

СЪНИЩА
ТАЙНИТЕ НА ПОДСЪЗНАНИЕТО

DREAMS: WHAT YOUR SUBCONSCIOUS WANTS TO TELL YOU

Copyright © Rose Inerra 2015

First published in 2015 by Rockpool Publishing, www.rockpoolpublishing.com.au

© Пламен Кирилов, *превод от английски*

© Фиделия Косева, *художник на корицата*

© Сиела Норма АД

София 2017

ISBN: 978-954-28-2311-7

РОУЗ ИНСЕРА

СЪНИЩА

Тайните на подсъзнанието

Превод от английски
Пламен Кирилов

 ciela

На Пол М. – за това, че ме вдъхнови да следвам сънищата си.

СЪДЪРЖАНИЕ

| | |
|--|-----------|
| Въведение..... | 9 |
| ПЪРВА ЧАСТ. ЗНАНИЕ | 13 |
| ГЛАВА 1. КАКВО ТРЯБВА ДА ЗНАЕМ ЗА СЪНИЩАТА..... | 17 |
| Фази на съня..... | 19 |
| Защо сънуваме..... | 22 |
| Пластове на съзнанието | 23 |
| Видове сънища..... | 25 |
| Здравословната информация, скрита в сънищата | 27 |
| Как да запомним сънищата си | 29 |
| | |
| ГЛАВА 2. КОГАТО СЪНИЩАТА СЕ ПРЕВЪРНАТ В БРЕМЕ | 31 |
| Видове натрапчиви сънища и кошмари..... | 32 |
| Справяне с кошмарите..... | 33 |
| Как да „пренапишем“ даден сън | 33 |
| | |
| ГЛАВА 3. СЪНИЩАТА И ПОЛЪТ..... | 36 |
| Как сънуват мъжете и жените..... | 36 |
| Сънища, характерни за бременните | 37 |
| Сънища, характерни за жени в менопауза | 38 |
| | |
| ГЛАВА 4. СЕКС И ЛЮБОВ | 40 |
| Секс с околните..... | 41 |
| Проблемни сънища..... | 44 |
| Образи на животни, свързани с еротиката и секса | 46 |
| Въображаеми пейзажи и места, свързани със секса и еротиката..... | 47 |
| Практически примери и тяхното тълкувание | 49 |
| Как да работим с нашите еротични сънища..... | 51 |
| | |
| ГЛАВА 5. АНАЛИЗ НА ДЕСЕТ ОТ НАЙ-ЧЕСТО СРЕЩАНИТЕ СЪНИЩА | 53 |
| Десетте най-често срещани сънища | 54 |

| | |
|---|------------|
| ГЛАВА 6. ДЕТСКИТЕ СЪНИЩА И КОШМАРИ | 86 |
| Типичните детски сънища и кошмари | 91 |
| Как да постъпим при пристъп на нощен страх..... | 97 |
| Кошмарите на юношите | 98 |
| Анализ на някои характерни детски сънища | 100 |
| Дневник на сънищата | 105 |
| Азбучен справочник на характерните детски сънища | 109 |
| Постройки | 115 |
| Емоционални сънища | 116 |
| Сънища, свързани с тоалетната | 116 |
| Пейзажи | 117 |
| Природни стихии | 117 |
| Хора и персонажи..... | 118 |
| Транспорт..... | 119 |
| ВТОРА ЧАСТ. ИНТУИЦИЯ | 121 |
| ГЛАВА 7. КОЛЕКТИВНОТО БЕЗСЪЗНАТЕЛНО И АРХЕТИПИТЕ | 125 |
| „Аз“-ът..... | 126 |
| Персоната..... | 127 |
| Сянката | 129 |
| Анима и Анимус | 131 |
| ГЛАВА 8. ОСНОВНИ АРХЕТИПНИ ГЕРОИ В СЪНИЩАТА..... | 135 |
| Божественото дете..... | 135 |
| Великата майка | 137 |
| Мъдрецът/Пророчицата | 139 |
| Измамникът..... | 142 |
| Девица в беда/Принцеса..... | 144 |
| Героят/Героинята..... | 146 |
| Обобщение на архетипните сънища и начините за тяхното използване | 150 |
| ГЛАВА 9. СЪНИЩАТА СЪС СМЪРТ И СКРЪБ | 151 |
| Гости от отвъдното | 152 |
| Видове сънища, свързани със смъртта | 152 |

| | |
|---|-----|
| Често срещани сънища, свързани със смъртта и загубата на близки хора..... | 155 |
| Особености на сънищата, в които ни навещават мъртви..... | 156 |
| Послания..... | 161 |
| Преодоляване на загубата..... | 165 |
| Раздялата с домашните ни любимци..... | 167 |
| Почитането на мъртвите..... | 167 |
| Целебната сила на сънищата, в които ни навещават мъртви..... | 169 |

| | |
|--|-----|
| ГЛАВА 10. СПИРИТИЧНИ И ПАРАПСИХОЛОГИЧНИ СЪНИЩА..... | 171 |
| Понятието „време“..... | 172 |
| Сънуване и събуждане..... | 173 |
| Сънуването според представите на австралийските аборигени..... | 174 |
| Възстановяване на душите/Целебни сънища..... | 174 |
| Как да разпознаем спиритуалните сънища?..... | 176 |
| Знаменателни и пророчески сънища..... | 177 |
| Сънища предчувствия..... | 178 |
| Споделено сънуване..... | 179 |
| Осъзнато сънуване..... | 181 |
| Извънтелесни преживявания..... | 182 |

| | |
|--|-----|
| ГЛАВА 11. ТИПИЧНИ ДУХОВНИ ВОДАЧИ..... | 184 |
| Духовни водачи покойници..... | 185 |
| Водачи – предци и духове..... | 186 |
| Знаци от миналия ни живот..... | 192 |
| Хора водачи в света на духовете..... | 194 |
| Религиозни и просветлени водачи..... | 196 |
| Ангели хранители..... | 196 |
| Духовни водачи във вид на животински образи..... | 200 |
| Как да работим с подобни сънища..... | 206 |

| | |
|--|-----|
| ГЛАВА 12. НЕПОЗНАТИ ДУШИ И ДУХОВЕ..... | 207 |
| Извънземни духовни същества..... | 207 |
| Примери от практиката..... | 208 |

| | |
|--|-----|
| ТРЕТА ЧАСТ. ПРИЛОЖЕНИЕ | 211 |
| ГЛАВА 13. ПРАКТИЧЕСКА РАБОТА СЪС СЪНИЩАТА | 215 |
| Сюжетен строеж на сънищата | 216 |
| Тълкуване на сънищата | 217 |
| Етапи в процеса на тълкуване | 218 |
| Чувства | 218 |
| Значението на наскоро и отдавна миналите събития | 219 |
| Ако не помните сънищата си | 220 |
| Интегрирайте сънищата си | 221 |
| | |
| ГЛАВА 14. СПОСОБИ И ТЕХНИКИ ЗА СЪНУВАНЕ | 223 |
| Фройд и спонтанните асоциации | 223 |
| Символна „инкубация“ | 225 |
| Техника на „горещия стол“ | 226 |
| „Заглавие, тема, чувство, въпрос“ | 228 |
| Игра на думи | 229 |
| Групово тълкуване на сънищата | 230 |
| | |
| ГЛАВА 15. ДЪЛБОЧИНЕН АНАЛИЗ НА СЪНИЩАТА | 232 |
| Практически прийоми при работата със сънища | 232 |
| „Инкубация“ на сънищата | 234 |
| Как по-лесно да помним сънища | 236 |
| Осъзнато сънуване | 237 |
| Теорията за жълъда | 243 |
| Как да втълчем вълшебството на сънищата в прозата на ежедневието си | 244 |
| | |
| ТЪЛКОВЕН СПРАВОЧНИК | 245 |
| ЧЕСТО ЗАДАВАНИ ВЪПРОСИ | 313 |
| | |
| Благодарности | 322 |
| | |
| Библиография | 323 |

Въведение

ВСИЧКИ СЪНУВАМЕ. Това е факт. Сънуването е присъщо на всички хора, а според някои изследвания – и на бозайниците въобще. Древните гърци вярвали, че когато човек заспи, той се пренася в обятията на Морфей, бога на съня, за да получи божествени прозрения във вид на символи, образи и предсказания. Туземците считали, че сънищата ги свързват със свят на духове, вождове и предци. Сънищата се срещат в свещени книги, като например Библията, и в традиционните религиозни представи на всички човешки общности. Съвременната наука е постигнала огромен напредък в изследването на спящия човешки мозък, както и на начина, по който сънищата влияят на всекидневието ни. Двама от пионерите на научния подход към темата, Карл Юнг и Зигмунд Фройд, са оставили ценни трудове, които и до днес са пътеводител в разбирането и тълкуването на сънищата. Техните открития относно предназначението и съдържанието на подсъзнанието са дали дълбоко отражение върху начина, по който свързваме делничното си битие със света на сънищата.

Сънищата според мен са и средство за самопознание. Образите, които ни поднасят, осветляват тъмни и неизучени страни от нашето скрито „Аз“, както и случки и събития, които заслужават позадълбоченото ни внимание.

От опита, който имам, съм установила, че анализът на сънищата не е само инструмент за решаване на практически проблеми, въпреки че ползата от него не подлежи на никакво съмнение. Вълшебството на сънищата се състои в това, че те ни развеждат из тайнствения лабиринт на нашето подсъзнание. Трудната задача оттам насетне е да пренесем нашите страхове, блянове и надежди в светлата и достъпна зона на обикновеното съзнание.

За онези, които искат да разберат сънищата си, но не могат да ги запомнят, тази книга е извор на ценен опит и вдъхновение. А за онези,

които помнят, но не разбират своите сънища, книгата е чудесен гид в тайнствения и многопластов свят на нощните им видения. Сънищата са израз на нашето лично „Аз“ и никой освен нас самите не е в състояние да ги схване напълно правилно.

Като писател съм свикнала да използвам ярки образи и впечатляващи сравнения и мисията ми в тази книга бе да предам знанията си по ясен и разбираем начин.

Няколко неуспешни опита ме доведоха до едно неочаквано откритие: решението да използвам една метафора. Метафората, позната от древногръцката митология, в която три сестри, Мойрите, предат нишката на съдбите ни. Клото, най-младата от тях, заприда нишката на човешкия живот, Лахезис, средната сестра, определя вида и дължината ѝ, а Атропос, най-възрастната, я отрязва.

Пъстрите нишки на нашите индивидуални съдби се вплитат в огромния гоблен на живота, част от който са и шестте години, които всеки човек прекарва, сънувайки.

Трите раздела на книгата са преплетени в обща нишка, която представя нас, живите същества, като цяло, свързано от сънищата ни. Сънищата са нашите всекидневни пътеводители. Те ни превеждат през трудностите и превратностите на живота, насочвайки ни чрез образи и послания от света на подсъзнателното.

Сънищата са връзката между двата свята – този на прозата и този на поезията.

Нишката като художествен образ представя и процеса, в който си проправяме път през лабиринта на съновиденията – път, в който невидимата нишка на надеждата ни превежда през джунглата, избуяла в нашето въображение. Пътят се състои от три етапа:

1. Знание
2. Интуиция
3. Приложение

Те в своята цялост ни учат да разбираме сънищата си и да ги използваме, за да променяме живота си към добро.

Примерите, приведени за илюстрация, улесняват този процес и аз съм дълбоко признателна на хората, които щедро ми позволиха да

ги използвам в книгата. Техните имена са, естествено, променени, но случаите са автентични и завладяващи.

Гледайки на съновиденията не като на догма, а като на отворена врата към един пищен и тайнствен свят, ние ще черпим от тях мъдрост и проникновение.

Добре дошли във вълшебната вселена на сънищата!

ПЪРВА ЧАСТ
ЗНАНИЕ

ВСИЧКИ НИЕ като човешки същества сме свързани помежду си от вълшебната нишка на общите ни сънища. Този раздел от книгата е посветен на знанията, които можем да почерпим от символиката на съновиденията и техния „превод“ на езика на делника. Стара китайска поговорка гласи:

„Една невидима червена нишка свързва онези, на които им е писано да се срещнат, без оглед кога, как или къде. Нишката се обтяга или отпуска, но не се къса никога.“

Според древноизточните поверия, когато се роди дете, от неговата душа се проточва невидима червена нишка, която го свързва с онези, които ще повлияят на съдбата му. С израстването на детето нишката се скъсява, приближавайки го към хората, с които ще протече животът му.

Представата за предопределеността и червената нишка се корени в прастарата легенда за лунния бог сватовник, който привързвал с невидим червен конец глезените на бъдещите семейни двойки. Конецът се свивал или разтягал, но не се късал. Така е и с нишката, изпредена от сънищата. Не знаем защо е там, но знаем, че някога ще ни бъде мост към важни събития или епизоди от живота ни.

Вълшебството на това да познаваме двата свята – на сънищата и прозаичното си всекидневие – се състои в умението да ги свързваме. Хората се питат:

„Снощи сънувах това и се чудя какво ли значи?“ ... „Да, но не е ли страшно?“ ... „Как да позная добрите знаци?“ ... „Трябва ли да направя нещо?“ ...

Дръжте се за здраво за вярната си червена нишка. Тя никога няма да се скъса. Вашите сънища съдържат отговорите на въпросите ви. Използвайте знанията от този първи раздел на книгата, за да разберете личните си символи и посланията, закодирани в тях от вашето подсъзнание.

ГЛАВА 1

Какво трябва да знаем за сънищата

*„Сънят е микроскоп, през който се вглеждаме
в дебрите на душата си.“*

Ерих Фром

Сънуването е важна част от нашия живот – случва се всяка нощ, макар невинаги да си спомняме сънищата си. То е универсална човешка проява и много повече от обикновена биологична функция. Древните цивилизации считали сънищата за връзка с божествата, които се грижели за смъртните и определяли бъдещето им посредством знаци, закодирани в съновиденията.

Строени били светилища и храмове, в които хората преспивали с терапевтична цел. Най-известните от тях били посветени на гръцкия бог лечител Асклепий – живял през XI век пр.н.е. и впоследствие обожествен. В негова чест били изградени повече от 400 светилища. Вярващите преспивали в тях с надеждата да бъдат докоснати от боговете и избавени от страданията си. На сутринта жреците тълкували сънищата им и препоръчвали лечение. Сънищата били на почит не само заради лечебните си възможности, но и заради способността да предсказват бъдещето, да служат като проводник на божествената воля и като връзка с мъртвите.

Не една или две култури са сочени за първопроходци в изкуството за тълкуване на сънищата. На древните египтяни се приписва авторството на първия тълковник на сънища, датиран към 1250 г. пр.н.е. Папирусът, известен като „Съновникът на Честър Бийти“, съдържа

200 съновидения, разгълкувани от жреците на бога Хор. Във Вавилон съществували храмове, посветени на богинята Маму. Старите китайци имали светилища, в които преспивали с цел да получат лек и божествено просветление. Древноиндийската мъдрост, събрана в книгата „Аюрведа“, съдържа множество препратки към символиката на съновиденията. Библията също говори за сънища и техните послания. Северноамериканските индианци и туземците от Австралия вярвали в лечебната сила на сънищата и следвали символичните напътствия, закодирани в тях. В западния свят сънищата „дошли на мода“ едва след като немският психолог Зигмунд Фройд (1856–1939) се заел да ги изучава в рамките на своя терапевтичен метод – психоанализата. Фройд считал съня за свещено царство на нашите неосъзнати страхи, мечти, полови нагони и неосъществени желания. Според теорията му те са така неприемливи за съзнанието на цивилизования човек, че са заточени в подсъзнанието му. За Фройд сънищата са израз на нашата скрита същност – онази част от самите нас, която всячески се стремим да скрием или потиснем. Вниманието на Фройд е насочено към причините за сънищата, а методът му се състои в анализ на спонтанните асоциации, с които сънуващият описва мислите и чувствата си. С тази техника се открива коренът на един или друг скрит проблем. Фройд като първопроходец в тази област отделя прекалено внимание на човешката мотивация, която обяснява с незадоволени основно сексуални потребности. Днешните му наследници следват различен път, ползвайки откритията на по-късни изследователи като Карл Юнг и неговата философия, обърната по-скоро към целта, отколкото към произхода на сънищата.

Карл Густав Юнг (1875–1961) е ученик на Фройд, посветил вниманието си на мистиката и митологията. Разглежда подсъзнанието като духовен аспект на „Аз“-а, а сънищата – като начин за неговото разбиране. Сънищата са наш водач по пътя към духовното ни самосъвършенстване и практически съветник във всекидневието ни. Те ни помагат в хода на процес, който Юнг нарича „индивидуация“. Теорията на Юнг за колективното подсъзнание – сбор от универсални символи или архетипи, които всеки на този свят познава и които на-

мират изява в сънищата и митологията – е допринесла съществено за съвременното разбиране на въпросната материя.

Фридрих Перлс (1893–1970), създател на Гешалт терапията, счита, че сънищата са убежище за нежеланата или отхвърлена част от нашето „Аз“.

Като цяло новите теории поддържат становището, че сънищата са безопасна сцена, на която репетираме драмата на живота си. Сблъсквайки се насън с демоните, грозящи нашето оцеляване и благополучие, ние се научаваме да се бием с тях в будно състояние.

За мен сънищата са вълшебна територия. Те са преобразяващо преживяване, извор на личен смисъл и мой компас в търсенето на всекидневни решения. Те са територия на личната ми интуиция, където всичко е възможно – всичко, без ограничения. Те са свят, в който моето подсъзнание е свободно да прави каквото иска, а аз – да говоря очи в очи със своята интуиция.

Нашите сънища ни откриват един необятен свят от истини – за начина, по който живеем, здравето, връзките, работата и цялостното ни емоционално състояние. Нашето подсъзнание е нашият личен лекар. Разбирането на нашите сънища ни помага да опознаем и разберем себе си и своите духовни корени.

Фази на съня

Всеки човек минава през пет фази или етапи от съня: от най-леката дрямка (фази 1 и 2) до дълбокия сън (фази 3 и 4), от който е трудно да бъдем разбудени. Фаза 5 се нарича БДО и е етапът, в който сънуваме най-активно. По време на БДО (съкратено от „бързо движение на очите“) мозъкът обработва събраната през деня информация.

При повечето възрастни индивиди БДО настъпва и се повтаря през деветдесет минути. Първият цикъл трае едва около три минути, но с всеки следващ цикъл продължителността нараства и последният, случващ се в ранно утро, може да трае до петдесет и пет минути. Това е причината, поради която най-добре се помнят именно сънищата,

сънувани преди събуждане. Повечето хора преминават през пет цикъла БДО всяка вечер. Общо това прави повече от два часа сънуване и средно до 10 сънища във всеки цикъл.

По време на БДО нашите мускули са временно парализирани. Това е механизъм, който ни предпазва от самоувреждане по време на сънуването. В този етап очните ни ябълки се движат бързо, сърцето бие учестено, дишането се ускорява, кръвното налягане нараства, а мозъчните вълни се усилват. Всъщност в тази фаза от съня мозъкът ни е толкова активен, колкото и в будно състояние.

Децата прекарват почти половината от своя сън във фазата БДО, докато при възрастните това време е едва двадесет процента. Счита се, че БДО фазата има съществен принос за развитието на паметта и възприятията.

Любопитни факти

Ние прекарваме в сън около една трета от живота си, като приблизително една четвърт от това време се пада на фазата БДО. Изчислено е, че спим около 25 години и през шест от тях сънуваме. В течение на една-единствена година човек сънува средно около 1800 съня, но помни само нищожна част от тях или не ги помни изобщо.

Човек, обезпокоен или събуден във фазата БДО, се съсредоточава трудно, става раздразнителен, страда от променливи настроения и безпокойство и може дори да получи халюцинации.

Мозъчни дялове, ангажирани при сънуването

Изследванията показват, че човек сънува най-активно във фазата БДО, но сънища, макар и не толкова ярки, се раждат и в останалите фази на съня. Това обяснява сомнамбулизма, който не може да се случи във фазата БДО, когато мускулите са временно парализирани – феномен, който се заражда във Варолиевия мост, в областта на ствола, и се разпространява нагоре, към други от мозъчните дялове.

След като Варолиевият мост парализира част от мозъка ни, започват съновидения с участието на латералното коленчато тяло и тилния лоб – два участъка, имащи отношение към зрението, което е логично, като се има предвид, че сънищата са като цяло зрелищни. След тилния лоб се активизират и други участъци като мозъчната кора и таламуса. Те са свързани с останалите сетива – тези за звук, допир и движение. Неактивни по време на фазата БДО остават единствено дяловете, свързани с органите на вкуса и обонянието.

Друг високоактивен участък от мозъка е лимбичната система, управляваща нашите емоции, и най-вече две от нейните образувания – хипокампуса и бадемовидното тяло, които имат отношение към паметта и инстинктите. Всяко чувство, изпитано насън, е резултат от същите мозъчни процеси, които се случват и наяве. Мозъкът не прави разлика в това отношение.

Префронталната кора, която е мозъчният дял, отговорен за логичното мислене и планиране, по време на сън е неактивна. Това не е учудващо, като се има предвид, че повечето сънища се развиват по странни, нелогични и често невъзможни сценарии. Неща, които няма как да се случат наяве, ни се случват редовно в сънищата ни.

Как „виждаме“ сънищата си

Хора, ослепели на късен етап от живота си, сънуват образно, но слепите по рождение не могат, въпреки че и техните сънища са не по-малко „зрелищни“. Други сетива, като тези за звук, допир и мирис, запълват липсата на образни изживявания.

Дори и децата в утробите на майките си сънуват въпреки липсата на визуална стимулация. Изследванията показват, че и те редуват обикновени и БДО фази на съня и че техните сънища са съставени от звукови и тактилни преживявания.

Болшинството от хората, около седемдесет и пет процента, сънуват цветни сънища.