Автор: Adrielune
15.09.2009 07:59 -

Осознанные сновидения. Воспитание веры в себя

Вместе со своим психиатром я работаю над повышением самооценки. В осознанных сновидениях я всегда нахожусь в комнате с людьми, каждый из которых говорит или делает только то, что чувствует. Я же обычно сижу сзади, ни о чем особенно не говорю, и на душе у меня очень плохо. Неожиданно я понимаю, что сплю, и решаю изменить стиль поведения, и говорить все, что думаю. Из-за необычного для меня поведения я ощущаю неловкость, но, в то же время, я довольна собой, и на душе становится легче. После таких сновидений моя самооценка значительно повышается. Они показывают мне, как можно использовать агрессивный стиль поведения взамен пассивного. Моя активная жизненная позиция в настоящее время -- результат терапии с помощью осознанных сновидений. (К.Г., Шарлотта, Северная Каролина)

Во сне ко мне пришло прозрение, которое помогло мне побороть чувство отчаяния и неуверенности в себе. Дело в том, что на меня так подействовала смерть моего друга, что я забросил диссертацию и потерял желание вообще что-либо делать. В этом сне мы с моим умершим другом отправились в иной мир, чтобы научиться летать. В этом мире летали все -- и животные, и люди. Ландшафт был очень красивый, тихий, умиротворяющий. Когда друг предложил мне полететь, я ответил, что не умею, поскольку я жив и не принадлежу этому миру. Тогда он ответил, что нет проблем, и выход из положения найти можно. Он улетел и вернулся с крыльями, взятыми напрокат за 25 центов. Нацепив эти крылья, я поднялся в небо, и радостно летал, пока не осознал нелепость того, что меня держит в воздухе пара дешевых крыльев, и с пронзительным криком стал падать вниз. Несмотря на панику, я лихорадочно искал пути к спасению и внезапная мысль от том, что мгновение назад я летал на этих крыльях, спасла меня -- я снова с легкостью взмыл вверх.

Эта борьба между верой и неверием, взлетом и падением возобновлялась еще два раза, пока я не понял, что сплю, и в воздухе меня держит только моя вера, а не что-то внешнее. Я понял, что это может иметь отношение и к моей реальной жизни. Опыт, приобретенный во сне, перерос в убеждение, что вера в себя поможет мне добиться чего угодно.

На следующей неделе я проходил собеседование по поводу приема на работу. В ходе беседы я увидел, что у работодателя складывается отрицательное мнение относительно моей пригодности. Я уже почти потерял надежду, когда вдруг вспомнил про свой ночной опыт и стал красочно расписывать, какой я находчивый и трудолюбивый работник. В результате я получил работу консультанта, причем в области, совершенно мне не знакомой. Позже моя работодательница призналась, что приняла меня потому, что я производил впечатление очень положительного и уверенного в себе человека,

способного быстро приобрести необходимые навыки. (А.Т., Сан-Франциско, Калифорния)

Как правило, мы недооцениваем себя, стараясь делать только то, что, по нашему мнению, нам по силам. Осознанные сновидения -- один из способов воспитания уверенности в себе, доверия к своим возможностям: во сне мы можем без опасения изменить свое поведение, и это придаст нам веры в себя, облегчив тем самым внедрение аналогичных моделей поведения в реальную жизнь.

Альберт Бандура, выдающийся психолог из Стэнфордского университета, предложил так называемую теорию социального познания, объясняющую высшие функции человека взаимосвязью его поведения, опыта и ментальности12. Некоторые аспекты модели Бандура могут быть полезны осознанно сновидящим, благодаря наглядному объяснению влияния действия человека во сне на его личность. Согласно Бандура, люди формируют стиль своего поведения, наблюдая за результатами своей деятельности и подражая поведению других людей. После этого в мозгу создается шаблон наблюдаемого события, доступный для использования в новой ситуации, которая, по мнению человека, в него укладывается.

Как отмечалось, наблюдения, сделанные в мире бодрствования, переносятся потом в сновидения. Отдавая себе в осознанных сновидениях отчет о своем состоянии, мы можем проводить независимые наблюдения. Мы можем наблюдать за результатами нового рода деятельности, производимой как нами, так и другими людьми, и, если они нас удовлетворяют, взять на вооружение этот новый навык.

Например, если вы человек робкий и застенчивый, в осознанных сновидениях можно попробовать быть открытым и напористым. Успех во сне поможет вам освоить новый стиль поведения в реальной жизни; даже частично удовлетворительный результат значительно сократит объем усилий, затрачиваемых на освоение нового стиля поведения.