

Толковать сновидения

Как правильно толковать сновидения и быть более уверенным в точности интерпретации? На этот вопрос поможет ответить психоанализ. Его основоположником является Зигмунд Фрейд, разработавший собственную систему интерпретации сновидений, являющихся частью нашей бессознательной жизни. Его теорию мы возьмем за основу толкования сновидений.

«Почему недостаточно сонника? – спросите вы. – Стоит только открыть его на нужной странице – и вот, пожалуйста: «Увидеть большое количество лука во сне предвещает вам злобу и зависть, которые вы встретите, добившись успеха»». Сновидение – это часть индивидуальной бессознательной жизни человека, которая скрывает в себе его проблемы, комплексы, значимые моменты жизни, мотивы – его и только его.

Некоторые элементы сна связаны с вполне определенными событиями нашей жизни, разве может об этом знать сонник? Он может иметь информацию об особенностях наших отношений с родителями, о проблемах с близким человеком, о том, в связи с какими поступками нашей жизни мы испытали острое чувство вины? Конечно, нет.

Интерпретация сонников ограничена, если не сказать «не верна».

Итак, какие шаги предпринять для того, чтобы понять скрытый смысл своего, либо чужого сновидения и не впасть в ошибку навешивания стандартных ярлыков?

Шаг 1. Разбиение сновидения на элементы.

Уместно начать анализ сновидения с деления целостного сюжета на фрагменты.

Расспросите человека о конкретных элементах сна и их связях с последними событиями его жизни. Таким образом удастся отбросить малозначимые детали, вовлеченные в сон впечатлительностью психики на события прошедшего дня. Обязательно запишите все подробности толкуемого сновидения, потому что даже малозначимые, на первый взгляд, детали для интерпретации могут оказаться самыми важными. Так устроена наша бессознательная жизнь.

Шаг 2. Сон как исполнение желания.

Одной из функций сновидений, по мнению Фрейда, является исполнение желания. У детей, психика которых еще не обременена многочисленными защитами, исполнение желания происходит явным образом: ребенок во сне съедает запрещенный родителями продукт или побеждает врага.

Бессознательное взрослого человека продлевает колоссальную работу по зашифровке смысла сновидения. В эту часть психики вытеснены проблемы, незавершенные дела, страхи, конфликты. Такое вытеснение защищает психику от «перегрева», от невыносимой тревоги за собственные проблемы, которых у каждого бесчисленное количество. Представьте, что было бы, если бы все проблемы, накопленные за нашу жизнь, сразу навалились на наше сознание? Это убило бы самого стойкого. Но по одной такие проблемы извлекать необходимо, ведь чтобы разрешить их, нужно, по крайней мере, знать о них.

Итак, у взрослых исполнение желания происходит во сне неявным образом. Например, мужчина, влюбленный в девушку и испытывающий ревность к ней, во сне делает ее парня всего лишь другом, чтобы таким образом косвенно выполнить свое желание быть с ней. А что дает вам ситуация, сложившаяся во сне? Даже если это смерть человека, то какие возможности она могла бы вам открыть (что вам «мешает» этот человек реализовать в жизни)?

Здесь главное – отбросить мораль и посмотреть правде в глаза. Не бойтесь узнать о своих низменных, агрессивных или опасных бессознательных желаниях. Примите это как часть себя. Не каждый отважится признаться себе в подобном, а ведь такое признание – первый шаг на пути продуктивных изменений, которые вы можете осуществить в себе.

Шаг 3. Свободные ассоциации.

На каждый выделенный элемент сновидения мы просим человека давать те ассоциации, которые возникают в связи с ним. Важно сделать акцент на следующем: говорить надо абсолютно все, что приходит в голову, не пропуская того, что кажется неприличным, аморальным, некрасивым. Чаще всего именно в этом корень проблемы.

Как задавать вопросы и помочь вызвать поток ассоциаций? Например, снится определенный человек. Нам нужно знать, что это за человек, какие у него отношения с субъектом сновидения, что для него этот человек олицетворяет, какие события жизни, связанные с ним, приходят в голову и т.п. Или снится квартира. Чья она по логике сновидения, чем отличается от реального места, как переставлена мебель, где удастся во время сна побывать в этой квартире. Все, что мы услышали, надо записать, чтобы не забылась ни одна деталь. Если вы толкуете свое сновидение, то записывайте подробно каждую приходящую в голову мысль, а затем старайтесь анализировать их беспристрастно, как бы «забыв» на время, что толкуете собственное сновидение.

Шаг 4. Чувства и эмоции, испытываемые во сне.

При интерпретации сновидений я считаю важным учет тех эмоций, чувств, переживаний, которые испытывал человек во сне. Особенно это касается тех случаев, когда переживаемая эмоция не соответствует содержанию сна. Например, человек огорчен, рыдает, но вроде ничего страшного во сне не происходит. Или умирает кто-то из родственников, но он не испытывает сожаления, грусти – как будто его это не волнует. За такими несоответствиями могут крыться серьезные психологические проблемы, поэтому на эти элементы сновидения особенно важно обратить внимание.

Шаг 5. Интерпретация полученных фактов.

Собранный материал, на первый взгляд, разнообразен и не имеет ничего общего. В сущности, что общего может иметь комната, в которой диван стоит на месте двери; влажная, теплая и спокойная яма; подарок на шее любимого, сделанный его новой девушкой; добрая и тихая женщина, которая никогда не рожала детей, знает толк в жизни и советует во сне не рожать ребенка? За всем этим стоит страх родов на фоне их необходимости (ребенок воспринимается как связующее звено, то, что даст женщине уверенность «теперь он не уйдет»).

В комнату обычно входят, а диван – это преграда, он не даст войти. И тогда ребенка зачать не удастся. Самая первая влажная, теплая и спокойная «яма» для каждого из нас – это матка. Что может «самодельного» подарить мужчине другая женщина, чего мы так боимся? Метафоричность сновидения порой изумляет своей остротой. Еще более отчетливой становится тема родов, заявленная в словах пожилой женщины и в ассоциациях, с ней связанных.

Каждый элемент сновидения, по мнению Фрейда, шифрует одну и ту же проблему. От каждого элемента мы можем через ассоциации прийти к ней. Интерпретация считается верной, если мы смогли объяснить все элементы сна одной проблемной темой. Чтобы видеть такие целостности, необходимо обладать метафорическим мышлением, уметь мыслить синтетично. Развивайте в себе такой тип мышления, и интерпретация сновидений станет для вас проще!