с ним возникают многочисленные сопротивления. Спотыкаться всегда неприятно, а сновидение ставит нам подножку.

Поэтому нельзя переводить сновидение в плоскость дневной логики, используя готовые (заранее составленные) параллели.

Этот метод не принимает во внимание несоответствия между реальностью сновидения и реальностью бодрствования, и посему он в корне неверен Бывает, однако, и прямо противоположная реакция: я четко знаю, с чем связано сновидение.

В таком случае я делаю вывод, что в моем сознании образовалось сопротивление, и якобы понимая сон с самого начала, я пытаюсь нейтрализовать его значение, переваривать в нечто безопасное.

Сновидение довольно неуютно чувствует себя в нашем дневном сознании, когда подобно Меркурию, покровителю воров, мы похищаем его из его ночной обители. И для того, чтобы ориентироваться в мире сновидений, необходимо переключить сознание на соответствующий уровень.

Этот переход всегда сопровождается шоком - дневное сознание не в силах совладать с типом логики, которая по сути своей несовместима с ним.

Работая со сновидениями, мы должны еще и еще раз "подставлять подножку" своему дневному сознанию, стремясь расшатать устоявшиеся стереотипы мышления. Это не очень приятное занятие зачастую превращается для дневного сознания в настоящую пытку.

По этой причине, когда слушаешь пересказ сновидения, чрезвычайно важно держаться подальше от сиюминутных выводов (вроде "Ага, все ясно") и быть готовым к тому, что оно будет абсолютно недоступно пониманию. Если смысл сновидения кажется ясным с самого начала, это чаще всего означает, что реальность сновидения пытаются втиснуть в заранее подготовленные рамки концептуальных форм. А это ведет скорее к потере способности анализировать, чем к действительному саморазвертыванию образа.

Итак, перед вами сновидение, которое приводит вас в полнейшую растерянность. Это хорошее начало. Пусть вам перескажут его два раза.

Перед тем, как прослушать сон в первый раз, попытайтесь проанализировать ощущения собственного тела. Определите точки, где блокируется энергия, где болит, а где, наоборот, ощущения приятные. Начинайте с ног и медленно продвигайтесь вверх. Так вы сможете почувствовать, меняются ли ощущения во время рассказа, и если да, то каким образом.

Обратите внимание и на настроение. Чем заняты мысли? Какие комплексы наиболее активны? Во время рассказа это поможет отметить соответствующие изменения, если такие будут.

И вот, рассказ начинается.

Слушайте вполуха, сосредоточив внимание на том, где блуждают ваши мысли. Сначала кажется, что все это полнейший вздор. Или вдруг вы задумались о предмете, никак не связанном с тем, о чем вам рассказывают. Или совершенно неожиданно перед глазами возникает образ из прошлого, уже почти забытый.

Иногда вы замечаете, что рассказ о сновидении разворачивается на фоне ваших воспоминаний о дуге или подруге детства: В мире вашего сознания действие сна происходит у его или ее крыльца. Или внезапно возникает желание половой близости, А в голове одна за другой сменяются эротические картинки. Или вы вдруг разозлились. Или появилось чувство отвращения. И так далее.

Когда я слушал сон Стеллы о самолете, не переставал думать о мальчике по имени Джимми, который жил по соседству с нами в Голландии. Вот я отчетливо вижу, как он идет вдоль канала. Со сновидением Стеллы это не имеет ничего общего. После того, как работа с ней закончена, я обязательно вспоминаю этот образ еще раз и вижу его как свой собственный сон, находящийся в связи со сновидением, только что мне рассказанным. Неожиданно я вспоминаю, что Джимми умер от гриппа и что последними его словами были: "Теперь я отправлюсь к ангелам". Тогда я впервые увидел настоящую смерть. Очевидно, сновидение усугубило (возбудило) примитивный страх смерти и привело к образованию структурной связи в моем мире между смертью и летающими ангелами. У меня, должно быть, подсознательно сформировалась ассоциация: самолет - небо - небеса (как место обитания наших душ и обитель смерти).

Таким образом я установил связь со сновидением Стеллы посредством собственного образного материала.

Короче говоря, если вы слушаете чей-либо рассказ о сновидении и перед глазами возникает какой-нибудь собственный образ, причем образ, который заведомо не имеет ничего общего со сновидением, пусть он на некоторое время задержится в вашем сознании: не исключено, что между ним и сном, который вы слушаете, может проявиться та или иная внутренняя параллельная связь.

Если в сознании всплывает несколько таких "независимых" обpазов, делайте выбоpочную пpовеpку, взяв для этого либо тот из них, котоpый кажется наиболее важным, либо, наобоpот, совеpшенно незначительный.

Если та или иная часть сновидения показалась особенно скучной и чуть не усыпила вас, это означает, что в связи с ней у вас появились внутренние сопротивления. Внутренние сопротивления у рассказчика сновидения, как правило, образовываются подсознательно и подсознательно же передаются слушателю. Иногда очень важным может оказаться тот факт, что, слушая рассказ о сновидении, вы действительно засыпаете. Позвольте сонливости овладеть вами и отметьте, на какой стадии рассказа захотелось спать. Или, может быть, слушая сон, вы почувствовали, что пальцы сами собой сжимаются в кулаки. До начала рассказа настроение у вас было достаточно мирное, и вот - такое. Вы еле сдерживаетесь, чтобы не ударить рассказчика. В чем дело? Ведь никакой сознательной агрессивности и неприязни к нему нет и в помине. И тут вы отмечаете про себя, что всегда испытываете аналогичное желание хорошенько наподдать тому, кто пытается водить вас за нос (да и себе заодно).

Предположим, у вас закололо в груди. Проанализировав ситуацию, вы понимаете, что слушали весь рассказ, затаив дыхание, а вся атмосфера сновидения привела к появлению такого ощущения, будто вас заперли в темном шкафу. (Каждый сон, точно так же, как и небесные тела, имеет собственную атмосферу. Часто случается, что такая атмосфера единственное, что остается от сновидения.) Или у вас вдруг зачесалась голова. Что-то вроде раздражения. Это значит, что микрораздражениям подвергается непосредственно сам мозг. Метафорические образы часто превращаются в нашем теле в физические ощущения.

Перед тем, как человек начнет рассказывать свой сон, ему необходимо объяснить, что делать это он должен не как сторонний наблюдатель, а как непосредственный участник событий, и что события эти как бы происходят в момент рассказа. Это позволит рассказчику наиболее полно восстановить детали событий и атмосферу в собственном сознании. Пусть рассказчик выступит в роли гида, знакомящего экскурсантов со сновидением.

Они утверждают, что при записи границы реальности сужаются, и она сокращается до размеров написанного текста. С этим трудно не согласиться.

И важно сделать так, чтобы сон заговорил сам по себе, а рассказчик не сверялся бы с текстом, и основывался на запомнившихся ему подробностях сновидения. Интересно и то, насколько первый пересказ отличается от второго.

Теперь начинаем анализировать текст. Вот тут-то можно в отчаянии всплеснуть руками и воскликнуть: "Не могу я все это делать одновременно!" В таком случае позвольте дать вам совет: забудьте обо всем, что я говорил до сих пор.

Приведенные выше рекомендации лишь ряд эмпирически полученных правил, которые иногда помогают, - несколько советов тому, кто хочет совершенствоваться в искусстве толкования сновидений. При работе со снами важно не только приобретать какие-то навыки, но и уметь забывать их, чтобы не ослабить в себе способность к спонтанному наблюдению, помогающему обнаруживать собственные сильные стороны, необходимые для анализа сновидений.

Часто бывает так, что самой полезной при работе со сновидениями чертой характера оказывается та, которая кажется нам слабостью. Излишняя подозрительность, например, черта не из тех, которые могут нравиться, но, работая со сновидениями, иногда полезно применять ее как индикатор отрицательных аспектов образного материала. Другими словами, негативная черта вашего характера становится инструментом для определения отрицательности (в мире сновидений).

Обнаружив корень зла, важно отказаться от присущего качеству подозрительности элемента разрушительных оценок. Таким образом, будет использована лишь сила наблюдения, заложенная в этом качестве, а не его деструктивный фактор. А может быть, у вас сверхчувствительное сердце, которое сжимается всякий раз, когда возникают какие-то трудности? Тогда "воспринимайте" сновидение сердцем, "включив" его чувствительность "на полную мощность" и прислушиваясь к своим ощущениям. Отмечайте, когда появится стеснение в груди. с чем оно связано и как это происходит.

Напряжение, на которое указывают эти симптомы, может быть связано с накоплением эмоций в сновидении.

В наших собственных снах наиболее чувствительные образы защищены частоколом внутренних сопротивлений, который не позволяет эмоциональной силе, с ними связанной, проникнуть в обычное сознание (бодрствования). Это способ обуздывания тех эмоций, которые не вписываются в привычный образ собственного "Я".

Когда привычное сознание воспринимает сновидение, оно старается адаптировать образный материал и свести его до уровня так называемого знания собственного "Я". Но самое главное, когда слушаешь пересказ сновидения, всегда помнить, что невозможного в снах не бывает и что наша способность понимать мир сновидений мало чем отличается от способности мартышки разбираться в высшей математике.

До сих пор в этой главе мы говорили о том, как слушать сновидения других, так как работать с чужими снами гораздо легче, чем с собственными.

С этим препятствием вы непременно столкнетесь, даже если действительно хотите работать со сновидениями самостоятельно. Вместе с тем нередко находятся тысячи причин, чтобы не работать над сном сегодня, особенно после того, как прошел первый энтузиазм. Значительная часть подавляемого материала так и остается нераскрытой, и многие важные образы исчезают навсегда.

Что же касается работы как таковой (то же относится и к групповой работе), отыскать смысл сновидения должен тот человек, который его видел. Задача слушателя (слушателей) состоит лишь в том, чтобы приблизить те образы, которым рассказчик не придает достаточного значения, и помочь ему углубиться в них. Важна не интеpпpетация. Образы сновидений должны раскрываться через пристальное внимание, им уделяемое. Нам очень часто слышится внутренний голос, способный доказать, что опять все не так и что вот это сновидение показывает, какую глупость вы совершили в очередной раз. Комплексы вины начинают наслаиваться один на другой особенно быстро как раз тогда, когда вы уже чувствуете себя совершенно несчастным. Когда это случается, не забывайте спрашивать себя: "Кому принадлежит этот голос?" Старайтесь также почувствовать, в каком месте вашего сна вы теряете интерес к происходящему, когда практически засыпаете, на какой стадии вас охватывает смертельная скука. Это узловые точки сопротивлений. И задача внутреннего партнера состоит в том, чтобы еще и еще раз обратить ваше внимание на эти точки. Вы должны постоянно слышать его голос: "А теперь давай еще раз вернемся к образу твоего сна".

Так же, как и при работе с другими, вы должны регулярно анализировать те специфические черты, которые со временем приобретает ваш внутренний партнер. Вы, например, можете обнаружить, что он становится слишком придирчивым или превращается в ребенка. Тогда и в анализе всех ваших сновидений будет преобладать либо комплекс вины, либо ощущение детской непосредственности, и толкования станут чрезмерно односторонними.

В основе работы со сновидениями лежит искусство перевоплощения. Это как пьеса, в которой приходится играть самые разные роли. Дело в том, что сновидение само по себе является продуктом (как его когда-то называли - theatrum psychicum) театра внутреннего мира. Когда воображение тонко выписывает всех действующих лиц, когда поднимаются яркие образы-декорации, когда на сцене появляются эмоции открывается занавес и начинается сон.

Единственное, что требуется от слушателя удержать это пристальное внимание рассказчика на отдельных образах, не позволить ему оказаться жертвой внутренних сопротивлений образу "Я" в сновидении и уйти от тех или иных образов сна. Вместе с тем слушатель должен уважать желание рассказчика не углубляться в те или иные образы. Ни один из партнеров не должен чувствовать каких-либо неудобств, и каждый из них сам определяет границы своей откровенности.

Часто случается, что партнеры, работающие вдвоем, слишком хорошо знают друг друга, и это начинает мешать толкованию снов. В таких случаях рекомендуется включать в группу еще несколько человек. Преимущество групповой работы заключается в том, что в этом случае образ сновидения возвращается к рассказчику, преломившись в сознании нескольких слушателей и повернувшись к нему новыми гранями. Никто не должен говорить "этот образ означает то-то и то-то", но каждый член группы может задавать вопросы, возникшие у него в связи с образом. Общая задача для всех сконцентрировать на образах внимание рассказчика сновидения. Затем все члены группы решают, какой образ стоит проанализировать. Еще можно назначить руководителя группы (постоянного или сменного), который окончательно определял бы направление, в котором группа будет работать с тем или иным сном. При этом необходимо соблюдать очередность между членами группы и следить за проявлением стереотипных ролевых структур.

Что касается индивидуальной работы со сновидениями, я, как правило, считаю полезным прибегать к драматургическим эффектам (см. раздел "Путешествие начинается"). Вообразите себе, что анализируете сновидение с кем-то, кто должен концентрировать ваше внимание на образах и задавать вам вопросы. Если в связи со сновидением возникают однозначные мнения, спросите себя: "А кто это говорит? Который из внутренних голосов выражает это убеждение?" Ответом может быть; "Это звучит, как мое материнское (отцовское) космическое "Я". Задавая такой вопрос, вы часто обнаруживаете, что образ "Я" в сновидении нередко идентифицируется с аналогичным типом голоса. Освободившись от такой идентификации, вы сможете посмотреть на тот же сон под другим углом. В противном случае каждый сон будет смотреться с точки зрения привычного "Я", что превращает работу со сновидениями в чрезвычайно скучное занятие. Для примера рассмотрим следующий сон:

Я стою у окна и вижу, что на улице насилуют женщину.

Я не хочу смотреть и отворачиваюсь. Позади меня стоит какая-то женщина, которая считает то, что происходит на улице, совершенно нормальным и ничуть этим не шокирована.

Может случиться так, что то, что вы не заметите, увидят другие. С их помощью ваше повседневное сознание может задержаться на образах, которые в ином случае исчезли бы из него совершенно незаметно.

Кроме лечебных методов, существуют еще два метода работы со сновидениями: работа в парах и групповой анализ.

Работа в парах предполагает регулярные встречи двух человек для анализа собственных сновидений. По своему опыту знаю, что полезно рассказывать поочередно.

Вы, например, говорите первый час, а я - второй; или ваши сны мы анализируем в среду, а мои - в пятницу; или на этой неделе вы работаете со мной, а на следующей мы меняемся местами. Преимущество такого четкого графика в том, что в нем ясно очерчиваются внешние задачи (в течение определенного времени ваша задача - слушать, а моя - рассказывать свой сон).

Если работа по такому графику продолжается долгое время, развивается память на сновидения, которая позволяет связывать образы новых сновидений с более ранними. Это полезно.

При работе в парах, однако, может возникнуть одна проблема - появление стереотипов при тpансфеpенции (подсознательном перевоплощении). В связи с этим необходимо время от времени проверять, не сводится ли весь анализ к следованию каким-то установившимся психологическим клише.

Например, работая над вашими снами, я в большинстве случаев "участвую" в них, как человек постарше, с мнением которого считаются, в то время, как в моих снах вы всегда идентифицируете себя с детскими образами. Или ваши сновидения постоянно вызывают у меня ощущение обиды, а у вас по отношению к моим развивается чувство родительской любви.

Регулярно обсуждайте друг с другом те ролевые типы, которые встречаются чаще всего. Если окончательно запутались перескажите ситуацию третьему лицу. Пусть этот человек вас просто выслушает.

Некоторые считают, что над сновидениями разумно работать только с теми, с кем их не связывают никакие другие отношения. И в самом деле, принимая во внимание, что в сновидениях часто подсознательно отражаются сексуальные проблемы и проблемы, связанные с умственными и физическими способностями, будет лучше, если ваши взаимоотношения с партнером с самого начала ничего не усложняет.

Желательно также иногда ограничивать работу над сновидениями одним часом в неделю, чтобы не позволять возникающим интимным образам оказывать ежедневное влияние на взаимоотношения двух партнеров.

Первая реакция проснувшейся: "Это насилие - какой ужас! Что-то в моей жизни происходит непоправимое!" От этой реакции она начинает анализировать сновидение, но дальше ощущения, что в ее жизни происходят какие-то неблагоприятные изменения, не продвигается. Это рождает чувство паники.

Когда она представляет сновидение для анализа в нашу группу, у всех возникает совершенно однозначная реакция: ей необходима защита. При более детальном рассмотрении мы идентифицируем эту реакцию группы с ощущениями матери маленького ребенка которого обидели ни за что. Она стремится защитить своего малыша от большого враждебного мира взрослых. Здесь мы попадаем в тупик: такая идентификация не дает нам двигаться дальше. И только лишь тогда, когда внимание наше привлекает женщина, стоящая на заднем плане и считающая изнасилование вполне нормальным явлением, дальнейший анализ сновидения становится возможным. Раскрывается комплекс матери-ребенка, который чуть не исчез в недрах сновидения, и становится ясно, что исследуемая изо всех сил старается сохранить свое невинное и наивное отношение к жизни. Она создает свой искусственный мир, в котором может быть мягкой и приятной. А мир вокруг себя она ощущает как нечто жестокое и зловещее. Сон указывает на потерю ею нежной девственности, на разрушение одностороннего образа, созданного ею самой.

Делая собственный анализ сновидения, исследуемая, как и остальная часть группы, идентифицировала себя с матерью-защитницей, стремящейся уберечь ее от всех зол внешнего мира. До тех пор, пока факт такой идентификации не признается, никакого прогресса в работе с этим сновидением достичь невозможно, независимо от того, ведется ли работа самостоятельно или в группе.

Поэтому над сновидениями не рекомендуется работать одному. Еще один или несколько человек помогут вам тем дополнительным сознанием, которое способно видеть в областях, где обычное сознание слепо.