

Сновидения: шифры и предзнания

— Татьяна Юрьевна, известны случаи, когда один и тот же сон приходит к человеку на протяжении многих лет. В особенности после душевного потрясения, травмы. Какую роль играют повторяющиеся сны? Помогают восстановить душевное равновесие? Или...

— Глубинное бессознательное, скрытое в каждом из нас, может проявляться в образах, которые мы видим во сне. Есть основания предполагать, что повторяющийся сон несет вполне определенную смысловую нагрузку. И тем самым подсказывает какую-то жизненно важную информацию. К повторяющимся снам обязательно стоит прислушиваться — вдумываться в образы... которые, как правило, довольно конкретны. Важно понять: в каких ситуациях чаще всего является настойчивый сон? И помнить, что психиатрия — наука, поэтому ведет трактовку образов в рамках научных концепций. Психолог — не маг и не гадатель, его задача — получить точное знание о внутреннем мире человека.

— Расскажите о символике сновидений.

— Символы — глубинный слой нашего бессознательного. Если человек видит во сне символические образы, можно попробовать расшифровать скрытую в них информацию, так как существует некое общечеловеческое восприятие важнейших символов. С другой стороны — что такое наше индивидуальное? Повседневный опыт, который накладывает отпечаток на сновидения и который следует отделять от символических образов.

К области глубинной символики относятся такие образы, как, например, рыба — символ очень древний, очень серьезный, многогранный, несущий в себе многие смыслы, один из которых — деторождение. Это не означает, конечно, что людям, ожидающим рождения малыша, обязательно должна присниться рыбалка. Человек может увидеть во сне печатный пряник в виде рыбки, орнамент с элементами «подводной» тематики.

Случается, что девушка хочет выйти замуж, но... что-то в жизни не складывается. И вот однажды ей снится табун летящих белых кобылиц... Если в скором времени девушка станет невестой, женой — в этом не будет ничего удивительного. Просто мечта о семье, которая жила в сновидениях, нашла выход, воплотилась в реальную жизнь. Белая лошадь — это также один из древнейших символов рождения новой жизни, и можно понять, отчего в народе бытует примета: видеть во сне «белую лошадь» — к замужеству. Коллективное бессознательное говорит на особом языке, а наша задача — попытаться понять, расшифровать этот язык.

— Не могли бы вы привести еще примеры древней символики?

— Бывает, человеку снится полет над холмом. А внизу он видит каменного истукана... или алтарь, церковь... или пустынную площадь. Все это очень ёмкие символы. Образы, которые относятся к символике больших снов, многое сообщают нашей интуиции. Точно так же — звери, в особенности — доисторические звери. Каждое из таких

«звериных» сновидений может быть шифром, нести конкретную информацию. Эти символы закреплены в мифологии самых разных народов.

— А если, предположим, человек никогда не интересовался мифологией?

— Мы можем понятия не иметь о мифах, о легендах, это не важно: знание такого рода появляется не от начитанности. Мифы закреплены в нашей психике. Именно оттуда информация о вселенной, которой мы обладаем, попадает на страницы книг, отражается в легендах, сказках.

В том случае, когда мы имеем дело с большими снами, эмоциональный фон сновидения не так уж важен. Эмоциональный фон — это то, с чем просыпается человек. А опыт показывает, что значимые сны редко вызывают бурные эмоции — ужас, веселье, гнев. Приближаясь к большим образам, мы испытываем любопытство, недоумение, желание понять, что происходит. Большое, значимое всегда помнится отчетливо. Требуется анализа и тщательной работы над впечатлениями.

— Большие сны обычно являются во время глубокого ночного сна?

— Не обязательно! Студент может вздремнуть на лекции, и ему в какой-то момент приснится большой, ёмкий, глубинный образ.

— И что в таком случае делать? Обращаться к сонникам?

— Знаете, научных работ, где были бы зафиксированы, проанализированы сновидения людей, все-таки очень мало. Поэтому большинство догадок относительно смысла снов — заявления спекулятивные. К сожалению, подобные книги слишком часто скатываются на бытовой язык. Популярный сонник — это своего рода «кулинарная книга» с набором стандартных рецептов, случайно собранных фактов. Они вряд ли представляют интерес для самоанализа. В жизни человеческой души все гораздо сложнее.

— А насколько полезно вести дневник снов?

— Полезно для того, чтобы отделить символы, пришедшие из глубин бессознательного, от деталей и сюжетов, навеянных реальными событиями. Например, человеку могут часто сниться битвы, погони, преследования. Анализируя дневник, мы заметим связь этих снов с напряженными периодами жизни. Быть может, у студента просто начался период сдачи экзаменов? Это вполне объясняет появление тревожных снов.

— Если разгадка сновидений возможна, значит, надо верить в вещие сны? Ждать несчастья, если приснился «опасный» образ? А вдруг такое ожидание разовьет пустую мнительность?

— Видите ли, способность рассуждать здраво, не терять присутствия духа в любом случае уберет от крайности. Я думаю, игнорировать бессознательную часть нашей жизни опасно. Верит человек или не верит, он многое чувствует. Хотя не всегда и не всё осознанно воспринимает. Сны могут подсказать важную информацию о нас самих, но проблема заключается в том, чтобы прочесть послание.

— Насколько я знаю, многие люди боятся рассказывать друг другу сны: вдруг что-нибудь дурное сбудется?..

— Думаю, бояться не стоит. Я работаю на психологическом факультете, и наши студенты охотно доверяют друг другу свои сновидения: комментируют, строят предположения. Никаких бед пока не происходило.

— А если человек видит во сне умерших родственников, что это значит? Есть примета, что визиты покойных предвещают скорый уход из жизни.

— Здесь важен контекст, в котором образы являются. Некоторые люди, потерявшие близких, очень хотят встретиться с ними, хотя бы во сне, и... не могут этого сделать!

Быть может, сны подобного рода — поддержка человеку, который перенес утрату. В любом случае, если мы недавно похоронили кого-то из родных, друзей, а потом увидели во сне — это не патология. И не предвестие конца.

— А что вы посоветовали бы почитать человеку неподготовленному?

— Почитайте Юнга. «Человек и его символика» — эта книга написана очень доступно, в ней вы найдете ответы на многие вопросы. В том числе на те, которые мы с вами обсуждали сегодня.