Автор: Fordrezan
15.10.2008 14:35 -

Сновидения. Какая часть меня?

Каждый человек обладает довольно большим набором личностных качеств (осознанных или неосознанных), которые в разные периоды жизни выступают на первый план или уходят в тень. При этом сознательно или бессознательно вытесненные качества создают душевный дискомфорт. По мнению Роберта Мосса, «сны возвращают целостность, показывают многочисленные грани личности и помогают вернуть все эти стороны под одну крышу. Вот почему очень полезно думать о том, «какую часть нас» могут олицетворять различные персонажи и элементы сновидений».

Он ссылается на одного из основоположников гештальт-терапии Фрица Перлза. Врач выстраивал обсуждение сновидения так, что пациент должен был поочерёдно смотреть на происходящие в сновидении события с позиций каждого элемента сна, в том числе и неодушевлённые предметы, и безличные силы природы. Включаясь в эту ролевую игру, пациент «мог соприкоснуться с многочисленными разобщенными гранями своей личности и объединить их, слить воедино». Разговаривая от каждого персонажа сна обычными словами или языком телодвижений, сновидец легко поймёт, какие стороны его личности подавляются, какие побеждают в борьбе за первенство.

Роберт Мосс на семинарах постоянно применяет эту методику гештальт-терапии: все без исключения образы сновидения представляют собой проекции внутреннего мира самого спящего. Это удачный способ работы с начинающей неподготовленной публикой.

В книге «Осознанные Сновидения. Духовный путь для повседневной жизни» приводятся следующие примеры проработки сновидений.

Грязный снег (Кристина, женщина среднего возраста)

«Я еду по загородному шоссе со своей подругой Донной. День просто чудесный: яркое весеннее солнце, вокруг, на полях, настоящие ковры из цветов. Но погода резко меняется. Все покрывается грязным снегом. Я чувствую себя отвратительно, мне становится очень одиноко,» – рассказ сновидицы был очень эмоциональным. При этом, говоря о снеге, она прижимала руки к солнечному сплетению. Выяснилось, что в момент просыпания и при словах о снеге у неё были спазмы, «живот будто скрутило судорогой».

Кроме того, в процессе разговора узнали, что подруга Донна реально существует – весёлая, жизнедеятельная женщина, любительница работать в саду. В начале сна Донна была за рулём, но когда выпал снег, она пропала, за рулём никого не было.

Представив себя Донной, Кристина сказала: «Донна - это очень важная часть меня.

Она любит посмеяться. Когда на поверхность поднимается та часть меня, которая похожа на Донну, все вокруг кажется светлым. Когда она уходит, я, словно застываю, мир становится серым, расплывчатым». Сновидица увидела себя новыми глазами.

Сложнее было провести гештальт-игру с неживым элементом сна, ощутить себя грязным снегом. Но когда это удалось, Кристина сказала: «Я - слякоть, которую вы оставляете в конце долгой, суровой зимы. Я перемешан с той грязью, которая выходит из ваших машин и снегоочистителей. Вы должны убрать меня - и починить свои выхлопные трубы». Это было несомненным указанием на нездоровье, и подтвердило подозрения, возникшие благодаря неосознанным движениям рук Кристины.

Итак, сновидение вызвано неудовлетворительным состоянием здоровья, которое сильно снижало жизненный тонус женщины.

Звёздные войны

Не переставая восхищаться тем, с какой театральной эффектностью источник сновидений разыгрывает драмы столкновений между различными гранями личности спящего, Роберт Мосс приводит три своих сновидения. То был период жизни, когда он разрывался между путями финансового успеха и духовного обучения, и сны превратились в настоящее поле боя.

Первый: «Внутри и снаружи огромного сооружения с башнями и зубчатыми стенами идет горячая битва. Поле боя напоминает осажденную крепость из будущего, как в "Звездных войнах". Враги одеты в черно-синюю форму, они прорвались за стены крепости, но там их встретила армия мятежников. У "плохих парней" есть важные заложники, но стражники нервничают. Вражеский командир кричит одному из своих людей, что прострелит ему ногу, если тот не выполнит приказ. В одну из башен крепости направляют два отряда "звездной пехоты", которые должны убить предводителя мятежников. Я просыпаюсь, и исход битвы остается неизвестным»

Второй: «В нем я вхожу в уютную комнату, предвкушая предстоящий разговор о снах и духовном развитии, но, прежде чем успеваю открыть рот, какой-то разъяренный тип из первого ряда кричит: "Ты разочаруешь своих поклонников!"»

Третий: «В этом сне я проходил таможенный контроль (еще один постоянно повторяющийся мотив моих снов). Я что-то объяснял суровому Представителю Власти, как вдруг заметил, что сквозь ограждения без малейшей задержки проскочила типичная шлюха. Она была опутана шелком и мехами, чем живо напомнила персонажей из романов Джеки Коллинз. Женщина махнула мне рукой и послала воздушный поцелуй. Она словно сообщила мне: "Так уж устроены люди, и с этим приходится считаться"».

Понятно, что армии из первого сна отразили войну приоритетов, протекавшую внутри сновидца. Второй сон отразил тот же конфликт, но в более обыденной форме.

Третье сновидение, где внутренний цензор с пристрастием относится к одному персонажу и лоялен к другому, заставило более пристально взглянуть на проблему. «Я проснулся с улыбкой. Я понял, что эта развеселая шлюха в определенном смысле тесно связана со мной - быть может, олицетворяет ту часть моей личности, которая не стесняется предлагать публике то, что она хочет, и наслаждаться полученными взамен земными благами. Преследуя свои новые цели, я не мог относиться к этой грани своей личности как к вооруженному противнику - скорее, это был мой закадычный друг. Наши дороги разошлись, но мы по-прежнему могли оставаться приятелями и даже весело проводить время в обществе друг друга», - пишет Роберт Мосс.

Автор называет методику игрой "Какая часть меня?", использует её на семинарах, однако к своим сновидениям применяет редко и только в сочетании с другими методами. Это происходит оттого, что в отношении себя всегда имеется несравнимо больше информации, чем о слушателях семинара. Это даёт возможность более качественного анализа сновидения. К сожалению, гештальт-терапия не обращает никакого внимания на трансперсональный и буквальный смысл сновидений, то есть упускает из виду срочные и важные известия, которые можно получить во сне.

«Честно говоря, игра "Какая часть меня?" наиболее полезна в случае коротких и относительно простых сновидений, особенно если там встречаются символические образы домов, пейзажи, стихийные силы природы, сражения и конфликты, а также часто повторяющиеся обобщенные персонажи (например, управляющие гостиницами, полицейские или шоферы такси)» - заключает Роберт Мосс.