Автор: admin
10.07.2011 11:48 - Обновлено 30.10.2014 03:20

Как расшифровывать сны? Примеры из практики психотерапевта

Сны играют очень важную роль в нашей жизни. Порой в них содержится совет о том, как правильно поступить в той или иной житейской ситуации. Зачастую такие образы призваны поддержать нас в трудную минуту. Языком сновидений являются символы, посредством которых мы контактируем с подсознанием. Но как расшифровывать их значение? В течение многих лет мне, как психотерапевту, приходилось заниматься толкованием подобных ночных "посланий".

Вот одно из таких наблюдений. Молодой женщине приснился сон накануне появления у нее явных признаков улучшения. Она видит себя стоящей на каком-то мосту. Рядом находится железнодорожный вокзал. Знакомые приглашают ее перейти мост и немного побродить по городу, расположенному по ту сторону. При этом сновидица знает, что за мостом находится какая-то церковь.

Психологическое значение отдельных элементов сновидения таково.

МОСТ – символ границы между психологическими состояниями или же жизненными этапами.

ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЙ ВОКЗАЛ – место, откуда мы отправляемся в путешествие. Появление этого образа сигнализирует о том, что в жизни сновидца начались позитивные перемены.

ГОРОД – символ психической целостности. Образ носит исцеляющий характер, поскольку объединяет противоборствующие структуры психики и тем самым помогает человеку преодолеть внутренний конфликт.

ЦЕРКОВЬ – этот элемент по аналогии с предыдущим образом также символизирует душевную целостность и потому наделен антистрессовым потенциалом.

В итоге мы видим, что сон не только является признаком изменения состояния к лучшему, но и способен стать тем внутренним ресурсом, который поможет выстоять в трудную минуту.

Еще одной женщине приснилось, что она находится на пустынном полуострове. По его плоской поверхности беспорядочно разбросаны довольно убогие строения, хозяев которых нигде не было видно. У моей собеседнице создалось впечатление, что здесь недавно прошла эпидемия какой-то страшной болезни.

Люди, которые прятались в подвалах, собрались на берегу залива, намереваясь как-то пересечь его. Неожиданно среди волн появился дельфин. Каким-то образом спасшиеся узнали, что на противоположном берегу также есть люди. После этого новоявленные мореходы все же выполнили задуманное и добрались до своих собратьев по несчастью.

Значение этих образов следующее.

ОПУСТОШЕНИЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ВОЙНЫ ИЛИ ЭПИДЕМИИ – состояние психологического стресса.

ЛЮДИ ИЗ ПОДВАЛОВ – поскольку подвал символизирует бессознательную сферу человека, то находящиеся там люди иносказательно означают отдельные скрытые части личности сновидицы.

ЗАЛИВ – водная стихия также означает человеческое подсознание.

ДЕЛЬФИН – как существо, появившееся из глубин морских вод, олицетворяет контакт с бессознательными силами, поскольку воспринимается сознанием в роли посланника подсознания.

ПУТЕШЕСТВИЕ НА ПРОТИВОПОЛОЖНЫЙ БЕРЕГ – поскольку переход совершается по воде (через подсознание), он символизирует процесс развития человеческой индивидуальности.

Этот сон может служить примером того, в каких формах человек, переживающий душевный кризис, встречается со своим подсознанием. В этом случае контакт с ним оказался для сновидца позитивным.

О другом сновидении рассказала женщина 40 лет. Он приснился ей во время кризиса, причиной которого стали неотрегулированные взаимоотношения с окружающими людьми. Во сне участница дискуссии спускалась с горы куда-то вниз. После этого она оказалась перед строящимся зданием, рядом с которым росло цветущее гранатовое дерево. Затем консультируемая увидела себя стоящей рядом с тремя мужчинами. Все вместе они направлялись на какой-то экзамен. Навстречу им шла какая-то женщина, закутанная в платок.

СПУСК С ГОРЫ ВНИЗ – поскольку низ означает сферу бессознательного, движение в этом направлении означает еще одну форму контакта с такими скрытыми психическими содержаниями.

СТРОЯЩЕЕСЯ ЗДАНИЕ – символизирует процессы душевного обновления.

ЦВЕТУЩЕЕ ГРАНАТОВОЕ ДЕРЕВО – здесь надо учесть, что плоды этого дерева имеют красную сердцевину и богаты витаминами. Поэтому такой символ относится к образам, означающим состояние эмоционального оптимума. Точно так же как город и церковь, подобный образ является для человека исцеляющим.

ТРОЕ ПОПУТЧИКОВ-МУЖЧИН, ОДНА ЖЕНЩИНА – здесь мы сталкиваемся с цифровой символикой. Трое – символ идеального и вечного (прошлое, настоящее, будущее). Четверо – олицетворение материального (стороны света).

ПРЕДСТОЯЩИЙ ЭКЗАМЕН – житейские затруднения вопринимаются как

своеобразный тест. Настроиться на его решение, чтобы затем добиться нужного результата – вот главное предназначение такого сна.

ЖЕНЩИНА В ПЛАТКЕ – символ эмоциональной закрытости. Для сновидицы построение доверительных отношений с другими людьми было серьезной проблемой, которую требовалось решить в ходе психотерапии.

В этом примере обращение к себе (спуск вниз) и получение поддержки от скрытых областей психики в виде исцеляющих символов (гранатовое дерево, четверо попутчиков) активизируют ресурсы (самопонимание, эмоциональная интуиция), столь необходимые для решения жизненных задач.

Вот и все, уважаемые читатели. Думаю, эти примеры помогут вам лучше разобраться с тем, что означают сны.

Автор - **Сергей Выгонский**

Источник