

# ЗМІСТ

Передмова .....	5
<b>Розділ 1.</b> Історичний огляд .....	9
<b>Розділ 2.</b> Основні теоретичні положення, необхідні для роботи зі сновидіннями .....	13
2.1. Побудова психіки та сновидіння .....	13
2.2. Символізм у сновидіннях .....	20
2.3. Функції сновидінь .....	25
2.4. Робота сновидіння .....	32
2.5. Ініціальне сновидіння .....	35
2.6. Великі та звичайні сновидіння .....	37
2.7. Види типових сновидінь .....	41
<b>Розділ 3.</b> Тлумачення сновидінь .....	74
<b>Розділ 4.</b> Юнгіанський аналітичний підхід у роботі зі сновидіннями .....	86
<b>Розділ 5.</b> Біологічний або організмичний підхід у розумінні сновидінь Антоніо Менегетті .....	111
<b>Розділ 6.</b> Техніки роботи зі сновидінням за Арнольда Мінделла .....	119
<b>Розділ 7.</b> Робота з дублями сновидінь .....	129
<b>Розділ 8.</b> Чому деякі люди не бачать снів .....	133
<b>Розділ 9.</b> Сон як метафора відносин у коханні .....	135
<b>Розділ 10.</b> Сновидіння та сексуальна травма .....	138
<b>Розділ 11.</b> Сновидіння військового часу .....	144

<b>Розділ 12. Психологічні техніки у роботі зі сновидіннями.</b>	
Індивідуальні техніки роботи зі сновидіннями . . . . .	154
12.1. Щоденник сновидінь . . . . .	154
12.2. Техніка «Переписування сновидіння» . . . . .	156
12.3. Завершення нічного сновидіння методом Символдрами. . . . .	158
12.4. Техніка «Намалюй свій сон» . . . . .	165
12.5. Метод «Мандала сновидіння» . . . . .	169
12.6. Техніка «Діалог малюнків» . . . . .	172
12.7. Техніка «Антисон» . . . . .	173
12.8. Техніка «Розмова із субособистостями» . . . . .	177
12.9. Техніка роботи зі сновидінням із використанням метафоричних асоціативних карт . . . . .	181
12.10. Робота зі сновидінням з використанням пісочної терапії . . . . .	183
<b>Розділ 13. Групові техніки роботи зі сновидіннями . . . . .</b>	<b>186</b>
13.1. Психотерапевтична група дослідження сновидінь . . . . .	186
13.2. Використання імагінацій у груповій роботі зі сновидіннями . . . . .	193
13.3. Метод SDM (Social Dream Matrix) «Соціальна матриця сновидінь» . . . . .	196
13.3.1. Структура методу «Соціальна матриця сновидінь» . . . . .	200
13.3.2. Соціальна матриця сновидінь від 7 серпня 2022 року, 5 місяців війни . . . . .	204
<b>Розділ 14. Сон, сновидіння та здоров'я . . . . .</b>	<b>210</b>
<b>Розділ 15. Сновидіння в літературі та кіномистецтві . . . . .</b>	<b>217</b>
Висновки . . . . .	232
Список використаної літератури . . . . .	236

# ПЕРЕДМОВА

**Т**ема сновидінь привертала мою увагу змалку. Я пам'ятаю свої дуже ранні сни і деякі з них справді виявлялися пророчими. Але навіть найкоротший сон завжди змушував замислюватися, про що він? Чому наснився саме зараз? Що мені хоче сказати, відкрити? Вже давно мої сновидіння стали моїми помічниками, які дозволяють налаштуватися на новий день та дають відповіді на питання, що хвилюють мене.

На жаль, багато людей, не особливо замислюючись, звертаються до сонників щоразу, коли лякаються побаченого уві сні чи емоційно фіксуються на якійсь отриманій онейричній інформації. Вони читають запропоноване стандартне значення символу або образу, приміряють його на себе і, у випадку, коли інформація виявляється негативною, знецінюють її та намагаються забути. Якщо продовжувати користуватися такою методикою, людина ніколи не дізнається сенсу того специфічного послання, яке сон намагався передати їй, як адресату.

Я пропоную вам, мої читачі, інший шлях — почати розуміти ваші сновидіння, дбайливо до них ставитися, вчитися їх розбирати на частини, досліджувати символи та образи не тільки з точки зору їхнього універсального значення, але й спиратися на ваше індивідуальне читання змісту того чи іншого символу сновидіння.

Жоден образ зі сну не може бути відірваний від особистості людини, якій цей сон наснився. Кожен символ з вашого сновидіння має своє особливе, унікальне значення, яке стосується тільки вас так само як і сам сон належить виключно вам і більше нікому. Ви та ваша психіка створюєте сновидіння і тому, тільки ви зможете вийти на тлумачення та отримання послання з глибин вашого Мудрого «Я».

Вже давно існує одна колективна та небезпечна помилка: люди вважають, що значення має лише зовнішній світ і те, що відбувається в реальності. При цьому справжнє значення внутрішнього світу недооцінюється до тих пір, поки одного разу нам не стає очевидним, що практично всі наші дії, реакції, рішення, зв'язки з іншими людьми породжені виключно нашими внутрішніми якостями та внутрішньою динамікою.

Підтвердженням цього впливу внутрішнього світу на моє життя і стало народження цієї книжки зі сновидчої дійсності. Дев'ять місяців тому до написання книги ми з чоловіком відпочивали у Греції і там я дізналася про трагічну долю жриці Кассандри. Під враженням прочитаного міфу ми вирішили поїхати в Дельфи, де мені наснився сон. На відміну від мого чоловіка, я погано пам'ятаю саме сновидіння, бо схопилася уві сні, розповіла йому про нього й знову провалилася в сон, подібно до стародавньої жриці, що увійшла в транс та вигукує своє послання людям. У сновидінні йшлося про моє призначення і, зокрема, про написання книги.

Безперечно, місця впливають на наші сновидіння. Дельфи просякнуті колективною історією, давніми міфами та оповідями, тому енергія цього місця здатна

впливати на психіку людини, пробуджуючи глибинні верстви несвідомого.

Подібні сновидіння із твердженням того, що мені необхідно зробити, були побачені мною в Тибеті та м. Почаєві (Тернопільська область) — місцях сили, наповнених архетиповими символами.



Сновидіння відображають наш внутрішній світ, з його конфліктами та суперечностями, бажаннями та прагненнями, вони оголюють наші звичні сценарії, іноді показуючи їхню непродуктивність, а іноді закликаючи розглянути нові шляхи та моделі побудови міжособистісних відносин.

У своїй книзі я пропоную групові та індивідуальні техніки дослідження сновидінь з метою вийти на їхнє послання та індивідуальний зміст для сновидця.