Автор: admin
26.06.2011 23:14 - Обновлено 01.11.2014 09:39

Что такое «сон наяву»?

Кто из нас никогда не «грезил наяву»? Это явление не лишено приятности. Мы видим себя совершающими что-то необыкновенное, например, наслаждаемся великим триумфом, или доводим до конца что-то очень для нас желательное, или приобретаем вещь, о которой мечтаем…

Сон наяву – это форма сновидения, только возникающая во время нашего бодрствования, тогда как обычные сны случаются ночью, когда мы спим. Вот и вся разница. Ведь оба эти явления происходят, когда человек расслаблен до такой степени, что происходящее вокруг для него не существует. Его мысли в таком случае могут унестись, куда им только заблагорассудится.

По этой причине в обеих разновидностях снов часто фигурируют странные люди, животные… Или возникают ситуации, которых в реальной жизни не бывает. Ночные сновидения даже более необычны и далеки от реальности, чем сны наяву, потому что спящие люди полностью теряют контроль над полетом своих мыслей.

Интересно отметить, что детей посещают сны наяву двух типов, которых у взрослых не бывает: сны о «воображаемом друге» и о «приемыше». Ребенок, которому не с кем поиграть, может выдумать себе такого друга. А иной ребенок любит воображать, что он не простой человек, а на самом деле принц или принцесса, и что его родители – король и королева, предположим. Такой ребенок начинает видеть сны наяву о том, что он живет с приемными родителями и что в жилах его течет королевская кровь…

Из всего этого можно сделать вывод, что наши сны наяву выражают то, что нам нужно или хочется. То, во что хочется верить. Наши ночные сновидения обычно выражают не только это, но и то, что нас пугает. Поэтому сны наяву, в отличие от ночных сновидений, часто называют «грёзами».

В обоих случаях сон – это не нечто «извне», а выражение внутреннего мира человека: его желаний, нужд, страхов, вожделений и так далее. Сон дает им возможность вырваться наружу. Сны наяву могут дать человеку то, чего ему хочется, но чего он лишен в реальной жизни. В некоторых случаях они ему помогают спланировать свои

действия и в реальной жизни. Ночные сновидения, заставляя человека забывать о неприятностях реальной жизни и воплощая его мечты, помогают ему спать до тех пор, пока он не отдохнет.

Однако и сны наяву способны восстановить наши силы. Как правило, в эти минуты чувствуешь прилив сил гораздо больше, нежели после ночного пробуждения. Также сны наяву более приятны по эмоциональному ощущению, нежели ночные. Психологи не берутся объяснять, почему так происходит.

Сон – это то, что мы рассказываем сами себе. Как правило, многое в этом рассказе (а бывает, и все!) преувеличено, приумножено, гипертрофированно. И все это происходит, благодаря нашим желаниям, мечтам. Именно они дают тот полет мыслей и фантазии, которые сопровождают сны наяву.

Если сон и имеет какое-либо «значение», то только для человека, его видящего. Конечно, каждый символ, каждый предмет можно трактовать как тот или иной знак, однако не стоит зацикливаться на предметности сновидений. А лучше попытаться запомнить те ощущения и эмоциональные состояния, которые вы испытали после пробуждения. Возможно, именно эти ощущения и подскажут вам секрет ваших сновидений, как зеркальный мир, отражающий вашу реальную жизнь…

Не бойтесь мечтать, не бойтесь желать и воплощать свои фантазии и идеи – и не только в снах наяву, но и в реальной жизни!

Автор - **Лилия Бёрд**

Источник