

## Разгадывание снов. Самостоятельное толкование

Как же можно понять значение сна и максимально избежать искажений при обращении к стороннему толкователю?

Одно из возможных решений, нашёл Арнольд Минделл. Он обнаружил, что для успешного толкования снов, вовсе необязательна такая тщательная теоретическая подготовка, которую он получил.

Для понимания сновидений достаточно обращать пристальное внимание на то, что переживает сновидящий, как он движется и говорит. «Наблюдайте его тело, и Вы поймёте его сновидения»

Наработав собственную практику, Минделл получил материал для движения вперёд. При работе с группами он заметил, что спонтанные движения и телесные сигналы, которые наблюдаются при взаимоотношении людей, могут наблюдаться и в сновидениях. Таким образом, сновидения не только отражаются в телесных симптомах, но могут проявляться и в произвольных телесных сигналах. Работа Минделла получила новое направление - процессуально ориентированная психология.

Толкуем сновидение, вживаясь в образы.

Благодаря своему физическому образованию, Минделл сформировал собственную точку зрения на бессознательное как с феноменологических, так и с символических позиций, что выразилось в применении теории квантовой физики к наблюдению поведения своих клиентов. В этом свете он расширил концепцию «бессознательного», опираясь на тот факт, что при общении, человек проявляет те или иные качества, не осознавая этого.

По наблюдениям Минделла, опыт можно разделить на два вида: тот, с которым идентифицирует себя клиент (первичный), и тот, который определяется как «чуждый» клиенту (вторичный).

Психоаналитики считают, что все персонажи сновидения – это отражение сновидящего.

При этом, сам сновидящий может наблюдать картину сновидения только из одной точки, идентифицируя себя как отдельную Личность, автономную единицу.

Всё, что происходит с остальными персонажами сновидения, Личность не воспринимает,

как собственный опыт, полагая, что наблюдает за совершенно посторонними объектами.

Суть процессуального подхода – интегрировать первичный и вторичный опыт (осознаваемое и наблюдаемое), полученный в сновидении. Собрать мозаику из разных образов и персонажей в цельную картину.

Как это возможно?

Одна из техник процессуальной работы со сновидением заключается в следующем:

1. Расслабиться, заново просмотреть свой сон, отследить наиболее явные чувства и эмоции, которые присутствовали в сновидении. Дать им название. Провести параллель с со своей повседневной жизнью. Где проявляются такие же чувства, или хочется их проявить?
2. Представить себя на месте самого яркого фрагмента, персонажа. Принять положение тела, максимально напоминающее форму объекта сна. Прислушаться к ощущениям в теле, постараться их усилить. Позволить телу двигаться так, как оно хочет двигаться, находясь в образе. Какой стиль жизни предлагает то состояние, которое Вы сейчас проживаете?
3. Отзеркалить чувства на часть природы или космоса.( Найти в пространстве место, которому могут соответствовать эти чувства).
4. Представить, что Вы и есть это место, посмотреть на мир его глазами. Начать двигаться и звучать так, как по Вашему представлению хотел бы двигаться и звучать этот объект.
5. Принять от него послание, и попытаться перенести на свою повседневную жизнь. Понаблюдать, что может измениться, если этого состояния в жизни станет больше.

Основная идея такого подхода – попытка взглянуть на приснившееся глазами других персонажей, помня о том, что они являются нашими отражениями, а следовательно, пытаются донести до нас какую-то информацию, послание. Это послание уникально, и получить его может только сам сновидящий. Для этого совершенно неважно – знакомы ли Вы с наукою толкования. Практика показывает, что любой человек, независимо от уровня знаний, способен самостоятельно понять свой сон. Нужно только желание, и, возможно, немного настойчивости.