Автор: admin
14.09.2011 20:38 - Обновлено 29.10.2014 09:14

Зачем нужны сны?

Наверно, каждый задавал себе этот вопрос хоть раз. Или даже не один раз - когда на следующее утро просыпался с головой, полной смутных и навязчивых образов, голосов, обрывков фраз. Или когда среди ночи вскакивал с пульсирующей кровью в висках и каплями пота на лбу после кошмара. Или когда с непонятной упорностью возвращался во сне в неприятное место или неприятную ситуацию, вроде путешествия в общественном транспорте голышом или в одной майке без рукавов...

И в такие моменты этот вопрос занимает больше всего: зачем они, собственно, нужны, эти сны, такие мучительные, страшные, постыдные или хотя бы просто приносящие головную боль и плохое настроение на весь последующий день?

Ответ прост. Сны – это самостоятельная система оздоровления нашего психического состояния, совершенно не зависящая от наших пожеланий хорошо выспаться или съесть во сне тонну ванильного мороженого. Цель этой системы – привести в равновесие наши нервы, сделать нас более стрессоустойчивыми и сильными.

Абсурдно? Да, с первого взгляда это выглядит довольно абсурдно. Мучительные сновидения, делающие нас разбитыми и усталыми на следующий день, специально предназначены для оздоровления?.. Глупо. Но не стоит спешить с выводами. Не все очевидное оказывается правильным.

Нервная система человека, на мой взгляд, напоминает кусок глины или обычного детского пластилина. У кого-то он более мягок и больше поддается воздействию, у кого-то – более твердый и упругий. А вмятины и ямки на его поверхности – это следы окружающего мира, оставленные на нервной системе. Любые волнующие события – не только плохие и страшные, но и хорошие и радостные – это ямки, вмятинки или трещинки (может, у кого-то среди следов найдутся глубокие порезы и дыры – у каждого свои волнения и проблемы).

Так вот, цель каждой системы, в том числе и нервной, – это **восстановление**. Постоянное стремление к отсутствию глубоких ям и трещин. Например, вы боитесь опозориться прилюдно. А что будет большим позором, чем оказаться в толпе без

одежды? Вы спите, переживая крайнее унижение и стыд, а эта самая Самостоятельная Система поставит галочку на списке ваших проблем – так, этот вопрос на сегодня отработан.

Боитесь вы высоты – и вы будете переживать это снова и снова, во сне, до тех пор, пока не приспособитесь переживать этот страх достаточно спокойно и не ущербно для организма, без огромных порций адреналина в крови и капель пота на висках. Правда, фобия вроде этой лечится довольно сложно – поэтому вам обеспечен пожизненный курс сновидений Для Боящегося Высоты. Вроде курса таблеток.

Почему именно так? Зачем переживать свои страхи и неприятные ситуации снова и снова? Потому что, переживая, вы **учитесь**. Учитесь, как правильно переживать, как правильно реагировать, как действовать. Так учатся водить машину, так учатся танцевать, так учатся играть на пианино. Путем долгих регулярных тренировок.

Правда, вам совсем необязательно помнить эти тренировки – смена быстрого и медленного сна зачастую лишает нас воспоминаний об увиденном. Согласитесь, далеко не все люди помнят свои сны, а даже те, кто помнят, могут рассказать лишь последние из сновидений. Хотя, согласно исследованиям ученых, сны видят **все** люди.

Причем эти сны совсем необязательно неприятные – все, что волнует вас достаточно сильно, подлежит отработке. Даже первый поцелуй или необъятная грудь продавщицы из соседнего магазина. Система стремится к **равновесию**.

Так может, в очередной раз увидев во сне темную тень, крадущуюся за вами, или обнаружив сотни морщин на лице, или тысячи тараканов (пауков) под ногами, не стоит ругать старика Морфея, а лучше запомнить картинку и тщательнее приглядеться к себе? Ведь коллекция таких картинок может многое рассказать о вас. Пользуйтесь этим.

Автор - Надежда Данилова
Источник