

- Предисловие -

В среднем около трети всей жизни каждый из нас проводит во сне. Закрывая глаза и засыпая мы незаметно обнаруживаем себя в мире своих сновидений. Кажется, что эти ночные грёзы не поддаются разумному пониманию и не могут иметь смысла. А поскольку это всё «бессмыслица» и «нереальность», то утром они отбрасываются, устаиваясь в лучшем случае насмешки или мимолётного удивления. Бешеный ритм современности не позволяет остановиться и подумать над тем, что же с нами происходит. Мы уже не в силах уделить время на то, чтобы прислушаться к себе, да и давно забыли, как это делается.

Сновидения – это порождение нашей собственной психики, отображение нашей внутренней реальности, внутренней Вселенной и отражение того, как мы познаём, понимаем и обращаемся с объектами окружающей действительности. Сны – часть нас самих. И забывая, не придавая значения, отвергая их, мы тем самым отвергаем значительную часть своей личности. По сути, всякое сновидение – это послание от себя самому же себе. Послание, несущее глубокий смысл. И оно не должно остаться неистолкованным, как не может оказаться непрочитанным письмо от лучшего друга.

Между тем сны почти всегда неоднозначны. Они имеют множество смысловых уровней. И неудивительно, что различные психологические школы по-разному, иногда абсолютно противоположным образом, отвечают на вопросы о том, что такое сновидение, каковы его функции в психической жизни и, уже исходя из всего этого, какие методики, техники наилучшим образом подходят для толкования снов.

В этой работе значительное место отводится открытиям, объяснениям и подходам, предлагаемым психоанализом. Смелые теоретические и практико-ориентированные взгляды психоаналитиков впервые позволили заглянуть за завесу тайны наших ночных грёз. Представители психоаналитического направления безудержно продолжают системное изучение механизмов образования сновидений и используют толкование снов в качестве одного из базовых методов терапии.

Но только лишь психоаналитическими взглядами и методами данное учебное пособие не ограничивается. В большинстве существующих ныне психологических подходов есть зерно истины. Многие теории, технические приёмы, методики не на слове, но на деле не единожды доказали свою ценность. Отталкиваясь от таких позиций, в данном труде сделана попытка примирения и объединения разных школ. Более того, рассматривается возможность применения толкования сновидений как независимого, самостоятельного подхода в практической психологии.

Конечно, тема сновидений и их толкования обширна. Она не способна уместиться на страницах этой книги. Потому одна из главных задач издания – рассказать о существующих научных теориях образования сновидений, с одной стороны, а с другой передать те базовые практические знания и навыки, без которых не обойтись психологам и психотерапевтам, желающим пополнить свой багаж средств работы с клиентами. В книге рассматриваются механизмы образования снов, символика, архетипы, структура и методы толкования сновидений в индивидуальной и групповой психотерапии, и многое-многое другое.

Логика содержания книги – от общего к частному, с дальнейшей интеграцией всего этого в единую схему терапевтической работы с пациентами. Например, первая часть начинается с рассмотрения столь обширных и фундаментальных проблем, как физиология сна и различные психологические представления о функциях сновидений, а также упоминается о видах сновидений. Сразу после этого уделяется внимание таким достаточно обширным областям, как механизмы образования снов и проявление свойств психики в сновидениях. И только после всего этого происходит переход к ещё более частным вопросам, как, например, о значении цвета в сновидении, личностных особенностях и так далее. В последней главе, посвящённой практике толкования

сновидений, многие из представленных ранее методов и общих теоретических знаний интегрированы в единую систему терапевтической работы.

Поскольку этот письменный труд не претендует на высокое звание подлинно научной учебной литературы, а также с целью банальной экономии места в самой книге, равно как времени и сил автора, в тексте не предоставляются ссылки на использованные или цитируемые профессиональные источники. Всем, кому это окажется важным или интересным, могут заглянуть в перечень использованной литературы в конце книги.

Многие приводимые в книге примеры заимствованы из различных источников. Иные же взяты из личной практики автора.

По личному убеждению автора, в столь тонком и сложном явлении, как сновидение, какой-либо одной постоянной системы существовать просто не может. Всё предлагаемое в этой книге – это лишь те базовые знания, правила поведения, и общие рекомендации, которые следует помнить и учитывать, приступая к толкованию. Применение их неизбежно будет видоизменяться, а последовательность действий вновь и вновь выстраиваться заново с каждым новым человеком и его уникальной личностью, особенной историей и манерой повествования.

Не следует заблуждаться, думая, что всегда возможно истолковать сон. Случается, что он так и не раскрывает своего значения, или же это происходит лишь спустя много лет. Не следует полагать также, что после прочтения этой работы каждый обязательно станет профессионалом. Прежде всего, тому, кто желает превратить толкование сновидений в своё основное ремесло, настоятельно рекомендуется получить базовое психологическое образование. Но и этого, пожалуй, окажется мало для успешной работы в области толкования сновидений. Потребуется нечто большее – интуиция, внутреннее чутьё, творческое вдохновение. И, естественно, опыт. А он, как известно, неотделим от практики. И чем более обширна эта практика, тем увереннее вы будете ориентироваться в открывающихся бескрайних просторах внутреннего человеческого мира.