



Ние сме това, което СЪНУВАМЕ

Животът насън е нашата същност, съновидението разкрива истинските чувства и тайните ни мисли. Нека разберем в действителност кои сме ние, анализирайки сънищата си

Сънищата ни могат да бъдат наречени „писма към самите себе си“.

Според Зигмунд Фройд, бащата на психоанализата, съновидението не е виртуална или абстрактна дейност, а нещо, което се доближава до реалните ни фантазии. Сънищата са реални преживявания, които могат да имат значително въздействие върху психиката и сърцето дори и часове след като се събудим. Те ни говорят, тъй като са про-

ява на желанията и пронизващите ни страхове. Сънищата са отражение на поведението, което демонстрираме в будно състояние, издайнически представят някои страни на личността ни, които бихме искали да прикрием, и изтъкват качества, които ние услужливо забравяме, че притежаваме. Познанието на собствените ни сънища е първата стъпка за постигане на пълно самопознание и за по-добър живот.

ДРЕВНИ КОЛКОТО ЧОВЕКА

През целия си живот ние прожектираме в частния кинозалон на нашите умове около 50 000 часа сънища – както красиви, така и грозни.

Сънуването е третата най-важна дейност на мозъка и въпреки че има общи елементи с будния ни разсъдък и дълбокия ни сън, то не може да се сравни с тях. Сънищата са доказателство, че нашето съзнание остава активно дори когато сме в покой.

От зората на времето човекът се опитва да тълкува значението на своите

съновидения. Някои от най-ранните пещерни рисунки представляват изображения на сънища. Древните гърци високо са ценели „*oneimante - gagateleia*“, т.е. експертът в тълкуването на сънищата, нещо като духовен учител, шаман и предшественик на съвременния психоаналитик.

Римляните вярвали много в знаменателните сънища и в действителност препратки към подобни съновидения изпълват Библията и други свещени текстове.



РЕЧНИК НА СЪНИЩАТА

От детинство осъзнаваме важността на сънищата, още оттогава, когато границите между реалност и въображение са много крехки. Тананикайки заедно с Пепеляшка „Сънят е мечта“, прозираме, че в тази малка песен от известния анимационен филм на „Уолт Дисни“ се съдържа важна истина: „В съня няма мисли, а само искреност“. Сънищата се прокрадват през дневната светлина, цензура, наложена от една част на разума върху чувствата и мислите.

Сънуването на чаша вода не означава, че непременно сме жадни. Сънищата следват една особена логика и имат своя собствена граматика, език, подчинен на метафорите, алюзии и обрати. Всеки един от нас, дори без да осъзнава, е заключил личния си речник с тяхното тълкуване в едно тъгълче на съзнанието си, така че, за да разберем наистина „това, което желаем“, трябва само да го отключим.

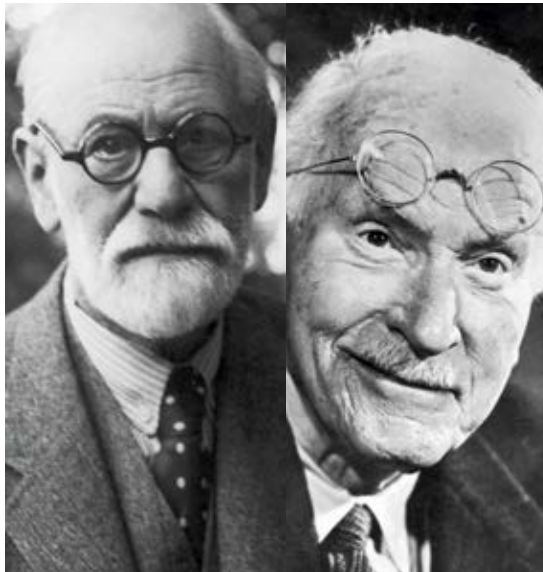
ФРОЙД И ЮНГ, БАЩИТЕ НА ТЪЛКУВАНЕТО НА СЪНИЩАТА

За Фройд сънищата са израз на пренебрегнатите от самите нас желания в съзнателния ни живот, такива като сексуални възжеления и дори агресивни инстинкти. Те остават скрити зад вратата на нашето съзнание, но преминават през прозореца по време на активната фаза на съня – т.нар. REM фаза (*Rapid Eye Movement*). Според Карл Густав Юнг, груг майстор на психоанализата, сънищата са не само индивидуални, но и колективни. Незсъзнаваното в теорията на Юнг е прозорец, който се отваря към общо пространство, където изтласкването приема формата на архетип, т.е. образи и универсални символи, които са общи за всички. Колективното несъзнавано съдържа знанията и опита на цялото човечество и се стреми да ни го предаде посредством сънищата, които се разглеждат като инструмент за по-добър контакт с изначалната мъдрост, в състояние да отвори ума и да доведе до спокойствие.

От съвременен аспект на проучването не може да се прецени кой от двамата велики уче-



ни е прав, по-скоро може да се разглеждат като две допълващи се теории: в сънищата се изразяваме според културния си код (твърдение на Юнг) и в същото време споделяме най-съкровени неща, нашите тайни и желания (според Фройд). ★



БАЩИТЕ НА ТЪЛКУВАНЕТО НА СЪНИЩАТА

Зигмунд Фройд е „таткото“ на психоанализата и откривателят на несъзнаваното. Карл Густав Юнг е негов ученик, но се разграничава от учителя си, убеден, че психичният опит е свързан с нашата „колективна“ култура.

СЪНИЩАТА, МИСЛИМ ЗА ТЯХ ВСЯКА СУТРИН

Бруно Бара е директор на Центъра за изследвания на когнитивната наука в Университета в Торино и е автор на книгата „Каж ми как сънуваш“, публикувана от Mondadori през 2012 г.

Да разбереш какво се крие зад сънищата според Бара е като да си махнеш камъче от обувката, позволява „да се отървеш“ от това, което не ти харесва. Четенето на сънищата позволява достъп до несъзнаваното и разбиране на нещо от самите нас. Как? „Достатъчно е сутрин, когато се

събудим, да си помислим за съня, без да се концентрираме върху ежедневните си задължения. Би било полезно водене на „дневник на сънищата“, в който да нанасяме преживените насън образи и усещания, а после да поразсъждаваме или да се посъветваме с други.“

