

СНОВИДІННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ: ЖИТТЯ ПРОДОВЖУЄТЬСЯ

Гундертайло Юлія,

*молодша наукова співробітниця відділу соціальної психології особистості
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,
співзасновниця та голова Етичної комісії
ВГО «Арттерапевтична асоціація» (м. Київ)*

Повномаштабна війна триває. Українці знаходяться під тягарем дистресу, знаходячись в ситуації постійних обстрілів та інформаційних потрясінь. Перед нами постають нові випробування.

Однак ми продовжуємо жити. І нам, і нашим клієнтам продовжують снитися сни. Сни є важливою частиною психологічного простору, адже вони виконують цілий ряд функцій, що сприяють підтриманню психічної рівноваги та розвитку особистості.

В аналітичній психології Карла Густава Юнга, сновидіння розглядаються як важливий механізм зв'язку між свідомою і несвідомою частинами психіки. Сновидіння допомагають реалізувати те, що не можливе у реальності: поговорити з людиною, яка вже померла; наїстися досхочу; політати. Сни також слугують своєрідним мостом між свідомим і несвідомим, завдяки їм можна помітити і інтегрувати якісь відщеплені феномени – переживання, відчуття, таланти. Завдяки сновидінням людина може усвідомити та розв'язувати внутрішні конфлікти, помічати нові деталі у своєму житті та трансформувати рішення.

Групова робота зі сновидіннями за методом «Appreciating Dreams», авторства Монтегю Ульмана дозволяє додати до сну ще і соціальну підтримку – члени групи розповідають індивідуальний сон через власний досвід, підмічають в ньому певні деталі, діляться власним досвідом в гуманістичній і душевній атмосфері. Додаючи до цієї стандартної форми роботи арттерапевтичний вимір – малювання, інсталяції, колажі, ліплення – ми поглиблюємо контакт з несвідомим, можемо торкнутися невербального досвіду.

Які ж сни сняться під час війни? Дуже різні. В снах проявляється війна, біль, агресія, втрати... Але сняться також мандрівки, дитинство, майбутнє... Життя продовжується.

Список використаних джерел:

1. Ullman, M. (1996). *Appreciating dreams: A group approach to understanding dreams*. Sage Publications.