Автор: admin
11.01.2011 10:52 - Обновлено 30.10.2014 03:20

Как расшифровать свой сон?

Приятельнице часто снится один и тот же сон: будто она прыгает в стакан, наполненный водой и кусочками льда. Нормальный сон, вполне адекватный! Многим людям снится нечто подобное: что они откуда-то падают, куда-то выплывают, и часто при этом голенькие… Интересно, что это значит?

С позиции классического психоанализа все наши сновидения являются порождением неосознаваемых инстинктов (в большинстве случаев, сексуальных). Проще говоря, то, чего мы больше всего в жизни жаждем, но из-за общественных табу даже думать об этом боимся, – в искаженном виде, допущенном цензурой сознания, предстает на нашем внутреннем экране.

Аллегории простые: надевание широкополой шляпы – стремление к интимной близости; невинная игра с карандашом – о доме нужно думать, о доме; вождение машины – желание контролировать ситуацию; стрельба из ружья – размер все-таки имеет значение, и прочие тонкости. В общем, как ни трактуй, все равно получится (не то, что вы подумали, но близко к этому).

Раскроем еще один секрет на всю нашу большую компанию: любое баловство с водой психоаналитики трактуют как сексуальную забаву человечества. Существует даже один **тест**
, не совсем, правда, научный, но от этого не менее интересный.

«Представьте себе, что вы идете по лесу. Какой он? Выходите на поляну и видите какое-то строение. Что это? Пытаетесь открыть дверь и войти в чье-то жилье. Дверь заперта или открыта? Идете дальше по лесу, выходите, наконец, к какому-то водоему. Что вы будете делать дальше?»

А теперь смотрите расшифровку данного проективного теста:

– «лес» – ваше восприятие реальной жизни (буреломы или, наоборот, все сухо, ясно,

солнечно);

– «строение» – ваше отношение к условиям проживания (добротная избушка на курьих ножках или, наоборот, воздушный замок на песке);

– «дверь» – если не заперта, то ваше сердце еще открыто для новых встреч;

– «водоем» – озеро, море, пруд («сначала потрогаю тихонько ножкой», «буду плескаться до изнеможения», «развернусь и дальше пойду по лесу грибы искать» и т.д.).

Вот вам и ответ по поводу ваших сексуальных пристрастий.

С этой же точки зрения, прыжок в пропасть, полет во сне и прочие радости свободного падения, есть не что иное, как подсознательный страх индивида брякнуться с высоты своего занимаемого статуса. Не дай бог, пьедестал закачается, и подданные засмеются наготе своего короля!

На выявлении подспудных желаний основывается и другой способ расшифровки навязчивого сна. Раз инстинкты искажаются по форме и содержанию – все нужно делать с точностью до наоборот, то есть картинку сна нужно как бы вывернуть наизнанку. Например, в контексте упомянутой истории: прыжок изменить на поспешное убегание, стакан с водой – на безмерный океан, льдинки – на слегка подогретую воду... Новую версию сна озвучить и самому себе задать вопрос: «Что бы все это могло значить?» Ответ всплывет сам.

С подачи известного гуманиста и психолога Э. Фромма существует еще одна интерпретация сновидений – «ассоциативно-психологическая». Суть метода проста: клиент записывает или рассказывает весь сон, как он есть. Потом разбивает его на части, вспоминает какие-то вещи, имена и т.д. И пускает свой ассоциативный нюх по следам своей широкоформатной памяти.

Наглядный пример. Женщине средних лет на протяжении долгого времени снился один странноватый сон. Как будто она поднимается в незнакомом доме на пятый этаж. Проходя мимо четвертого этажа, натыкается на какую-то старушку с кашей. Вроде бы ничего страшного, но она почему-то со всех ног улепетывает от этой незнакомки.

Начинаем разбирать ее сон по полочкам: незнакомый дом – где, когда такой видела. Вспоминает: в далеком детстве к кому-то ходила в такой же дом – вроде бы к подружке. Напрягаем дальше ее память: «Что произошло в том доме когда-то?» С трудом, прорываясь сквозь дымовую завесу собственных ассоциаций, вспоминает: «Убийство»… В конечном итоге, женщина сама понимает иносказательную суть своего сна: «Если я не прекращу свою любовную связь, – муж мне голову открутит». Вот и вся страшилка.

Известно, что поза, в которой любит спать человек, тоже может немало поведать о его обладателе. Вот некоторые из них.

Поза эмбриона (поджатые ноги, наклоненная голова) характеризует человека как психического зародыша. Это «человек-почка», который подсознательно не хочет раскрываться, – желает всю жизнь оставаться маленьким ребенком.

Поза полуэмбриона (с коленями слегка поднятыми, на боку) обычно бывает у людей, имеющих спокойный характер, живущих в ладу со всем светом. По роду, племени своему они относятся к клану людей-приспособленцев: желают оставаться в тени, особенно тех, кого любят.

Королевская поза (человек спит на спине, с широко раскинутыми руками), естественно, встречается у людей искренних, отважных, уверенных в себе. Обычно они доброжелательны с окружающими, хотя чаще это делают из обычного эгоизма.

Поза стрелы (частично на животе, с одной подтянутой ногой) часто наблюдается у людей порядочных, пунктуальных, как правило, имеющих хорошее самочувствие. Одно но: они очень любят возвышаться над другими людьми, хотя и имеют для этого все основания.

И напоследок, на заметку всем. Не стоит будить кого бы то ни было в период фазы быстрого сна (она определяется достаточно легко – по быстрым, отрывистым движениям глазного яблока). Лучше это сделать мягко, постепенно, чтобы человек сам выплыл из своего «воображариума»: сначала сон, потом сон вперемешку с действительностью и т.д.

Дело в том, что во время сновидений наш мозг вырабатывает специальные вещества – танины, которые как бы заставляют наш «биомозговой компьютер» спать дальше (только уже для переработки полученной извне информации). Поэтому, если разбудить человека резко, по звонку, во время просмотра очередного сновидения (а их бывает где-то 7-8 сновидений за ночь), он весь день, как вареный ходить будет, – хотя и проспал перед этим полноценно всю ночь. Одна польза от такого пробуждения – сон свой товарищ теперь будет ясно помнить!

Значит, если захочет, сможет легко преобразовать свои тайные желания в осознаваемые импульсы, – притом без всякой помощи психолога извне…

Автор - **Татьяна Болотова**

Источник