

Сновидения. Детские кошмары

Пяти- или шестилетним ребенком я научился управлять своими кошмарами. Однажды, спасаясь от динозавра, я достал банку шпината и съел ее. От этого я стал сильным, как Попи, и "одолею" своего врага. (В.Б., Роунок, Вирджиния)

Это осознанное сновидение было у меня в десять лет. Мы вместе с младшей сестрой Дианой находились в высокой каменной башне, чувствуя себя испуганными жертвами. Нас связала ведьма. Она собиралась засунуть нас в мешок и швырнуть в окно, чтобы мы утонули в плескавшейся далеко внизу воде. Сестра была почти в истерике. Но неожиданно вместо страха я почувствовал облегчение и удивление. "Диана!" -- обрадовался я -- "это всего лишь сон! Мой сон! Пускай она бросает нас в окно, ведь я смогу сделать все, что мы захотим!" Ведьма тут же превратилась в деталь интерьера и больше не пугала меня. Пока мы со смехом летели вниз, мешок растаял в воздухе. Теплая вода лаская вынесла нас на берег, и мы, хихикая, побежали по травке. В течение нескольких дней после этого сна я ощущал какую-то внутреннюю силу, от того, что теперь я мог контролировать свой страх. (Б.Х., Себастопол, Калифорния)

В детстве мне много раз удавалось контролировать свои сны. Начались мои осознанные сновидения, когда мне было девять или десять лет. Однажды ночью во сне за мной гнался злой великан, и в это время я вдруг вспомнил, что родители говорили мне, будто никаких монстров на свете нет. В тот же миг я осознал, что сплю. Я остановился, повернулся к великану лицом и позволил ему взять меня в руки. Кончилось все хорошо, и я проснулся, чувствуя себя комфортно и уверенно. В последующие два года я усовершенствовал свои навыки в осознанном сновидении настолько, что приключения во время сна стали для меня одним из развлечений. Мне это нравилось, потому что в открытом мною мире можно было все, и я был в нем главный. (Р.М., Торонто, Канада)

Многие люди открыли для себя осознанное сновидение, при попытке избавиться от своих детских кошмаров, как в приведенных выше случаях. Детям кошмары снятся чаще, чем взрослым, но, к счастью, для них не представляет особой трудности встретиться со своим страхом в осознанном сновидении.

В своей книге "Исследования сновидений", опубликованной в 1921 году, Мэри Арнольд-Форстер упоминала, что ей удавалось помочь детям избавиться от своих кошмаров с помощью осознанного сна²⁵. Подобный опыт есть и у меня. Однажды, разговаривая по телефону со своей племянницей, я поинтересовался ее снами. Семилетняя Маделина с жаром описала ужасный сон, в котором она плавала, как обычно, в своем бассейне, где ее страшно напугала акула. Я посочувствовал ей и добавил поучительно: "Но ведь ты знаешь, что на самом деле никаких акул в Колорадо

нет". "Конечно," -- ответила она. "Ну, раз ты знаешь, что никаких акул там, где ты купаешься, нет," -- продолжил я -- "то значит, если ты увидишь акулу еще раз, это будет сон. А акула из сна не сможет сделать тебе ничего плохого. Она страшна только если ты не знаешь, что спишь. Но если ты поймешь, что спишь, то сможешь делать все, что захочешь -- можешь даже подружиться со своей акулой! Почему бы тебе не попробовать?" Маделина, похоже, заинтересовалась. Через неделю она позвонила, чтобы с гордостью заявить: "Ты знаешь, что я делала? Я каталась у акулы на спине!"

Пока мы не знаем, всегда ли этот подход дает столь впечатляющие результаты, но безусловно, это тема, стоящая исследования. Если вашему ребенку снятся кошмары, сперва убедитесь, что он знает, что такое сон, а потом расскажите ему об осознанном сновидении. За дополнительной информацией о детских кошмарах и их лечении обратитесь к отличной книге Патриции Гарфилд "Сны ваших детей"²⁶.

Уже одного того, что осознанное сновидение может сделать наших детей счастливее, достаточно, чтобы все образованные родители обучили ему своих детей. Помимо этого, несомненным его достоинством является чувство самостоятельности и уверенности в себе, которое оно дает детям, -- как это видно из вышеприведенных примеров. Подумайте только, какое значение может иметь сознание того, что страх больше не властен над вами, и что вы сам себе хозяин.