Автор: Институт Групповой и Семейной психологии и психотерапии
21.06.2009 10:11 -

Каждую ночь мы попадаем в заповедный мир наших снов. Сны могут быть приятными или отталкивающими, похожими на реальность или совсем фантастическими, но никогда они не бывают понятными сразу. Вероятно, именно это так притягивает нас к ним - желание разобраться в смысле сна, понять его значение. Может ли вообще быть полезной та информация, которую мы получаем во сне, для нашей реальной жизни? Попробуем ответить на эти вопросы вместе с психологами.

Самая распространенная психологическая теория сновидений рассматривает их как проявление нашего бессознательного. С этой точки зрения сны сообщают нам важную информацию, которую по различным причинам мы не можем осознавать непосредственно. Какими причудливыми ни казались бы наши сны, они сообщают нам нечто о нас самих и актуальной для нас ситуации. Это знание, полученное из глубинных слоев психики не бывает самоочевидным и его нужно учиться читать. И здесь вам вряд ли помогут сонники или советы бабушек. Образы снов очень индивидуальны и не имеют общего для всех людей смысла. Увиденная во сне кошка у кого-то ассоциируется с враждебностью окружающих, а кому-то напоминает о существовании преданности и безраздельной любви. Если вы хотите научиться читать ваши сны, вам нужно помнить о том, что все персонажи сна отражают отдельные аспекты вас самих и отношений между этими частями Я. Например, одному мужчине снится, что он не может спасти попавшего в беду ребенка. Размышляя над этим сном, он приходит к мысли, что в переживаемой им сложной ситуации он часто чувствует себя как ребенок, нуждающийся в посторонней помощи. Таким образом, сны могут быть пугающими, тревожными или отталкивающими, но содержащееся в них послание может принести вам пользу, так как привлекает внимание к важным моментам реальности.

Так как наши сны отражают глубинное понимание жизненных ситуаций и нашего поведения в них, они часто могут предупреждать дальнейшее развитие ситуации и в этом смысле быть пророческими, готовить нас к предстоящим переменам. Так, накануне крупного семейного скандала одной женщине снится, что под ней разваливается табуретка. Позже она поняла, что ее семейные проблемы накапливались так долго, что она уже стала терять точку опоры в своих взаимоотношениях с мужем, и именно об этом был ее сон.

Среди снов-прогнозов бывают совершенно особые, отличающиеся ощущением значимости и необыкновенной важности. Их образы и сюжеты часто носят сказочный, волшебный характер. Такие сны глубоко задевают нас и помнятся долгие годы. Они прогнозируют развитие нашей жизни в будущем, так как отражают наш жизненный сценарий (подробнее о жизненных сценариях мы расскажем отдельно). Их понимание является очень важным, так как дает нам больше возможности управлять своей жизнью.

Автор: Институт Групповой и Семейной психологии и психотерапии
21.06.2009 10:11 -

Важны также и повторяющиеся сны: они сигнализируют о какой-то внутренней проблеме, которая настоятельно требует вашего участия в ее разрешении. Так, один человек периодически видел сон, в котором его поджидали в засаде вооруженные преступники, и он мог избежать опасности, только проезжая мимо них на огромной скорости. Этот страшный сон приходил к нему всякий раз, когда он пытался не обращать внимания на накапливающиеся проблемы, не снижать ради них скорость своей жизни. Такая стратегия поведения не приносила ему успеха, и именно к этой проблеме каждый раз возвращал его сон.

Таким образом, сны могут подсказывать нам решение тех проблем, с которыми мы не можем справиться сознательными усилиями. (Помните, Менделееву приснилась периодическая система, а Маяковский находил во сне рифмы?). Тогда сны можно не только разгадывать, но и загадывать. Приведем такой пример: немолодой уже женщине предлагают новую должность, которая кажется ей очень заманчивой, но которая потребует от нее изменения привычного хода жизни. Она смогла принять окончательное решение после сна, в котором она примеряла любимое ею раньше платье, ставшее теперь тесным и неудобным. Сон привел ее к мысли, что предлагаемая ей работа - как платье, из которого она давно выросла и ей уже не будет так комфортно, как было бы раньше.

Если вам предстоит сделать значимый выбор, принять ответственное решение, закажите себе сон. Для этого, ложась спать, сосредоточьтесь на том вопросе, который вам предстоит решить и обратитесь к своему подсознанию с просьбой о помощи. Попробуйте, и если вы не сможете самостоятельно разобраться с сообщением вашего сна, понять его смысл - обращайтесь за помощью к психологам.