Осознанные сновидения. Польза от тревоги

Согласно Фрейд, ночные кошмары являются результатом мазохистских устремлений. Этот любопытный вывод основывается на непоколебимой уверенности Фрейда, что каждый сон — это воплощение тех или иных желаний. "Я не понимаю, почему сном нельзя управлять так же, как мыслями в бодрствующем состоянии," -- писал Фрейд с иронией, и продолжал -- "лично я был бы не против. ... Существует только одно пустяковое препятствие на пути этой новой, более удобной, концепции сновидений: она не отражает действительности"³. Если для Фрейда каждый сон был ничем иным как исполнением желания, значит, то же самое должно было быть справедливо и в отношении кошмаров: их жертвы в глубине души должны хотеть, чтобы их унижали, мучили и преследовали.

Я не считаю, что каждый сон -- это обязательно воплощение желания; я также расцениваю кошмары не как результат мазохистских устремлений, но скорее как результат неправильной адаптивной реакции. Беспокойство, испытываемое при кошмарах, можно рассматривать как неспособность человека адекватно реагировать на ситуацию во сне.

Оно возникает, когда мы сталкиваемся с провоцирующей страх ситуацией, в которой не работают наши привычные шаблоны поведения. Людям, видящим беспокойные сны, необходим новый подход, позволяющий совладать с такими ситуациями. Сделать это бывает нелегко, если сновидения являются результатом неразрешенных конфликтов, которых человек избегает во время бодрствования. В некоторых случаях бывает трудно избавиться от кошмаров, не вылечив психику, являющуюся их причиной. Но, такой подход, я думаю, требуется, в основном, к людям, не способным адаптироваться⁴. Для относительно нормальных людей, чьи кошмары не являются результатом серьезных личностных проблем, осознанное сновидение может оказаться чрезвычайно полезным. Тем не менее, если вы хотите извлечь пользу из нашего метода преодоления ночных кошмаров, вы должны быть готовы взять на себя ответственность за свои ощущения вообще и сновидения в частности.

Чтобы проиллюстрировать, как осознанность помогает при вызывающих беспокойство ситуациях, рассмотрим следующую аналогию. Спящий человек, не достигший осознанности, подобен маленькому ребенку, пугающемуся темноты; ребенок искренне верит, что там скрываются чудовища. Осознанно сновидящий похож на взрослого ребенка, все еще пугающегося темноты, но уже не верящего ни в каких чудовищ. Он знает, что на самом деле бояться нечего, и может справиться со своим страхом.

Беспокойство появляется в том случае, если у вас что-то вызывает опасения, и при этом

Осознанные сновидения. Польза от тревоги

Автор: Swordweaver
16.09.2010 01:05 -

вы не знаете, как выйти из этой ситуации. Другими словами, мы испытываем беспокойство, когда боимся чего-то, и среди наших моделей поведения нет подходящих, чтобы преодолеть это беспокойство или уклониться от него. Беспокойство может выполнять и биологические функции: оно заставляет нас более тщательно анализировать ситуацию, в которую мы попадаем, и переоценивать возможные способы действия в поисках выхода из нее, -- короче, помогает стать более чувствительными⁵.

Когда мы во сне испытываем беспокойство, самой адаптивной реакцией будет войти в осознанное состояние и рассмотреть ситуацию творчески. Беспокойство и само зачастую приводит к осознанному сну (так было в четверти из шестидесяти двух осознанных сновидений, имевших место в первый год ведения моих записей)⁶. Для тех, кто верит в такую возможность, беспокойство во сне будет всегда приводить к осознанности. Со временем оно станет надежным признаком сна, страшным не более, чем пугало, и указывающим, над чем предстоит еще поработать.