

*робота*  
*—СО—*

*сновиденнями*

КОЛЕНДО-  
СМИРНОВА  
АНАСТАСИЯ

12+

Анастасия Колендо-Смирнова

**Работа со сновидениями**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

**Колендо-Смирнова А.**

Работа со сновидениями / А. Колендо-Смирнова — «ЛитРес:  
Самиздат», 2020

В книге даны эффективные техники работы со сновидениями при помощи метафорических карт и других методов арт-терапии.

# Содержание

Вступление.	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

# Анастасия Колендо-Смирнова

## Работа со сновидениями

### Вступление.

Интересная тема, привлекающая к себе массу внимания, тем не менее, настолько неизученная, что с определенностью что-то о ней сказать сложно.

Когда-то, когда я была ещё режиссером, я снимала в Институте сна какой-то сюжет. Мы подключали человека к специальным приборам, и они во время сна записывали, что с ним происходит. Но, несмотря на то, что существуют такие вещи, как Институт сна, и идёт постоянное изучение этой темы, сейчас наука сказать о снах всё не может. Есть некоторые утверждения, как, например, то, что активность мозга во сне иногда более высокая, чем при бодрствовании. Но однозначных ответов на вопросы, как и почему нам снятся сны, почему они сбываются, почему кому-то не снятся сны и т.д. пока нет.

Ясно, что это связано с нашим бессознательным. Но даже объяснить, где находится это бессознательное, также пока не удастся. Мнения различны. Кто-то считает, что в нейронных связях головного мозга, а кто-то – что в энергетическом поле вокруг человека и т.д.

Давайте исходить из того, что мы знаем, и строить работу со снами на этом.

#### **Повторяющиеся сны.**

Итак, если к нам приходит клиент, сон которого насыщен негативом и часто повторяется, то, скорее всего, мы имеем дело с ПТСР (посттравматическим синдромом). И тогда мы работаем с ним, как с травмой. У меня есть обучающий видеокурс и книга об этом, поэтому не буду повторяться тут. Работать мы будем техниками, которые предусмотрены для работы с травмой. Одна из лучших техник для работы с травмой – это метод ДПДГ (десенсибилизация посредством движения глаз), созданный специально для работы с травмой. Автор метода – Френсин Шапиро.

Поэтому не нужно изобретать велосипед и придумывать значение этим снам. Не нужно уходить в какие-то мистические вещи. Можно просто их проработать как травму с помощью этого метода (обучение ему также есть у меня в видеокурсе). Если сон, который часто повторяется, не отражает прошлые события, а зашифрован в некие символы, мы не интерпретируем их, работая с травмой, а просто работаем с ними. В ходе работы символы могут вызвать и реальные воспоминания, и тогда мы продолжим работу уже с ними.

Итак, это о повторяющихся снах. Давайте сразу скажу, что сны, которые эмоционально никак не насыщены, мы не интерпретируем вообще, и работать с ними также нет смысла. Нам не за что будет зацепиться в них. Нам придется искать причину сна без эмоций, который часто повторяется, скорее, в верованиях и убеждениях человека. А проблему, с которой стоит работать, диагностирует общее состояние клиента.

#### **Сны как символы.**

Первое, что я хочу предложить по работе со снами, – это работать с ними как с символдрамой. То есть сразу откидывать все сны, которые не имеют эмоциональных зарядов, и работать только с теми, которые их имеют. Символы не трактовать, чтобы не допустить ошибки. Конечно, существуют такие направления в психотерапии, где есть трактовка символов, например, символдрама или эмотивно-образная терапия. Если вы знакомы с этими трактовками и направлениями, можно учитывать эти знания. И все же я бы воздерживалась от трактовок.

## **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.