18+

Алексей Тищенко

Терапевтические сны

Алексей Тищенко

Терапевтические сны

https://litres.ru/74834647
ISBN 9785007161404

Аннотация

Терапевтическая работа со снами — это способ заметить то, что в повседневной жизни может оставаться за пределами внимания. Сон помогает увидеть эмоциональные конфликты, незавершённые разговоры, потребность в отдыхе, страх перемен, скрытые желания, пережитые потери и внутренние ресурсы. Он может стать пространством, где встречаются разные части личности: сильная и уставшая, рациональная и чувствующая, осторожная и любопытная.

Содержание

Терапевтические сны 5
Книга-тетрадь из 21 урока 5
Введение 6
Урок 1. Создаём безопасное пространство 9
Урок 2. Учимся помнить сны 11
Конец ознакомительного фрагмента. 14

Терапевтические сны

Алексей Тищенко

© Алексей Тищенко, 2026

ISBN 978-5-0071-6140-4
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Терапевтические сны

Книга-тетрадь из 21 урока

Практическое исследование сновидений для самопознания, эмоциональной поддержки и внутреннего диалога

Введение

Сны приходят к нам по-разному. Иногда они похожи на короткий фильм, который легко пересказать утром. Иногда остаётся только одно чувство: тревога, лёгкость, стыд, восторг или странная тишина. Бывает, что сон повторяется, возвращая нас к одному и тому же месту, человеку или ситуации. Бывает и так, что человек годами почти не помнит снов, но однажды просыпается с ясным ощущением: «Это было важно».

Эта книга-тетрадь посвящена не угадыванию «правильного» значения сна и не поиску универсального сонника. Сновидение не является ребусом с единственным ответом. Один и тот же образ может означать для разных людей совершенно разное. Вода для одного человека связана с отдыхом, для другого — с опасностью, для третьего — с детскими воспоминаниями. Поэтому главный специалист по значению собственного сна — сам сновидец. Задача практики состоит не в том, чтобы навязать готовое толкование, а в том, чтобы бережно услышать внутренний опыт.

Книга рассчитана на самостоятельную работу. Она не заменяет психотерапию, медицинскую помощь или консультацию специалиста по сну. Если сновидения сопровождаются сильными ночными кошмарами, паническими пробуждениями, воспоминаниями о травме, самоповреждающими им-

пульсами, выраженной бессонницей или нарушением дневного функционирования, лучше обратиться к квалифицированному психологу, психотерапевту или врачу. Практики из книги можно использовать как материал для разговора со специалистом, но не как замену профессиональной поддержке.

Работая со снами, важно сохранять свободу и право остановиться. Не каждый сон нужно подробно анализировать. Иногда достаточно записать несколько слов и позаботиться о себе. Не нужно заставлять себя вспоминать неприятные сцены или искать объяснение тому, что пока не готово быть осмысленным. Бережность важнее результата.

Книга построена как путь из 21 урока. Каждый урок включает небольшое объяснение, практику, вопросы для записи и короткое завершение. Желательно проходить уроки последовательно, оставляя между ними время для наблюдений. Можно работать ежедневно, через день или раз в неделю. Никакого экзамена нет. Если какой-то урок оказался особенно значимым, разрешите себе задержаться на нём.

Вам понадобятся тетрадь или отдельный блокнот, ручка и несколько спокойных минут утром и вечером. Записывать можно от руки или в электронном виде, но рукописный формат часто помогает замедлиться и заметить больше оттенков. Не стремитесь писать красиво. Здесь важна искренность, а не литературное мастерство.

Перед началом сформулируйте личное намерение. Оно

может звучать так: «Я хочу лучше понимать свои чувства», «Я хочу научиться поддерживать себя после тревожных снов», «Я хочу найти новые способы справляться с переменами», «Я хочу восстановить контакт со своими желаниями». Намерение не должно быть грандиозным. Достаточно одного честного предложения.

В этой книге слово «терапевтический» означает поддерживающий, исследовательский и бережный подход. Сон не обязан лечить сам по себе. Иногда он просто даёт материал для размышления, а иногда помогает почувствовать, что внутри уже есть движение к восстановлению. Пусть ваша работа будет не охотой за ответами, а внимательным разговором с собой.

Урок 1. Создаём безопасное пространство

Прежде чем исследовать сны, важно создать ощущение внутренней и внешней безопасности. Память о сне может быть хрупкой: она легко исчезает под влиянием телефона, разговоров, спешки и утренних обязанностей. Точно так же эмоциональное содержание сна может стать слишком интенсивным, если сразу требовать от себя глубокого анализа.

Безопасное пространство состоит из нескольких простых элементов. Во-первых, это время. Пусть утром у вас будет хотя бы пять минут без необходимости немедленно отвечать на сообщения. Во-вторых, это место, где ваши записи останутся личными. В-третьих, это внутреннее разрешение ничего не доказывать. Вы не обязаны помнить сон целиком, находить символы или делать выводы.

Начните с короткого ритуала. После пробуждения не открывайте телефон сразу. Оставьте глаза закрытыми или слегка прикройте их и спросите себя: «Что сейчас происходит во мне?» Не «что мне приснилось», а именно «что происходит во мне». Это помогает сначала уловить телесный и эмоциональный след.

Затем положите рядом тетрадь и запишите дату. Если сон не вспоминается, напишите: «Сон не помню. После про-

буждения чувствую…» Даже такая запись является началом практики. Она показывает мозгу, что опыт сна важен и может быть замечен.

Вечером подготовьте пространство для сна. Это не обязательно сложный ритуал. Уберите яркий свет, проветрите комнату, положите тетрадь рядом с кроватью. Перед засыпанием можно произнести: «Я не обязан помнить всё. Если сон захочет остаться в памяти, я встречу его бережно».

Практика урока: «Три опоры». Запишите три вещи, которые помогают вам чувствовать себя устойчивее. Это может быть чашка тёплого чая, знакомая музыка, человек, которому можно написать, плед, дыхание, домашнее животное, прогулка или воспоминание о месте, где вы чувствовали себя спокойно. После записи выберите одну опору и мысленно представьте её.

Вопросы для тетради:

Как я понимаю безопасность?

Что помогает мне возвращаться в настоящее после сильного сна?

Какие условия сделают работу со снами комфортной?

Какие темы я пока не готов исследовать?

Фраза завершения: «Я могу двигаться в своём темпе. Остановка тоже является заботой о себе».

Урок 2. Учимся помнить сны

Память о сновидениях подвижна. В первые секунды после пробуждения она может быть яркой, но затем быстро исчезает. Это не означает, что у вас «нет снов» или что вы не способны работать с ними. Скорее всего, вы просто ещё не выработали привычку замечать и удерживать этот материал.

Чтобы укрепить память, важно не заставлять себя. Давление часто мешает. Лучше использовать мягкое внимание. Проснувшись, оставайтесь неподвижными несколько секунд. Попробуйте восстановить не сюжет, а последнюю сцену, затем предыдущую. Иногда сон возвращается через запах, цвет, ощущение движения или отдельную фразу.

Записывайте всё, что есть, даже если это один образ. «Тёмный коридор», «чувство, что опаздываю», «лицо без черт», «жёлтый свет», «спокойствие» — уже полноценный материал. Не исправляйте странность сна и не пытайтесь сделать рассказ логичным.

Полезно разделять память и догадки. Сначала запишите факты сновидения: что происходило, где вы были, кто присутствовал, что вы делали. Только потом добавляйте размышления: «Возможно, этот дом напоминает мне…». Такое разделение помогает не спутывать непосредственный опыт с последующим толкованием.

Практика урока: «Лестница воспоминания». Утром запи-

шите четыре пункта: последняя картинка, последнее чувство, самый яркий объект, движение или действие. Затем попробуйте ответить, что было перед этим. Не расстраивайтесь, если некоторые ступени останутся пустыми.

В течение недели отмечайте не только полноценные сны, но и фрагменты. Записывайте также состояние после пробуждения. Иногда сон забыт, но настроение, которое он оставил, сохраняется. Оно может стать входом в работу.

Вопросы для тетради:

Что я обычно вспоминаю первым: место, людей, чувство, действие или цвет?

Что мешает мне записывать сны утром?

Как меняется моё настроение, когда я вспоминаю сон?

Какие маленькие фрагменты уже кажутся значимыми?

Фраза завершения: «Даже небольшой фрагмент заслуживает внимания».

Урок 3. Отделяем событие от толкования

Одна из главных трудностей работы со снами — мы очень быстро начинаем объяснять увиденное. Проснувшись после сна о падении, человек может сразу решить: «Я боюсь провала». Иногда это действительно связано со страхом, но иногда падение было просто динамикой сна, а главное чувство скрывалось в другом месте.

На этом уроке мы тренируем наблюдение без немедленного вывода. Это навык, который полезен не только для снов,

но и для повседневных эмоций. Когда мы можем заметить происходящее до оценки, у нас появляется больше свободы.

Разделите страницу на три последовательные части, не превращая это в таблицу. Сначала напишите «Что произошло». Здесь перечислите сцены и действия максимально конкретно. Затем напишите «Что я почувствовал». Укажите несколько эмоций и телесных ощущений. И только после этого — «Какие мысли пришли». Не нужно ограничиваться одним объяснением.

Например: «Я стоял у закрытой двери. За дверью слышался голос. Я не мог повернуть ручку». Чувства: тревога, любопытство, одиночество, напряжение в груди. Мысли: «Я боюсь быть исключённым», «мне нужна пауза», «есть разговор, который я откладываю». Все версии могут быть предварительными.

Практика урока: выберите один недавний сон и перепишите его в трёх формах. Сначала как камера наблюдения, без слов о чувствах. Затем как дневниковую запись о переживаниях. В конце напишите пять возможных смыслов, начиная каждый со слов «Возможно…».

Такой подход помогает снизить категоричность. Сон не выносит приговор и не сообщает о вас окончательную правду. Он предлагает материал для исследования. Важно оставлять место словам «может быть», «похоже», «я не уверен».

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.