

18+

Ронжин Евгений



СНОВИДЕНИЯ
О СМЕРТИ

Евгений Ронжин
Сновидения о Смерти

«Издательские решения»

Ронжин Е.

Сновидения о Смерти / Е. Ронжин — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-514950-3

Встреча со смертью оставляет в душе человека глубокий отпечаток. Людей впечатляют сны про смерть близких, сны про умерших родственников, а также сны про собственную смерть. Эти сны удивляют, шокируют, врезаются в память, как некие особенные сновидения. Люди хотят понять, что означают эти сны? А не умрут ли они в ближайшее время? Все ли у них нормально с психикой и тому подобное. Книга, которую вы держите в руках, представляет собой попытку дать ответы на некоторые из этих вопросов.

ISBN 978-5-00-514950-3

© Ронжин Е.

© Издательские решения

Содержание

Сновидения о Смерти	6
Часть 1. Исследования темы смерти в сновидениях	10
Классификация сновидений о смерти	10
Символическое изображение смерти в сновидениях	12
Сны об умерших близких	18
Сновидения о собственной смерти	22
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Сновидения о Смерти

Евгений Ронжин

© Евгений Ронжин, 2020

ISBN 978-5-0051-4950-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Сновидения о Смерти

Вступление

Здравствуй, дорогой читатель! Однажды, мы все умрем. Многих людей этот факт сильно напрягает, и они предпочитают вообще не задумываться о таком явлении. В светской беседе затрагивать подобные темы считается дурным тоном. Но действительно ли стоит избегать темы смерти? Конечно же, нет. Для философов и мыслителей всех времен тема смерти была одной из самых важных и интересных. Действительно, интересно, а почему что-то существует, а потом умирает? Почему вещи ломаются? Почему что-то вообще может существовать, а потом исчезнуть? А после того, как нечто исчезнет, оно исчезает навсегда безвозвратно или, однажды, будет снова существовать? Таких вопросов очень много. Но для человека особенную актуальность имеет вопрос о смертности самого себя и людского вида. Как это умереть? Что я при этом буду чувствовать? Что будет со мной после смерти? Буду ли я? А как это так может меня не быть?...

Ответов на эти вопросы существует великое множество. Но какой из них вам ближе всего вы можете решить только сами. Чтобы сформировать собственное представление о смерти и выработать к этому явлению какое-то своё отношение необходимо думать и говорить о смерти. Ее можно отрицать, ее можно не замечать, но это никак не меняет наше положение. Смерть сопровождает нас всю жизнь, куда бы мы ни направились, она следует за нами по пятам, не отставая ни на шаг. Смерть – это тень, которую отбрасывает жизнь. Как бы банально это не звучало, но жизнь и смерть немыслимы друг без друга. Это две половинки целого, «инь» и «ян», соединяющиеся в целостное «Дао». Мало осознать свою смертность. С психологической точки зрения важно суметь её принять. Без этого вам не обрести глубинной гармонии в отношениях с миром. Ведь за своей спиной мир прячет здоровенный нож времени, предназначенный для вас. Как обрести гармонию в отношениях с миром, когда вы точно знаете, что он вас убьет?

Именно поэтому один из естественных этапов психологической зрелости и роста – это принятие смерти, на черном фоне которой жизнь становится значительно ярче. Психологи и психотерапевты давно подметили, что переживание околосмертного опыта, психологическое осознание и принятие смерти действует на человека трансформирующим образом, изменяя в лучшую сторону его отношение к жизни, себе и окружающим. Например, известный психотерапевт И. Ялом описывает трансформации, происходящие с людьми, пережившими в какой-либо форме близость смерти. После такого опыта люди учились ценить жизнь, их сознание расширялось, они преображались. «Отрицание смерти на любом уровне есть отрицание собственной природы, ведущее ко все большему сужению поля сознания и опыта. Интеграция идеи смерти спасает нас: она действует отнюдь не как приговор, обрекающий на пожизненный ужас или на мрачный пессимизм, а, скорее, как стимул к переходу в более аутентичный модус существования. Она увеличивает наше удовольствие от проживания своей жизни»¹.

Столкновение со смертью оставляет в душе человека глубокий отпечаток. Занимаясь психологическим консультированием, проведением тренингов и семинаров по темам психологии сновидений, интерпретации сновидений, по теории и практике осознанных сновидений и выходов из тела, я постоянно сталкиваюсь с вопросами людей о смерти в сновидениях. Людей глубоко впечатляют сны про смерть близких, сны про умерших родственников, а также сны про собственную смерть. Эти сны удивляют, шокируют, врезаются в память как некие особен-

¹ Ялом И. *Экзистенциальная психотерапия* / Пер. с англ. Т. С. Дробржиной. – М.: РИМИС, 2008. – С. 42.

ные сновидения. Люди хотят понять, что означают эти сны? А не умрут ли они в ближайшее время? Все ли у них нормально с психикой и тому подобное. Именно эти люди подтолкнул меня к написанию этой книги, так как позволили мне увидеть, насколько эта тема актуальна, как она вызывает неподдельный интерес и желание разобраться в этих непростых вопросах. Так мы переходим к описанию истории создания этой книги и практическим материалам, легшим в ее основу.

Как психолог по образованию я всегда проявлял интерес к психологии сновидений. Мне казалось невероятным упущением отсутствие в современной психологии сколь либо развитых представлений о снах. Ведь сны снятся всем! Каждый человек видит сны, но многие их забывают и ничего не помнят после пробуждения. Но сны видят все! То есть сновидения – это общечеловеческий феномен психики, о котором практически ничего неизвестно! А мне сильно хотелось знать о снах как можно больше. Но одни лишь теоретические знания никогда не помогли бы мне достаточно глубоко проникнуть в сновидческую реальность и увидеть законы её устройства. Здесь нужен был глубинный личный опыт. И как в волшебной сказке жизнь щедрой рукой предоставила мне возможность его обрести. Так случилось, что, однажды, я начал переживать сонный паралич, выходить из тела и в огромных количествах видеть обычные и осознанные сновидения. Этот опыт я структурировал и описал в двух своих предыдущих книгах²³. В них я не упомянул то, что моё погружение в мир осознанных сновидений и выходов из тела было теснейшим образом связано с темой смерти и возрождения в сновидениях.

Если быть честным, то я мог бы назвать особенным тот жизненный период, когда столкнулся с миром сновидений и погрузился в него. Это был 2010 год, и я заканчивал обучение в одном российском университете по специальности «Психолог. Психолог-консультант». Далее передо мной стоял вопрос, куда двигаться дальше? Выбор был довольно прост – либо обязательная армейская служба, либо получение отсрочки и продолжение учебы, но уже в качестве аспиранта. Вторая перспектива мне нравилась больше, так как я чувствовал свою связь с психологией и миром науки, но не чувствовал связи с казармой и армейскими ботинками. Я успешно поступил в аспирантуру и, как минимум, на три года забыл про военкомат.

По стечению множества обстоятельств время обучения в аспирантуре стало для меня переломным. Со мной происходили глубокие перемены, которые я хоть и чувствовал, но недостаточно осознавал и не придавал им особого внимания. От юношеского периода жизни, определенного личностного склада и мировоззрения я переходил в зрелый период жизни со своими трудностями, задачами, ценностями, способами поведения и адаптации. Старые ценности, идеалы, модели поведения утрачивали свою актуальность и доставляли мне неудобства. Для успешной дальнейшей адаптации мне было необходимо стать более смелым, уверенным в себе и своих силах, преодолеть комплексы неполноценности, стать более раскованным с женщинами, начать более позитивно и открыто относиться к другим людям и социальной действительности, стать полностью материально независимым от родителей и т. д.

В то время на сознательном уровне я лишь смутно осознавал необходимость всех этих перемен, в то время как бессознательное точно знало, что эти перемены необходимы и направляло на меня свой рупор сновидений. Изменения происходили постепенно и растянулись примерно на три года. За этот период времени с 2010 по 2013 г. я записал в дневник сновидений более 300 ярких осознанных и обычных сновидений, часть из которых носила явный архетипический характер. В то время я лишь удивленно записывал все эти сны, не в силах понять, что они значат и почему они мне снятся. Лишь потом, когда трансформационный процесс закон-

² Ронжин Е. А. *Психология сновидений: теория и практика осознанных снов и выходов из тела*. – Ростов н/Д: Феникс, 2015. – 204 с.

³ Ронжин Е. А. *Мультиреальность осознанных сновидений*. – [б.м.]: Издательские решения, 2018. – 282 с.

чился я смог увидеть картину целиком и расшифровать послания бессознательного в виде сновидений.

В общем и целом, сновидения того периода отражают борьбу двух сил – прошлого и будущего. А я находился между ними, как говорят, между молотом и наковальней. Бессознательное, как суровый кузнец, беспощадно било по мне тяжелым молотом сновидений, демонстрируя процесс трансформаций «я». Актуальная личность должна была умереть и освободить место для новой личностной формации. Но это не так просто, ибо актуальная личность, как и все живое, была готова бороться до конца за свою жизнь и свое существование. В свою очередь бессознательное, как некий сверхразум, знающий как все должно быть и умеющий добиваться своего, наполняет мои сновидения посланниками смерти, охотящимися за мной. Они рады мучать, истязать и убивать меня. Мне остается только наблюдать и записывать увлекательные события, происходящие за пределами физической реальности.

Через 5 лет после этого, подумав, что имею интересные психологические материалы о смерти в сновидениях, я решил опубликовать их. Первую часть книги я посвятил краткому общему обзору литературы и исследований по теме смерти в сновидениях, пытаюсь описать то, что уже известно человечеству об этом явлении. Во второй части книги я описал собственный опыт сновидений о смерти, длившийся в течение трёх лет, и отражающий глубинные психические трансформации человека. Вторая часть книги представляет собой серию сновидений о смерти и возрождении и их психологическую интерпретацию. В итоге, как мне кажется, я собрал полезные и интересные материалы не только для профессионалов, но и для всех людей, которым снятся сны о смерти или, которые интересуются темой сновидений.

При создании книги для меня была не совсем понятна скудность информации на тему смерти в сновидениях. Актуальность этой темы для многих людей явно не соответствовала ее представленности в психологической литературе. Мало кто об этом писал и подробно рассказывал. Поэтому тема нуждалась в подробном раскрытии с описанием самих сновидений и их интерпретаций. Этим я и занялся, попробовав придать записям из своего дневника сновидений, интересную литературно-познавательную форму с глубоким психологическим анализом.

Обычно интерпретируя сны, я не придерживаюсь четких границ школ каких-либо конкретных авторов, но обращаюсь к суммарному опыту психологического подхода к толкованию сновидений. Нет абсолютно неправильных или правильных подходов к толкованию снов. Каждому человеку могут сниться сны, интерпретация которых в одних случаях будет идеально вписываться в концепцию З. Фрейда и его последователей, в других случаях в интерпретации К. Г. Юнга и его школы, в третьих – лучше подойдет подход Э. Фромма или Ф. Перлза. Наши сновидения – это фильмы, истории, легенды, сказки о нас самих, о нашем мировоззрении, о нашем отношении к себе, миру и людям. В них в виде метафор, символов и аллегорий отражаются наши настоящие чувства, эмоции и актуальные проблемы. Там легко уживаются и сосуществуют наше прошлое, настоящее и будущее. Сны – это зеркало души. Мне всегда нравилась крылатая фраза: «Скажи мне, кто твой друг, и я скажу тебе, кто ты». Если немного видоизменить это выражение и под друзьями человека подразумевать его сновидения, то получится следующее: «Скажи мне о своих сновидениях, и я скажу тебе, кто ты». Такое выражение вполне могло бы стать девизом какой-нибудь школы психоаналитиков. При этом я придерживаюсь мнения, берущего начало от К. Г. Юнга о том, что лучше всего сновидения интерпретировать целыми сериями. Точно также как сложно судить о человеке лишь по его одному другу, которого вы случайно выбрали из множества, так и сложно понять человека и его внутренний мир по какому-то одному его сновидению. Для успешного проникновения в душу человека лучше всего использовать множество его снов и, конечно же, иметь под рукой самого сновидца, в уме которого они родились. Без этого можно изначально выбрать ложный путь интерпретаций и уйти совсем не туда.

С такими мыслями и установкой, что любой сон является продуктом психики самого сновидца, я хотел проинтерпретировать свои сновидения о смерти. Но оступился... Часть сновидений и образов поддавалась интерпретации через обращение к собственному бессознательному при помощи техник и приемов психоанализа, экзистенциально-гуманистического подхода, гештальт-подхода. Но другая часть сновидений была настолько необычной, что инструменты этих школ оказались очень слабыми или даже абсолютно бесполезными. Эти сновидения отличались от других снов тем, что были очень похожи на мифы, сказки и легенды из различных уголков мира. В этих снах я оказывался втянут в удивительные события с участием сказочных персонажей и волшебных животных. Это были архетипические сновидения, к которым был нужен особый подход. Тогда мне пришлось обложиться словарями символов, литературой по аналитической психологии, энциклопедиями мифов и сказок и изучать их, пытаясь найти связь между этими снами и коллективным опытом, запечатленном в мифах и сказках. Этот метод проникновения в смысл сновидений называется методом «амплификации» и является «визитной» карточкой аналитического психологического подхода. С помощью этого метода вскрывается значение образов сновидений через их сравнение с подобными образами из мифов, легенд и сказок. Каким-то непостижимым способом мифологические истории и образы, боги и герои, сказочные персонажи и события спонтанно проявляются в сновидениях человека независимо от того знает он о них что-либо или нет.

Мифы и сказки – это произведения искусства. Сновидения – это тоже произведения искусства, спонтанно порождаемые человеческой психикой. Толкование сновидений никогда не станет по-настоящему научной дисциплиной, так как относится к другой области человеческой деятельности – к области искусства. Поэтому человек, который занимается психологическим анализом сновидений, помимо роли психолога или психотерапевта, примеряет на себе роль искусствоведа.

В завершении вступления я хотел бы призвать всех людей, интересующихся сновидениями, наслаждаться своими и чужими снами как уникальными произведениями искусства, созданными неведомыми глубинами человеческой природы.

Часть 1. Исследования темы смерти в сновидениях

*«Каким было ваше лицо до рождения?»
Загадка дзен-буддистов*

Классификация сновидений о смерти

Сновидения о смерти сильно отличаются друг от друга. В одних сновидениях человек умирает сам, в других сновидениях встречается с умершими близкими, в третьих – борется с ожившими мертвецами, а в четвертых сталкивается с тем или иным символическим обыгрыванием темы смерти. Все вышеперечисленное – это сновидения о смерти. Ввиду того, что сновидческая реальность, в отличие от реальности бодрствования, не подчиняется никаким физическим законам и игнорирует все то, что мы называем рациональным, то в ней тема смерти обыгрывается порой самыми сложными и невообразимыми способами. Это создает определенные трудности при попытках упорядочить сновидения о смерти. В зависимости от выбранного критерия сны о смерти можно классифицировать на различное количество классов и подклассов.

Опираясь на существующие классификации⁴⁵, для удобства изложения материала в этой работе я подразделяю сны о смерти на четыре основные категории:

– Сновидения с символическим изображением темы смерти. В таких сновидениях в метафорической форме отражаются размышления и переживания сновидца по поводу собственной смерти, смерти друзей и близких, абстрактные размышления о конечности существования. Чаще всего подобные сновидения имеют место быть в те периоды жизни человека, когда он лично сталкивается со смертью в какой-либо форме и осмысливает это явление. Триггером (стимулом) к появлению таких сновидений могут выступать как случайные относительно незначительные события (например, мертвая кошка на дороге), так и высоко травмирующие сообщения (смерть близкого человека, смертельно опасная болезнь у себя или у друга/родственника). В таких сновидениях изображается процесс конфронтации человека со смертью, её отрицание и её принятие.

– Сновидения, в которых умирают другие – близкие, знакомцы, животные, сказочные существа и персонажи, целые цивилизации и т. д. Интерпретация таких сновидений крайне индивидуальна и полностью зависит от контекста – жизненной ситуации сновидца. Смерть персонажа во сне может означать – конец чего-то и начало нового; значимые перемены в жизни сновидца или значимого другого; желание сновидца избавиться от человека; завершение какого-либо проекта, любовных/дружеских отношений; любые жизненные изменения. В таких сновидениях бессознательное сообщает сновидцу, что нечто перестает для него существовать – умирает.

– Сновидения об уже умерших близких. Наиболее часто такие сны сняты непосредственно сразу после смерти родственника или друга. Наблюдая за сновидениями человека понесшего утрату, можно видеть развитие процесса оплакивания, проживания горя, принятия смерти близкого и постепенное угасание привязанности к нему.

– Сновидения, в которых умирает сам сновидец. Обычно это сновидения, отражающие внутриспсихические изменения сновидца того или иного масштаба. Когда одна личность с определенным набором качеств, шаблонов мышления, поведения и мировосприятия сменяется

⁴ Hoss J. R. *Dreams about dying* // http://www.dreamscience.org/articles/dreams_about_dying2010version.htm

⁵ Kramer K., Larkin J. S. *Death dreams: Unveiling mysteries of the unconscious mind.* – N.Y.: Paulist Press. 1993. – 288 p.

новой личностной формацией. Эти изменения, от которых зависит жизненный курс движения человека, обыгрываются в сновидениях. Часто такой трансформационный процесс сопровождается яркими архетипическими сновидениями, наполненными мифологическими мотивами и темами смерти/воскрешения, перерождения.

Далее мы остановимся на более подробном теоретическом и практическом рассмотрении представленных классов сновидений о смерти.

Символическое изображение смерти в сновидениях

Все живое обречено на смерть. В отличие от других живых существ человек наделен уникальной способностью осознавать. Безусловно, эта способность – величайшее эволюционное достижение. Благодаря ей живая материя на планете Земля создала искусственную культурную среду и вышла на неведанные ранее глубины проникновения в устройство мироздания. Насколько глубоко человек способен наслаждаться жизнью, пищей, искусством, созерцанием Космоса, состраданием и любовью к другим, настолько же глубоко он способен погружаться в беспросветно черные мысли о конечности своего существования. Понимание неизбежности собственной смерти рождает страх. Этот страх встроен в нас на самом глубоком биологическом уровне. У многих людей страх смерти существует в открытой форме. У других страх смерти маскируется под иные проблемы, страхи, навязчивые мысли и переживания. Часто необходимо множество усилий, чтобы человек признался самому себе в том, что он боится смерти и в том, что он умрет.

Даже в настоящее время в психологии и психотерапии является распространенным мнение о том, что страх смерти служит маскировкой какой-либо иной проблемы. На необоснованную ограниченность подобных представлений обратили внимание философы и психологи экзистенциалисты (Р. Мэй, М. Хайдеггер, К. Ясперс, И. Ялом и т.д.), указывая на то, что вопросы о смерти, одиночестве, ответственности, смысле и бессмысленности существования чаще не скрывают иные проблемы, а, наоборот, лежат в их основе на более глубоких психических уровнях. Не доходя до уровня сознания в своем изначальном виде, эти вопросы трансформируются в более конкретные и приземленные психологические проблемы (например, чрезмерная родительская опека, различные фобии и страхи, повышенная тревожность и т.д.). Глубинные бытийственные вопросы могут волновать человека с самого раннего детства и проявляться в его сновидениях. И. Ялом⁶ описывает случай Дженнифер из своей практики. Дженнифер всю жизнь испытывала приступы страха смерти, которые не рассматривались всерьез психотерапевтами, пытавшимися найти за этим страхом что-то другое. Возможно, их вводил в заблуждение один повторяющийся сон, который впервые приснился Дженнифер в возрасте пяти лет:

«Вся семья на кухне. На столе стоит миска, в ней – дождевые черви. Отец заставляет меня взять горсть червей, раздавить их и выпить „молоко“, которое из них выйдет».

Анализируя этот значимый сон, психотерапевты акцентировали своё внимание на том, что сон связан с пенисом, семенной жидкостью и возможным сексуальным насилием над Дженнифер со стороны отца. Но отец Дженнифер, хотя и вызывал у нее страх и часто использовал словесные оскорбления в ее адрес, никогда не проявлял к ней или ее сестрам сексуального насилия. Тем не менее, заходя в тупик подобной линии интерпретации, никто из психотерапевтов не обратился к глубокому исследованию темы смерти в психике Дженнифер. Но к этому обратился И. Ялом, и именно эта линия оказалась верной и вызвала максимальный отклик со стороны самой Дженнифер. В итоге она поняла, что сон о молоке из червяков был связан не с сексом, а со смертью и сильными чувствами незащищенности и опасности, которые она испытывала в детстве. Сон буквально ей говорил, смотри, как червяки беззащитны в твоих руках. Папа заставляет тебя делать то, что тебе не нравится. Он может заставить тебя раздавить червяков, и никто не сможет им помочь и защитить их. А если кто-то заставит папу раздавить

⁶ Ялом И. *Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти*. – 3-е издание. – Москва: Издательство «Э», 2017. – С. 31–37

тебя, также как ты давишь червей? Он сможет это сделать, и никто не защитит тебя. Ощути вкус смерти и незащитности – выпей сок из раздавленных червей!

Страх перед смертью может принимать самые разные формы в сновидениях людей, что зависит от личности сновидца, его жизненного опыта, возраста, недавних событий и т. д. Помимо индивидуальных и уникальных особенностей сновидений, вызванных темой конфронтации субъекта со смертью, они имеют общие черты. Смерть в сновидениях часто персонифицируется в образы чудовищ, темных фигур, бессмертных существ.

Рассмотрим сон, рассказанный И. Ялому⁷ одной молодой вдовой, погруженной в свое горе после потери любимого мужа:

«Я стою на застекленной веранде небольшого летнего домика и вижу, что недалеко от крыльца притаилось гигантское чудовище с огромной пастью. Мне очень страшно. Я боюсь, что что-то случится с моей дочерью. Я решаю принести жертву, чтобы откупиться от чудовища, и бросаю за дверь мягкую игрушку в красно-зеленую клетку. Чудовище заглатывает приманку, но остается на месте. Его глаза горят. Он пристально смотри на меня. Его жертва – я»

Женщина сама поняла значение сна. Чудовище – это смерть. Чтобы успокоить, удовлетворить, отвлечь смерть вдова кидает ей мягкую игрушку в красно-зеленую клетку. Ее муж умер в пижаме в красно-зеленую клетку, поэтому символическое значение игрушки было очевидным. Но смерть не удовлетворится этой жертвой, она будет ждать своего часа, наблюдая за своей новой жертвой. Это сновидение показывает то, как женщина, оплакивая потерю любимого человека, также задается мыслями о конечности собственного существования. Для многих людей смерть близкого человека влечет за собой острое осознание собственной смерти. Мужчине приснился кошмар после того, как он узнал, что у его жены неоперабельный рак⁸:

«Я жил в моем старом доме в ... (Дом, принадлежавший семье в течение трех поколений.) Чудовище Франкенштейна преследовало меня по дому. Я был в ужасе. Дом ветхий, разрушающийся. Черепица разрушается, крыша течет. Вода текла всюду сквозь мою мать. (Его мать умерла шесть месяцев назад.) Я боролся с ним. Я мог выбрать оружие. Одно оружие имело изогнутое лезвие с рукояткой и напоминало косу. Я полоснул его и сбросил с крыши. Оно лежало распростертое на мостовой. Потом оно встало и вновь начало преследовать меня по дому».

Надвигающаяся смерть жены напоминала сновидцу о собственном старении (разрушающийся дом) и собственной смертности. Образ смерти, как и в прошлом примере, персонифицирован в образ чудовища. Это чудовище имеет образ Франкенштейна, которого невозможно остановить.

В юношеском возрасте тема смерти была для меня очень актуальна. Я активно осмысливал смерть и конечность своего физического существования. В сновидениях того периода жизни я неоднократно сталкивался с существами, которых прозвал «бессмертными». Чаще всего они были похожи на антропоморфную «нежить» из компьютерных игр. Сны с участием этих существ были довольно однотипными: некое существо или несколько существ по ходу сна преследуют меня. Я скрываюсь от них, периодически вступая с ними в открытую борьбу. Обычно я побеждал этих существ, но они всегда возвращались вновь, и все повторялось заново. В то время я не представлял, что могут значить эти сны. Сейчас же я склоняюсь к тому,

⁷ Ялом И. *Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти*. – 3-е издание. – Москва: Издательство «Э», 2017. – С. 91–93

⁸ Ялом И. *Экзистенциальная психотерапия / Пер. с англ. Т. С. Дробкиной*. – М.: РИМИС, 2008. – С. 199.

что это были сны о смерти и ее неминувости. Смерть невозможно окончательно победить, ее нельзя уничтожить и убить – она бессмертна. Все, что можно сделать со смертью – принять её и перестать демонизировать.

Страх перед смертью, её отрицание человеческим «я», её запредельность для нашего осмысления – все это заставляет смерть персонифицироваться в сновидениях в образы чудовищ, монстров и непонятных существ. Но так ли страшна смерть, как её рисует наше эго? Может ли она одевать другие маски? Может ли она выглядеть как-то иначе?

По замечанию многих глубинных психологов (З. Фрейд, К. Г. Юнг, Д. А. Холл, М. Л. Фон-Франц и т.д.) бессознательное относится к смерти очень спокойно, воспринимая ее не более драматично, чем путешествие, брак или другие серьезные изменения в жизни. Об этом можно многое узнать, обратившись к сновидениям умирающих людей.

К. Г. Юнг⁹ в своей психологической практике часто наблюдал бессознательную душевную деятельность пациентов вплоть до самой их смерти. Как правило, близкий конец изображается бессознательным в сновидениях символами нового рождения, переезда, путешествия. Эти же самые символы появляются в сновидениях людей, когда они переживают переходные этапы в своей жизни. То есть для бессознательного смерть физического тела – это не более чем переход, трансформация. Никакой особой трагедии в смерти бессознательное не видит.

Bulkeley К. и Bulkeley Р.¹⁰ в своей книге, посвященной теме предсмертных сновидений, описали примеры того, как сновидения отражают процесс принятия людьми собственной смерти, помогают её принять, найти умиротворение и завершить земные дела. Обратимся к некоторым описаниям из их работы.

Капитану в отставке морского торгового корабля Биллу был диагностирован костный рак. Год спустя рак метастазировал и врачи сказали, что более помочь ничем не могут. Билл, зная, что у него осталось всего несколько недель, впал в глубокую депрессию. Его абсолютно ничего не волновало и единственное, что оставалось – это страх. Встреча с психотерапевтом никакого особого результата не дала, и Билл пребывал в глубоком унынии. Через неделю Билл пришел к психотерапевту на повторную консультацию, но уже совсем в другом настроении. Ему приснился сон:

«Я управляю кораблем, который плывет в ночное время по неизведанным водам. Я чувствую азарт, и дух приключений наполняет меня. Рассекая волны, я плыву по темному морю, зная, что выбрал правильный путь».

Рассказав это сновидение, Билл отметил, что больше не боится умирать и готов идти дальше. Через неделю Билл умер. В его сновидении смерть была представлена в виде огромного еще неизведанного темного моря, рассекая волны которого, он смело плыл навстречу своему новому опыту.

Самым распространенным средством передвижения в городской среде является автомобиль. Автомобиль, особенно, для мужчины подростково-юношеского возраста, это не только средство передвижения – это символ мужественности, зрелости, определенной популярности в среде сверстников. Скотт был старшеклассником, когда его более взрослый школьный знакомый Райн погиб в автокатастрофе. Скотт не был близким другом Райна, но этот случай сильно его впечатлил. Через несколько месяцев Скотт стал жаловаться на головные боли и ему поставили шокирующий диагноз – быстрорастущая опухоль головного мозга. Общась с психотерапевтом, Скотт пожаловался на то, что теперь никогда не сможет получить водительские права и это его расстраивает. Естественно, что в большей степени Скотт интересовался

⁹ Юнг К. Г. Душа и смерть // Отечественные записки. – №1 (28). – 2006 // <http://www.strana-oz.ru/2006/1/dusha-i-smert>

¹⁰ Bulkeley К., Bulkley Р. *Dreaming beyond death: A guide to pre-death dreams and visions* // Beacon Press, 2005. – 152 p.

не самим вождением, а социальным статусом, популярностью у девушек, которые давали собственная машина и водительские права. На последнем приеме у психотерапевта Скотт взволнованно рассказал сон:

«Мой умерший знакомый Райн был снова жив. Он сидел в красивом красном кабриолете с откидной крышей и предлагал мне прокатиться вместе с ним. Я, конечно, сказал: „Да!“. Сел в машину и мы умчались по трассе вперед»

Скотт сказал, что никак не ожидал увидеть такой сон. По его заявлению это был особенный сон, который взволновал его и дал новый взгляд на смерть. В некотором смысле, теперь он с интересом ждет этого события.

В обоих представленных случаях смерть изображается не в виде ужасных чудовищ, а в виде путешествия куда-то. Путешествие осуществляется посредством транспортного средства. Подобные сновидения не только отражают принятие человеком своей смерти, но и позволяют осознать это принятие на уровне дневного сознания и обычной личностной идентификации.

Рассмотрим еще одно предсмертное сновидение. Этот сон записал епископальный священник и юнгианианский аналитик Джон Сэнфорд¹¹. Это сон его пожилого отца, умиравшего от почечной недостаточности, увиденный им за неделю до смерти в больнице:

«Во сне он проснулся в своей гостиной. Затем переместился в дом своего детства в Вермонте и был там ребенком. Пространство сна опять изменилось, и он оказался в Коннектикуте (где у него была первая работа), затем в Китае (где он работал миссионером), затем в Пенсильвании (часто бывал там), в Нью-Джерси и затем снова в своей гостиной. Он побывал в разных значимых местах своей жизни. При перемещении из одного места в другое изменялся и его возраст. В каждом месте после Китая рядом с ним была его жена. Наконец, он видит себя лежащим на диване в гостиной. Его жена спускается по лестнице, а рядом находится врач, который говорит: «Он ушел...». Все персонажи исчезают. Над камином висят часы. Стрелки часов останавливаются. Тут же перед камином открывается окно, из которого льется яркий свет. Окно расширяется и превращается в дверь. Из света формируется блестящая дорожка. Он встает на дорожку и уходит по ней».

Это яркое сновидение с множеством символических деталей. В сновидении интегрируется и заново кратко просматривается (проживается) вся жизнь индивида. На этот раз функцию транспортного средства выполняет дорожка света. Свет – это один из широко распространенных образов, возникающий в предсмертных сновидениях и при околосмертном опыте. Сон показывает, что смерть может выглядеть не только как всепоглощающая бездна вечной тьмы, но и как божественный вечный свет. В конце концов, какая разница как называть посмертное состояние – светом или тьмой? Это лишь условности нашего языка, порожденные ограниченностью мышления и восприятия.

Если взглянуть на представленные выше сны с психоаналитической фрейдистской позиции, то можно отметить, что это сновидения, в которых всего лишь исполняются последние заветные желания сновидца. Бывалый моряк не умирает, а отправляется бороздить морские просторы; молодой парень не умирает, а отправляется с интересным другом кататься на крутой машине; верующий мужчина не умирает, а восходит по дороге света, наверное, в какой-то лучший мир. Безусловно, в этих сновидениях присутствует такой компонент как реализация желания сновидца. Но не этот смысл является главным в таких снах. Центральным смыслом

¹¹ Bulkeley K., Bulkeley P. *Dreaming beyond death: A guide to pre-death dreams and visions* // Beacon Press, 2005. – pp. 64—65.

в таких сновидениях является сама идея перехода от одного состояния к другому. В зависимости от личностных особенностей человека эта идея обыгрывается в тех или иных сновидческих историях. Эти истории глубоко индивидуальны. Они помогают человеку совладать со страхом смерти и принять неизбежное. Только приняв смерть умереть можно умиротворенным и гармоничным. Я бы предпочел умереть именно с такими чувствами.

Обсуждая вопрос символического изображения смерти в сновидениях умирающих людей, я не мог пройти мимо известного случая, описанного К. Г. Юнгом¹², про отца-психиатра и сновидения его десятилетней дочери, которые она ему подарила на рождество. Дневник сновидений маленькой девочки представлял из себя рукописный буклет, содержащий серию сновидений, которые у неё были в возрасте восьми лет. Сны были необычными и отец-психиатр, озадаченный ими, обратился за консультацией к К. Г. Юнгу. Для примера приведем несколько сновидений девочки:

«Змееподобное многоголовое чудовище убивает и пожирает всех других животных. Но из четырех углов появляется Бог и в виде четырех отдельных Богов воскрешает мертвых животных»;

«Видна капля воды, причем так, как она выглядит в микроскопе. Девочка видит в капле множество древесных ветвей. Это изображает происхождение мира»;

«Девочке снится, что она опасно больна. Внезапно из ее кожи вылетают птицы и полностью покрывают её»;

«Комаринная туча закрывает солнце, луну и все звезды, кроме одной. Эта звезда падает на девочку».

Сновидения необычные, а если учесть, что они приснились девочке восьми лет, то их необычность просто зашкаливает. К. Г. Юнг отмечает, что в этих снах нет ничего, что можно было бы отыскать в сознании восьмилетней девочки; в них нет ничего, что указывало бы на начало нормальной взрослой жизни. Он считает, что эти сновидения архетипические, а их источник находится не в личности или уме маленькой девочки, а в коллективном бессознательном. Сны переполнены темой трансформации, смерти и воскрешения. По мнению К. Г. Юнга эти сны были короткими архетипическими историями, наподобие сказок или дзен-буддистских коанов, отражающими приближение смерти. Эти истории были представлены сознанию девочки не в терминах ортодоксальной христианской доктрины, с которой она могла быть знакома, а в образах больше напоминающих древнюю примитивную мысль. Казалось, что эти сны всплыли из давно позабытых психологических источников, которые с доисторических времен питали религиозные и философские размышления о жизни и смерти. Подарив эти сновидения отцу, через год девочка умерла.

Этот пример показывает нам, что смерть на языке коллективного бессознательного выражается в сновидениях темой разрушения и восстановления. Девять из двенадцати сновидений девочки несут в себе эту тему. Единственное, на чем я хотел бы здесь акцентировать внимание – если вам снятся подобные сны, то не надо думать, что скоро вы умрете. Совсем не обязательно. Похожие сновидения видят люди, переживающие глубокие личностные изменения, когда умирает одно «Я» (одна личность) и рождается новое «Я» (новая личность). То есть это сновидения не о физической, а о психологической смерти и бояться этого не надо. Этому вопросу мы коснемся далее, посвятив ему вторую часть книги.

¹² Юнг К. Г. Архетип и символ. – М.: Ренессанс, 1991. – 304 с.

Тема смерти – важная и актуальная во все времена. Как и все живое, человек наделен инстинктом самосохранения. Но в отличие от всей другой живой материи человек также наделен самосознанием. В отличие от муравья, гусеницы или коровы он точно знает, что умрет; он может осмысливать свою смертность. Наши страхи, мысли и переживания по поводу смерти находят свое отражение во снах. В них смерть может принимать множество форм, что зависит от личного опыта сновидца и его личности. Часто смерть во снах принимает форму чудовищ, монстров, которых невозможно убить. Они преследуют сновидца, который убегает или борется с ними. На личностном уровне отображение смерти в сновидениях зависит от нашего отношения к ней. Чем больше в психике индивида борьбы с идеей смерти, чем сильнее и яростнее ее отрицание, тем ужаснее будут сны о смерти. Подлинное принятие смерти меняет и сны о ней. Смерть превращается в простой переход, в путешествие к друзьям, родственникам, уже находящимся по ту сторону бытия; в путешествие к изначальному свету (или изначальной тьме, если кому-то так больше нравится), к Богу. С точки зрения глубинных слоев психики (коллективного бессознательного) смерти нет. Человек не умирает, а уходит в другое место. Что это за место?

Нельзя забывать, что все мы являемся гостями в этом мире, и после смерти нас ждет ровным счетом то же самое, что было с нами до рождения. Страшно ли вам было до рождения? Плохо или хорошо вам было до рождения? Вопросы абсолютно бессмысленные, так как до рождения нас не было. А если нас не было до рождения, и не будет после смерти, то не является ли наша жизнь всего лишь чьей-то шуткой, быстротечной иллюзией? Вы проживаете свою жизнь – свою иллюзию. Другой человек – свою иллюзию. А сколько всего было жизней и сколько еще будет? И все это иллюзии. А что за ними? Называть это можно как угодно – вечная тьма, вечный свет, пустота...

Сны об умерших близких

История человечества, как и история любого другого вида на Земле – это череда все новых и новых смертей и рождений. В бурном неостановимом потоке времени одни поколения сменяют другие под светом, кажущихся вечными, солнца и луны. Каждый человек рано или поздно в своей жизни познает горечь утраты, горечь от расставания с близкими людьми – родными и друзьями. Они уходят от нас куда-то в неизвестность. Но для связи с ними остается маленькое окошечко сновидений. По мнению канадского психолога А. Моффита сновидения являются биологической основой религий, так как это единственный способ общаться с умершими.

Для наших далеких предков было совершенно естественным и нормальным встречаться с покинувшими мир живых людьми в своих снах. Умершие люди могли многое рассказать о загробном мире, о своем состоянии после смерти, о богах, демонах и т. д. Не обладая какими-либо научными знаниями и рациональными способами мышления, наши предки видели, что умершие люди находятся в каком-то ином месте и на самом деле до сих пор живы. Рассказы умерших из мира снов часто подтверждали и развивали ту мифологическую систему, которая была принята в сообществе, к которому и принадлежал сновидец. Все это происходило за счет действия архетипов бессознательного и механизмов психической проекции. Культурный миф о смерти и загробной жизни становился реальным в сновидениях последователей этого мифа. То же самое происходит и в настоящее время, когда люди, пережившие сильные и яркие сновидения, околосмертный или внетелесный опыт, с фанатичной убежденностью рассказывают о том, что они встречались с мифическими фигурами (ангелы, демоны, святые и т. д.), умершими родственниками, побывали в мифических местах (рай, ад, чистилище и т. д.). Они рассказывают о своем опыте в видеопосланиях и книгах, пытаясь убедить других, что их опыт истинный и виденные ими объекты и существа – абсолютно реальные фигуры. Лично я с такими людьми никогда не спорю, так как за верой в какую-либо мифологическую систему всегда скрываются глубинные страхи и конфронтация индивида с экзистенциальными данностями бытия. Одной из таких данностей и является смерть – конечность нашего существования.

Каждый адаптируется к факту смерти как может, а умершие продолжают сниться живым, как и тысячелетия назад, давая надежду на жизнь после смерти. Исследования показывают¹³, что более половины людей, недавно потерявших близких друзей или родственников, сообщают о ярких сновидениях с участием умерших близких. Распространенные темы таких сновидений – это воспроизведение событий из совместного прошлого, выздоровление умершего близкого, наблюдение за умершим в загробном мире, получение сообщений от него и т. д.

Известный американский психолог Дейрдре Баррет¹⁴ классифицирует отчеты о сновидениях с участием близких умерших людей на четыре основные категории. Часто сновидения об умерших близких проживаются человеком последовательно от первой категории к четвертой. При этом люди, оплакивающие умершего близкого человека, чаще видят его в сновидениях сразу после его смерти. Со временем количество снов, в которых фигурирует умерший, уменьшается, и увеличивается количество живых друзей и членов семьи. Это указывает на то, что человек успешно справляется с потерей.

¹³ Scott T. Wright, Christopher W. Kerr, Nicole M. Doroszczuk, Sarah M. Kuszczak, Pei C. Hang and Debra L. Luczkiewicz. *The Impact of Dreams of the Deceased on Bereavement: A Survey of Hospice Caregivers* // *American Journal of Hospice & Palliative Medicine* published online 28 February 2013 // <https://www.pubfacts.com/detail/23449603/The-impact-of-dreams-of-the-deceased-on-bereavement-a-survey-of-hospice-caregivers>

¹⁴ Barrett D. *Through a glass darkly: the dead appear in dreams* // *OMEGA: The Journal of Death and Dying*, 1991. – Vol. 24. – pp. 97—108.

Первая категория содержит сны, в которых сновидец видит умершего все еще живым или оказывается поражен встречей с умершим человеком, так как прекрасно знает, что его уже нет в живых. Такие сны, как правило, случаются в течение нескольких дней или месяцев после смерти близкого человека. Они наполнены смесью интенсивных положительных и отрицательных эмоций. Можно предполагать, что через такие сновидения проявляется механизм психологической защиты отрицание – человек не хочет принимать смерть близкого человека. Он отказывается в это верить и видит умершего человека живым в своих сновидениях. В психике происходит процесс осознания и принятия смерти близкого человека.

Вторая категория включает в себя сны, в которых умерший даёт какие-либо советы сновидцу. Темы таких бесед варьируются от самых простых и тривиальных («не забывай мыть посуду!») до важных и глубоко интимных. Встречи с умершими такого формата, как правило, носят положительный эмоциональный тон и случаются через месяцы или даже годы после их смерти.

Сновидения третьей категории в основном являются положительными, приносящими облегчение тому, кто понес утрату. В них умерший человек рассказывает о том, что у него все в порядке, все хорошо и о нем не надо волноваться. Так проявляется дальнейшее освобождение психики субъекта от привязанности к умершему человеку.

Последняя, четвертая категория, разработанная Д. Баррет, содержит сны, в которых между умершим и сновидцем происходит обсуждение темы смерти. Часто такие сны сняты через много лет после смерти близкого человека. Это философские сновидения, которые, судя по всему, отражают беспокойство сновидца по поводу собственной смертности. Такие сны могут носить как положительный, так и отрицательный эмоциональный фон. Интересно то, что в таких сновидениях контакт с умершим человеком примерно в половине случаев осуществляется через телефон. Д. Баррет предполагает, что телефон является метафорой абстрактной коммуникации в американской культуре.

Еще один не менее известный зарубежный психолог Патриция Гарфилд¹⁵ исследовала около тысячи сновидений людей, недавно переживших потерю значимого человека. Обобщив материалы из этих сновидений, она пришла к выводу, что такие сны имеют единый шаблон, состоящий из девяти основных элементов. Далекое не каждое сновидение об умершем содержит все девять элементов, но большинство из них включает в себя хотя бы несколько из них. Рассмотрим последовательно все элементы «идеального», с точки зрения П. Гарфилд, сновидения об умершем:

– Предвестник. Какие-то события предшествуют появлению во сне умершего человека. Это может быть стук в дверь, звонок, запах её/его духов, сигарет, знакомый кашель, смех и т.д.;

– Встреча с умершим. Встреча может произойти где угодно: в домашней обстановке или на открытом воздухе. Часто встречи случаются в транспорте (автобус, поезд, самолет) или местах, связанных с транспортом – остановка, аэропорт, станция и т. д. Это символически отражает расставание с умершим человеком. На языке бессознательного он куда-то уходит, уезжает или улетает. При этом встреча или контакт с умершим часто происходит через какой-либо барьер, символизирующий границу между живыми и мертвыми. Этим барьером может быть дверь, щит, ров, стеклянная перегородка и т. д.

– Внешний вид умершего. Внешне умершие выглядят не обязательно как при жизни. Они могут выглядеть хуже или лучше, старше или младше своего возраста. При этом хуже часто выглядят люди умершие после долгой и изнурительной болезни (но со временем их внешний вид может меняться в лучшую сторону). Также пожилые часто выглядят моложе, а совсем молодые – старше. Хромые могут нормально ходить, а слепые – нормально видеть.

¹⁵ Garfield P. *The Dream Messenger: How Dreams of the Departed Bring Healing Gifts* // Simon & Schuster, 1997. – 287 p.

– Сопровождение умершего. Умерший может быть один, а может быть и с другими близкими умершими, которых знал сновидящий. Также он может быть в сопровождении персонафицированного образа смерти (например, фигуры в темном плаще с косой). Персонафицированных образов смерти бояться не надо, ибо для сновидящего они угрозы не представляют.

– Сердцевиной сновидений о мертвых являются сообщения, которые они несут живым сновидцам. Сообщение может быть доставлено самими разными способами: лично, по телефону, в записке, по факсу, через компьютер. По статистике большинство сообщений доставляется лично. На втором месте – через телефон. П. Гарфилд делит все сообщения от мертвых на три категории: негативные, позитивные и нейтральные.

– Не пугайтесь, если видите неприятные сновидения об умерших. Это вполне нормально. Одно из самых частых негативных сообщений от умерших: «Я страдаю!». Если при жизни человека вы наблюдали за развитием его болезни, которая привела к смерти или за его страданиями, сопровождавшими процесс умирания, то часто эти сцены из прошлого могут повторяться в ваших снах. Такие сновидения помогают принять смерть, выразить эмоции горя и постепенно снизить эмоциональную силу ваших переживаний.

К сновидениям с негативным сообщением П. Гарфилд относит сны, в которых умерший сообщает сновидцу о том, что, на самом деле, он не умер. Обычно у сновидца это вызывает смешанные чувства: шок, непонимание, радость. Но после пробуждения наступает разочарование и острое осознание, что случившееся было сном и человека никак и никогда не вернуть назад. Такие сновидения характерны для ранней стадии оплакивания. В сновидении умерший человек обычно оправдывает свою целость и невредимость тем, что произошла какая-то ошибка, смерть была подстроена и т. д. Или придумывается какое-то более оригинальное оправдание: «Я изумлен тем, что вижу своего мертвого дядю. Он весел и поёт песни и шутит. Я говорю: «Боже мой! Что ты здесь делаешь! Ты же мертв!». Он улыбается и отвечает: «Дорогая, когда ты умрешь, то потеряешь только тело, но не чувство юмора!». За такими сновидениями скрывается естественное желание сновидца вновь увидеть, покинувшего мир живых, человека.

– Наиболее частые позитивные сообщения: «Я в порядке!» и «Прощай». В сновидениях, где умершие сообщают о том, что с ними все хорошо и о них не стоит беспокоиться, умершие часто выглядят здоровыми и сильными, как в лучшие годы своей жизни. Их одежда, глаза, волосы могут светиться или мерцать.

Другое частое позитивное сообщение от мертвых – «Прощай!». В таких снах мертвый прощается со сновидцем. Эти сновидения часто включают в себя физический контакт, обмен глубоко личными положительными эмоциями по отношению друг к другу и ласковое прощание. Если у сновидца не было возможности попрощаться с близким человеком из-за далекого расстояния или из-за внезапности наступившей смерти, то ему с большей вероятностью приснится именно такой прощальный сон.

– Третья категория сообщений от мертвых – нейтральные. Ушедший из живых человек в любое время может прийти к вам в сновидении, чтобы просто поздороваться и поинтересоваться как у вас дела. Это дружеская встреча. Точно такие же дружеские встречи во снах могут происходить с живыми близкими людьми, живущими на большом расстоянии от сновидца.

– Следующий элемент сновидений об умершем – это подарок. Сновидец получает конкретный подарок от умершего человека (брошка, статуэтка, ожерелье и т.д.). Многие из этих подарков символизируют чувства и эмоции умершего человека к сновидцу. Некоторые подарки имеют иной особый смысл (например, прощение сновидца умершим; передача художественного таланта от умершего к сновидцу и т.д.).

– В отдельную категорию событий сновидений об умершем человеке П. Гарфилд выделяет прощальные объятия, объясняя это тем, что многие сновидцы на долгие годы запоминают эти прощальные объятия и с особенно теплыми чувствами вспоминают их.

– Отправление умершего. Умерший сообщает о том, что должен идти, что больше не может оставаться рядом – ему пора. В других случаях расставание происходит без лишних слов и умерший просто уходит или растворяется в воздухе. Иногда, если рядом с умершим есть какое-то сопровождающее существо, то оно может напомнить, что пора отправляться в путь – отведенное время закончилось.

Народные верования, такие как идея о том, что призрак должен вернуться в могилу до полуночи, по мнению П. Гарфилд лежат в основе представления о том, что встреча между умершим и сновидцем четко ограничена по времени. Если нарушить этот временной режим, то граница между жизнью и смертью нарушается и сновидец может либо умереть, либо как-то пострадать.

– Последствия встречи. Под последствиями встречи здесь имеются в виду чувства сновидца. Чувства сильно варьируются от характера встречи, но очень часто после подобных сновидений сновидцы переживают некий инсайт («Я больше не чувствовал обиды. Я был в состоянии увидеть его как человека, а не как тирана», «Сновидение помогло понять мне, что мы все умрем. Нам не дано знать когда, но это случится... и это нормально» и т.д.); чувства любви, благодарности, прощения («Я чувствовала, что он любит меня и знает, что я люблю его. Он отпустил меня с чувством любви. Я была свободна», «Он пришел попрощаться и исцелил меня... Я был благословлен» и т.д.);

Таким образом, смерть близкого человека является одним из самых значимых и потенциально травмирующих событий в жизни. Такое важное событие и сам процесс проживания утраты отражается на сновидениях субъекта. Наблюдая на протяжении длительного времени за сновидениями человека, понесшего утрату, можно видеть динамику процесса оплакивания, проживания горя и механизмы бессознательного задействованные в этом. В общем и целом, исследователи сходятся во мнении, что сновидения о недавно умерших близких помогают человеку пережить утрату, психологически принять её, смягчить процесс оплакивания и адаптироваться к новой жизненной ситуации¹⁶.

Поэтому видеть в своих снах умерших родственников и близких, особенно после их недавней кончины – это совершенно естественно и нормально. К таким сновидениям лучше всего относиться не со страхом, а с интересом и вниманием к их чувственной стороне. Будьте честны с собой и своим эмоциональным состоянием. Позвольте себе прожить эмоции, которые вас переполняют. Проживите их, отпустите их, отпустите умершего человека и идите дальше.

¹⁶ LoConto, D. G. *Death and dreams: a sociological approach to grieving and identity* // *Omega*. – 1998. – V. 37 (3), – pp. 171—185.

Сновидения о собственной смерти

Самым распространенным вариантом сновидений о смерти являются сны, в которых умирает сам сновидец (такой вариант встречается в 43% от всех сновидений о смерти). Другие сны о смерти бывают реже: умирают друзья/знакомые/посторонние (30%); встречи с уже умершими людьми (17%); массовые смерти (5%); встреча с персонифицированной смертью (4%); смерть животных и монстров (1%)¹⁷.

Сновидения, в которых умирает сам сновидец, не только снятся чаще других снов о смерти, но и отличаются особенной яркостью и влиянием на человека. Встреча с собственной смертью во сне мало кого оставляет равнодушным. После таких сновидений люди могут задаваться вопросом: «А не умру ли я в ближайшем будущем? Может быть этот сон был пророческим?». Прорицательскую силу некоторых сновидений сложно категорично отрицать. Но в подавляющем большинстве случаев сны о собственной смерти к физической смерти сновидца не имеют никакого отношения, а в соответствии с некоторыми сонниками такой сон предвещает долгую и счастливую жизнь. Э. Фарадей остроумно отметила, что, если бы сновидения со смертью сновидца предвещали реальную смерть, то человечество давно бы вымерло. Психологи и психотерапевты, анализируя сновидения со смертью сновидца, сформировали свой взгляд на это явление.

Среди психологических школ и направлений наибольшее внимание теме смерти самого сновидца в сновидениях уделено в аналитической психологии К. Г. Юнга и у продолжателей его идей. В отличие от З. Фрейда К. Г. Юнг не рассматривал сновидения как обманчивые сообщения, которые требуют тщательной расшифровки. Он считал, что сны проясняют жизненную и внутри психическую ситуацию человека. Сновидения – это спонтанное само-изображение в символической форме реальной ситуации в бессознательном.

По К. Г. Юнгу сновидения можно рассматривать с «объективной» и «субъективной» точки зрения. Если рассматривать сны с первой точки зрения, то объекты и персонажи снов следует интерпретировать как образы, символизирующие реальных людей и события, относящиеся к объективному миру. С точки зрения «субъективной» перспективы элементы снов следует рассматривать как образы, относящиеся к процессам внутри психики сновидца. На практике часто невозможно провести четкую разделительную границу между «объективной» и «субъективной» позицией в истолковании сновидения. Эти позиции могут переплетаться, и один и тот же образ сна может символически изображать как объект материального мира, так и внутри психический объект или процесс.

Современные психоаналитики солидарны с К. Г. Юнгом в том, что сновидения не занимают сокрытием от сновидца чего-либо и совсем не обязательно связаны с запретными желаниями. Психика проявляется скорее как нечто творческое, чем обманчивое, а сновидения – это особая форма коммуникации человека с самим собой, наподобие таких форм деятельности наяву как: разговор с самим собой, фантазирование, возбуждение или развлечение себя собственным воображением, воспроизведение событий прошлого, исследование различных перспектив будущего и т.д.¹⁸

Индивидуация и архетипы в концепции К. Г. Юнга. Тема смерти сновидца в сновидениях всплывает в работах К. Г. Юнга, когда он, опираясь на мифологии различных народов мира, описывает феномен психической смерти и возрождения индивида. Это явление он тесно связывает с другим важнейшим понятием своей психологии – процессом индивидуа-

¹⁷ Kramer K., Larkin J. S. *Death dreams: Unveiling mysteries of the unconscious mind.* – N.Y.: Paulist Press. 1993. – 288 p.

¹⁸ Самуэлс Э. Юнг и постюнгианцы. Курс юнгианского психоанализа. Пер. с англ. – М.: ЧеРо, 1997. – С. 378–379.

ции¹⁹. «Индивидуация заключается в том, чтобы стать отдельным существом и, поскольку мы понимаем под индивидуальностью нашу глубочайшую, последнюю и несравненную уникальность, — *стать собственной самостью*. Поэтому «индивидуацию» можно было бы перевести и как «самостановление» или как «самоосуществление»²⁰. Это «обретение индивидом самости, целостности, нераздельности и отделение от других людей или коллективной психологии (хотя и при наличии связи с ними)»²¹. В процессе индивидуации человек познает себя как абсолютно уникальное существо. Он раскрывается и самореализуется в этой уникальности, сохраняя при этом понимание того, что он всего лишь просто мужчина или женщина. Цель индивидуации заключается в постижении истинного «я» (осознания, насколько это возможно, самости). Что происходит с одной стороны через преодоление лживых покровов персоны (ложной идентификации себя с собственной социальной оболочкой, маской), с другой стороны – через освобождение от власти глубинных бессознательных образов. По замечанию Юнга и его последователей – это процесс длиною в жизнь.

Индивидуация тесно связана с конфронтацией индивида со смертью. Один из известных аналитических психологов Дж. А. Холл пишет: «Индивидуация – это процесс динамический; он включает постоянное изменение и ведет, в конце концов, к принятию конечности жизни и неизбежности смерти»²²

¹⁹ Юнг К. Г. *Душа и миф: шесть архетипов*. – К.: Государственная библиотека Украины для юношества, 1996. – С. 250–288.

²⁰ Юнг К. Г. *Сознание и бессознательное*. – Изд. 2-е. – М.: Академический проект, 2009. – С. 66.

²¹ Самуэлз Э., Шортер Б., Плот Ф. *Словарь аналитической психологии К. Г. Юнга / Пер. с англ. В. Зеленского*. – СПб.: Издательская группа «Азбука-классика», 2009. – С. 92.

²² Холл Дж. А. *Юнгианское толкование сновидений. Практическое руководство*. – СПб.: Б.С.К., 1996. – 34–40.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.