Автор: admin
02.01.2012 13:04 -

Как бороться с бессонницей творчески? Часть 2

Продолжим изучать творческие способы борьбы с бессонницей.

Поскольку у работающей женщины, имеющей семью, со свободным временем всегда тяжело, а груз обязанностей отпускает не сразу, то следующие способы, наверное, являются самыми действенными для этой категории лишенных сна.

5. Мысленная **визуализация** медленной размеренной **песни**. Эффект достигается за счет того, что происходит целенаправленное вытеснение мешающих заснуть, утомляющих, назойливых мыслей из вербальной и визуальной областей сознания.

Рассмотрим на примере, взяв фрагменты двух песен:

Прощайте, скалистые горы (*на береговых скалах, уходящих за корму, огромные белые буквы: «Североморец, отомсти!»)*
На подвиг Отчизна зовёт (*Родина-мать лицом и жестами показывает, что пора идти*)
Мы вышли в открытое море (*море и представляю*)
В суровый и дальний поход (*штурман прокладывает на карте длинный маршрут*).
А волны и стонут, и плачут (*над штормовым морем низко кружат кричащие чайки*)
И плещут на борт корабля (*белые пенные гребни перехлестывают борт*),
Растаял в далёком тумане Рыбачий (*далекая береговая полоска становится все менее четкой*)-
Родимая наша земля (*фрагмент карты России*).

Корабль мой упрямо качает (*мулом по модемному соединению качается файл “My ship”)*
Крутая морская волна (*цунами на изломе*),
Поднимет и снова бросает (*человек поднимает с земли что-то, рассматривает и отшвыривает*)
В кипящую бездну она. (*водоворот из «Пиратов Карибского моря-3»*)

И так далее.

Или вот, более поздняя песня.

Отчего так в России берёзы шумят (*из иллюминатора взлетающего самолета видна березовая роща, в стороне терминал международного аэропорта*
),
Отчего белоствольные всё понимают (*овчарка поднимает уши, взгляд оживляется*),
У дорог, прислонившись, по ветру стоят (*на покосившийся деревянный забор опираются смутные тени*)
И листву так печально кидают (*жестом Сеятеля кудрявый парень в белой рубахе разбрасывает березовые листья*).

Я пойду по дороге, простору я рад (*белоголовый пацанчик, удравший от нянек-мамок, бежит по грязной проселочной дороге*).
Может это лишь все, что я в жизни узнаю (*заставка известного киножурнала с орехом и молотком сменяется вердиктом поисковика «По Вашему запросу ничего не найдено*
»)
Отчего так печальные листья летят (*взгляд прослеживает поток листьев до того места, откуда они летят и обнаруживает гигантский ветродуй*
)
Под рубахою душу лаская (*женская ладонь, гладящая мужскую грудь в расстегнутой рубашке*).

А на сердце опять горячо-горячо («*скорая помощь» летит с сиреной, на кардиографе прерывистая прямая*)
И опять, и опять без ответа (*скриншот www.mail.ru с надписью «нет непрочитанных сообщений* »)
А листочек с березки упал на плечо (*желтый березовый лист камнем падает на поспешно убираемое плечо*)
Он, как я, оторвался от веток (*невидимый топор отсекает от генеалогического древа ветвь с личным гербом*).

К пятому способу очень близко подходит шестой, но в нем нет опоры в виде базового текста, все зависит от собственной фантазии и воображения.

6. **Придумывание** сюжета, характеров героев, их родственных связей и так далее. Для людей творческих профессий требуется осторожность, поскольку если

растеребить творческий нерв, то можно вообще не уснуть. Поэтому о работе, особенно если проект новый, стараемся в кровати не думать. Но часто способ отлично действует в «смежной» зоне. Дизайнер интерьеров может придумывать очень подробный сценарий, детективный или мелодраматический сюжет. Разумеется, с собой в главной роли. Обычно все заканчивается на детальном прописывании костюмов.
Лингвистам, литературоведам, напротив, помогает выдумывание и подробное описание помещений. Не собственной квартиры, а дворцов, лабиринтов, теремов. Чего угодно, лишь бы запутаться. Идешь и отмечаешь взглядом коптящие факелы, просевшую кладку, паутину под потолком, зеркала в массивных рамах…

Отвлечемся немного от бессонницы. Играющие в RPG хорошо знают, что чем тщательнее продумана история героя, чем больше предварительных подробностей вы постарались увязать, тем логичнее вписываются его поступки в структуру игры и тем цельнее образ. Непредсказуем ход игры, когда твой партнер «вырос в детском доме и вообще только вчера вышел из комы и ничего не помнит». Ни родственников, ни друзей, ни истории своего рода, ни отношения к политике, культуре, религии… И такая игра очень быстро заканчивается. Неинтересно потому что.

В общем, чем подробнее вы рисуете картинку, чем интереснее ваш фильм, чем больше вы им поглощены, тем проще заснуть, если на вас вообще это действует, конечно.

Знаете, что странно? Звучит это все невероятно, а между тем предлагаемые «творческие» способы являются работающими методами реальных людей различных профессий и наклонностей, а не авторским вымыслом. Правда, и здесь подтвердился тезис о невозможности подобрать универсальное средство, хотя творческим этот подход можно назвать. Человеку, которому противопоказано думать о чем угодно, потому что мысли все равно возвращаются к работе, помогает фоновая бубнилка в виде едва слышимого спортивного канала. Через двадцать минут самого интересного матча он уже спит, многим на зависть.

Когда у меня случится бессонница, я обязательно развлекусь. Лишь бы не заснуть на середине фильма. Хотя можно и во сне досмотреть.

Спокойной ночи. И приятных нам всем снов.

Автор - **Татьяна Коэн**

Источник