

Как толковать наши сновидения?

В предыдущей статье мы говорили о том, что собою представляют наши сны: какова их природа и какие компоненты нашей личности взаимодействуют между собой, выстраивая перед нашим внутренним взором причудливые сюжеты.

Однако теории – теориями, а вот как же применить в реальности эти знания? Можем ли мы самостоятельно, не прибегая к сонникам и специалистам, научиться объяснять свои сновидения и извлекать из этого пользу?

Зачастую – да, ведь наши сны – работа именно **нашего** подсознания, поэтому именно нам с ним и работать. Конечно, подсознание прибегает к маленьким и большим хитростям в виде сопротивлений – то есть своеобразных «блоков», которые ставятся для того, чтобы сознание не проникло в сферу подсознательного. Именно поэтому психоаналитик «расшифрует» ваш сон намного быстрее и легче, чем вы сами, даже если вы и обладаете специальными знаниями: ведь вам приходится бороться с самим собой! Тем не менее, борьба эта всегда идет на пользу, и даже если не все сны вы сможете расшифровывать (а так и будет), привычка чутко прислушиваться к себе, навык анализировать и умение выделять главное – это связка ключей к пониманию себя и к гармонии с самим собой.

Итак, что же нам следует предпринять, чтобы **научиться разбираться в собственных снах**

? Главный постулат был сформулирован французской исследовательницей Элен Ренар – автором и ведущей цикла передач о снах на французском радио и телевидении. Самое главное, по ее мнению, не лениться их **записывать**, причем делать это систематически и достаточно долго – не менее 2-3 недель подряд. Почему же это так важно? Почему именно запись, а не просто припоминание утром, позволяет нам глубже проникнуть в сюжет и тайные нюансы приснившегося? Попробуем разобраться в этом с точки зрения психоанализа.

Дело в том, что, фиксируя (и формулируя, а значит – вспоминая и осмысляя) собственные сновидения хотя бы несколько недель, мы учимся основам анализа снов, а именно:

- запоминать их (а это – уже полдела, ведь мало кто помнит свои сны: это – результат сопротивления бессознательного, о котором мы говорили выше);
- выделять главный образ сновидения – легче всего это сделать, подбирая «название» для сна;
- отмечать обстановку, в которой разворачивается сюжет (место действия символично и помогает понять нам, что хотел сказать сон в целом);
- выделять в сновидении отдельные сцены, как в «сценарии» – так легче не пропустить ничего важного и соблюсти хронологию событий сна, чтобы не потерять логическую нить;
- отмечать второстепенные (и вроде бы незначимые) образы. Второстепенны они лишь на первый взгляд: уж если они приснились, тем более – всплыли в памяти, – значит, они присутствовали во сне не просто так и выполняли важную смысловую функцию;
- изучать своё поведение и эмоции – то есть анализировать, какими вы были во сне? Ведь сон – это зеркало, в котором отражаются наши актуальные переживания и чувства;
- выделять персонажей сновидения: зачастую эти персонажи – какие-либо стороны нас самих, принимаемые либо отвергаемые нашим сознанием (наши мужские и женские составляющие – Анимус и Анима, а также – наша Тень: то, что мы в себе не принимаем и не показываем другим). Глобально говоря, во сне мы видим только самих себя, и даже когда там фигурируют имажо, «прообразы» реальных персонажей из нашей жизни (см. предыдущую статью) – это не реальные образы, а лишь наше отношение к ним;
- проводить параллели и устанавливать причинно-следственные связи с реальными переживаниями и событиями вашей жизни – нынешней и прошлой. Сновидения базируются на значимых для нас сюжетах, и если они возникают – значит, несут некое информационное послание, которое нам следует «считать»;

- обращать внимание на символы: словесные, цветовые (колористические) и предметные – они несут мощную смысловую нагрузку, аккумулируя в себе культурные, мифологические, религиозные образы наших предков (то, что Карл Юнг называл «коллективным бессознательным»). Если что-либо является значим элементом сна, не поленитесь почитать об этом в словаре символов и знаков, вспомнить связанные с этим понятием легенды и сказки – это помогает подобрать ключ к сложному сюжету;

- обращать внимание также и на повторяющиеся сюжеты, действующие лица или символы, словно преследующие вас от одного сна к другому – многократно. Фрейд называл такие сны «навязчивыми повторами» и считал, что до тех пор, пока ситуация не будет осознана и внутренний конфликт не будет разрешен и проработан – такие сны будут повторяться раз за разом;

- анализировать финал сна: это наиболее важная часть сновидения, в ней нередко содержится то сообщение, которое сон стремится донести до нашего сознания;

- ну и самое главное: научиться связывать отдельные ваши «находки» в единый образ.

Итак, как распутывать сны, думаю, стало немного понятней. В следующей статье попробуем разобраться в наиболее важном вопросе – «зачем»: зачем нам снятся сны, и что они хотят сказать нам своим появлением?

Автор - Наталья Проценко

[Источник](#)