

что мы изо дня в день вытесняем, что-то социально и этически не одобряемое. Но страх, злость, обида — это наши естественные чувства и проявления. Что происходит, когда мы загоняем их внутрь? Их как бы нет. Вместо того чтобы сохранять контакт со всеми своими проявлениями, мы бессознательно начинаем проецировать эти качества на других людей: «Ну надо же! Сколько подлецов вокруг! Сколько злых людей! И ведь наживаются на моей доброте!» Будем давать себе отчёт: нельзя определить в другом те качества, которых нет в тебе самом, с которыми ты не знаком.

**?** Светлана, пока сплошные сложности. Сны сложно, а для кого-то и невозможно трактовать. Будет возникать неприятие своих теневых сторон. Но ведь и это ещё не всё. Очень многие просто не помнят своих снов. Кто-то даже считает, что ему ничего не снится. Хотя сновидения есть по определению...

— Да, сновидения есть. Это подтверждено исследованиями. Фаза быстрого сна — «место» сновидений.

Вы говорите о сновидческой активности... Любопытный факт: в индейских племенах вождём мог стать только тот, у кого есть сны, кто их помнит. Сновидения были одним из критериев выбора главного человека племени.

Можно научиться запоминать свои сны. Проснувшись, не нужно вскакивать с постели. Полежите с закрытыми глазами. Иногда возникает ощущение, как будто только-только вышел из какого-то сновидения. Останьтесь в своём внутреннем пространстве, заглядывайте в разные уголки. Возможно, всплывёт какой-то образ. Он может стать ниточкой, ухватив которую, получится «намотать» весь клубок сна.

Вспомнив сновидение, лучше повторить его, описать словами, попробовать ещё раз пройти по его сюжету. Ещё лучше, если сны будут записаны. Таким образом, можно наблюдать тенденцию и изменения, происходящие в ваших сновидениях, а соответственно, в вашем психическом мире. На основании работы со своими сновидениями возможно формирование и накопление своего личного символического словаря.

Даже если человек не помнит своих снов, он может сохранять ощущение от них. Иногда помогает вопрос: «Если бы вам снился сон, про что бы он был?» В ответ человек начинает давать отражение своего внутреннего мира и образов, наполняющих его.

**?** У нас остались «за кадром» две функции сна. Презентативная и пророческая...

— При презентативной функции сновидение может демонстрировать, какие психические процессы на данный период протекают в бессознательном. Какова ситуация, с какими своими комплексами сновидец взаимодействует, как они проявляются.

Если говорить о пророческих снах, то они редки. Через них можно диагностировать, в какую сторону развивается психика, какие события могут проявиться, увидеть перспективу развития. Не секрет, что есть сны, образы которых затем воплощаются в реальности.

## В ЖИЗНИ НЕТ КАКОЙ-ТО СПЕЦИАЛЬНОЙ ДАТЫ, ЧТОБЫ НАЧАТЬ ПРИСЛУШИВАТЬСЯ К СЕБЕ

**?** Это действительно так? Или это попытка человека, увидевшего сон, потом «притянуть его за уши» к реальным событиям?

— Это действительно так. Пример из личной семейной истории. Мой дед рассказывал мне сон, который он видел во время Великой Отечественной войны перед наступлением. Во сне он потерял рукавицу и пока её искал, повредил себе руку. В бою его ранило в руку, и ему грозила ампутация.

Мы подходим к теме синхронии. Это понятие ввёл Карл Густав Юнг. Смотрите: есть сознательная часть, есть индивидуальное бессознательное и есть коллективное бессознательное, под влиянием которого мы находимся, осознаём мы это или нет. И если у нашей психики наличествует определённая чувствительность, она может проникать в коллективное бессознательное, соединяться с ним, где, как в матрице, запечатлено всё. В таких случаях может возникать синхрония сновидений и реальности.

Всё это выглядит чрезвычайно мистически, потому что этому нет рационального объяснения. Сегодня мате-

матики утверждают, что мы живём в информационном поле, в связях, которые не можем распознать пятью традиционными чувствами.

**?** Вы хотите сказать, что в человеке есть некий орган чувств, который считывает информацию с «поля» и проецирует её нам?

— Есть связи, которых мы не осознаём, но которые действительно существуют. Они доступны, точнее, могут быть доступны нашей психике.

**?** Мы опять вернулись к вопросу о правильности трактовки. Мало ли что могло пригрезиться? Мало ли как это можно истолковать?

— Юнг размышлял о том, что сновидение никогда не будет расшифровано полностью. Это как матрёшка с бесчисленным количеством фигурок. Мы открываем одну, находим там смысл. Наступает время, когда этого смысла нам недоста-

точно, мы открываем другую «фигурку» и находим ещё смысл, и так до бесконечности, постоянно погружаясь глубже и изучая кладёз бессознательного.

Конечно, хочется определённости. Это понятно. Разум тревожится в неопределённости. Но относительно понимания сновидений всегда будет доля сомнения. Сознанию свойственно сомневаться. Тем не менее сновидения остаются заманчивыми для нас. Мы не можем предать их забвению и постоянно возвращаемся к этой теме. Есть в них что-то притягательное.

**?** Вы упоминали про индейцев. Как не спросить про осознанные сновидения?

— Я не занимаюсь этой темой. По моему мнению, в нашей жизни и так очень много сознания и контроля. Речь же, на мой взгляд, идёт как раз о том, чтобы сознанием проникнуть в бессознательное. У меня как юнгианского психолога возникает вопрос: для чего контролировать ещё и то, что происходит во сне? Почему я не хочу довольствоваться тем, что даётся моей при-