



Дары кошмара

обнаружить
и принять

Жуткие персонажи кошмаров обладают тем, чего не хватает бодрствующей психике. **Как же это получить? Давайте разбираться!**



Образы, преследующие нас в кошмарных снах, вызывают яркие и тяжелые чувства. На них непереносимо смотреть, хочется отвернуться, уйти, а лучше убежать. Что мы и делаем раз за разом, а они продолжают снова и снова приходить в наши сны.

И только когда мы перестанем скрываться от кошмарного персонажа и найдем в себе мужество и любопытство развернуться к нему лицом, он потеряет власть над нами и перестанет казаться ужасным.

Более того, если мы приручим своего зверя, то завладеем его дарами, а они дорогого стоят, поскольку самые жуткие и неприятные образы - также и самые подлинные. Не укрощенные общественными нормами, без масок и прикрас, они дают нам доступ к ядру нашей личности, к ее уникальности.

Путь познания внутренней тени - долог, тернист и индивидуален. Но через взаимодействие с кошмарными персонажами можно его здорово сократить. И в этом гайде мы рассказываем о технике, позволяющей приблизиться и разглядеть свои отверженные части.

«Диалог с кошмарным персонажем»

Технику можно проводить самостоятельно либо с напарником, которому вы доверяете. Также хорошо разыграть этот диалог под руководством психолога. Результаты техники приносите в терапию и применяйте в жизни!

Техника не подходит для работы с флешбэками и кошмарами, вызванными ПТСР (посттравматическим стрессовым расстройством)

Шаг 1

Подготовьтесь к работе

Найдите уединенное и безопасное место. Вы можете сидеть на стуле или расположиться удобно на диване. Для работы также понадобится место для персонажа. Лучше всего подойдет стул напротив вас. Занимая разные места, легче вжиться в персонажа и разглядеть его.

Когда пространство для работы готово, расположитесь на своем месте, прикройте глаза, сосредоточьтесь на дыхании: обратите внимание, как вы делаете вдох, как происходит выдох. Посмотрите внутренним взором на то, как ваше тело чувствует себя, смените позу, если вам неудобно.

Шаг 2

Выберите одного персонажа, с которым будете работать. Представьте его на стуле напротив. Сначала внимательно его разглядите и постарайтесь прочувствовать. В этот момент важно дать ему понять, что мы хотим не разрушить или изменить его, а увидеть и понять.

Шаг 3

Когда вы почувствуете, что кошмарный персонаж готов раскрыться, задайте ему главный вопрос:

Что ты делаешь в моем сне?

Шаг 4

Пересядьте на место персонажа

Попытайтесь не выдумывать, но прочувствовать его ответ. Будьте готовы к тому, что ответ окажется не самым приятным или персонаж не захочет общаться. Это значит, что мы долго его игнорировали и потребуется время, чтобы он захотел сблизиться. Животные необязательно будут говорить человеческим языком, важно интуитивно почувствовать, что они хотят сказать.

Шаг 5

Пересядьте обратно

Как вам ответ персонажа? Какие мысли и чувства он вызывает? Есть ли что-то, что хочется сказать или спросить у персонажа?

Вопросы-примеры для персонажа: Что ты хочешь? В чем ты нуждаешься? Что ты даешь? Что ты умеешь?

Если не удастся «разговорить» персонажа, тогда вообразите его за столом в компании друзей. И вдруг ваш персонаж что-то увлеченно рассказывает, а все его слушают. О чем его рассказ? Чем он увлекает слушателей?

Шаг 6

Продолжайте диалог, пока не почувствуете, что вам достаточно. Будьте готовы к тому, что вам придется возвращаться к этому персонажу не раз, чтобы с ним подружиться. Как и в случае с приемом пищи - здесь лучше уйти со слабым интересом, чем истощенным. Поблагодарите персонажа и попрощайтесь с ним.

Ответьте себе на следующие вопросы:
Какую «энергию» несет ваш персонаж?
Что вы поняли о себе в результате этой работы?
Что пробудилось благодаря образу кошмара?
Какой его дар вы можете предложить миру?

*Покажем вам трех персонажей реальных сновидений
и итоги работы с ними в этой технике.*



Одно из чувств, часто вытесняемых в тень, - агрессия. Мы не хотим ее в себе видеть и отворачиваемся, но она приходит в наши сны в форме преследующих чудовищ и убийц. Как, например, пес-Терминатор:



Энергия:

Сильный, могучий, непобедимый, бегущий по пятам, не знающий жалости или усталости.

Дар:

Смелость, решимость, энергия, необходимые сновидцу, чтобы отстаивать свои интересы среди коллег, пользующихся его безотказностью.

Способность себя защитить, провести и отстоять границы, дает возможность приближаться к людям и не быть поглощенным ими.

Или другой агрессивный персонаж из кошмаров сновидицы, убийца с ножом:



Энергия:

Психопат-убийца, несущий энергию агрессии, враждебности. Полная противоположность добрым отношениям, он равнодушен к связям между людьми. Его интересует только возможность убивать. Он знает сто способов сделать своим ножом «красиво». Эстет в своем жутком воплощении.

Дар:

Здоровая агрессия, необходимая психике сновидицы для конкуренции в обществе. Способность вовремя завершать то, что необходимо завершить. Избирательность. Сепарационные возможности, помогающие отделиться от родительской семьи.

Еще одно качество, которое в рамках христианской культуры принято держать в тени, - эксцентричность. Если вы росли в среде, где выделяться и проявляться было стыдно, то во снах к вам могут приходить странные до жути существа.

Например, такие как Гусеница:



Энергия:

Зловеще-непонятная, фантастическая, жуткая, странная тварь, несущая неизвестную угрозу, непредсказуемая, inferнальная.

Дар:

Оригинальность, нестандартность, особый взгляд на мир, мудрость, как у гусеницы из Алисы в стране

чудес, умение сформулировать главный вопрос и неоднозначно на него ответить.

Ощущение контакта с чем-то большим (потусторонним миром) — талант.

Авторы текста: Алёна Теряева, [@Alyona Teryaeva](#) и Елена Шипилова, [@helenfamily](#)

Иллюстрации: Евгения Дахина [@evgcomics](#) VK [@evgcomics](#)

Создано для телеграмм-канала "Вчера приснилось"

<https://t.me/yesterdaydreamed>

Приходите обсудить результаты работы с кошмарными персонажами, а также узнать больше про сны и работу с ними!

