

Аурика Луковкина

Интерактивный сонник



Аурика Луковкина

Интерактивный сонник

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8708868
Интерактивный сонник: Научная книга ;

Аннотация

Сны – это самые удивительные и таинственные явления в нашей жизни. Над их разгадками бились и бьются многие современные ученые и ясновидцы. Сонник, который вы держите в своих руках, является удачной, уникальной попыткой понять их природу и сущность того от чего они хотят нас предостеречь.

Содержание

Глава 1. Как толковать сновидения	4
Глава 2. Типические сны	13
Сны-воспоминания	14
Сны как продолжение рабочего дня	18
Сны о собственной нагоде, неглиже	25
Сны о смерти близких	28
Аллегорические сновидения	32
Глава 3. Ночные кошмары	36
Конец ознакомительного фрагмента.	39

Аурика Луковкина

Интерактивный сонник

Глава 1. Как толковать сновидения

Конечно же, есть масса сонников, с помощью которого вы могли бы легко и без усилий истолковать свой сон... вот только как вы можете быть уверенными в том, что все это правда? Дело не в недобросовестности составителей подобных сборников, нет, – просто нет и не может быть единого сонника для всех людей без исключения. Почему? Давайте поговорим об этом!

Начнем с того, что сон нельзя разбирать механически, просто вычлняя из него те или иные детали, не учитывая контекста и испытываемых вами во сне чувств. Откуда вы знаете, что в вашем сновидении играет более значимую роль – котенок, которого вы держали на руках, или ваша любовь к нему? Допустим, вы найдете в соннике и слово "любовь" тоже, но все равно за кадром останется очень многое – та материнская нежность, с которой вы баюкали маленькую кошечку, ваше нежелание с ней расставаться, а также ваши мысли по этому поводу, ассоциации... Если вы раздробите свое сновидение на отдельные детали, то и толкований получите

великое множество, и соединить все это разнообразие в единое целое не сумеете. Мы надеемся, что вы уловили нашу идею, она заключается в следующем: толковать сновидение нужно в совокупности всех его элементов. Естественно, будут более значимые моменты, на которые придется обратить повышенное внимание, и все же непременно надо сохранять целостность сновидения! Это первое правило.

Есть еще и другие – касаются они непосредственно толкований, значений увиденных вами во сне образов. Как их надлежит расшифровывать? Как появляются сонники, по какому принципу они строятся, почему в этих сборниках тому или иному предмету (явлению) сновидения приписывается определенное значение, можно ли всему этому верить, в конце концов, правдивы ли сонники?

Возьмем любой сонник и прочтем наугад значение любого приснившегося предмета: "Атлас – если во сне вы рассматриваете и листаете атлас, то это значит, что наяву вы не отправитесь в путешествие до тех пор, пока не взвесите все за и против предстоящей поездки". Или вот еще: "Некролог – если во сне вы читаете некролог, то в скором времени до вас дойдут печальные новости". Если вникнуть в значения, приписанные сонником словам "атлас" и "некролог", то мы заметим интересную вещь: согласно логике, значения вытекают из самих слов! Это называется ПРЯМЫМ ТОЛКОВА-

НИЕМ.

Чтобы вам было понятно, о чем идет речь, поясним нашу мысль. Скажем, тот же атлас – зачем он человеку? Для того, чтобы рассмотреть какую-то местность, найти кратчайшую или самую удобную дорогу до какой-то страны, области, региона. Чаще всего атлас рассматривает тот человек, который задумал отправиться в путешествие; с одной стороны, приснившийся атлас говорит о том, что спящий подумывает о какой-то поездке, а с другой, явно демонстрирует его трезвомыслие и рассудительность, раз он не пускается в дорогу, не просмотрев атласа. Та же картина и с некрологом: если бы человек наяву прочитал его, то само собой разумеется, он опечалился бы. Вот вам и толкование, логически вытекающее из данного образа: некролог – к печальным вестям.

Такая техника – ПРЯМОЕ ТОЛКОВАНИЕ – очень часто встречается в сонниках, и надо заметить, она имеет право на существование. В самом деле, мало ли в нашей жизни примеров, подтверждающих справедливость подобного метода! Особенно ярко выражено это у маленьких детей: если им снится торт, то это к празднику, если карусели – то к веселью. Правда, скорее всего, эти сны исполняются потому, что малыши радостно рассказывают их своим родителям, и те просто не могут обмануть ожидания детишек. А взрослые люди просто знают, чего им ждать от жизни, и во сне пред-

вкушают то, что в скором времени должно случиться, вот их сны и реализуются: свадьба им снится к свадьбе, приезд друга – к приятной встрече, машина – к дороге, и так далее.

Могут быть и грустные сны: слезы снятся к слезам, постель – к болезни, змея – к уколам врагов... С этим все ясно, но прежде чем мы раскритикуем саму идею сонников за их универсальность и расплывчатость, нам нужно рассказать и о другой распространенной технике толкований.

Опять открываем сонник и читаем: "Умереть – если вам снится, что вы умерли, то это значит, что очень скоро наяву с вами произойдет что-то очень приятное!" Или другой пример: "Цветы – если во сне вы собираете цветы и наслаждаетесь их чудесным ароматом, то наяву вам придется пережить множество неприятностей". Как видите, здесь слову приписывается не то значение, которое само собой напрашивается и логически из него вытекает, а прямо противоположное. Именно поэтому такая техника называется **ОБРАТНЫМ ТОЛКОВАНИЕМ**.

Мы не отрицаем, что иной раз эта техника действительно срабатывает и сновидения сбываются именно так, как это обещал сонник. Есть много подтверждений этому. Скажем, молодой женщине снится, что она целуется с юношей, который ей нравится, а в соннике говорится, что это к разлуке. И

точно, через какое-то время ее возлюбленный уезжает. Сон исполнился вовсе не потому, что он несет в себе мистическое значение, все гораздо проще. Дело в том, что здесь в ход вступает подсознание девушки – она всей душой желает поцеловаться с молодым человеком, но сделать этого не может, поскольку между ними нет близких отношений. И вот ее подсознание начинает перебирать варианты, при которых поцелуй не смотрелся бы слишком нелепым, и находит один – при прощании. Вероятно, у девушки были какие-то основания считать, что парень скоро уедет, и значит, ее желание поцеловаться с ним вполне могло бы сбыться... вот ее подсознание и посылает ей такой сон.

Или другой пример: молодому человеку снится, что его близкий друг умер, а в соннике сказано, что похороны во сне – это к свадьбе наяву. И через некоторое время парень получает приглашение на свадьбу как раз от этого друга. Неужели вещий сон? Совсем нет. Опять-таки дело не в этом. Просто в реальной жизни молодой человек стал замечать, что его друг приударил за девушкой, которая нравится нашему герою. Естественно, это ему пришлось не по душе, однако он не терял надежды на то, что девушка отвергнет его друга и выберет его. Но видимо, подсознательно он отметил, что у него самого нет шансов, девушка отдает явное предпочтение его другу. Отсюда сон о похоронах – в нем как бы выражена такая идея: предотвратить надвигающуюся свадьбу может

только смерть друга. Как видите, похороны во сне – к свадьбе наяву, по крайней мере, в этом случае сон исполнился. Но разве можно сказать, что подобные сновидения всегда сбываются?

Видите ли, и прямое, и обратное толкование в равной степени распространены в современных сонниках, чаще всего они тесно переплетаются; в одном и том же сборнике могут быть и те, и другие толкования одновременно. Однако мы считаем, что не следует слепо доверять сонникам, так как они физически не могут подходить абсолютно всем людям, как вы догадываетесь, все мы не одинаковые, у нас и психика разная, и жизненный опыт, и впечатления детства, и мысли, и чувства, и родительские установки, и образ жизни, в конце концов! А кроме того, есть одна немаловажная деталь, о которой мы просто не можем не упомянуть, – **КУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ**.

Дело в том, что наши сновидения строятся на том материале, который нам поставляет наша действительность, и если говорить о технической стороне этого процесса, то здесь следует выделить такие компоненты, как наш быт, религиозные и идеологические убеждения, национальные корни (фольклор), литературные пристрастия, идеалы, кумиры, мечты, вкусы и прочие культурные ценности. Иначе говоря, один и тот же сон (чего не случается в жизни!), увиденный русским

и англичанином, нельзя истолковать одинаково. Почему? Да потому, что один и тот же образ в сознании англичанина и русского вызовет совершенно разные ассоциации, а это значит, что у одной и той же картинки (сна) будет два отличных друг от друга смысла! Стоит остановиться на этом подробнее.

Представьте себе, что вам приснился такой сон: вы сидите на берегу держите в руках удочку и задумчиво рассматриваете крючок, на котором вяло трепыхается червяк. К чему бы это? Скорее всего, в вашем случае это просто желание порыбачить, отдохнуть, расслабиться и получить удовольствие. А вот англичанина подобный сон мог бы насторожить (если бы он сумел путем метода свободных ассоциаций разобраться в своем сновидении), а все потому, что в английском языке есть пословица, которая переводится примерно так: "Наживка скрывает крючок". В русском языке есть похожая по смыслу пословица: "Мягко стелет, да жестко спать". Это значит, что кто-то или что-то привлекательно с виду, но скорее всего, по сути своей является ловушкой (за внешней привлекательностью так просто не углядеть подвоха!).

Вы можете удивиться – а какая разница, собственно, что в русском языке нет пословицы про крючок с наживкой? Большая. Видите ли, если вы дочитаете нашу книгу до конца и обратите особое внимание на последнюю главу, в которой мы

подробно останавливаемся на толковании сновидений с помощью метода СВОБОДНЫХ АССОЦИАЦИИ, то вам станет понятно, какую роль играют пословицы, изречения, стихи, с детства усвоенные человеком, на его сны. Естественно, ваше сознание не заиклено на фольклоре, прочитанных книгах и просмотренных фильмах, однако все это в вас заложено, все это лежит в вашем подсознании, а сны высвобождают все это и заставляют работать. Вы можете переехать в другую страну, говорить на чужом языке и вести себя как положено жителю вашей новой родины, но ваши сны никогда не забудут того, что вы русский человек; сновидения будут строиться только на "русском" материале, вы никуда не денетесь от ваших корней!

Поэтому мы еще раз обращаем ваше внимание на то, что толковать сновидения нужно осторожно, и лучше всего не доверять сонникам слепо, а пользоваться ими разумно. Впрочем, еще лучше для вас было бы научиться самим анализировать свои сновидения, поскольку только вы сами можете вычлениить из своего сна те детали, которые окажутся основными.

Значение сна – это совокупность ассоциаций, возникших у вас в голове под влиянием сна. Только для того, чтобы толкование было верным, не надуманным, старайтесь сразу же после пробуждения записывать свои сны, так вы сможете

те быть уверенными в том, что ничего не додумали и не забыли. Сон – это маленький кинофильм, режиссером которого является ваше подсознание, артистами – эмоции, мысли, воспоминания, переживания, страхи и надежды, а зритель – вы сами. Если вы внимательно "смотрели" этот фильм, то сможете понять его основную идею, правильно? Согласитесь, что даже в абстрактной и маловразумительной киноленте режиссер все равно что-то пытался высказать, донести до зрителя... Вот и постарайтесь услышать режиссера, то есть свое собственное подсознание. А для того, чтобы вам было проще это сделать, мы и предлагаем вашему вниманию эту книгу.

Глава 2. Типические сны

Типические сны – это такие сновидения, которые в различных комбинациях и вариациях повторяются у всех людей. Естественно, каждый человек воспринимает сон по-своему, в деталях сны могут отличаться друг от друга, как небо и земля, и все же они проистекают из одного и того же источника. Но давайте перечислим наиболее часто встречающиеся типические сны и попробуем определить, откуда же они взялись.

СНЫ-ВОСПОМИНАНИЯ

Естественно, источником для снов этой разновидности служит память человека, его опыт, жизненный багаж. Причем не всегда эти отрывки из прошлого поддаются воспроизведению наяву – наше сознание не хранит в себе ничего, что не имело бы практической пользы, поэтому очень многое "сбрасывается" им в подсознание. Это и воспоминания раннего детства, и неприятные, пикантные ситуации, в которые мы то и дело попадаем по жизни (сознание нас щадит; представляете, что было бы, если бы мы никогда не забывали свой позор или неловкие сцены!), и случайные знакомства, и несодержательные беседы. Однако – и это очень важный момент, можно сказать, основополагающий! – ничего, ни одна мелочь, ни одна деталь не пропадает из нашей памяти, все остается с нами, и при желании любое событие можно вытащить из нашего подсознания наружу (что и демонстрирует нам гипноз)! Можно сравнить наш мозг с домом: все, что может понадобиться нам в реальной жизни, лежит в комнатах, а все остальные вещи – одежда, из которой мы выросли, старые игрушки, книжки и даже мусор, – валяются в чулане. Если уж очень захочется, можно за ними и в чулан сходить, верно?

Именно это "хождение в чулан" и приводит к тому, что

человеку снятся сны-воспоминания. Вы можете вдруг увидеть себя в какой-то незнакомой вам комнате, причем все вокруг какое-то большое, не такое, как всегда. Можете даже разглядеть отдельные предметы, обратить особое внимание, например, на настенные часы с кукушкой. Если наяву вы зададитесь целью разобрать свой сон, то постепенно, шаг за шагом, вы вспомните все, что связано с этой комнатой и с этими часами: возможно, это ваше детское воспоминание о доме в деревне, где вы жили одно лето, как раз в тот самый период, когда вы так болели; ваша мама тогда, по настоянию врачей, вывезла вас за город, чтобы вы дышали свежим воздухом и отдыхали. Мы не случайно показали вам только что целую цепочку ассоциаций: дело в том, что каждый сон, даже тот, что основан на реальных воспоминаниях, несет в себе определенное значение. В нашем случае смысл становится понятен из полученных ассоциаций: вы увидели во сне комнату, в которой вы когда-то отдыхали, отходили от болезни. Это значит, что ваше сознание проводит параллель между вашим прошлым и настоящим, – видимо, вам и сейчас необходимо отдохнуть, вы слишком устали, ваш организм измучен.

Или другой пример. Допустим, вы увидели во сне себя, идущим на свидание. У вас в руках цветы (речь идет, естественно, о мужчине), вы в красивом костюме, и вот вы стоите у часов и ждете свою возлюбленную. Казалось бы, пре-

красный сон, ситуация из прекрасной и безоблачной юности. Однако давайте разбираться – какие ассоциации вызывает у вас данное конкретное воспоминание? Это было ваше первое свидание, вы к нему готовились два дня, страшно волновались, и все оказалось напрасным, она не пришла. Вам было так обидно! Это вы помните четко, хотя причину, которая помешала девушке придти, вы уже позабыли. Какой смысл в этом сне? Видимо, в реальной жизни вы затеяли какое-то дело, на которые возлагаете чрезмерно большие надежды, и ваше сознание посылает вам этот сон как предостережение: не обольщайтесь, чтобы потом не разочароваться!

Как вы догадываетесь, воспоминания бывают и хорошими, и плохими, и радостными, и грустными, и иной раз мы просыпаемся счастливыми, вспомнив закадычного друга, с которым не виделись уже лет двадцать, а иногда нас душат слезы – во сне мы заново переживаем горе, предательство или обман. Если вдобавок ко всему вы в прошлом совершили какой-то неблагоприятный поступок, то сон-воспоминание может взять на себя карательную функцию, и тогда вам никуда не спрятаться от образов минувших дней; даже если вы избегли суда наяву, во сне вам от него не отвертеться. Вероятно, именно это и называется муками совести?

Правда, надо отметить, что очень редко сны-воспоминания бывают "чистыми", без "примесей", – как правило, и сны

ОБ ИСПОЛНЕНИИ ЖЕЛАНИЯ, и КОШМАРЫ, и СНЫ-
НАКАЗАНИЯ, и СЕКСУАЛЬНЫЕ сновидения, и СНЫ-
МОТИВЫ (читайте о них в соответствующих главах) начи-
наются с конкретных воспоминаний, постепенно уходя от
них, внося в них нечто свое, усложняя действие, совмещая
несколько пластов, разбавляя все это символикой и так да-
лее. Вероятно, это происходит из-за свойства нашей памяти
превращать воспоминания в слайды, застывшие картинки;
сновидения же динамичны по своей сути, они все время из-
меняются, остановить действие во сне невозможно. И вполне
естественно, что и наши воспоминания начинают развиваться
по законам сна: ширятся, дополняются, меняются... Тот
же пример из детства – с комнатой, в которой вы отходили
после затяжной болезни, – не будет считаться классическим
сном-воспоминанием, если в этой обстановке вы увидите се-
бя не маленьким, как это было на самом деле, а взрослым че-
ловеком, таким, какой вы сейчас. Это уже совмещение про-
шлого с будущим.

Сны как продолжение рабочего дня

В русских народных сказках можно встретить такое выражение: утро вечера мудренее. Что оно означает? То, что человеку незачем мучиться вечером, придумывая что-то, стараясь отыскать выход из сложного положения, – проблема разрешится сама собой, если "переночует" ночь в голове у человека. И правда, в сказках чаще всего так и оказывалось – утром все становилось на свои места, на трудные вопросы легко и естественно находились верные ответы, в общем, все налаживалось. Как правило, все это происходило потому, что ночью за главного героя трудилась его невеста (царевна-лягушка), его домашняя скотина (конек-горбунок) или волшебное приспособление (кольцо, трое из ларца – одинаковых с лица). Однако несмотря на то, что это все небылицы, поговорка насчет утра, которое умнее вечера, верна и для нас с вами.

Вас это удивляет? Но разве вам не приходилось сталкиваться на практике с такой ситуацией, когда спать вы ложились с мыслями о какой-то неразрешимой проблеме, а просыпались с уверенностью, что вполне можете справиться со своей неприятностью? Вечером вы думали, что попали в страшный переплет, из которого никогда и ни за что не выпутаетесь, а утром понимали, что не все еще потеряно. Такое

бывает, и не так уж редко. А все дело в том, что наш мозг продолжает работать и во сне, причем иной раз делает это гораздо успешнее, чем днем. Ночью-то ваше сознание перестает контролировать все ваши мысли, чувства и желания, и над вашей проблемой "задумывается" ваше подсознание – отсюда и свежие решения, новые подходы, варианты, интересные идеи. Разумеется, подсознание не может представить вам единственно верное решение вашей проблемы, однако оно дает вам возможность взглянуть на происходящее с нескольких точек зрения, подойти ко всему по-новому. Иначе говоря, ночью с вас снимаются "шоры", ограничивающие поле вашего зрения.

Впрочем, давайте остановимся на этом моменте. Что это за "шоры" такие, которые есть днем, но пропадают ночью? Видите ли, в бодрствующем состоянии мы подчиняемся нашему сознанию, а оно жестко структурировано, именно в сознании человека заложены все эти бесконечные правила поведения, нормы общественной морали, культурные ценности, религиозные и идеологические убеждения, привычный образ жизни и даже излюбленная схема мышления. Вот и получается, что проблема, внезапно возникшая перед вами, рассматривается вами не со всех сторон, а только с той из них, которая повернута к вам. Ночью же вы расслабляетесь, ваше ограниченное сознание уходит на покой, и та же самая проблема предстает перед вашим подсознанием, а это зна-

чит, что уже никакие рамки не помешают вам справиться с трудным делом.

Чаще всего проблемы разрешаются не сами собой, они являются людям во сне, обыгрываются с неожиданной стороны, каким-то образом видоизменяются и, в конце концов, позволяют людям увидеть то, что днем ускользало от их внимания. И прежде всего это касается работы – а о чем еще человек будет так напряженно думать в течение дня? Естественно, о том, что представляет для него первостепенную важность. Для большинства людей это их профессиональная деятельность, для других – семья, проблемы, так или иначе с нею связанные, для некоторых – творчество.

Кстати, о творчестве. Нашим словам есть удивительное подтверждение: любой школьник знает, что свою периодическую таблицу Д.Менделеев увидел во сне. Разумеется, нельзя сказать, что она явилась к нему так уж неожиданно; если бы дело обстояло именно так, то вряд ли ученый придал бы подобному сну какое-нибудь значение, – он бы просто не понял, что это за таблица. Нет, все произошло иначе. Менделеев уже долгое время усиленно работал над классификацией химических элементов, однако никак не мог нащупать схему, которая позволила бы ему расставить по своим местам отдельные элементы и в то же время объединить по каким-то признакам все это многообразие. И вот ночью он, наконец,

добился своего! Ему явился законченный результат его работы. Но почему он сумел во сне сделать то, что не удалось ему днем? Да потому, что в бодрствующем состоянии он не мог увидеть то, что раскрылось перед его внутренним взором ночью, наяву он невольно сам себя ограничивал, зато во сне он вырвался на свободу.

Вообще, творческим людям очень часто во сне являются плоды их дневных трудов. Был такой композитор Тартини, про которого рассказывают интересную историю. Будто бы он хотел написать сонату, но у него ничего не получалось. Однако ночью он увидел удивительный сон – к нему явился черт, взял его скрипку и артистично сыграл на ней как раз то, что Тартини тщетно пытался сочинить накануне. Проснувшись, композитор-скрипач записал по памяти эту сонату и назвал ее "Сонатой дьявола". Тут все понятно – человек размышлял над сонатой, и ночью его размышления вылились в законченный результат.

Или вспомните Моцарта – его знаменитый "Реквием" тоже приснился ему! Впрочем, хоть наяву композитор и не занимался сочинением "Реквиема", само его появление в сневидении говорит о том, что Моцарт много и подолгу размышлял о смерти, его томили какие-то предчувствия, опасения, а так как он был настоящим гением, то облечь все это в музыку и услышать это произведение во сне для него не

составило большого труда. У гениев и подсознание хранит в себе величайшие тайны.

Впрочем, вы ошибаетесь, если думаете, что это только великим людям снятся подобные сны. Поспрашивайте у своих соседей, друзей, родителей, не случилось ли им во сне разрешать свои дневные проблемы, и тогда вы увидите, что это не такая уж большая редкость.

§ Илона Ш., 35 лет, рассказала нам о своем сне. Она только что устроилась секретарем-референтом в престижную фирму, и ее шеф поручил ей ответственное задание – отобрать несколько человек из коллектива для важного дела. Накануне Илона как раз ломала голову, как же ей это сделать, ведь она пока никого толком не знает, но обратиться за помощью ей не к кому, да и не хочется ударить лицом в грязь. Женщина очень переживала, ей казалось, что она уже проиграла. Ночью ей приснился сон: будто бы она идет по длинному коридору, заглядывая то в одну дверь, то в другую. За каждой дверью обнаруживалась комнатка, в которой сидело пять сотрудников. Илона кидала мяч каждой пятерке и быстро закрывала дверь, после чего шла дальше, к следующей комнате. В конце коридора она остановилась и стала ждать. Из всех комнат слышался шум, но тут двери рас-

пахнулись и к Илоне подбежало несколько человек, из каждой комнаты по одному. Все эти люди держали в руках мячи, которые и отдали Илоне. Женщина проснулась довольная, у нее было ощущение, что она сделала все правильно, справилась с заданием.

Этот сон навел женщину на интересную мысль – а почему бы не разбить сотрудников на пятерки и не дать каждой пятерке задание? В этом случае можно будет посмотреть, какие пятерки справились с заданием наилучшим образом, их оставить, остальных отсеять. А потом еще раз дать задания выбранным сотрудникам и уже из них сформировать группу, нужную для выполнения важного дела. Илона подошла со своей идеей к шефу, и тот дал добро. Так сон помог женщине придумать свой способ отбора кандидатур – с помощью тестов, специальных заданий.

Кирилл Ю., 22 года, коммивояжер, общительный и умный молодой человек, никак не мог понять, почему у него никто и ничего не покупает. Старшие коллеги утешали его: это, мол, обычное дело, люди редко что-нибудь берут у коммивояжеров, хорошо, если на десять ходок будет одна покупка. Но Кирилла это не устраивало, он хотел изменить порядок. Он усиленно размышлял на эту тему, но не мог ничего при-

думать. А ночью ему приснилось, что он сидит на огромном сундуке, и к нему со всех сторон идут люди. Они подходят и просят его продать им то одну вещь, то другую, и Кирилл милостиво исполняет их просьбу, вынимая различные предметы из своего сундука. Проснувшись, Кирилл поразмыслил над своим сном, и его осенило. Он понял, что не нужно просто предлагать вещи людям, надо сделать так, чтобы они сами просили то, в чем действительно нуждаются. Поэтому он уговорил начальство отпечатать каталог имеющихся товаров и раз в месяц высылать их потенциальным покупателям. К тому же Кирилл охотно взял на себя функцию консультанта – к нему стали обращаться люди за разъяснениями и советами. И работа пошла не в пример лучше. \$

Мозг не может не работать, он делает это всегда, и во сне, и наяву; так что если у вас есть проблема, с которой вы не можете справиться днем, ложитесь спать – утро вечера действительно мудренее.

Сны о собственной наготе, неглиже

Разумеется, каждый человек хоть раз в жизни столкнулся с подобным сновидением: вокруг народ, шумно, весело (или же идет торжественное собрание, конференция или что-нибудь в этом духе), а вы вдруг обнаруживаете, что на вас нет штанов или юбки, или – возможен вариант – вам надо выходить на сцену, а вы не в костюме. В любом случае, вы испытываете во сне дикое смущение и стыд, не знаете, куда деться от людей, боитесь их осуждения и насмешек. К чему бы этот сон?

Вообще-то, он родом из детства. Посмотрите на маленьких детей, с каким удовольствием они бегают голыми, ни капельки не смущаясь под взглядами родителей и даже посторонних людей! Им нравится обнажаться, они не придают еще такого повышенного значения одежде и уж точно не понимают, что нагота "неприлична". Со временем родители и другие воспитатели успешно внушат детям, что нужно соблюдать правила приличия, что нельзя публично обнажаться, что половые органы следует скрывать от посторонних взглядов. Разумеется, все это важно для дальнейшей жизни в обществе, и все же люди, удаляясь от беззаботного голопущего детства, сами себя лишают большой доли естественности. Одежда и необходимость скрывать от посторонних лю-

дей собственное тело – это все наносное, правила, выдуманные обществом.

Вероятно, вы уже сделали вывод из выше сказанного? Видеть во сне себя обнаженными или одетыми небрежно, в неглиже, – это ваше желание вернуться к своему детству. Почему именно в тот розовый период? Тогда вы могли вести себя так, как вам хочется, вас не сковывали никакие правила, вы были свободны в своем волеизъявлении. Однако во сне вы вдруг начинаете испытывать стыд из-за своей наготы или непорядка в одежде, и это ясно говорит о том, что вы боитесь общественного осуждения. С одной стороны, вы хотели бы быть собой и делать то, что вам хочется без оглядки на других, но с другой стороны, вы опасаетесь порицания со стороны окружающих. В самом деле, чаще всего в подобных сновидениях люди вокруг вас безлики, вы не можете различить их лиц, просто знаете, что они смотрят на вас; это значит, что вы боитесь осуждения всеобщего, а не отдельно взятых людей.

Трудно сказать, почему эти сны посещают людей; может быть, накануне вы думали о чем-то таком, что могло бы (если бы вы совершили определенный поступок) навлечь на вас позор, выставить вас в дурном свете, обратить на вас взоры окружающих. А может быть, подобное сновидение просто напоминает вам о том, чтобы вы "вели себя прилично".

Как мы убедились, опрашивая людей, такие сны очень часто видят люди скованные, стеснительные, робкие, – наверное, это происходит потому, что они боятся проявлять себя, все время оглядываются на других, хотят "быть как все".

Сновидения этого рода не редки, поэтому нам нет смысла приводить здесь конкретные примеры. Припомните-ка свои кошмары школьных лет (в подростковый период этот сон выполняет роль "карательного органа", он буквально изводит ребят, заставляя их просыпаться в холодном поту): вот вы стоите на экзамене, и вдруг видите, что на вас совершенно нет ничего из одежды, и вам нельзя уйти, прикрыться нечем, вы испытываете дикий стыд... Помните? Ну, вот вам и иллюстрация к нашим словам.

Сны о смерти близких

Эти сновидения кажутся трагическими, исполненными тайного смысла, – еще бы, кому может понравиться сон, в котором умирает его мать, отец, брат или сестра! Это очень страшно. Бывает, правда, что человек, увидевший подобный сон, остается совершенно спокоен, но это не типично, поэтому мы не будем останавливаться на подобном варианте этого сна. Нас интересует другой – тот, в котором мы искренне горюем из-за смерти родного человека, плачем и испытываем массу других чувств.

Многим людям кажется, что эти сновидения несут в себе страшное предсказание, считают их вещими, но это, слава богу, не так. На самом деле все куда проще (и в то же время сложнее). Корни подобных снов о смерти ближайших родственников – в нашем раннем детстве. Когда мы были совсем маленькими, наше либидо и мортидо проявлялись в открытом виде, ничем не маскировались. Вы же видели малышей: их любовь так и льется из них, они обнимают родителей и ласкаются к ним, а если им не дать игрушку или конфетку, то любовь тотчас перерастает в ненависть, они кричат и топчут ногами. Это с возрастом человек учится контролировать себя, он понимает, что любовь к родителям не зависит от сиюминутного настроения или от того, дали тебе леденец

или нет. Но у детей все пока что очень просто: если ты делаешь ребенку приятное, то ты "хороший", а если ущемляешь его в чем-нибудь, то "плохой". Это во-первых.

А во-вторых, либидо мальчиков направлено, прежде всего, на мать, а девочек – на отца. Соответственно, и мама больше балует сына, тогда как папа – дочку. Это естественная природная сексуальность, в ней нет ничего страшного, просто следует учитывать ее наличие. Это нужно для того, чтобы понять, что ощущает ребенок. Видите ли, его тяга к родителю противоположного пола подразумевает некоторое противодействие с родителем своего. Поясняем: первые сексуальные чувства мальчика направлены на маму, однако папа "мешает" ему целиком и полностью завладеть вниманием и лаской любимой женщины, и потому отца ребенок воспринимает как "соперника". При всем при этом сын искренне любит папу, но все равно отец не дает ему возможности быть при маме неотрывно. И потому малыш иной раз спрашивает у мамы, а не может ли папа умереть? – тогда бы они так хорошо зажили вдвоем!

То же самое относится и к девочкам, только на этот раз их соперницей является мать; они любят ее, но все же нередко подумывают, что было бы неплохо, если бы мама умерла и оставила их вдвоем с папой. Ни в коем случае не делайте ложных выводов – мысли о смерти родителей проис-

текают не из природной испорченности детей, а из их сексуального влечения (об этом читайте в главе про СЕКСУАЛЬНЫЕ СНОВИДЕНИЯ)! Это просто обратная сторона медали. К тому же у детей весьма смутное представление о смерти – по сути, для них это тоже самое, что простая разлука. Вы разговаривали когда-нибудь с малышами об этом? Пытались объяснить им, что такое смерть? Они наверняка тарасили на вас ясные глазенки и не понимали ничего из ваших объяснений. Для них умереть – это значит далеко уехать, вот и все. Так что желая смерти родителям, они на самом деле не желают им зла, просто хотят, чтобы мама или папа куда-нибудь уехали...

Со временем ребенок забывает о том, что когда-то его посещало настойчивое желание избавиться от родителя противоположного пола. Сын взрослеет и начинает смотреть на отца не как на соперника, а как на пример для подражания, а девочка во всем копирует мать. И естественно, все эти желания смерти близким людям исчезают из сознания человека... но не из его подсознания! Иначе говоря, наяву вы можете ужасаться самой мысли о том, что с вашими любимыми родителями что-то случится, а вот во сне ваши давно забытые желания реализуются. К чему мы все ведем? К тому, что не следует переживать, увидев подобный сон. Как ни неприятно это сознавать, но это просто прорвались наши собственные, погребенные под грузом лет, но никуда не

девшиеся мысли. Возможно, вам не просто так явилось это сновидение, и если вы проанализируете его, то обнаружите некое тайное послание, смысл. И все же не переживайте из-за сна.

Сновидения, в которых вы видите умершими своих братьев или сестер, тоже родом из детства. Маленький ребенок воспринимал появление в семье других детей как личную обиду – с этих пор ему приходилось делить внимание родителей еще с кем-то. Отсюда и детские эгоистические мысли: а вот если бы мой братик или сестренка умерли, я бы остался один, и родители снова всю свою любовь отдавали бы мне! Что ж, со временем эти желания забылись, но подсознание сохранило их, и время от времени подбрасывает человеку подобные сновидения. Так что сами делайте вывод, как вам на них реагировать.

Нам бы не хотелось приводить примеры подобных снов, так как они не слишком приятны как тем, кто их видит, так и тем, кому их рассказывают. Да вы и сами, конечно, хоть один раз в жизни видели подобные ужасные сновидения... так что хватит о них, пожалуй. Поговорим лучше о чем-нибудь более интересном.

Аллегорические сновидения

Мы посчитали сны-аллегории типическими, хотя, наверное, нам следует оговориться: эти сновидения видят только те люди, у которых достаточно высокий уровень развития. Для того, чтобы в голове у человека возникло аллегорическое сновидение, необходимо, чтобы этот человек был начитанным, эрудированным, имел кое-какие принципы и моральные установки. Все это важные условия, можно сказать, строительный материал, на котором вырастает такой сон.

Думаем, вам известно, что такое аллегория. Это иносказание, с помощью которого до человека доносится какое-то важное сообщение; условное обозначение отвлеченного понятия с помощью конкретного художественного образа. Все мы знаем, к примеру, такой образ – бледная женщина с лицом-черепом в черном плаще и с косой, – обозначает он смерть. А высокая румяная женщина с венком на голове – это весна, а белая голубка – это общеизвестный символ мира. Вот вам типичный пример аллегии: женщина (старуха) размахивает косой, все от нее бегут в ужасе, небо заволакивают тучи, и тут вдруг прилетает белая голубка и начинает клевать страшную женщину в лоб. Та бросает косу и убегает. Можно еще додумать цветочки, которые быстро оплетают упавшую косу... Сразу понятно, что все это значит – тор-

жество жизни над смертью, правильно? И таких аллегорий можно придумать великое множество! Есть еще словесные аллегории, если вы хотите конкретные примеры, то почитайте басни, это самые яркие собрания аллегорий. Да и в поэзии это не редкость, взять такую фразу – "мой удел – лира". Если воспринимать ее буквально, то получается бессмыслица, тогда как это самая настоящая аллегория, ведь под лирой подразумевается высокое искусство стихосложения! И все в том же духе.

К чему мы начали разговор про аллегории? Дело в том, что человек в своей жизни смотрит множество самых разных спектаклей, фильмов, читает столько книг, что у него в голове просто не может не отложиться хоть что-то из этого богатства. И вот из этих отдельных фрагментов может сложиться аллегорическое сновидение. Как отличить его от всех прочих, самых обыкновенных снов? Очень просто: сон-аллегория всегда имеет начало и конец, он похож на фильм-абстракцию, к тому же человек ни на секунду не сомневается в том, что его сновидение носит философский характер. И это действительно так.

Вероятно, назначение сна-аллегии в том, чтобы "разбудить" в человеке его самые высокие чувства, заставить трудиться его разум. Очень часто в подобных сновидениях фигурируют откровенно аллегорические образы: Смерть, Лю-

бовь, Ненависть и так далее. Впрочем, все зависит от человека, от его культуры и творческого потенциала.

§ Анжела К., 20 лет, рассказала нам свой сон: она сидела на коленях у человека, закутанного в темный плащ, и точно знала, что очень любит его, жить без него не может. Но тут к ней подошел высокий лысый человек и страшно посмотрел на того, к кому прижималась Анжела. После этого лысый сказал, что он Смерть, и ему надо увести за собой того, кого девушка любит. Она кричала, старалась помешать Смерти, но лысый человек только смеялся над ней. А потом он сказал – но ты ведь знаешь, что я должен это сделать, ты сама так считаешь, разве я не прав? Анжела в растерянности взглянула на своего любимого, и в этот момент он откинул капюшон. Оказалось, что ее любимый человек слеп и бледен, но все равно Анжела помнила, что любит его, что он ей нужен... Девушка проснулась с неприятным осадком на душе, эта аллегория была для нее достаточно проста. Дело в том, что накануне в университете на семинаре по философии она спорила с подругами насчет эвтаназии, утверждая, что ее непременно нужно ввести. Анжела всегда считала, что больным и увечным не место среди здоровых людей, но сон поколебал ее уверенность. Да, человек не такой, как другие, но все меняется, если ты его любишь. §

Мы рассказали вам о наиболее типичных для людей сновидениях, на других мы остановимся подробнее, так как разговор о них должен быть основательным. Наша задача – объяснить вам, какими бывают сны; зная это, вы сможете с максимальной точностью толковать свои сновидения, одновременно видя их источник и понимая значение.

Глава 3. Ночные кошмары

Откуда берутся кошмары, почему какие-то сновидения способны привести человека в ужасное состояние, воздействуя одновременно на несколько органов его чувств, изматывая его мозг, лишая его спокойствия и уверенности в себе и окружающем мире? Почему обыкновенный, пусть плохой, но все-таки только сон так сильно влияет на человека? Что же это такое – ночные кошмары, какую информацию пытаются они донести до людей?

Конечно же, вы не раз просыпались ночью от дикого сердцебиения, в холодном поту, и в первое мгновение никак не могли понять, что все осталось позади, что все эти страшные вещи всего-навсего приснились вам, что наяву вам ничего не угрожает. Ведь еще секунду назад все казалось таким реальным, не правда ли? – вы бежали (прятались, сражались с кем-то, даже умирали), испытывая такую гамму ощущений, что сразу же позабыть об этом невозможно. Что ж, это вполне естественно, – кошмары потому так и называли, что они представляют собой не просто страшные или плохие сны; кошмары – это такие сновидения, которые несут в себе важную информацию, и потому сфера их влияния не ограничивается сном, они вполне естественно "наезжают" и на явь, на реальность. Именно из-за этой их особенности врачи, психоло-

ги, психотерапевты и психоаналитики советуют своим пациентам уделять ночным кошмарам самое пристальное внимание, не отмахиваться от них, ведь на их основе можно провести глубокий анализ душевного состояния человека, понять, что его беспокоит и где следует искать корень всех его бед и проблем.

Впрочем, пока все это слишком отвлеченно. Да, кошмары могут рассказать многое о человеке, но что именно и почему? Если всю ночь вы падали с шестнадцатипятиэтажного дома, то что значит лично для вас?.. Но прежде чем мы обратимся к конкретным случаям, нам нужно остановится вот на чем. Дело в том, что кошмары – это не некая безликая однородная масса, их можно (и нужно) поделить на несколько групп, только так расшифровка страшных снов будет достоверной и правдивой. Как вы понимаете, кошмары бывают разными, причем настолько непохожими один на другой, что диву даешься... объединяет их только одно – так или иначе, но все они являются кошмарами. Одни кошмарные сны воздействуют на ваши чувства – припомните-ка, как вы плакали из-за того, что во сне вам довелось наблюдать гибель друга или расставаться с возлюбленной (возлюбленным)! Другие кошмары воздействуют на вашу совесть: скажем, заставляя вас совершить предательство или убийство, измену или какой-нибудь другой столь же неблагоприятный поступок. Некоторые кошмары – просто антураж для того или иного ощу-

щения: чаще всего, страха, но иногда это может быть и гнев, и негодование, и обида, и горе... В общем, как вы уже заметили, кошмары бывают самыми разными, и для того, чтобы понять, что же они значат, какую смысловую нагрузку в себе несут, нужно разобрать каждую группу отдельно, что мы и сделаем.

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.