

Джанетт Рейнуотер

О СНАХ

Из книги: [Это в Ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом.](#)

Бог создал сны, чтобы показать путь спящему, глаза которого во тьме.

Древнеегипетский текст

Зигмунд Фрейд говорил, что сны — царский путь к бессознательному. Фриц Перлз считал их царским путем к интеграции, имея в виду метод возвращения человеку отчужденных частей его личности. Килтон Стьюарт называл не получивший объяснения сон «нераспечатанным письмом от Бога». С древнейших времен люди интересовались снами и считали их значимыми. Достаточно вспомнить историю библейского Иосифа, который был освобожден из тюрьмы и стал управляющим землями фараона благодаря тому, что успешно раскрыл смысл снов — сначала виночерпия и хлебодача, а потом и самого фараона.

Меня всегда удивляло, что, хотя сны на протяжении всей истории вызывали у людей значительный интерес, научные данные о них были получены лишь во второй половине нашего века. В 1953 году Азерински и Клейтман (факультет физиологии Чикагского университета) обнаружили у спящих испытуемых периоды быстрых глазных движений (названные «периодами быстрого сна» — ПБС); эти периоды связаны со сновидениями. Дальнейшими исследованиями Уильяма Димента было установлено, что все видят сны (хотя не все их помнят), что у взрослого человека обычно бывает четыре-пять периодов сновидений в течение ночи (это 20 процентов времени сна), что люди, принимающие барбитураты в качестве снотворного, слабоумные и старики видят сны значительно реже, а у недоношенных младенцев периоды быстрого сна составляют 75% общего времени сна.

Сновидения необходимы организму. В лабораторном эксперименте испытуемых будили в начале каждого периода быстрого сна, давая им потом снова заснуть, так что в течение ночи они спали достаточное время, однако были лишены сновидений. К пятой ночи их приходилось будить 20 или 30 раз за ночь. Они становились раздражительными, тревожными, напряженными, не могли сосредоточиться. У испытуемых контрольной группы, которых будили так же часто, но не во время ПБС, подобные симптомы не развивались. Как только испытуемым давали нормально спать, эти симптомы пропадали, причем впервые несколько ночей после эксперимента у них было в четыре раза больше ПБС за ночь.

Таким образом, экспериментальные данные показывают, что сновидения являются необходимой для организма функцией, и, значит, сны снятся всем.

Встречаются, однако, люди, которые убеждены, что не видят снов. Есть и такие, которые редко вспоминают свои сны, полагая, что сны им снятся намного реже, чем другим людям.

Интересны данные, сравнивающие тех, кто помнит сны (не меньше одного за месяц), с теми, кто не помнит. Гудинаф и его сотрудники обнаружили, что у тех, кто не помнит снов, ПБС короче, а движения глаз такие, как будто они отводят взгляд, не желая смотреть на то, что происходит в их сне. В жизни эти люди более замкнуты, более конформны, более сдержанны и более склонны избегать конфронтации и неприятностей или отрицать их, чем люди, которые помнят свои сны.

Если вы принадлежите к тем, кто не помнит своих снов, и хотите перейти в ряды «сновидцев», это совсем нетрудно... Но — при условии, что вы действительно **ХОТИТЕ** помнить свои сны.

УСТАНОВКА НА ЗАПОМИНАНИЕ СНОВ

Договоритесь сами с собой записывать свои сны в специальный дневник или в общий дневник (если вы таковой ведете). Скажите себе прямо перед сном:

«Первое, что я сделаю, когда проснусь,— запишу то, что видел (а) во сне».

И выполните это. Приготовьте ручку или карандаш, положите дневник рядом с постелью и откройте его на нужной странице. Если вам нужны очки — приготовьте и очки. Как только проснетесь, запишите все, что только сможете вспомнить. Даже если это всего лишь ускользающее ощущение или чувство. Даже если это всего лишь короткая фраза, например: «Я на лужайке». Не слушайте голос, который будет говорить: «Ты помнишь слишком мало, чтобы это стоило записывать». Это говорит ваш внутренний Саботажник. Возможно, в тот момент, когда ваша рука будет выводить фразу «Я на лужайке», сами собой всплывут какие-то воспоминания об этом луге и о том, что там произошло. И пусть не вспомнится больше ни слова, не браните свое бессознательное; наоборот, поблагодарите его и попросите, чтобы в следующий раз вам удалось запомнить больше.

Даже если у вас не осталось никаких воспоминаний, спокойно садитесь и начинайте писать: «Я проснулся (лась). Я не помню никаких снов. Я чувствую то-то и то-то...» И далее в том же духе. Рано или поздно, если вы будете придерживаться этого правила, *что-то обязательно* начнет вспоминаться *.

Пока вы не приобрели опыт вспоминания снов, я советую вам давать себе перед сном только эту установку. Если же вы одновременно с этим настроитесь сразу по пробуждении позвонить кому-то, или проверить, дома ли сын-подросток, или вынести мусорное ведро, — скорее всего, проснувшись, вы выполните

* Можно использовать и магнитофон, если вам это удобнее. Впрочем, некоторых людей поиск нужных кнопок слишком взбадривает, так что сновидение улетучивается, и они не успевают его запомнить. — Прим. авт.

именно эти, необходимые и полезные действия, а ваши сны быстро растворятся.

Можно также вступить в разговор с «отсутствующими» снами.

УПРАЖНЕНИЕ «ДИАЛОГ С ОТСУТСТВУЮЩИМ СНОМ»

Сначала обратитесь к исчезнувшему сну. Скажите ему, что вы думаете по поводу того, что не можете его вспомнить. Скажите ему, чего вы от него хотите.

Побудьте в роли сна. Возможно, вам захочется оправдываться, обвинять спящего, сказать ему, что он сам не хочет вас (сон) помнить и пр. Я не собираюсь писать для вас

сценарий, пусть разговор происходит сам собой, и вы смените несколько раз роли.

И вот еще упражнение, которое я использую в группах и которое вы можете опробовать в кругу друзей.

УПРАЖНЕНИЕ «ПРИДУМЫВАНИЕ СНА»

Придумайте сон, который мог бы быть у каждого из присутствующих. Затем поработайте над каждым из этих «снов», как будто этот «сон» на самом деле приснился.

Большинство людей, впрочем, помнит некоторые из своих снов — может быть, один сон за ночь, или один сон в неделю, или, возможно, один сон в месяц. Как же можно их использовать?

Вслед за Фрицем Перлзом я полагаю, что сон — это экзистенциальное послание человека самому себе, сообщение о том, кто он такой и какова его жизненная ситуация.

Я рекомендую начинать толкование сна, исходя из обычного здравого смысла. Часто сон хочет напомнить нам о событиях дня, на которые мы почти не обратили внимания на фоне более сильных впечатлений. Так, однажды я увидела во сне своего возлюбленного в ботинках на высокой платформе (они тогда еще не вошли в моду) и поняла, что мне не хотелось замечать, сколько в его поведении самомнения и важности. Если сон касается какой-либо пищи или части тела, то это может быть сообщением о том, что организм нуждается в определенной пище (или, наоборот, должен ее избегать), или, что вам нужно обратить особое внимание на определенную часть тела. Человек может бессознательно знать о начинающейся болезни до проявления ее симптомов, так что правильное понимание такого рода снов может превратиться для нас в систему раннего выявления возможных заболеваний.

Возможны и предупреждения иного рода. Однажды у меня был сон, где фигурировала девушка, которая проходила у меня терапию. Она боялась, что ее убьет отец. Сон был таким:

«Она прячется от него в моем доме. Он находит ее, стреляет в нее и убегает. Я подхватываю ее, переносу в машину и мчусь в отделение «Скорой помощи». Я пытаюсь нажать на гудок, но он не работает, так что я мчусь зигзагами, чтобы привлечь на себя внимание других водителей и заставить их уступить мне дорогу. Полисмен останавливает меня. «Слава Богу, наконец-то!» — и я объясняю ему ситуацию. Он включает сирену на своем автомобиле и прокладывает нам путь».

Разумеется, в этом сне многое требует проработки и истолкования: мои отношения с девушкой, терапевтические и выходящие за пределы терапии; предполагаемый убийца; полисмен; мое желание оказаться героиней. Больше всего, однако, поразило меня, когда я проснулась, ощущение, как опасно было предпринимать эту сумасшедшую поездку с неработающим сигналом, и как глупо было с моей стороны уже месяц ездить, не исправив поломку. В тот же день я отремонтировала клаксон. Сон обратил мое внимание на то, что я сама пыталась не замечать свой собственный страх ездить на машине с неработающим сигналом, и все потому, что считала себя «слишком занятой», чтобы найти время на его ремонт. Очень драматичный пример сна-предупреждения приведен Кэтлин Дженкс в ее рассказе об опыте продвижения по пути личностного

роста с помощью юнговского самоанализа снов. Этот сон приснился ей через месяц после ее первой близости с Робом:

«Меня пригласили в дом, где находилось много девушек, простеньких, но милых. Все они когда-то были любовницами Роба, причем некоторые еще в его студенческие годы. Трое были беременны... Ужасно, что у него оказалось столько любовниц, и он оставил их в таком положении... А потом произошло что-то совсем непонятное. Им нужно было убедиться, что у них всех есть особая «отметка». Все они вытянули руки, и это привело меня в замешательство. Я смотрела и видела на одном или двух пальцах каждой из девушек диагональные царапины... Я сказала, что у меня таких нет, и тогда одна из девушек взяла мою руку и стала пристально смотреть. Царапины — очень маленькие и еле заметные — были и у меня. Потом я вспомнила, что Роб однажды ночью меня оцарапал...»

К сожалению, она пренебрегла столь явным предупреждением, заключенным в этом сне, и не смогла отказаться от своей роковой страсти к Робу.

МЕТАФОРИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ СНА

Однако, если после попытки обнаружить буквальное значение сна вы ни к чему не придете, тогда следует поискать его метафорическое значение.

На мой взгляд, символика сна — это не попытка провести какие-то скрытые мысли через цензуру сознания, как полагал З. Фрейд, а стенограмма в рисунках, которой пользуется наша психика. Такая стенограмма всегда индивидуальна и уникальна: не может быть, например, единого перевода стихов Уолта Уитмена. И потому остерегайтесь психотерапевтов, друзей, супругов и профессиональных толкователей снов, которые пытаются вам объяснить, что для вас значат ваши сны. Безусловно, выслушайте всех, кто-то, возможно, и натолкнет вас на верный путь. Но отвергайте любую интерпретацию, которая не будет созвучна вашей душе. Только вы сами можете расшифровать собственные сны.

ВОТ НЕКОТОРЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ПОДОБРАТЬ КЛЮЧ К ВАШЕМУ СНУ.

I. Согласно Фрицу Перлзу, каждая часть сна является представителем какой-то, возможно отвергаемой вами, части личности. Поэтому примерьте на себя роль каждого человека, каждого предмета, каждого элемента вашего сна.

УПРАЖНЕНИЕ «РАБОТА НАД СНОМ»

Превратитесь в этот персонаж (предмет, элемент) вашего сна. Теперь пусть он расскажет о себе. Как обычно говорил Фриц Перлз: «Расскажи-ка нам свою историю».

Что ты делаешь в этом сне?

Что чувствуешь?

Каковы твои взаимоотношения с другими персонажами сна или с другими предметами ?

Что ты хочешь?

Побеседуй с другими персонажами или элементами сна.

Это упражнение полезно проделать вслух. Хорошо, чтобы при этом присутствовали слушатели: ваш психотерапевт или друг, чьей объективности вы доверяете. Они расскажут вам об особенностях вашего поведения, которых вы сами могли не заметить: о том, как менялись сила и тембр вашего голоса, какой была ваша поза, как вы мяли носовой платок и сжимали кулаки, как однажды перехватило ваше дыхание, каков был общий тон вашего рассказа. Впрочем, вы можете выполнять упражнение молча. Тогда диалог лучше записать. Проигрывая каждую роль, обращайтесь внимание на все ассоциации из вашей повседневной жизни, из прочитанной книги, из телепрограммы * или вчерашнего разговора, который вы не успели «переварить». Какие из этих ассоциаций дают ключ к правильному пониманию сна, обычно можно узнать по специфическому внутреннему ощущению: «А-га! Это оно».

Как узнать, с чего надо начинать работать над сном или с какими его элементами следует себя отождествить? Правил здесь нет. Вы можете отождествить себя с любым элементом вашего сна. Например, если бы я захотела поработать таким образом со своим сном, где я вела себя геройски, то я бы могла побыть убийцей, юной жертвой, полицейским, героиней, автомобилем, палатой неотложной помощи в больнице, неработающим клаксоном. Обязательно включите в ряд элементов сна, с которыми попробуете отождествиться, самые яркие и волнующие эпизоды. *Вот список тех элементов сна, с которыми вы можете себя отождествить:*

А. Станьте пейзажем или всем, что вокруг, — домом, воздухом, дождем, пустыней. Фриц Перлз однажды попросил мужчину, которому приснилось, как он катался верхом на лошади в Центральном парке, представить себя дорожкой в парке, на что мужчина тут же среагировал: «Чтобы все эти лошади на меня наложили?»

Б. Побудьте всеми людьми, которых вы видели во сне. Если это были незнакомые люди, подумайте, не напоминают ли они какого-нибудь важного для вас человека.

В. Станьте любым предметом, который что-то соединяет, — мостом, телефоном, дорогой, грузовиком.

* Каждое утро той недели, когда по ТВ показывали фильм «Корни», я находила в своих снах по крайней мере одну ассоциацию с эпизодом вечерней серии. Тогда многие люди делились со мной схожим опытом. — Прим. авт.

Г. Побудьте любым необычным предметом, появившимся в вашем сне, — ремнем безопасности, который приделан почему-то с наружной стороны вашей машины; летающей кошкой; предметом, волшебным исчезающим и вновь появляющимся.

Д. Превратитесь в любой интригующий или таинственный предмет — запечатанный сверток, нераспечатанное письмо или неп прочитанную книгу.

Е. Побудьте любым предметом или явлением природы, обладающими мощной энергией, например, приливной волной, автомобилем, электрическим генератором.

Ж. Побудьте любым появившимся во сне предметом культа — от распятия до статуи Будды.

З. Побудьте предметом (или человеком), у которого правая часть отличается от левой. Станьте сначала правой половиной, затем левой. Попробуйте провести диалог между этими половинами.

И. Станьте двумя резко отличающимися предметами (или людьми), например, новым ковром и потертым, молодой женщиной и старухой.

К. Побудьте любым утраченным предметом или недостающей деталью. Это может быть что-то, что вы потеряли во сне и что упорно ищете. Это может быть недостающая часть дорожного указателя. Или наполовину написанное слово в блокноте (так, в сновидении одного мужчины фигурировало слово «разбо», которое оказалось частью слова «неразборчивый»).

Иногда вы можете просто не замечать отсутствия какого-то важного элемента в вашем сне. Именно в таких случаях оказывается полезным присутствие во время работы со сном вашего психотерапевта или друга.

Мы анализировали вместе с Люси ее сон, который состоял из двух фрагментов: женщину на каталке ввозят в операционную, и затем та же женщина просыпается в палате. Я попросила ее представить себя хирургом и сыграть отсутствующий эпизод между этими двумя фрагментами. Во время проигрывания роли Люси поняла, что это был сон о ее недавней операции по поводу удаления матки. Это помогло ей проделать столь необходимую для нее душевную работу — пережить утрату такого важного органа.

Если у кого-то во сне фигурируют Солнце, Меркурий, Венера, Марс, Юпитер, Сатурн, Уран, Нептун и Плутон, то, возможно, ему нужна будет подсказка, чтобы понять, какой планеты недостает в его Солнечной системе. Тому, кто «витаает в облаках», порой бывает трудно увидеть очевидное — что это Земля. Для него будет в высшей степени полезно отождествить себя с Землей.

Ы. Обращайте внимание на все устойчивые словосочетания и каламбуры. Если вы видели во сне хлеб, то, может быть, это мечта о новой, хорошо оплачиваемой работе, которая дала бы вам надежный «кусочек хлеба». А может быть, вы просто соскучились по друзьям, с которыми в бывалые годы делили «хлеба горбушку и ту пополам». Это ваши сны, и поэтому только ваши ассоциации имеют значение. В книге Анны Фарадей «Игра снов» есть прекрасная глава, где собрано множество каламбуров из сновидений разных людей. Вот пример из ее собственного сна: мужчина в длинных белых подштанниках стреляет в нее из пулемета. Значение этого сна она поняла в тот же день, в радиостудии, во время ожидания начала своей беседы с Лонг Джоном Нибелем, когда вдруг вспомнила сплетню, что он крайне нелюбезно встречает гостей. Она поняла, что подавляла в себе эту информацию, и ее подсознание послало ей предупреждение о том, что человек «в подштанниках» попробует ее «пристрелить».

Ш. Замечайте любые цифры, которые появляются во сне. Это может быть номер дома, цифра на круге рулетки, чей-то возраст, цена вещи и т.д. Проанализируйте ассоциации, которые возникают у вас в связи с этими цифрами.

Ч. Отмечайте чувство, с которым вы просыпаетесь. Это эмоциональное состояние — будь то страх или радость, грусть или гнев, безысходность или озадаченность — может оказаться лучшей подсказкой к разгадыванию смысла сновидения.

Ц. Обращайте внимание на цвета в ваших снах. Вспоминается ли что-то особенное, что связано для вас с тем или иным цветом? Может быть, вам захочется зарисовать

некоторые фрагменты вашего сна. Если во сне был какой-то необычный цвет, попробуйте поточнее подобрать для него краски.

VI. Если после такой работы над сном не прояснился смысл сновидения, я советую вам вступить с ним в прямой разговор. Спросите у сновидения (или у Источника Снов, находящегося внутри вас), в чем смысл заключенного в нем послания для развития вашей личности. Затем поменяйтесь местами с вашим собеседником, станьте Источником Снов и ответьте самому себе.

Если ответ оказался длинным и маловразумительным, я склонна думать, что вы избегаете услышать какую-то более сжатую и энергичную формулу, способную побудить вас к действию. Я иногда прошу сократить полученное послание до нескольких слов, затем написать их на листке бумаги и повесить этот плакат у себя на стене. Вот некоторые образцы:

«Дай себе шанс. Дай себе время»
«Перейди реку в том месте, где ты стоишь»
«Сук сломается, а дерево выстоит»
«Свет клином не сошелся»

VII. Когда вы закончили работу над сном, попытайтесь перевести ее результаты в конкретное действие, которое можно предпринять *сейчас*. Как и в работе с фантазиями, необходимо «заземлить» все возникшие при толковании сна идеи.

Если сон говорит вам: «Дай себе время подумать», выделите в распорядке вашего дня час, когда вы позволите себе спокойно поразмышлять. Если он побуждает вас не откладывая перейти реку (вместо того, чтобы спускаться вниз по реке в поисках более удобной переправы), спланируйте, когда и как вы предпримете действия, на которые метафорически указывает сон. Если ваш сон говорит вам, что «свет клином не сошелся», а вы — управляющий банком и понимаете, что в самом деле нельзя полагаться на одного, пусть и богатого вкладчика, — то подумайте, что реально вы можете сделать, чтобы расширить круг своих клиентов. И сделайте это.

VIII. Начните составление своего персонального сонника, куда можно записывать символы ваших снов и их особое, именно для вас важное, значение.

КОШМАРЫ

Особенно важно поработать над кошмарными сновидениями. Иногда они вызываются враждой между разными вашими субличностями. Если вы обнаружите такой конфликт и сумеете отыскать пути примирения и удовлетворения потребностей противоборствующих сторон, произойдет высвобождение огромной энергии, которая поступит в ваше распоряжение.

Часто человек пробуждается от кошмара в самую последнюю секунду, когда он находится на краю обрыва и камни летят у него из-под ног; или когда он связанный лежит на рельсах, и на него с грохотом надвигается скорый поезд; или когда он несется в машине с отказавшими тормозами с крутого холма; или... Если подобное бывает и с вами, советую вам попробовать такой гештальттерапевтический прием: досмотрите сон до конца, продолжив в воображении происходившие в нем события.

УПРАЖНЕНИЕ «ЗАВЕРШЕНИЕ ПРЕРВАННОГО СНА»

Вернитесь в свой сон. Ощутите то же чувство страха. Пусть происходящие события продолжатся. Доведите сон до его логического конца.

Одним из неприятных последствий приема барбитуратов в качестве снотворного (и привыкания к ним) является то, что, когда человек резко бросает их принимать, возникает эффект «маятника быстрого сна», или, другими словами, резко увеличивается количество сновидений за ночь. Некоторые из этих снов могут быть очень тяжелыми кошмарами *.

МЕТОД РАБОТЫ СО СНОВИДЕНИЯМИ У ПЛЕМЕНИ СЕНОИ

Если вам снится кошмар и вы каким-то образом осознаете, что это лишь сон, обязательно продлите его действие. Не говорите себе: «Слава Богу, это всего лишь сон». Не просыпайтесь. Посмотрите прямо в лицо опасности: грабителю ли, приливной волне, тигру, кому бы то ни было. Не убегайте. Если ваш противник увидит вас исполненным силы и стойкости, он может отступить и превратиться в «бумажного тигра». А может, вам придется вступить с ним в смертельную схватку. И если такое случится, знайте, что вы можете призвать себе на помощь друзей или сказочную крестную мать. (В конце концов, во сне все возможно.) Еще лучше, если вы сумеете обратить вашего врага в вашего союзника. Очень важно, чтобы вы остались целым и невредимым. Из опыта такой борьбы, на которую вы пошли, зная, что реально вам ничего не угрожает, можно извлечь очень ценные уроки.

Данная техника работы над снами получила название «сенойской» по названию племени в Малайзии, изучавшегося в 30-х годах Килтоном Стьюартом и Х.Д. Нуном. Для племени была характерна жизненная философия сотрудничества, отсутствие душевнобольных и огромное внимание, которое они уделяли снам. Каждый день за завтраком взрослые поощряли детей рассказывать о своих снах. Затем им давались советы, как противостоять нападающим

* Чтобы подобного не произошло, нужно сокращать прием снотворного очень постепенно (а именно — на одну терапевтическую дозу за семь-десять дней), стремясь полностью избавиться от таблеток и вызываемых ими вторичных нарушений сна. Резкое прерывание приема снотворных препаратов может вызвать кроме мучительных кошмаров еще и судороги. — Прим. авт.

демонам на следующую ночь. При этом подчеркивалось, что нужно всегда идти вперед и не сдаваться, призывая в случае необходимости на помощь своих друзей. Считалось, что если спящему не удавалось победить злого духа и превратить его в союзника, то тот объединялся с еще более злобными духами, и тогда несчастный оказывался перед лицом несметных полчищ враждебных сил.

Если ребенку снилось, что он падает, и он в испуге просыпался еще до окончания падения, ему советовали в следующий раз при подобных обстоятельствах расслабиться и постараться получить от полета максимум удовольствия. «Духи падения любят тебя. Они зовут тебя с собой в страну духов». Ребенка учили, что он должен постараться открыть в этой стране что-то прекрасное или полезное и принести это своему племени. Это мог быть новый танец, музыка, инструмент. Таким образом, сон, который начинался с тревоги падения, превращался в чудесный полет, во время которого ребенок делал открытие. Сенойская техника работы над снами оставалась практически

неизвестной, пока в 1969 году Тарт повторно не опубликовал статью Стьюарта. Психотерапевты начали экспериментировать с этим методом и обнаружили его эффективность. Однако, когда в 1976 году Питер Блок из Би-би-си посетил это племя, он не обнаружил и следа использования сеноями «сенойской методики работы со снами» ни раньше, ни теперь. Впрочем, это малоизвестное сообщение никоим образом не снижает ценности данной методики, в особенности для работы с повторяющимися снами.

ПОВТОРЯЮЩИЕСЯ СНЫ

Любой время от времени повторяющийся (иногда с некоторыми вариациями) сон свидетельствует о каком-то важном неоконченном деле. Стоит вам однажды расшифровать смысл данного сна, и всякое его новое появление даст вам знать, что в вашей реальной жизни снова сложилась та самая ситуация, которая «запускает» этот сон.

Разрешите мне рассказать вам о моем повторяющемся в течение тридцати пяти лет сне. Все началось, когда мне исполнилось четырнадцать лет и я поступила в среднюю школу. В отличие от начальной школы в средней была кабинетная система, то есть каждый урок проводился в своей комнате. В отличие от любой нормальной школы в нашей расписание почему-то менялось каждый день, так что если в понедельник первым уроком был французский, вторым — английский, третьим — геометрия и последним — история, то во вторник все могло быть по-другому: английский, геометрия, затем два других; в среду опять новое расписание: геометрия, история, французский, английский. Все путалось! Поэтому наше расписание на неделю было записано на тетрадках и наклеено на внутренней стороне дверцы шкафчика с вещами. В моем первоначальном сне...

Я не могу отпереть свой шкафчик, а все мои тетрадки там. Я не могу вспомнить, какой следующий урок, а значит, не знаю, куда мне идти. Просыпаюсь в панике.

Возникнув сначала как простое отражение тревоги, вызванной переходом в среднюю школу и неразберихой с расписанием, мой сон с годами усложнялся и вбирал в себя новые и новые сюжеты. Мне могло сниться, что я уже в колледже, и в самом конце семестра вдруг вспоминаю, что записывалась на какой-то необычный курс по Горацию или Мольеру (которых в реальной жизни я никогда и не думала изучать). Мне нужно срочно найти кого-нибудь из моей группы и узнать, какой материал они проходили, чтобы наспех перед экзаменом успеть просмотреть его. Этот сон стал для меня явным признаком того, что в реальной жизни я ввязываюсь в новое и запутанное дело, беря на себя, может быть, слишком много, и, конечно же, опасаясь провала.

Во время консультации Пегги рассказала мне свой повторяющийся сон: «Я навожу порядок в гостиной, вытираю пыль, убираю вещи. В соседней комнате на кровати я вижу молодую пару. Все говорит о том, что они собираются заняться любовью. По их глазам я вижу, что они просят меня выключить свет и уйти. Я делаю вид, что не понимаю, и намеренно продолжаю заниматься своим делом. Я просыпаюсь с чувством грусти и одиночества».

Когда я попросила Пегги начать диалог с этой молодой парой, быстро выяснилось, что это ее родители. Оказывается, до десяти лет она спала в спальне своих родителей. Как показал анализ, в Пегги жили сильные чувства, связанные с тем, что ей пришлось

быть свидетелем любовных сцен родителей и с той властью над ними, которую она получала, долго ворочаясь в постели и мешая им. Однако до разбора своего постоянно повторяющегося сна она никогда не задумывалась над этими своими сновидениями и связанными с ними переживаниями.

ПРОСВЕТЛЕННЫЕ СНЫ *

Просветленным называется сон, когда человек точно знает, что ему снится сон. Он имеет доступ к памяти своей реальной жизни, может трезво оценивать ситуации и принимать сознательные решения. Многие намеренно развивают в себе такую способность сознательного сна и обнаруживают, как и люди племени сенои, что если ты во сне овладеваешь ситуацией, то ты добиваешься того же и в реальной жизни.

Мне, например, уже несколько лет не снится тот сон о запертом шкафчике в школе, после того, что произошло в последнем таком сновидении:

«Осталось два дня до выпускных экзаменов. Мне нужно отыскать свой класс и своих одноклассников,

*Этот термин придуман Фредериком Ван Эйденем для описания особых снов, которые ему снились в течение четырнадцати лет с 1898 по 1912 год. — Прим. авт.

иначе я получу двойку в аттестат. Я иду в учительскую, чтобы узнать расписание и номер комнаты, но учительская закрыта... заперта! В этот момент до меня доходит, что это всего лишь сон, и мне становится весело. Я думаю: «Ну и пусть ставят двойку, я ведь уже доктор наук, и мне не надо больше беспокоиться об отметках. Я лучше пойду на пляж, чем буду готовиться к глупому экзамену по французской литературе». Я иду на пляж, катаюсь на серфинге, потом встречаю своих друзей, мы ужинаем у костра и прекрасно проводим время. После этого сна понятия «успех» и «неудача» перестали для меня быть столь значимыми, моя субличность, которая была так озабочена тем, «что подумают люди», больше меня не беспокоит».

Умение оставаться в сознании во время сна представляется мне частью программы, направленной на полное овладение собственным сознанием и приобретение способности постоянного самонаблюдения. Я думаю, что истинно свободный человек — это тот, кто достиг полного овладения собственным сознанием и способен мыслить во сне так же свободно, как и во время бодрствования.

ИСТОЧНИК СНОВ

Вы можете научиться не только запоминать сны, но и вызывать сновидения по заказу. Если, положим, вам не удалось разгадать смысл какого-то сна, то вы можете попросить у Источника Снов, чтобы он послал вам другой сон, объясняющий первый. В этом случае так же, как и при запоминании сновидения, нужно перед сном дать себе следующую установку:

ЗАКАЗ СНОВИДЕНИЯ

Мой сегодняшней сон объяснит мне значение вчерашнего. Как только проснусь, сразу запишу его. Вы также можете попросить у Источника Снов, чтобы он повторно послал вам какой-то важный или приятный сон. К Источнику Снов можно обращаться и с просьбой дать ответ на определенный вопрос или помочь принять какое-то

решение.

Года два назад, находясь в Германии, я очень сильно простыла. Однако утром мне предстояло отправиться в Польшу для проведения там практических занятий. Я никак не могла принять решение — отменить ли поездку или все-таки ехать. Укладываясь вечером спать, я запрограммировала себя на сон, который подсказал бы, как поступить. Ночью, проснувшись от сильного кашля, я пошла в ванную и там вдруг вспомнила о своем намерении увидеть заказанный сон, но решила, что ничего не вышло. Потом один отрывок сновидения все-таки всплыл в памяти: я нахожусь среди каких-то людей и говорю по-немецки. Мой Внутренний Критик по этому поводу немедленно рассердился. Это не только не походило на сон, о котором я просила, это было то, что я называю «показными» снами, снами-хвастунишками. Поэтому я сердито сказала себе: «Джан, ты же знаешь, что не говоришь по-немецки. Ну вот попробуй воспроизвести хоть одну фразу из этого разговора». Единственное, что мне пришло в голову, было слово «bleiben». Я знала, что слышала его, но не могла припомнить, что оно означает. Я уже возвращалась в комнату с намерением посмотреть слово в словаре, когда вспомнила ситуацию, в которой его слышала, и поняла, что по-немецки это значит «остаться». Более четкого и ясного послания быть просто не могло, и поэтому я отменила занятия и осталась в Германии. И, слава Богу, так как следующие несколько дней я была настолько больна, что не могла не только вести занятия, но даже двигаться.

Ваш Источник Снов — очень творческая натура, он может помочь вам в самых разных делах. Надо сказать, что идея многих изобретений и художественных произведений возникла именно во сне. Элиас Хау, создавая конструкцию швейной машины, уже готов был отчаяться, и вот однажды во сне он увидел иголку с ушком внизу, а не вверху или в середине, как в тех моделях, которые работали плохо.

Август Кекуле не находил себе покоя, разгадывая формулу молекулы бензола. В ней явно не хватало атомов водорода, чтобы компенсировать валентность шести атомов углерода, расположенных по прямой линии (так изображались тогда формулы органических соединений). Он заснул. «Атомы мелькали у меня перед глазами... извивались как змеи... одна из змей схватила собственный хвост, и этот образ начал неотступно вертеться в моей голове... Как будто от вспышки света я проснулся: весь остаток ночи я работал над следствиями, вытекающими из этой гипотезы. Давайте учиться видеть сны...» Вот так Кекуле пришла идея представить формулу бензола в виде кольца, что положило начало химии красителей и фармацевтических соединений.

Раймонд де Бекер приводит множество примеров творческих снов. Нильс Бор «увидел» свою знаменитую модель атома в сновидении о планетах, вращающихся вокруг Солнца. «Божественная комедия» Данте, вторая часть «Фауста» Гете, «Кубла хан» Кол-риджа были навеяны снами. Под влиянием снов творили Моцарт, Шуман, Вагнер, Толстой, По, Сен-Санс, Ван Гог, Гейне, Вольтер, Лафонтен.

Отто Леви получил Нобелевскую премию за открытие, которое было результатом двойного сна. Он бился над загадкой механизма, с помощью которого нервная система регулирует сердечные сокращения. Ему приснилось, что он открыл принцип воздействия химических веществ на нервную систему. Ученый очнулся, сделал некоторые записи и опять заснул. Но, увы! Утром он не смог разобрать то, что записал. На следующую ночь он спал тревожно, но в середине ночи ему начал сниться тот же самый сон. На этот раз ученый не стал полагаться на записи, а встал и напрямиком

отправился в лабораторию, чтобы начать эксперимент.

Я открыла для себя эту возможность просить у Источника Снов прислать сон с ответом на какой-то вопрос, когда мне было тринадцать лет. Может быть, это произошло потому, что на мою долю в то время пришлось очень много взрослых обязанностей и не с кем было посоветоваться. Поэтому я очень удивилась, когда через несколько лет узнала, что метод произвольного вызывания сновидений с древнейших времен почитался в Греции, Риме, Египте, Китае, Иране и Индии.

Начиная с шестого века до нашей эры и по шестой век нашей эры, в Греции и Риме практиковали МЕТОД ИНКУБАЦИИ СНА, когда люди уходили в священные места, чтобы получить от Бога нужный им сон. Человек мог попросить о божественном совете по поводу кладки камня, средства от бесплодия, диагноза и лечения любой болезни. Он направлялся в один из многочисленных храмов Эскулапа, там вместе со жрецами участвовал в молитвенных песнопениях, воздерживался от вина, женщин и той пищи, которая, как считалось, препятствует появлению сновидений, совершал ритуальные очистительные омовения. Затем, получив первое божественное приглашение ко сну, он проводил ночь, лежа на окровавленных шкурах принесенных в жертву овец и быков в компании извивающихся (хотя и неядовитых) священных змей храма. Совершенно неудивительно, что человеку снился полный значения сон. Происходило множество исцелений. На каменных колоннах, найденных в Эпидавре, сохранились надписи о семидесяти больных и сновидениях, с помощью которых они излечились. Если страждущему снился непонятный сон, он мог пойти к одному из местных толкователей сновидений. В древнеегипетском городе Мемфисе над дверью одного из таких толкователей висела следующая табличка: «ТОЛКУЮ СНЫ. МАНДАТ ВЫДАН САМИМ ГОСПОДОМ БОГОМ».

Один современный психолог возродил обряд инкубации сна. Это — Генри Рид. Он не обращается с призывом ко всем желающим, а ждет лишь тех, кто сам ищет его помощи. Так же как в свое время храмы принимали только тех, кто во сне получил на то специальное указание от Бога.

У мусульман сохранилась традиция использования вызванных сновидений. Этот обряд называется «истиквара», и совершается он не в храме. Человек, стоящий перед трудной проблемой, вначале читает особую молитву по завету Мухаммеда, а затем ложится спать в ожидании сна, который ответит на его вопрос или подскажет решение проблемы. Так поступает путешественник, отправляясь в дорогу, писатель, прежде чем начать писать книгу, государственный деятель перед принятием важного политического решения. Утверждают, что премьер-министр Ирана Мохаммед Мосаддык в 1950 году решил национализировать англо-иранскую нефтяную компанию именно после такого сна. Явившийся ему во сне сияющий дух сказал: «Не время спать, восстань и разорви цепи, сковавшие народ Ирана».

СНОВИДЕНИЯ И ИНДИВИДУАЦИЯ

ИНДИВИДУАЦИЯ — термин, введенный К.-Г. Юнгом для описания процесса, посредством которого человек становится уникальным существом, становится самим собой, тем, кто он есть на самом деле. Чтобы этого достичь, нужно действовать в двух направлениях.

Во-первых, вы должны избавиться от фальшивых одежд **ПЕРСОНЫ** (термин,

также введенный Юнгом для обозначения внешнего социального фасада, ролей, которые играет человек). Многие упражнения и идеи, уже рассмотренные нами в этой книге (ведение дневника, вечерний обзор, субличности, упражнение по разотождествлению, самонаблюдению и в особенности, гештальтметод работы над снами), помогут вам отличить свою **САМОСТЬ** (того, кем вы на самом деле являетесь) от социальных ролей, исполняемых вами в жизни.

Во-вторых, необходимо прийти к соглашению с исконными образами (или архетипами) **КОЛЛЕКТИВНОГО БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО**, чтобы они больше не могли влиять на ваше поведение. Это те мифы и символы, которые, согласно Юнгу, универсальны для всех людей независимо от культуры и исторической эпохи. В отличие от личного бессознательного, содержание которого первоначально осознавалось, но потом было забыто или вытеснено, содержания коллективного бессознательного никогда не были сознательными и приобретены человеком не в ходе личного опыта, а получены как родовые качества. Вот примеры архетипических образов: ВЕЧНОЕ ДИТЯ, ВЕДЬМА, МАТЬ, ГЕРОЙ, и т.д. Причем человек может видеть во сне мифологическую фигуру, о которой не имеет никакого представления. Например, на моих занятиях, посвященных снам, одна женщина рассказала сон, персонажем которого была учительница по имени Минерва. Рассказчица, как выяснилось, ничего не знала о мифологии, но дальнейший анализ этого сна обнаружил, что она ожидала от меня большой мудрости как от педагога.

Психоаналитики юнгианского направления чаще всего у зрелых и пожилых людей выделяют особые сны, в которых проявляются различные этапы процесса индивидуации. Начало такого процесса обычно отмечено снами о наводнениях, землетрясениях, катастрофах и т.п. явлениях, символически отражающих начавшуюся трансформацию психики.

Затем появляются сны о ТЕНИ. Тенью Юнг называл темные стороны конкретного человека и человеческой природы вообще, которые он отвергает и отказывается признавать в себе. В снах эти отвергаемые особенности или свойства проецируются на другого, которым часто становится «черный человек». Юнг был убежден, что всем нам очень важно вновь признать своей эту универсальную тень. По свидетельству его биографа Лоренса Ван дер Поста, Юнг утверждал:

«Человек, который перестает приписывать свою тень ближнему, а открывает ее в себе и примиряется с ней, как мирится с отвергнутым когда-то братом, — такой человек совершает работу великой, всемирной важности.»

Преследование нацистами евреев, дискриминация чернокожих — два отвратительных примера непризнанной тени, нашедшей свой выход на национальном уровне.

Понятие тени вовсе не является открытием двадцатого или девятнадцатого века. Еще Платон в сочинении «Республика» писал: «Даже в самых достойных из нас живут чудовищные и совершенно аморальные желания, которые порой обнаруживаются в наших снах».

Чтобы проработать свою тень, нужно в духе описанного выше метода гештальттерапии отождествиться с каждой зловещей фигурой ваших снов. (Мы сами создали их в своих снах. И любое зло, которое они творят, — это наше порождение.)

Если человек не признает этого зла как части себя, своей психики и продолжает лицемерно осуждать его в других, с ним происходит странная и печальная трансформация. **ОН САМ ПРЕВРАЩАЕТСЯ В ТОГО, КОГО ОСУЖДАЕТ И ОТВЕРГАЕТ.** Я полагаю, что именно в этом заключается смысл евангельской притчи о «непротивлении злу». Одна из трагедий нашей истории заключается в том, что очень часто люди, желающие добиться социальной справедливости, смотрят на стоящих у власти как на врага и олицетворение зла. Но как только они побеждают своего врага и сами приходят к власти, они приобретают все те его черты, которые раньше осуждали.

Тенью для нас может быть ваш друг, которого вы втайне презираете или которому завидуете. Это ваша обратная сторона. Если вы сексуально раскрепощенный человек, вашей тенью может стать тот, кого вы считаете пуританином. Если вы романтик и непоседа, то очень вероятно, что роль вашей тени для вас будет играть скучный человек, живущий прозаической жизнью мелкого чиновника. Если вы добровольно установили для себя шестидесятичасовую рабочую неделю, тогда ваша тень томится в очереди безработных. Мужчинам может сниться их **АНИМА**, архетип скрывающейся в них бессознательной женственности, не находящей себе выражения. У женщин такую же роль бессознательной мужественности играет **АНИМУС**. Таинственная Незнакомка, Беатриче Данте — вот примеры Анимы. Анимус в женских сновидениях может появляться в виде таинственного чужестранца, рыцаря в сверкающей кольчуге, Роберта Рэдфорда или Пола Ньюмена, а нередко и в виде целой группы мужчин.

Понаблюдайте, что делает Анима или Анимус в ваших снах. Представьте себе, что вы делаете то же самое. Мы не можем быть цельными личностями, пока не признаем право на существование той части нашего существа, которая представляет начало противоположного пола. Мужчине необходимо принять свою мягкость, заботливость, артистизм, а не стараться спроецировать эти качества как свою Аниму (и тщетно искать ее в своей реальной жизни). Женщине нужно принять свою агрессивность, логику, мыслительные способности, а не выискивать постоянно эти черты в своем Анимусе и в мужчинах, которые встречаются в ее жизни.

По мере продвижения процесса индивидуации в снах может появляться символика развития — путешествия, дороги, развилки, брод через реку.

На этом этапе в снах непременно участвуют фигуры «мудрого старца» или «мудрой старой женщины». Появление этих архетипов свидетельствует о том, что вы уже почти готовы довериться голосу мудрости вашего внутреннего гуру и перестать приписывать всю мудрость внешним авторитетам, будь то Платон, Иисус Христос, Свами Муктананда, ваш научный руководитель, Эйнштейн или Бертран Рассел.

И, наконец, могут начать появляться сны, которые символизируют чистую энергию или единство всей жизни. Я бы не хотела иллюстрировать их примерами, пусть вам приснятся ваши собственные сны...

СНЫ-МАНДАЛЫ

Мандала — это совершенная, абсолютно уравновешенная фигура с особо выделенным центром. Обычно она круглой формы, хотя бывает и квадратной. Мандала используется в качестве объекта созерцания и сконструирована так, что побуждает смотрящего фокусироваться на центре, отключившись от периферической части фигуры.

Юнг проявлял большой интерес к мандалам и изучал их использование в разных культурах. Он обнаружил, что его пациентам часто снятся сны-мандалы в момент, когда их самость становится центром интегрированной психики, и наоборот, в момент психического разлада и дезориентации, когда необходимо какое-то «самоисцеление».

Вот пример сна-мандалы:

«Я гуляю в лесу и подхожу к очень большой, имеющей квадратную форму расчищенной площадке, в каждом углу которой растет высокая сосна. Когда я вступаю на эту площадку, я перешагиваю через большое бревно, лежащее у меня на пути. Я замечаю, что это бревно соединено с двумя другими, а те в свою очередь еще с двумя и вместе образуют пятиугольник. В центре этого пятиугольника маленький круг из темных булыжников, некоторые из них имеют причудливую форму. Я понимаю, что это место некогда было костром. Подхожу ближе, чтобы посмотреть, остались ли там тлеющие угольки. Я слышу треск позади и понимаю, что этот горит лес. Я оглядываюсь вокруг и вижу повсюду желтые и красные языки пламени, которые охватили уже все вокруг, кроме тех четырех сосен. Я понимаю, что должна стоять в каменном круге, в центре безопасной зоны пятиугольника, пока пожар не кончится»