

Осознанные сновидения. Слиться с тенью

Психолог Эрнст Росси высказал предположение, что важной функцией сна является интеграция -- синтез отдельных психологических структур, приводящий к созданию более целостной личности¹. Человек представляет собой сложную, многоуровневую биопсихосоциальную систему. Наша психика имеет множество различных аспектов, которые могут находиться, а могут и не находиться в гармонии друг с другом. Результатом дисгармонии может быть несчастная жизнь или антисоциальное поведение. Достижение целостности требует согласования всех аспектов личности. Интеграция может помочь не только восстановлению нарушенных связей между различными аспектами личности, но и процессу естественного развития.

Такого рода теории расширяют классическую психотерапию, цель которой -- поддержать человека в его стремлении преодолеть неврозы. Согласно Росси, интеграцией называются процессы, способствующие росту личности.

В сновидениях мы становимся свидетелями чего-то большего, чем простые желания. Мы переживаем драмы, отражающие наше психологическое состояние и происходящие в нем перемены. Сны являются лабораториями для экспериментирования с нашей психической жизнью ... Коротко эту конструктивную, или синтетическую, точку зрения на сновидения можно выразить так: сновидение -- это глубинный процесс психологического роста, изменения и трансформации².

Осознанное сновидение в огромной степени способствует этому процессу. В осознанном сновидении можно отождествить себя с чем угодно и, таким образом, символически связать воедино различные аспекты своей личности, которые до этого отвергались или отрицались. Благодаря этому "камни", когда-то отброшенные строителем нашего эго, могут быть заложены в новый фундамент целостности.

В этом же духе высказывается и поэт Райнер Мария Рильке.

Осуществление принципа, в соответствии с которым вы должны не избегать трудностей, но стремиться их преодолеть, поможет вам все чуждое и неприятное превратить в самое близкое и верное. Как тут не вспомнить древние мифы, хранилище мудрости всех народов, -- мифы о драконах, которые в последний момент превращаются в принцесс. Наверное, все драконы нашей жизни -- это принцессы, ждущие нас, красивых и смелых. Наверное, все ужасное в глубине своей беспомощно и ждет от нас спасения³.

Карл Юнг заметил, что отрицаемые черты характера часто проецируются на других и принимают символическое выражение в снах в виде монстров, драконов, бесов и т.п.

Юнг назвал эти символические фигуры словом "тень". Присутствие теневых фигур во сне свидетельствует о неполноте созданной нашим эго модели эго самого. Только вбирая в себя свою "тень", эго приобретает целостность и психологическое здоровье.

Процедура эта сопряжена с определенными трудностями, о которых повествует пионер осознанного сновидения Фредерик ван Эден: "В классическом осознанном сне," -- пишет он -- "я летел в ясном безоблачном небе над широкими просторами, ощущая блаженство и благодарность, которую мне хотелось выразить в самых изысканных словах"⁴. К сожалению, эти благостные видения очень часто сменялись тем, что ван Эден называл "демоническими снами", в которых его дразнили и мучили рогатые бесы, которых он считал независимыми "разумными существами очень низкого нравственного уровня"⁵.

Юнг, вероятно, увидел бы в демонических снах ван Эдена пример компенсации, попытку скорректировать психический дисбаланс, порожденный чувством собственной важности и гипертрофированной набожностью. Говоря словами Ницше: "Чем выше тянется дерево к небесам, тем глубже его корни прорастают в ад." Во всяком случае, ван Эден не смог заставить себя поверить, что именно его собственный ум является источником "всех ужасов и заблуждений сновидения"⁶. А раз он этого не понял, он так никогда и не сумел избавиться от своих "демонических снов", хотя нужно было вместо отрицания принять демонов в качестве части самого себя.

Как же сделать это? Существует несколько подходов, но любой из них основывается на установлении более гармоничных взаимоотношений с темными сторонами своей личности. Один из подходов, упоминавшийся в главе 10, -- это дружественный диалог с теневыми существами⁷. Применительно к теневым существам, в отличие от людей, этот подход может дать удивительные результаты. Не убивайте во сне своих драконов, лучше подружитесь с ними.

Этот, диалоговый подход, предложенный Полем Толи, иллюстрируется случай, сообщенным Скоттом Спэрроу. Спэрроу поясняет, что приведенный ниже сон, увиденный молодой женщиной, был "одним из снов в длинной серии кошмаров, в которых она все время убегала от агрессивного, психически ненормального мужчины. В этом сне она в первый раз достигла осознанного состояния, и, как можно догадаться, он был последним в череде кошмаров".

Я находилась в бедном, плохоосвещенном районе города. Меня принялся преследовать на аллее молодой мужчина. Я, как мне показалось, долго убегала от него. Потом, осознав, что сплю, я вспомнила, что значительная часть моей жизни во сне прошла в бегах от преследователей-мужчин. "Могу ли я действительно чем-нибудь помочь тебе?" -- произнесла я про себя. В тот же миг преследователь превратился в очень интеллигентного молодого человека и ответил: "Да. Нам с другом нужна помощь." Я пошла в квартиру, которую они снимали, и поговорила с ними об их проблемах, искренне им сочувствуя⁸.

Помните: воспринимаем ли мы окружающее как ужасное или прекрасное, зависит от нашей точки зрения. Как заметил восемь столетий назад афганский суфий Хаким

Осознанные сновидения. Слиться с тенью

Автор: Rexbeard
02.12.2009 17:00 -

Санаи:

Чтобы видеть свое отражение в зеркале,
надо держать его перед собой, отполированное чисто;
даже солнце, не жалеющее света,
сквозь туман выглядит осколком стекла;
даже лики существ, превосходящих красотой ангелов,
в порыве злобы кажутся дьявольскими рожами⁹.

Вы настолько же не в состоянии правильно сказать, что на самом деле отражает ваше сознание, насколько ваши мысли искажены страхом, гневом, гордыней и предрассудками. Если ваш ум напоминает кривое зеркало, не удивляйтесь, что в ваших снах ангелы покажутся демонам. Надо, поэтому, постараться, чтобы этого не произошло. Увидев во сне монстра, искренне поприветствуйте его, как давнего друга, и он им станет.

Один из мультфильмов Гари Ларсена серии "Дальняя сторона" иллюстрирует такой подход: Две пожилые леди рассматривают в окно "кошмарное чудовище, стоящее на пороге их дома". Более умная леди говорит: "Успокойся, Эдна ... Да, это какое-то гигантское отвратительное насекомое ... но, может, это гигантское отвратительное насекомое ждет от нас помощи"¹⁰.

Для установления мира с теневыми существами не обязательно заводить с ними беседу. Достаточно почувствовать сердцем искреннюю симпатию к ним, и они станут вашими друзьями. Искренне принимая ранее отвергаемые стороны себя самого, вы символически интегрируетесь со своей тенью, как это произошло в одном из моих собственных снов. Я оказался посреди школьного дебоша. Дикая орава в тридцать или сорок человек громила все вокруг, швыряя в окна стулья, выбрасывая людей, судорожно сцепляясь друг с другом, наполняя воздух пронзительным визгом, улюлюканьем и ругательствами; подобное происходит в некоторых школах, когда учитель на минутку отлучится из класса. Заводила всего этого -- огромный мерзкий рябой тип варварской наружности, сжал меня железной хваткой, и я безуспешно пытался вырваться из его лап. Потом я понял, что сплю, и словно во вспышке, вспомнил свой недавний опыт.

Зная, что этот конфликт коренится во мне самом, я прекратил борьбу. Я сделал вывод, что "варвар" -- это нечто, с чем я борюсь внутри себя, или, может, это чей-то образ, или чье-то качество, которые мне не нравятся. В любом случае, если мне когда-нибудь и приходилось видеть теневые существа, то этот "варвар" был им! Мой опыт говорил мне, что лучший способ разрешения конфликтов во сне -- это возлюбить своих врагов, как себя самого. Я понял, что мне следует с распростертыми объятиями принять свою тень, существование которой я до сих пор отрицал.

Осознанные сновидения. Слиться с тенью

Автор: Rexbeard
02.12.2009 17:00 -

Таким образом, я попытался почувствовать любовь к стоявшему передо мной "варвару". Поначалу мне это не удавалось -- его грубость и уродливость вызывали во мне отвращение. Но, заставив себя преодолеть первичный шок, вызванный его внешностью, я стал искать в своем сердце чувство сострадания. Найдя его, я взглянул "варвару" в глаза, и интуиция подсказала мне, что нужно говорить. Из моих уст хлынули хвалебные речи, и тень растворилась во мне. Одновременно бесследно исчезла картина дебоша, сон потерял яркость, и я проснулся, ощущая восхитительное спокойствие.