

Серия «Многомерность сновидений»

Анна Гер

Метафоры и символы СНОВИДЕНИЙ

Новый взгляд на толкование снов



Метафоры
И СИМВОЛЫ
сновидений

Анна Гер

Метафоры и символы
СНОВИДЕНИЙ

Новый взгляд на толкование снов

Москва
2023

УДК 159.9

ББК 88

Г37

Литературный редактор Галина Андреева
Иллюстративный ряд Наталья Иконникова
Дизайн-макет Наталья Иконникова
Художественное оформление обложки Наталья Иконникова
Верстка Наталья Иконникова

Гер Анна

Г37 Метафоры и символы сновидений/ Москва/Гер А.Н.

2023ISBN 978-5-6050458-1-6

На протяжении многих тысячелетий сновидения продолжают оставаться для человечества загадкой и источником волшебной силы, а их исследования вызывают неизменный интерес. Это магическое и волнующее явление, сопровождающее жизнь каждого из нас, способно приоткрыть завесу тайны и рассказать о будущем человека. Сны пугают, вызывают сомнения, заставляют задуматься, а иногда и предупреждают о большой опасности. Исследователи рассматривают их как живой диалог с нашим подсознанием, могущественным и безграничным. Что пытается сказать наше бессознательное? Как понять знаки, которые оно нам посылает? Автор данного издания психолог и математик Анна Гер на научной основе разработала теорию и практические алгоритмы толкования сновидений. Используя их, вы научитесь толковать сны и откроете много тайн не только о себе, но и об окружающем мире. Книга не является традиционным сонником. Скорее это мощный инструмент, который поможет вам глубже понять себя, расшифровать скрытые в сновидениях смыслы и послания, а значит, изменить свою жизнь к лучшему и обрести внутреннюю гармонию.

УДК 159.9

ББК 88

Все права защищены. Любое использование материалов данной книги полностью или частично без разрешения правообладателя запрещены.

© Гер А.Н. 2023

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----|
| Предисловие | 6 |
| Введение | 10 |
| Глава I. <i>Люди</i> | 26 |
| Глава II. <i>Средства передвижения</i> | 38 |
| Глава III. <i>Здания</i> | 54 |
| Глава IV. <i>Одежда</i> | 78 |
| Глава V. <i>Животные</i> | 94 |
| Глава VI. <i>Тайны человеческого тела</i> | 112 |
| Глава VII. <i>Предметы и системы хранения</i> | 132 |
| Глава VIII. <i>Природные и техногенные катаклизмы</i> | 152 |
| Глава IX. <i>Мифические существа</i> | 172 |
| Глава X. <i>Алгоритм толкования снов</i> | 190 |
| Глава XI. <i>Толкуем сны</i> | 202 |
| Заключение | 220 |

Вся мудрость мира скрыта в трепетных объятиях наших снов. Они пленят наши разумы и освещают путь к скрытым глубинам нашего бытия.

Первый сон, который мне запомнился, я увидела примерно в четыре года. Вечером родители сказали, что надо пораньше лечь спать, а утром мы поедem в лес за грибами. Ночью мне приснилось, что я одна в лесу сижу под большущей красной шляпой мухомора и наблюдаю за Бабой Ягой. Во сне было совсем не страшно, скорее, наоборот, очень интересно. Как в кино, когда девочка попадает в сказку.

Чем старше я становилась, тем большее значение придавала своим снам. Научилась относиться к ним внимательно, понимать, какие сны вещие и точно сбудутся, а какие предупреждающие, и, значит, есть шанс изменить траекторию надвигающейся беды.

Нужно сказать, мне понадобилось несколько десятков лет на то, чтобы научиться понимать послание сна, поверить в него, а тем более последовать его указаниям. И все это время я искала любую информацию о снах. Оказывается, художественная литература, кинематограф, разные виды искусства, научные труды — исторические, философские и даже физико-математические — наполнены отсылками к сновидениям и их посланиям. Благодаря аналитическому складу своего ума (по

первому образованию я математик) я находила и систематизировала все новые сведения, формируя базу данных и выстраивая алгоритмы причинно-следственных связей.

Психология как наука не была для меня чем-то случайным. Я пришла в нее вполне осознанно, как человек, который хочет разобраться в себе и понять, что с ним не так. Мне было 34 года, и я была опустошена целым рядом событий, произошедших в моей жизни. Поступила на психологический факультет, чтобы получить более глубокие и полные представления о своем внутреннем мире, который до этого был вне поля моей осознанности. Изучая труды З. Фрейда, К. Юнга, А. Минделла, я познакомилась не только с мироустройством психики, но и с теорией о том, что именно сновидения являются одним из основных каналов связи человека с его собственным внутренним миром. Научные исследования в этой области привлекли мое внимание и усилили интерес к сновидениям, придав ему уже профессиональное направление.

В последующие пятнадцать лет психологической практики я получила неоспоримое подтверждение того, что внутренний мир через сновидческие метафоры передает очень важные послания о том, что происходит или будет происходить с человеком, если он продолжит совершать те или иные действия. В то же время за все время изучения темы символизма снов мне так и удалось найти учебник, который помог бы человеку, интересующемуся этой темой, научиться толковать свои сны. Я задалась вопросом, а возможно ли при создании

алгоритмов толкования сновидений применить знания о математическом моделировании? Да, возможно.

Я построила такой алгоритм и в течение пяти лет испытывала его работоспособность, толкуя сны своих клиентов и исследуя, как послания снов коррелируются с их жизненными событиями. Полученные данные однозначно убедили меня в том, что послания сновидений сопровождают сновидца по жизни, как навигатор, прокладывающий наиболее оптимальный путь по неизвестному маршруту с невероятным количеством неожиданных препятствий.

Еще пять лет ушло на поиски ответа на вопрос, могу ли я научить толкованию сновидений других? Создавала обучающие программы, тестировала их, дорабатывала и вновь проверяла на практике. Я очень благодарна всем моим выпускникам, которые, поверив в меня и мои исследования, стали пионерами первой волны обучающих курсов. Результаты превзошли мои самые смелые ожидания. Мои выпускники-первопроходцы, которых я с гордостью называю экспертами по сновидениям, грамотно и четко толкуют невероятные по сложности и запутанности объемные сны, помогая людям понять самих себя и свои глубинные интересы зачастую в очень сложных жизненных ситуациях.

Так получилось, что создание практических инструментов для правильного толкования сновидений со временем стало моей жизненной миссией. Мне очень хочется, чтобы как можно больше людей в мире строили свою интересную насыщенную событиями жизнь в

тесном общении, диалоге с собственным внутренним миром — самым мудрым, самым заботящимся и любящим. С миром, в котором живут душа и высшие смыслы. С помощью этой книги вы сможете открыть для себя первый уровень понимания теории многомерности сновидений.

Шаг за шагом, от главы к главе вы будете создавать свой личный словарь толкования символов. Научитесь расшифровывать послания вашего внутреннего мира и использовать в повседневной жизни советы и рекомендации сновидческих посланий.

Уверена, что, после того как последняя страница этой книги будет перевернута, вы начнете понимать себя гораздо полнее и глубже. Ваши сны перестанут быть для вас тайной за семью печатями, а ваши взаимоотношения с собой изменятся в лучшую сторону и поднимутся на более высокий уровень. Но самое главное — вам откроется сакральный смысл посланий мироздания, которое говорит с нами на языке символических метафор.

ВВЕДЕНИЕ



Сновидения отражают события как внешнего, так и внутреннего мира человека и являются своего рода мостиком между нашим сознательным и бессознательным. И толкование снов — это один из наиболее ценных способов заглянуть внутрь себя, узнать себя как личность, как единое целое, открыть в себе новые возможности. Чтобы сложилось ясное понимание того, зачем нужно учиться толковать свои сны и в чем смысл сновидений, необходимо четко представлять, как формируется и развивается наша психика.

Психика (внутренний мир) человека — сложная система, включающая в себя эго, сознание и бессознательное. Представьте себе айсберг. Видимая его часть — это сознание,

а все, что скрыто под водой, бессознательное, которое в несколько раз больше сознательного по объему.



Сознание — это та часть психики, которая отвечает за нашу способность осознавать себя, наши мысли, чувства и переживания, а также воспринимать и интерпретировать окружающий мир. Иными словами, это поле нашего контроля за повседневными действиями,

которые мы совершаем, и место нахождения центра выработки стратегий и принятия решений. Задача сознания — поддерживать общение между индивидом и окружающим его миром. Самый простой пример: когда мы выбираем, что на себя надеть с учетом погоды за окном, мы используем сознание.

Бессознательное (подсознание) — это часть психики, содержащая в себе все то, что находится вне поля нашего осознания: страхи, желания, воспоминания. Огромную часть наших психических процессов мы не осознаем и не понимаем. При этом наше поведение и, в конечном счете, судьба в большей степени зависят от бессознательного, нежели от сознания.

Бессознательное выполняет широкий спектр функций: от действий, отработанных до автоматизма, до предпочтений, когда мы находимся в ситуации выбора. Также в нем находятся наши инстинкты выживания, безопасности, потребления, размножения и поддержания социальных связей.

Эго — это наше «Я». Структура, осознающая себя и отвечающая за жизнь человека.

Эго рождается и развивается вместе с человеком. Сначала оно маленькое и, соответственно, все свои решения принимает, исходя из минимальных знаний о мире. К примеру, в три месяца от роду ребенок ждет маму, которой нет рядом уже больше трех часов — максимальное время, которое считается безопасным для психики трехмесячного ребенка. Эго любого ребенка

воспринимает эту ситуацию как угрозу для жизни. Нет еды. Но при этом дети могут вести себя по-разному. Один ребенок начинает истошно плакать — и мама приходит. Его это вырабатывает стратегию «Если приближается опасность для жизни, надо кричать, это поможет». Данная стратегия принимается как работающая, и травматическая ситуация отправляется в бессознательное.

Другой ребенок может принять решение замереть, перестать двигаться, то есть включить режим сохранения ресурсов. Через какое-то время мама возвращается, проблема решена. Это этого ребенка выработало стратегию «Если есть опасность для жизни, надо замереть и ждать», и травматическое событие точно так же отправляется в бессознательное.

Что в этом плохого, можете спросить вы. Вся сложность в том, что это не пересматривает свои когда-то выработанные стратегии!

Приведу примеры из своей практики.

Взрослый мужчина, специалист, не может сдержаться и громко кричит на своего подчиненного, который вовремя не подготовил отчет к совещанию вышестоящего руководства. Его это воспринимает ситуацию как угрозу — вышестоящее руководство может быть недовольно, и с космической скоростью выстраивает следующую цепочку: могут подумать, что я не соответствую занимаемой должности — могут уволить — ипотека — я останусь

на улице — угроза жизни. И автоматически это включает стратегию «Угроза жизни — надо кричать, лучше истощно, быстрее придет помощь». Человек даже не успевает все обдумать, как уже слышит свои крики, адресованные подчиненному. А у подчиненного в этот момент может включиться стратегия «Угроза жизни — надо замереть», и он стоит молча, не говоря ни слова в ответ своему орущему руководителю.

Ребенок растет, мир предъявляет ему все больше вызовов, с которыми то получается справиться, то нет. Что при этом делает эго? Эго вырабатывает стратегии реагирования в новых для себя ситуациях или использует уже наработанные. А события, как мы уже знаем, уходят в бессознательное в качестве воспоминаний, отправляются в так называемый «подвал». Эго не помнит, что именно там лежит, но помнит, что отправляло туда какие-то страшные события. И оно боится этого своего «подвала». Практика показывает, что к сорока годам у человека иногда уходит до восьмидесяти процентов жизненной энергии на то, чтобы удержать «люк подвала» в закрытом состоянии. Поэтому многие начинают чувствовать себя все более и более обесточенными, обессиленными. И ценность психологии состоит в том, что она помогает не только исцелить боль, спрятанную эго в подвал, но и вернуть ему в операционное управление всю ту энергию, которое оно затрачивает на удержание собственных страхов в глубинах своего бессознательного. *Благодаря этому те, кто принимает решение разобраться в*

себе и поработать над своими травмами, становятся здоровыми, энергетическими сильными, полными творческих идей и очень активными.

Психика человека — живая постоянно развивающаяся система. И как всякий живой организм она стремится к исцелению, равновесию и гармонии. Психическая травма, как и любая форма стресса, тоже стремится к исцелению. Когда психика решает, что у нее достаточно сил, она начинает поднимать травму из глубин бессознательного наверх, к границе между бессознательным и сознательным. Как бы стремится вытолкнуть ее в зону сознания, чтобы это обратило на травму внимание и начало процесс исцеления. Таким образом, одновременно приводятся в действие два процесса: внутренний и внешний. Как это происходит?

Внешний процесс проявляется через какое-нибудь рядовое событие в жизни: фильм вызвал сильную эмоциональную реакцию и заставил обратить внимание на проблему героя; случайный разговор, напомнивший о личной ситуации в прошлом; встреча с человеком, который оказался специалистом именно в этой области; жизненная проблема, которую никак не получается разрешить.

Внутренний находит свое выражение через послания сновидений и ощущение внутреннего дискомфорта. Юнг назвал это явление **синхроничностью** — когда происходит значимое совпадение двух событий, одно из которых внутреннее, психическое, а другое — внешнее, физическое.

Но как психике сказать эго о том, что необходимо

начать взаимодействовать с травмой? Ведь это очень боится эмоциональной боли и именно поэтому держит свои страхи взаперти. Как раз в этом случае психика и обращается к сновидениям, пытаясь через них достучаться до нашего сознания. Для своего разговора с полем сознания она использует универсальный язык мироздания — символы, которые соединяет в метафоры. Точно так же, как мы слова соединяем в предложения. Задача психики состоит в том, чтобы создать такие метафоры, которые система безопасности это пропустит через свои контрольные фильтры как историю, не имеющую к его сегодняшним задачам никакого отношения. При этом она надеется, что ум, то есть наше сознание, все же сможет разобраться с посланием, расшифровав сновидческие символы и переведя их в коды человеческих слов. Подобно тому, как мы, например, используем англо-русский словарь, чтобы перевести заинтересовавший нас текст, написанный на английском языке.

Одним из концептуальных элементов разработанной мною **теории многомерности сновидений** является постулат о **многослойном содержании сновидческого символа**. В его структуре могут переплетаться архетипическое значение, религиозные основы, социокультурные, психологические и личные аспекты, а также элементы ритуальной магии. Каждый из этих аспектов при соответствующем подходе способен существенным образом повлиять на раскрытие глубины послания сновидения.

Символ — это образ (знак), наполненный содержанием и смыслом, имеющий отношение к чему-то другому и являющийся его представителем. Наиболее часто встречающиеся примеры: образ двуглавого орла является символом государственной власти. Образ сердца символизирует чувство любви, романтические отношения.

Архетипический символ — это первый образ, глубоко и прочно укорененный в подсознании каждого человека. Иначе говоря, общее для всех людей представление о каком-то объекте или явлении. Архетипы являются универсальными символами, которые встречаются во всем мире и находят свое отражение в различных культурах, религиях и частях истории.


*Например, архетип «**мать**» символизирует рождение и возвращение ребенка, заботу о нем, а также олицетворяет безусловную любовь и принятие своего ребенка таким, какой он есть.*

*Архетип «**бог**» — это символ проявления высшего мужского. Выражение высшей силы, высшего разума, который из пустоты создал сложный мир и наделил его жизнью. Именно в таком понимании этого символа сходятся абсолютно все конфессии и религии.*

Социальный аспект символа обозначает предмет или явление, которое выражает или указывает на определенные социальные отношения. Важнейшей целью этого символа является социальная упорядоченность и единство. Например, одежда, аксессуары в большинстве случаев выполняют особую функцию в отношениях и служат для идентификации. Жесты играют значимую роль в коммуникациях.

Социальный символ **«начальник»** обозначает человека с сильным, мужественным характером, привыкшего все держать под контролем. Он требует к себе почтительного отношения, уважения и безусловного подчинения. Ярким примером символа «начальник» можно считать дона Корлеоне из произведения Марио Пьюзо «Крестный отец».

Личный символ — это личные ассоциации, связанные с жизненным опытом. Что называется, неразрывная связь между двумя опытами, объединенными общими чувствами, мыслями, ощущениями. При этом появление одного опыта неизменно влечет за собой появление другого. И чем чаще возникает в опыте такая связь, тем прочнее становится ассоциация.



Например, если мама любила пользоваться определенными духами, то запах этих духов в парфюмерном магазине будет ассоциироваться с мамой, детством. Может быть, даже с каким-то событием, допустим, если в тот момент мама читала вам сказку.

Изучая возможные аспекты толкования сновидческого символа, мы будем учитывать всю его многогранность. Возьмем для примера сновидческий символ «иголка». Пытаясь расшифровать послание бессознательного, надо прежде всего понять, какой именно аспект символа использовало бессознательное в данной сновидческой метафоре.

Я выбирала в магазине иголку, но все они имели очень узкое ушко. Я очень волновалась, что уйду с пустыми руками.

В этой метафоре использовался архетипический аспект символа — испытания в сфере духовных ценностей: «*пройти сквозь игольное ушко*». Сон комментирует, что внутренние поиски выхода из сложной ситуации далеки от завершения и еще продолжаются.

Я приехала в родительский дом. Мама протянула мне иголку с ниткой и сказала: «Пора тебе уже заняться рубашками мужа».

Данная метафора олицетворяет психологический аспект символа — соединение частей разорванного целого в социальном контексте. Это сон-рекомендация, который деликатно советует обратиться к материнской мудрости в улаживании социального конфликта.

Я посмотрела в зеркало и увидела, что правая часть пиджака со спины вся утыкана иголками.

В этой метафоре задействован магический аспект

символа, в котором иголка представляется оружием негативного воздействия на энергополе человека. Сон предупреждает, что энергополе человека пробито.

Архетипический аспект символов очень часто используется в эпосах, сказаниях, мифах, религиозных текстах. Магический ритуальный аспект можно встретить в народных сказках, легендах, а также в книгах об обрядах и гаданиях.

Один из самых частых вопросов о сновидениях, который мне задают, — верю ли я в вещи сны? Мой ответ прост: «Я не просто верю, я точно знаю, что они есть».

Природа как вещей, так и предсказательных снов объясняется существованием поля коллективного бессознательного и тонкого материального астрального уровня.

Коллективное бессознательное — понятие, предложенное К. Юнгом, которое отражает совокупность общих архетипов, символов и идеальных образов, находящихся в подсознании человеческой цивилизации. На формирование коллективного бессознательного существенно влияет жизненный опыт всего человечества. Таким образом, оно объединяет всех людей и является источником коллективной мудрости, истории и культуры, представляя собой общность коллективных идей, образов и представлений человечества, выражающих дух времени.

Астральный уровень — это энергетический уровень, на котором проявляются наши эмоции, чувства, желания, страсти. Это понятие используется в эзотерике и некоторых духовных традициях для обозначения пространства или измерения, где души обмениваются энергией и информацией на непознаваемом уровне. Астральный уровень связан с выходом за пределы физического мира и характеризуется взаимодействием с энергетическими структурами вселенной.

Сновидения, связанные с астральным уровнем, отличаются особой яркостью и реалистичностью. Именно через такие сны по большей части общаются со сновидцем души ушедших родственников и любимых. На этом уровне происходят нападения сущностей, и человек это чувствует во сне. Через астральный уровень мы получаем информацию от высоких сутей, которых называем своими ангелами-хранителями, святыми, духовными учителями. Более подробные знания о символах и толковании многомерных сновидений астрального уровня раскрыты мною в книге «Хранители сновидений».

Вещие сны — это явление, когда сон предсказывает будущее событие или содержит в себе информацию, которой сновидец не обладает в бодрствующем состоянии. Предсказанное или увиденное в таком сне точно исполнится. Сны-предсказания заблаговременно сообщают человеку о предстоящих проблемах или опасностях, предупреждая его о неизбежности их наступления. Тем самым они дают возможность


избежать негативных последствий или предотвратить их, если сновидец обратит внимание на полученную информацию и предпримет действия, рекомендованные в этом сне.

Вещие сны в кинематографе часто используются для создания напряжения. Например в фильме «Прежде чем я усну» главная героиня видит сны о своей прошлой жизни, которые помогают ей восстановить память и раскрыть тайну своего настоящего. В фильме «Начало» режиссера Кристофера Нолана главный герой, Кобб, сыгранный Леонардо ДиКаприо, является специалистом по краже информации из сновидений. Он создает команду, чтобы выполнить сложную задачу — имплантировать идею в подсознание человека через многоуровневые сны. Через глубокое погружение в сны, где реальность смешивается с фантазией, персонажи сталкиваются с вещими сновидениями, которые препятствуют им в выполнении задания. Вещие сны становятся предвестниками опасности, сбоев в мире снов и интуитивных предупреждений. Они влияют на принятие решений и помогают героям противостоять сложностям.

В литературе вещие сны также являются популярным мотивом. Например в книге «Гарри Поттер и узник Азкабана» профессор Трелони предсказывает Гарри смерть, исходя из его снов. Хотя Гарри относится к этому скептически, некоторые элементы его снов действительно оказываются предвестниками будущих событий.

Вещие сны вдохновляют изобретателей и ученых, помогая им найти новые решения и расширять горизонты познания. В середине 19 века известный американский химик и изобретатель Аугусто Кекуле исследовал молекулярную структуру органических соединений и пытался понять строение бензола — одного из самых известных органических соединений. В то время в его работе преобладало представление, что атомы в молекуле могут быть расположены в простом линейном порядке. Однажды, после утомительной работы над проблемой структурой бензола, Кекуле уснул и увидел во сне змею, которая кольцами обвивалась и образовывала замкнутую структуру. Это видение в образе змеи в кольце стало ключевым моментом в его осознании идеи, что структура является кольцевой, а не линейной. Вещие сны относятся к числу главных предметов моих исследований. Снятся они крайне редко, сообщают о событиях, которые происходят во временном диапазоне шесть-восемь месяцев, и лично для меня имеют большое значение. Я научилась им доверять и использовать время, которое мне дается, для подготовки своей психики к грядущим событиям.

Какие сны мы с вами будем исследовать в этой книге?

 Сны, которые анализируют события прошедшего дня и дают им свой комментарий.

 Сны, говорящие о травме, которая, как подводная

мина, начала всплывать из глубин бессознательно-го.

🌀 Сны, предупреждающие о грядущих событиях, в которых мы собираемся действовать как обычно, что может привести к нежелательным последствиям.

🌀 Сны, советующие нам, как именно действовать в той критической ситуации, которую бессознательное видит в будущем.

🌀 Сны, обучающие нас поведению в экстремальной ситуации, готовящие нас к катастрофам, участниками которых, как предполагает бессознательное, нам придется стать.

Сны имеют огромное значение и выполняют целый ряд очень важных функций: рекомендательную, предупреждающую, аналитическую, корректирующую, обучающую, развивающую, утешающую и исцеляющую. Также сновидения обладают большими компенсаторными возможностями и способны восстанавливать психический баланс личности. Более подробно о многомерности толкования сновидческих метафор и видах сновидений мы поговорим в следующих главах.

Мои рекомендации.

Заведите тетрадь снов. На одной стороне страницы записывайте дату и, как можно подробнее, содержание сна. На другой — толкование символа, с которым вы уже работали ранее. Изучив новую категорию символов, возвращайтесь к предыдущим записям и добавляйте значения новых символов. Когда учебник будет полностью освоен и значения всех символов записаны, вы сможете более глубоко анализировать и растолковывать сны, прояснять для себя их значимость и полезность. Уверена, что результаты вдохновят вас. И вам захочется открыть следующий учебник — «Психология многомерных сновидений», а затем и следующий — «Хранители сновидений».

С новыми знаниями вы обретете новые возможности и будете потрясены открывшейся вам мудростью нашей психики, ее бережным отношением к развитию личности.

ГЛАВА I

Люди



Через общение с людьми и полученную от них информацию мы познаем мир. Также и в сновидениях бессознательное через взаимодействие с социальным окружением передает нам какое-то послание, сигнал.

В нашем мире снов всегда есть самый главный герой — это сновидец, тот, кто видит сон.

Я во сне.

Сон можно смотреть по-разному. Например, в роли наблюдателя, когда все происходит без личного участия. Человек как бы видит себя со стороны в качестве созерцателя и одновременно главного действующего лица событий. А можно быть непосредственным участником всего происходящего в сновидении. Чем больше вовлеченность, чем насыщеннее эмоциональное проживание самого сна, тем сильнее в данный момент влияют на человека жизненные обстоятельства.

Мужчина в сновидениях отвечает за действия, жизненные стратегии.

Женщина — за чувства и эмоции.



Разделим категорию символов «люди» на несколько подкатегорий: «семья и родственники», «знакомые и незнакомые», «авторитеты и публичные люди». Так будет легче разобраться и разложить все по полочкам.

Мама — это символ нравственных установок: как правильно выражать свои чувства, как реагировать в тех или иных обстоятельствах. Какие эмоции можно проявлять, а какие, с точки зрения мамы, недопустимо.

Папа — это символ правил для принятия верных решений, совершения правильных действий. Каким образом проявлять себя в работе, в продвижении карьеры. Как развивать свою деятельность в бизнесе и взаимодействовать с партнерами.

Семья и родственники.



Например, приснилась мама. Если во сне она вас поддерживает или одобряет, значит, бессознательное советует проявить такие же эмоции, какие обычно проявляет мама в подобной жизненной ситуации. Но если вы ссоритесь или мама вами недовольна, это говорит о том, что чувства вступили в конфликт с материнскими установками и нужно прояснить, в какой сфере жизни вам сейчас необходимо принять взвешенное решение, рассмотрев разные варианты.

Вот несколько примеров материнских установок из моей психологической практики:

«Ты должна быть всегда позитивной — улыбаемся и машем»

«Не жили богато, нечего и начинать»

«А могла бы и лучше»

А какие установки транслировала ваша мама?

Запишите в свой сонник, это пригодится при толковании сна, в котором присутствовала мама.

Муж и жена в сновидениях. Безусловно, речь идет о сильных чувствах применительно к основному делу или деланию человека, так как в жизни это самые близкие люди и самые тесные отношения. Такие сны обычно связаны с делом всей жизни, профессией, карьерой, реализацией призвания и творчеством.

От союза мужчины и женщины рождаются дети. Союз чувств и действий рождает результат, продукт, дело.

Беременность.

Давайте поразмышляем, в какой период жизни вам может присниться, что вы беременны? Не торопитесь читать следующие строки. Попробуйте найти ответ самостоятельно.



Символ беременности — произошло зачатие чего-то, и теперь мы это вынашиваем. Готовое дело вынашивать невозможно, поскольку оно уже существует. Мы можем вынашивать только то, что ещё должно созреть. И по сроку беременности или по размеру живота — например, это три месяца или семь месяцев, мы понимаем, что три или семь месяцев назад было зачато что-то новое.

Трактовка символа: у человека зародилась некая идея, которую он планирует воплотить, и сейчас идет процесс ее формирования и развития. В зависимости от срока беременности понятно: это только-только зачато или же это почти готовый, практически сформировавшийся продукт, результат.

Ну а если речь идет о мужчине? Как ему может присниться вынашивание своей идеи? Он может увидеть во сне, что его женщина беременна. Иногда мужчине снится, что он сам находится в положении. Такое тоже возможно. Во сне может быть всё, так как послание от бессознательного облечено в форму метафоры.

Следующий этап — **рождение**. На что при этом обращается внимание? В первую очередь надо понаблюдать, как проходят роды — легко или тяжело. Обязательно определите срок беременности. Если сновидица рождает пятимесячного ребенка, то смысл послания — преждевременно, слишком рано.

Трактовка символа: сновидец собирается выпустить в свет ещё не готовое, незрелое творение, которое нежизнеспособно. Не может самостоятельно существовать. Такой сон является своеобразным знаком, предупреждением. Необходимо прояснить, в какой сфере жизни сновидец этого не замечает.

Рождение семимесячного ребёнка — это, скорее всего, предостережение. Необходимо поразмыслить: «Куда я тороплюсь? Еще не время. Продукт явно сырой». Вполне возможно, что сейчас в жизни такие условия, такова

данность. Тогда надо иметь в виду, что ваше детище потребует к себе большего внимания и более бережного отношения. Вам придется заботиться о нем гораздо больше, чем если бы это произошло через два месяца. В контексте сна важно внимательно следить за самочувствием ребенка и роженицы.

Когда во сне рождается доношенный здоровый мальчик — вероятнее всего, это связано с делом, которое хорошо продумано, выношено, разработано и готово к реализации. Рождение девочки, как правило, относится к чувствам, которые созрели.

Например, человек планирует поменять работу. И видит во сне, что у него рождается дочка. Если ребенок появляется в естественные сроки, сон свидетельствует о том, что решение верное, мысли продуманные и зрелые. Рождение пятимесячной крошки говорит о скороспелости и поспешности намерения. Такой замысел будет сложно реализовать, либо же последствия его исполнения будут нерадостными.

Когда снится ребенок, начинающий делать первые шаги, — это разговор о вашем деле, которое очень скоро наладится и пойдёт самостоятельно. Оно уже не будет нуждаться в таком пристальном внимании с вашей стороны, как в случае, если бы вам приснился, например, грудничок в коляске. Ведь в большинстве случаев любое новое дело в первый год требует полного включения. Это как уход за младенцем, когда нужны постоянная забота и внимание.

Вспомните период из своей жизни, когда от вас требовалось тотальное включение в какое-то свое дело, начинание, которое еще нетвердо стояло на ногах и не могло само по себе развиваться. Велика вероятность того, что частыми гостями ваших снов на этом этапе были новорожденные и дети в колясках. Когда ваше дело или чувства способны существовать самостоятельно, вам может присниться малыш, играющий в песочнице. Он уже более-менее независим и какое-то время может занять себя сам.

Такой сон приснился моей клиентке, которая была полностью сосредоточена на продвижении по карьерной лестнице. Во сне в песочнице играл ее сын (хотя в тот момент ребенка у нее еще не было). Я порекомендовала ей взять отпуск и немного отдохнуть, так как смысл послания был очевиден — можно ненадолго отвлечься, за это время с карьерой (ребенком) ничего не случится.

А если такой сон приснился человеку, который собирается открыть дополнительное направление в бизнесе, совершенно отличное от основного? В этом случае сон служит предупреждением о том, что придется постоянно возвращаться к пока еще несамостоятельному делу. А значит, необходимо будет делить энергоресурсы и время между двумя проектами.



Бабушка и дедушка. Эти символы рассматриваются на нескольких уровнях. Один уровень — когда бабушка и дедушка живы. Это старейшины рода, от которых мы получаем утеше-

ние, напутствие, мудрый совет. Они делятся с нами опытом. Другой уровень, когда нам снятся бабушка или дедушка, уже ушедшие из воплощения. Как правило, такие сны связаны с нравственно-этическим и духовным аспектами жизни. В зависимости от эмоций, которые выражают в сновидении ушедшие, и оттого, как мы реагируем на них, сон толкуется как поддерживающий или как предупреждающий.

Также надо обратить внимание на роль этого родственника в семье: какой она была, положительной или отрицательной? Если бабушка или дедушка пользовались в семье авторитетом, оставили о себе хорошие воспоминания, то действия или слова, сказанные ими в сновидении, трактуются как мудрый совет или подсказка.

Например, приснился дедушка. В жизни он был обязательным человеком, очень ответственно относился к делу, его все уважали. Послание сна: ты молодец, что в данной ситуации поступил ответственно.

Знакомые и незнакомые.

Нам часто снятся сны, в которых активно участвуют наши друзья или знакомые, коллеги по работе, иногда бывшие одноклассники. Как растолковать такие сновидческие символы?

Мы уже знаем, что мужчины в сновидениях ответственны за действия, делание. Женщины — за чувства и эмоции. Постараемся определить отличительные черты в сфере действий или чувств, которыми, по вашему мнению, обладает знакомый человек из вашего сна. О проявлении именно этих качеств в наших действиях или чувствах пытается сказать бессознательное.



Например, вам приснился коллега Василий, с которым вы обсуждаете подготовку к отпуску. Зададим себе вопрос: «Чем Василий отличается от других?» — Он педантичен, очень скрупулезно относится к организации порядка во всем и, в частности, на своем рабочем столе. Работа — отпуск — оставить порядок на столе. Послание сна: обрати внимание на порядок в рабочих делах и документах, перед тем как уходить на выходные или в отпуск.

Снится сон, что к вам в гости с коробкой конфет неожиданно пришла подруга вашей сестры. В жизни вы с ней не общаетесь. Вы удивлены, какой странный сон! Но спросите себя: «Что я знаю об этой женщине?» И вспомните, как сестра рассказывала, что они с подругой недавно были в гостях, где между хозяевами и другой гостьей начался скандал. Сестра растерялась, а подруга повела себя сдержанно, не поддавалась эмоциям и помог-

ла погасить конфликт. Гости — скандал между хозяевами и гостьей — не идти на поводу у эмоций, хладнокровие. Сон, предупреждающий о возможности конфликта, и совет: будьте хладнокровны, контролируйте свои чувства.

Люди из прошлого.

Бывает, что приснится человек, с которым вы когда-то были знакомы. Давно, лет двенадцать-пятнадцать назад. С тех пор вы не общаетесь и забыли об этом человеке, но во сне у вас с ним какие-то совместные дела. Это значит, что бессознательное отсылает вас к событию двенадцатилетней давности, связанному с проявлением таких качеств, которые присущи именно этому человеку. При толковании этого сновидения нужно подумать, в какой сфере вашей жизни происходит или формируется ситуация, напоминающая ту, что была двенадцать лет назад?



Например, вам приснилась школьная подруга. В старших классах она мечтала быть врачом, но, провалив экзамен в институте, решила, что больше бороться не будет и не стала поступать на подготовительные курсы. Постепенно ваши пути разошлись. При толковании сна вы берете этот аспект из жизни бывшей подруги — «отказ от мечты при первой же сложности» — и накладываете на свою сегодняшнюю событийность. Постарайтесь найти ответ на вопрос: «Где сейчас я испытываю неудачу и подумываю махнуть на все рукой, перестать бороться за реализацию своей мечты?»

Если вы видите себя во сне ребенком, подростком, для начала определите, сколько примерно вам лет в этом сне. И после этого разбирайте символы. Такие сны, как правило, связаны с проблемой (психологической травмой), которая случилась с вами в том возрасте. Бессознательное предупреждает, что сейчас она активизировалась. Еще это своего рода знак, подсказка, что надо обратиться в ситуации и исцелить эмоциональную боль, так как психика теперь сильна и может с этим справиться.



Авторитеты и публичные люди.

Когда снится авторитетный для вас публичный или наделенный большой властью человек, ваше бессознательное рекомендует взаимодействовать с отличительными стратегиями или качествами характера, присущими такому человеку (если ваши эмоции во сне к нему положительные), или же поискать их в себе как отрицательные проявления (если эмоции во сне резко негативные).

Рекомендации

Заведите тетрадь, в которую будете записывать толкование символов, лучше всего по категориям. Она станет вашим личным сонником.



В «Словарь символов»

Мужчина — действие, делание, дело.

Женщина — эмоции, чувства.

Муж — очень близкое (основное, постоянное) дело, совершение.

Жена — чувство, связанное с любимым деланием, творением, делом.

Папа — отцовские установки, правила, как надо действовать, делать, поступать в жизни.

Мама — материнские установки, правила, как надо чувствовать в той или иной жизненной ситуации.

Дедушка и бабушка — родовые установки (в нашем роду так принято делать или чувствовать).

Брат — близкое делание,

сопутствующее действие, увлечения.

Сестра — родные чувства, эмоции.

Ребенок — результат соединения дела и чувства, ваш продукт.

Знакомые люди. Надо найти ответ на вопрос: «Чем этот человек отличается от других?» Именно об этих проявлениях в вашей жизни идет речь.

В сновидении вы ребенок. Прежде всего, определите, сколько вам примерно лет в этот момент. Вас отсылают к событию, которое случилось с вами в том возрасте.

ГЛАВА II

*Средства
передвижения*



Жизнь человека во сне символически выглядит как путь, по которому он движется из одной точки в другую. При перемещении мы оказываемся в разных средах — это земля, вода, воздух, космос, и в каждой из них существуют изобретенные человечеством специальные средства передвижения.

Каждая среда отвечает за определенную сферу человеческой жизни. Рассмотрим основные.

Земля ответственна за деятельную сферу человека. Все символы средств передвижения по земле можно трактовать как способ проживания жизни в момент здесь и сейчас. Как именно мы действуем в настоящее время в тех или иных событиях.

Вода связана с эмоциональной сферой жизни человека. Поэтому все, что мы делаем в воде и на воде, определяется как взаимодействие человека со своими эмоциями и чувствами. В зависимости от размера водоема — пруд, озеро, море или океан — разговор во сне идет о сиюминутных эмоциях, если мы плаваем в пруду, или о серьезном глубоком чувстве, если нам снится море или океан.



Небо связано с нашим ментальным уровнем. Это сфера обдумывания задач, принятия решений, формирования целей, планирования и поиска новых стратегий. «Мысли витают в воздухе» — метафора этой сферы.

Космос символизирует духовное развитие, взаимодействие с высшими аспектами разума, рождение новых высокотехнологичных идей, новаторских открытий. Это сфера предназначения, смысла жизни.

В зависимости от средств передвижения, которыми мы пользуемся во сне, можно сделать вывод о том, какую сферу нашей жизни затрагивает бессознательное: оно говорит с нами о высшем предназначении или принятии решения; о чувствах или нашем взаимодействии с миром.

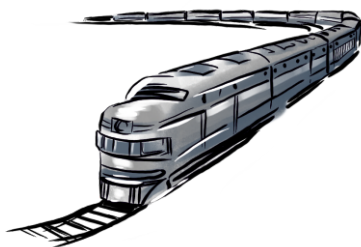
На примерах детального разбора средств передвижения мы начнем приобретать навык работы с новыми сновидческими символами, соединяя их архетипический аспект, современное предназначение и собственный опыт взаимодействия с этим символом в личной жизни.

Поезд.

Архетипический аспект: механическое устройство, перевозящее людей и грузы.

Современное предназначение: быстрое и комфортное передвижение людей на дальние расстояния.

Сновидческий символ: едет точно по маршруту, от станции к станции. Есть четкое расписа-



ние, и его необходимо соблюдать. Есть рельсы, по которым поезд передвигается.

Поезд не может свернуть с намеченного маршрута, но и мы не можем сойти с движущегося поезда. Не можем остановить его по своему желанию, выйти между станциями. Нет мобильности, нет гибкости — ни вправо, ни влево. Движение только в заданных условиях.

Толкование: если во сне мы садимся в поезд или едем в нем, это значит, что мы собираемся либо уже начали жить (передвигаться) по очень строгим правилам, обязательным для исполнения.

Чем движение в поезде метро отличается от движения в обычном поезде, если и в том и другом случае оно осуществляется по рельсам?



Поезд метро движется под землей. Очень большая скорость. Мы ничего не видим по сторонам. Идет строго по расписанию, но в то же время через короткие промежутки делает остановки.

Толкование: сны, в которых мы видим себя в метро, говорят о том, что мы будем двигаться по строгим правилам. Наше внимание не отвлекается на то, что за окном, и до пункта назначения, например, это может быть реализация поставленной цели, мы доберемся очень быстро.

Автобус.

Общественный транспорт. Движение в какой-то определенной парадигме, по заданному маршруту. Общие правила поведения в данном месте. Вариант более экономный с точки зрения бюджета, но менее комфортный, чем машина.

Основное отличие общественного транспорта от автомобиля — ограничения, необходимость соблюдать общие правила поведения. То, что можно делать в машине, в автобусе считается некорректным. В общественном транспорте мы, к примеру, не можем громко комментировать происходящее за окном, как делаем это в машине. Не можем слушать громкую музыку или петь песни. Мы вынуждены подчиняться общепринятым правилам и социальным нормам поведения в общественных местах. В этом разница между общественным транспортом и личным.

И когда вам снится, что вы едете в общественном транспорте, следует обратить внимание на:

- а) степень ограничения вашей мобильности передвижения;
- б) общность условий и правил поведения в этом месте.

Машина.


Социальное значение: машина — это средство передвижения от точки А до точки Б.

Символическое значение: способ передвижения по жизни от одного события к другому.



Личные ассоциации. Как вы используете свое транспортное средство? Есть ли у вас машина? Какой марки? Какого цвета?

Что в данном случае значит «способ передвижения»? Поясним на примерах. Один человек идет по жизни через кризисы и препятствия, постоянно преодолевая жизненные трудности. Скорее всего, в своих снах он будет видеть себя за рулем внедорожника. Другой склонен часто конфликтовать и со всеми спорить. Вполне вероятно, ему может присниться, что в гости к друзьям он почему-то едет на танке.



Например, у вас KIA последней модели, а во сне на презентацию своего проекта вы едете на «жигулях». Вероятнее всего, сон говорит о том, что способ, которым вы собираетесь презентовать свой проект, технологически несовременен, то есть давно устарел. Может быть и другой вариант — вы едете на BMW (модель, о которой вы уже начали мечтать). В таком случае сон вас поддерживает и вдохновляет. Ваша презентация проекта — новая ступень в вашем статусе, толчок для более мощного продвижения.

Чем машина отличается от поезда или автобуса? Прежде всего, безусловно, удобством: мы можем остановиться, поменять маршрут, выйти и отдохнуть, вернуться назад. Это наш, личный способ передвижения, когда мы полностью управляем процессом. Держим руль, нажимаем на педали газ-тормоз. Сами отвечаем за свою

безопасность.

Давайте рассмотрим нюанс: в чем разница между такси и личной машиной? В такси есть водитель. Вы не сами за рулем. Управление вашей жизнью (ситуацией) доверено другому человеку. Да, это тоже автомобиль, и можно попросить водителя остановиться, но все равно уже есть ограничения: не вы отвечаете за безопасность продвижения на данном участке жизни.

Сновидческий сюжет: *я еду в поликлинику на такси.*

Какие могут быть ситуации:

- ☉ сновидец передает решение проблем со своим здоровьем в чужие руки;
- ☉ выбирает более быстрый и комфортный способ решения вопросов, связанных со здоровьем;
- ☉ кто-то в самом начале помогает справиться с проблемой здоровья, которая только возникла. Например, друг договорился о приеме специалиста.

По контексту сна и проживаемым во сне эмоциям легко понять, в каком ключе, положительном или отрицательном, трактовать передачу руля другому человеку.

Мне часто задают вопрос, а если машина моя, но за рулем другой человек? Предлагаю рассмотреть эту ситуацию более подробно. Вначале необходимо уточнить, кто вместо вас за рулем. Рассматриваем с двух позиций: **во-первых**, машиной управляет близкий человек или не очень близкий, мужчина или женщина? **Во-вторых**, по контексту сна определяем, куда мы едем и что делаем в этой машине?

Возможно, в данный момент нашей жизнью руководят определенные эмоции или же она полностью подчинена какому-то конкретному делу (за рулем знакомая женщина или знакомый мужчина). Другой вариант — мы передали управление своей жизнью кому-то другому и не замечаем этого (незнакомый человек за рулем).

Иногда жизнью человека управляют родители. Или, наоборот, родители перекладывают ответственность за свою жизнь на взрослого ребенка: «Пусть он решает». Бывает, что мы позволяем распоряжаться своею жизнью другу или подруге, чье мнение, скажем так, более эмоционально или довлеет над нашим. Человек разводит руками: «Я ничего не могу сделать. Она (он) такая напористая, что мне приходится уступать». Если подобные ситуации начинают оказывать серьезное влияние на качество вашей жизни, то бессознательное через сны начинает об этом предупреждать.

Как вы думаете, имеет ли значение, *где именно в машине находится сновидец?* Давайте проанализируем два возможных варианта: когда сновидец сидит на пассажирском сидении рядом с водителем и когда он на заднем сидении. По вашему мнению, тут есть отличия? Дайте себе время подумать, не спешите с ответом.

Я считаю, что отличия есть.

Если я нахожусь на переднем сидении рядом с водителем, то, в отличие от сидящего сзади, у меня гораздо больший обзор. Я контролирую обстановку. В крайнем случае могу схватиться за руль. Могу быть штурманом, смотреть карту и сверяться с указателями. Но у меня нет возможности видеть то, что происходит сзади.

Считается, что пассажир на заднем сидении находится в более безопасном положении. С другой стороны, он более дистанцирован от водителя, а значит, отстранен от контроля над ситуацией, лишен самостоятельности.

Предлагаю заглянуть в аудиторию, где проходят занятия.

Анна: Лена, разбираем твой сон.

Лена: Мне приснилось, что я веду грузовую машину. Она полностью нагружена. Ею из-за перегруза уже сложно управлять.

Анна: О чем хочешь тебе сказать свое бессознательное?

Лена: Что я передвигаюсь по жизни с каким-то грузом.

Анна: Водитель грузовика во сне ты?

Лена: Да, и мне сложно крепко удерживать руль.

Анна: Ты в жизни работаешь водителем грузовика?

Лена: Нет.

Анна: Как ты думаешь, зачем бессознательное посадило тебя в фуру водителем?

Лена: Получается, я перевожу чужие грузы?

Анна: А в жизни ты решаешь проблемы других людей? Тащишь на себе чужие грузы?

Лена: Да, постоянно.

Анна: Постарайся ответить себе на вопросы: «Чей это груз? Что я на себя взвалила? Зачем я это делаю?» Потому что в данном случае это не только зона твоей ответственности (водитель отвечает за сохранность груза и его доставку), но еще и способ передвижения по жизни. А дальше внимательно разбираемся в деталях, изучая контекст сна.

Олеся: А если я пассажир?

Анна: А если ты пассажир, то он все равно в грузовике, еще и с чужим грузом. Или это твой груз? Необходимо понять, что за груз лежит в машине и кто именно помогает тебе его перевозить.

Олеся: А если там ничего нет? Просто большая массивная машина, в которой я пассажир. Водитель машины — женщина.

Анна: Фура всегда предназначена для перевозки большого количества грузов. Если она пустая, значит, едет на погрузку. Что будет погружено и куда это надо везти? Бессознательное обычно обращается к символам, которые мы хорошо знаем. Фура перемещает большие грузы на дальние расстояния. Это тяжелая работа. Если рядом с водителем пассажир, как правило, это сменщик. Они работают вдвоем: один ведет, другой отдыхает. То есть ситуация не связана с личной жизнью, иначе ты бы ехала на легковой машине. Это перевозка грузов на большие расстояния. И, безусловно, это эмоции за рулем, поскольку водитель — женщина. Надо понять, что это за женщина, понять характер эмоций, которые мы переживаем во сне. Все может быть и неплохо, но детали и подробности необходимо рас-





смаатривать в контексте сна.

Стоит проявить особое внимание, если во сне вы едете на машине, которая отличается от вашей настоящей в худшую сторону. В чем именно отличие? По каким характеристикам?

Например, у нее более низкая скорость, маленькая маневренность. О чем это может говорить? Это небезопасное движение, поскольку придется учитывать, что машина может ломаться? Или она не сможет выдержать каких-то нагрузок?

Если вы считаете, что машина небезопасна, надо понять, в каком плане она небезопасна? В том, что может сломаться? В таком случае, вероятнее всего, в данный момент вы не придаете значения тому, что ваш способ продвижения сейчас ненадежный.

Она не маневренная? Где вы не учитываете, что у вас нет маневра? При каком условии возможна потеря маневренности? В чем может быть ее неконкурентность в процессе движения? Не исключено, что нельзя перестраиваться, менять траекторию движения и придется все время ехать только в крайнем правом ряду на более низкой скорости, чем хочется.

Все эти моменты необходимо тщательно разобрать, прояснить для себя, после чего будет легче понять, что хоте-

ло сказать ваше бессознательное, посадив вас за руль другой машины.



Дорожные знаки.

Если мы едем по трассе, то обязательно встречаем указатели и дорожные знаки. Это подсказки, которые делают наш путь безопасным. Бессознательное использует в сновидениях дорожные знаки, чтобы предупредить или подсказать, на что именно сейчас стоит обратить внимание в нашей повседневной жизни.

Я еду в своей машине в среднем ряду и вижу перед собой знак «Стоп». Смотрю на спидометр — скорость 150 км/ч, понимаю, что не успеваю затормозить. Просыпаюсь с облегчением, что это просто сон.

На такой сон нужно обязательно обратить внимание. **Сразу!** Не откладывая, в то же утро садимся и разбираем: что за машина, что за трасса.

Стараемся найти ответы на вопросы: в какой сфере жизни, в какой ситуации я сейчас мчусь на большой скорости и могу не успеть ее сбросить? Такой анализ необходимо сделать срочно, потому что это сигнал SOS.

Это сны-предупреждения.

Изменим немного контекст сна: вместо знака «Стоп»

поставим другой знак — «40 км/ч». Есть ли между ними отличие и в чем заключается послание такого сна? Это по-прежнему рекомендация снизить скорость, но теперь у нас на это еще есть время.

Когда во сне присутствует знак «Стоп», времени уже нет, действовать надо экстренно. Например, человек продает квартиру, уже идет сделка. На следующий день условились подписывать договор, передавать деньги. И ему снится знак «Стоп». Что хочет донести бессознательное?

Необходимо срочно остановиться, поставить сделку на паузу и еще раз все перепроверить.

Вода символизирует пространство чувств.

Если мы плывем сами, это связано с взаимодействием и выражением чувств в нашем внутреннем мире. Мы четко осознаем, какие чувства испытываем: тревогу и страх или радость и удовлетворение. Использование на воде транспортного средства говорит о координации чувств с помощью каких-то инструментов, например, записались на консультацию к психологу.

Наиболее часто в снах встречаются **теплоходы** или **круизные суда**. Такие сны обычно свидетельствуют о времени получения эмоционального удовольствия.



Например, сновидец поднимается по трапу круизного лайнера. О чем это может быть? Нам необходим отдых в сфере чувств и эмоций или мы находимся в состоянии перехода от действий к эмоциональному, чувственному удовольствию, наслаждению и отдыху. Это сон-рекомендация. Нужно подумать, в какой сфере жизни бессознательное рекомендует нам передохнуть и просто получить удовольствие?

А если во сне мы поднимаемся по трапу **рыболовецкого** судна?



Прежде всего, начинаем рассуждать, чем оно отличается от других судов? На нем ловят рыбу, работают, здесь не отдыхают. То есть судно предназначено для ловли рыбы.

Рыба — продукт эмоциональной сферы. Эмоциональная пища. Но во сне мы ее не едим, а только собираемся ловить. Соответственно, сон предлагает нам отправиться за добычей эмоционального, чувственного ресурса. Будет ли существенное отличие, если мы плывем на рыболовецком судне, а не в лодке? Конечно. Судно — это социальный способ передвижения. Мы в команде.

Как-то мне приснился сон, что я тяну сеть вместе с другими, стоя на палубе рыболовецкого судна. В то время я должна была принять решение: идти на курсы английского или взять индивидуальные заня-



тия. Мое бессознательное порекомендовало выбрать курсы (тяну сеть вместе с другими). Я так и сделала и не пожалела. Именно совместное выполнение заданий помогло мне сохранить мотивацию до конца занятий.

Подводная лодка — символ погружения в глубины чувств.

В контексте сна смотрим: подводная лодка погружается или всплывает? Если люки задраены и начинается погружение, то бессознательное предупреждает о том, что нам предстоит сложный этап исследования самых глубинных чувств. Как правило, такие периоды связаны с депрессией, в которую человек уже начинает погружаться, поэтому надо изучить все нюансы, которые есть во сне.

Люки задраиваются. Скоро снаружи перестанут доходить звуки, ничего не будет видно. Это полное закрытие от всего внешнего мира и погружение в самую глубину чувств. Речь идет не о какой-то легкой эмоции или обычной простой ситуации. Это полное отстранение, уход на дно. Таким сном следует придавать особое значение.

И еще надо обратить внимание на то, какая вода: чистая, прозрачная или мутная, грязная. В сновидении любые нюансы, даже самые незначительные на первый взгляд детали помогают наиболее полно и точно расшифровать послание бессознательного.



В «Словарь символов»

Категория «средства передвижения».

Велосипед — необходимо самим крутить педали. Нет защиты, если среда вдруг станет агрессивной. Можно использовать не во все периоды года.

Скорая помощь — специальное делание (стратегия) для оказания срочной специализированной помощи. Символ SOS

Полицейская машина — отношение к нормам и принципам. Связано с исполнением или нарушением

закона, правопорядка.

Телега — устаревший, архаичный способ делать дела. Жизнь по старинке.

Судно — средство для передвижения в сфере чувств. Для отдыха или восполнения эмоционального ресурса.

Самолет — средство перемещения в ментальной сфере. Обдумывание стратегий, постановка целей, решение задач, принятие решений.

Космический корабль — поиск и исследование духовных знаний. Размышления о предназначении. Высшие смыслы.

Категория «среда и стихия».



Космос — высшие сферы.



Небо — ментальная область. Сфера идей, стратегий.



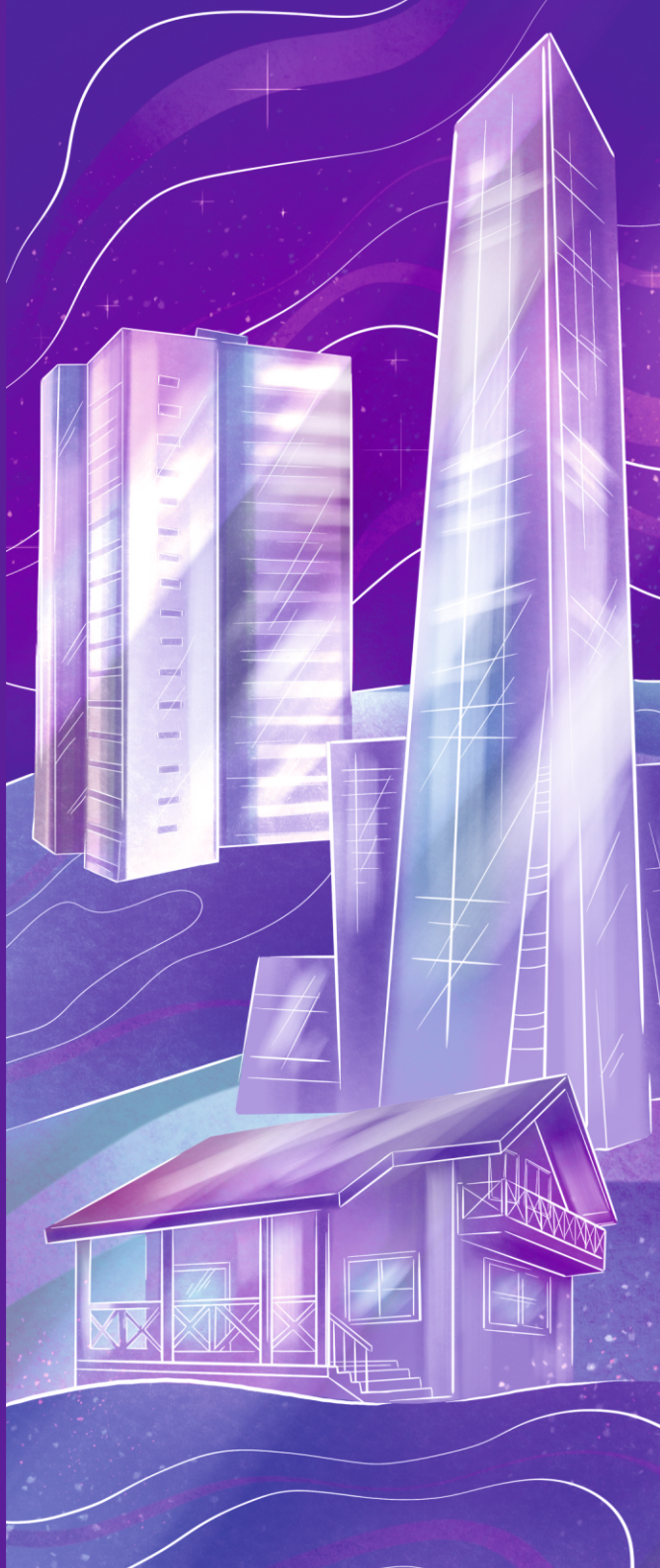
Земля — передвижение по жизненному пути.



Вода — сфера чувств и эмоций.

ГЛАВА III

Здания



Слово «дом» имеет глубокое архетипическое и социальное значение, отражающее различные аспекты человеческого опыта и сознания. Практически во всех культурах и традициях, какими бы разными они ни были, дом является важным символом семьи, защиты и уюта.

Рассмотрим некоторые из этих понятий.

Преемственность и истоки: Дом ассоциируется с идеей преемственности и истоков, поскольку это место, где человек рождается и воспитывается, где он ощущает свою принадлежность к роду и наследию предков. Дом символизирует неразрывную связь поколений и культурных традиций.

Безопасность и убежище: Дом — это убежище, в котором мы чувствуем себя защищенными от внешних угроз, бед и несчастий. Он представляет собой символ безопасности, уголок спокойствия, где мы находим укрытие от стресса, неприятностей и проблем внешнего мира.

Семья и созидание смысла: Дом также связан с такими понятиями, как семья и созидание смысла. По сути, это сакральное место, где все члены семьи чувствуют себя важными и любимыми. Где они собираются вместе, взаимодействуют, развиваются и создают важные эмоциональные и социальные связи.

Самоидентификация и индивидуальность: Часто дом является выражением индивидуальности и самоидентификации.

фикации. Человек любит свой дом и придает ему уникальный стиль, в котором отражаются его предпочтения, взгляды, вкусы и мировоззрение, то есть особенности его личности. Дом становится своего рода проекцией нашего внутреннего мира и символизирует наше место в мире.

Сновидения и бессознательное: В сновидениях дом является символом внутреннего мира психики и души. Помещение в виде дома Юнг разделяет по типу психоаналитической модели на бессознательное (подвал), эго и супер-эго (высшие этажи). Когда в сновидениях присутствует похожее на дом сооружение, где мы находимся, или альтернативные сюжеты, связанные непосредственно с этим символом, наше бессознательное таким образом передает нам сообщение о состоянии нашего внутреннего мира. Дом — это пространство, очерченное границами нашей личности, закрытое место, где мы чувствуем себя в безопасности и можем быть самими собой, не боясь своей слабости и отказываясь от всяких защит.



Дом — это символ внутреннего мира. Внутренний мир человека делится на социальный — мир работы, дружбы, мир отношений с другими людьми; и личный — мир наших чувств, мир наших отношений, нашей семьи.

Соответственно, здания, которые мы видим во сне, могут быть разными, и каждое из них имеет свой смысл. К примеру, офисное здание можно толковать как символ каких-то деловых, рабочих историй. А здание больницы обозначает взаимоотношения сновидца со своим здоровьем или с ситуацией, которую надо корректировать с помощью специалистов. В нем заложен символический смысл.

Используя в сновидении не просто сооружение, а конкретное здание, бессознательное тем самым подсказывает, о какой именно сфере жизни оно хочет с нами поговорить. Важны также качество и внешний вид здания: новое или ветхое, современное или устаревшей постройки — все это личные ассоциации сновидца, которые могут многое сказать о нюансах ситуации, представленной нам бессознательным во сне.

Аэропорт — это прямая связь с внутренним миром обдумывания стратегий, поиска и принятия решений.

Как вы думаете, почему?

Обратите внимание на алгоритм толкования нового, еще неизвестного нам символа.

Аэропорт — здание — внутренний мир. Его предназначение — обеспечить возможность улететь на самолете.

Самолет — средство передвижения по небу.

Небо — символ ментальной сферы.

Следовательно, аэропорт знаменует собой внутренний мир для начала или окончания передвижения по ментальной сфере.



Например, если во сне мы видим себя по дороге в аэропорт, значит, нам нужно что-то обдумать. Сосредоточиться, погрузиться в наш внутренний мир идей или решений. Нам снится, что мы уже летим в самолете, — таким образом сновидение комментирует процесс размышления, обдумывания. Самолет приземлился, выходим из аэропорта. Значит, мы либо уже пришли к окончательному решению, либо готовы его принять.

Предлагаю закрепить алгоритм толкования на еще одном новом для нас символе — «отель».

Отель — здание, предназначенное для кратковременного отдыха во время путешествия, командировки или отпуска. Городским отелем мы обычно пользуемся, когда перемещаемся в другое пространство по делам. В курортном, как правило, располагаемся для отдыха и восстановления сил. Соответственно, если во сне мы приехали или уже находимся в курортном отеле — бессознательное говорит с нами о пространстве восстановления физических и эмоциональных сил. Если нам снится заселение в городской отель, это связано с деловой ситуацией, причем кратковременной.

Дача и курортный отель.

И то, и другое предназначено для отдыха. Разница в том, что дача — это место постоянное, причем обязательно с земельным участком. И если во сне мы едем на дачу, значит, бессознательное отсылает нас к земле, предполагает непосредственное взаимодействие с ее энергиями.



Когда снится дом, в котором мы живем в жизни, надо точно определить место своего пребывания — мы находимся снаружи дома или внутри? Что конкретно мы делаем? Особое внимание обращаем на глаголы действия: стою, вхожу, чиню, мою, ломаю. На занятиях мы анализировали тонкости символических значений разных типов зданий. Давайте попробуем сделать это на конкретном примере.

Анна: Итак, во сне вы выгружаете коробки со своими вещами из машины, которая стоит перед ультрасовременным небоскребом, например, таким, как в Москва-Сити. А в жизни вы живете в обычном кирпичном девятиэтажном доме. Как вы думаете, что значит этот сон?

Марина: Возможно, в нашем внутреннем мире нужно что-то изменить... Как бы сделать апгрейд... Ну то есть внести что-то новое, более свежее или технологичное.

Анна: Артем, твое мнение?

Артем: Так, думаю, точно не апгрейд. Ну, хотя, может быть, что-то пересмотреть... Как-то сменить образ мышления, образ позиционирования.

Анна: Если это мышление, то к какому зданию отправило бы нас сновидение? Где мы мыслим?

Марина: Скорее всего, это аэропорт, который мы обсудили вначале.

Артем: Надо подумать... Сменить... То есть, если мы видим небоскреб, наверное, все-таки сменить... Ну да, сложный вопрос.

Лера: Мне кажется, надо подняться над текущей ситуацией, то есть сверху посмотреть.

Анна: Здание — это про внутренний мир. Если посмотреть сверху, это будет небоскреб или другой этаж в доме? Наша задача — понять, почему бессознательное использовало этот символ? Давайте представим: вы живете в обычном доме, построенном лет двадцать назад, и все хорошо. И вдруг вы с вещами стоите перед небоскребом. Попробуйте пофантазировать, какой он там, внутри? В нем такой же лифт, как в вашем доме? Такие же холлы? Внизу такое же помещение для колясок? Или там будет вообще все по-другому: огромный холл с ресепшн, фитнес-зал, химчистки, кафешки и, вообще, как будто целый мир? То есть то, что уже очень современно и технологично.

Артем: Точно! Я думаю, это расширение своего мировоззрения. Расширение рамок восприятия пространства.

Лена: Может быть, развитие?

Анна: Да! Изменение. Вообще любые изменения. Воз-

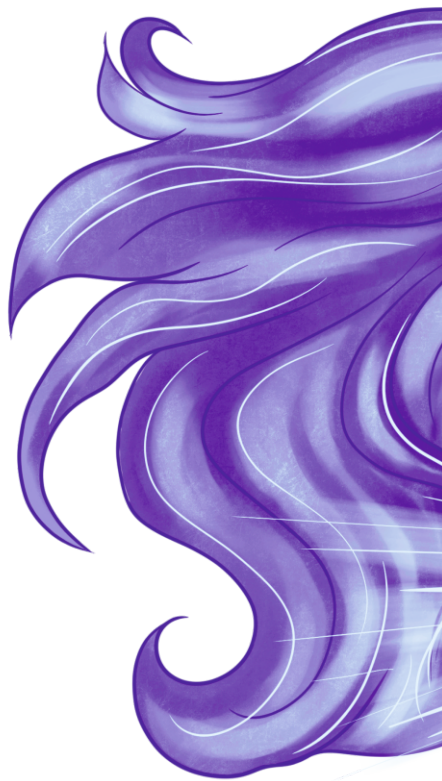
возможности. Расширение потенциала внутреннего мира. Почему я не согласилась с тем, что это апгрейд? Апгрейд — это если бы мы делали косметический ремонт дома, то есть улучшали его внешний вид. Что-то чинили, переделывали. Например, штукатурили или, может быть, какую-то лестницу меняли. А тут вообще другой принцип построения дома. У него технологии совершенно другие. Вот если, предположим, вы жили в таком доме, как все современные домовостройки, а теперь неожиданно переехали и собираетесь поселиться в этом небоскребе — что в вашем внутреннем мире появилось нового, технологичного? Совершенно иного.

Марина: Может, какие-то новые навыки? Например, сновидения.

Анна: Правильно.

Марина: Просто мне буквально накануне снилось, что я ищу новое жилье... Ну, не совсем прямо такой хай-тек, но все-таки собралась переезжать куда-то в новостройку.

Анна: Да, а у меня, например, это то, что я стала работать на тонком плане. Это абсолютно новые технологии.





Вообще новые! Так что сказать, что это апгрейд, мы не можем.

Лера: Или переключение мира, мне кажется. Мне как-то приснилось, что я летаю на вертолете над Нью-Йорком. И потом где-то через полгода я реально оказалась в Нью-Йорке и первый раз летала над зданиями. И еще, я думаю, это история про «переподумать» вообще все. У меня такое переключение сознания уже было, когда начинаешь по-новому смотреть на окружающий мир, на свою работу, на себя. Ну, по всем фронтам, короче.

Анна: Смотрите, это ведь может быть и город. Город — он просто больше как жизнь.

Надя: И еще, возможно, речь идет о каких-то методиках и способах, которые позволяют работать с энергией либо с сохранением энергии и так далее. То есть

раньше их не было, а сейчас человек начал чувствовать, как течет энергия. Он уже понимает, как можно с ней управляться и как, скажем, не допускать ее утечки либо, наоборот, пополнять ее.

Анна: Возвращаемся к зданиям. Вы живете в городе, в хорошем районе, в хорошем здании. Все там замеча-

тельно: холл, лифт и так далее. И вдруг во сне оказывается, что вы живете в доме деревенского типа. О чем хочет сказать бессознательное?

Марина: О том, что этот самый функционал у нас явно устарел. Если рассматривать дом как противоположность небоскребу, то там у нас новый функционал, новые возможности, какой-то внутренний рост. А здесь все наоборот. Получается, вместо того, чтобы жить, скажем, в нормальном современном здании, мы продолжаем находиться в том, что уже нефункционально, что осталось в прошлом и, по сути, не нужно в современной жизни. То есть мы в своем внутреннем пространстве пользуемся чем-то, что уже устарело.

Арте: Думаю, надо еще внимательно посмотреть, какой он, этот старый деревянный дом. Насколько он основательный или насколько ветхий. Может быть и такая ситуация, что это предупреждение о некой внутренней стагнации. Если мы в реальности живем в большом доме, а нам во сне показывается маленький, то, видимо, речь идет о каком-то сжатии, уменьшении внутренних установок, каких-то внутренних лишних рамок.

Анна: Я тоже больше склоняюсь к упрощению. Если я живу в городе со всеми благами цивилизации, то есть выбрала именно это, и вдруг во сне хожу по деревянному дому... В жизни я бы хотела жить вот в таком доме? Конечно, нет. А почему тогда оказалась тут во сне? Я бы точно задалась вопросом: где, в какой сфере я сейчас пытаюсь жить по старинке, дедовским способом? А что можно сказать о том периоде жизни, когда начинают сниться сны о строительстве вашего дома?

Лера: Мне кажется, это создание чего-то нового. Ты

заново строишь свою жизнь — свой внутренний мир, свою деятельность.

Марина: Новое внутреннее пространство, да, точно.

Анна: Примеры? Лера?

Лера: Ну, вот недавно мне снился сон. Правда, это был не строящийся, а такой деревянный дом из нескольких частей, соединенных общим балконом. И мы все там с детьми как бы туда-сюда перебегали.

Анна: А если дом у нас строится? Тогда это что? Какая ситуация в жизни может быть?

Лера: Новая работа, я думаю.

Анна: Новая работа, которая уже есть или которую еще надо искать?

Ирина: Которая уже есть, наверное.

Артем: Ну, нет, не согласен! Если мы говорим, что дом — это внутреннее пространство, причем здесь новая работа?

Анна: А где у нас будет... Нет, давайте так: хорошо, новая работа, она у нас будет снаружи или внутри? Как я туда приду? Как мне нужно будет одеваться, говорить с людьми, как я буду справляться? Это внутренний мир или внешний?

Артем: Гм... хорошо! Тогда вопрос о том, какой дом строится. Что мы видим — это офисное здание или обычный сельский домик?

Анна: Я согласна, что работа — это строительство офисного здания или какого-то производственного. И, безусловно, очень важный момент, когда мы в своем внутреннем мире начинаем создавать пространство для предстоящей работы. Но что еще это может быть в жизни?

Марина: А мне дома почти никогда не снятся. Мне приснилась квартира. У меня внутреннее пространство — это всегда квартира, к которой начинают пристраиваться комнаты. Вот их нет, нет... А потом сразу много... Например, я жила в двухкомнатной квартире, и вдруг у меня появляется какой-то выход на чердак, и там оказывается целое пространство, где можно обустроить множество комнат или что-то еще. И моя квартира становится огромной. Мне кажется, вот такое моментальное пристраивание нового пространства связано... В общем, обычно мне это снилось, когда в моей жизни были какие-то сложные этапы или когда приходилось принимать решение... Но вместе с этими решениями моя личность как будто взращивалась.

Анна: Дополнительное место...

Поэтому, когда нам снится строительство нового дома, это значит, что мы в нашем пространстве принимаемся создавать что-то новое или вообще нового себя, что тоже вполне может быть. Другой вариант: мы как бы начали задумываться о расширении своего внутреннего пространства. Это может быть даже в тот момент, когда мы собираемся переезжать в другой город или в другую страну. В своих снах после принятия такого решения мы потихоньку начинаем строительство нового дома.

Давайте рассмотрим еще один сновидческий сюжет, когда дом уже сгорел. Как вы думаете, это о том, что будет, или о том, что уже произошло?

Правильный ответ: *о том, что произошло.*

Надо помнить, что *бессознательное нас очень любит и не будет просто так огорчать тяжелыми снами. Это*



всегда происходит только по каким-то серьезным причинам.

Одной из таких причин может быть нестабильность нашего психологического состояния, когда после каких-то событий в жизни тяжело на душе. Бессознательное советует нам оценить обстоятельства и признать, что все уже сгорело. Какие жизненные ситуации возможны? Как правило, речь идет о взаимоотношениях. Очень часто наши отношения становятся пепелищем, а мы не хотим или не можем принять то, что очевидно. Что возврата нет. Нет стен, нет крыши — ничего нет. Это могут быть дружеские отношения, любовные (мужчина и женщина), отношения с родственниками, коллегами. Пока мы стоим и смотрим на пепелище, мы не начинаем новое. Человеческая психика достаточно консервативна, и иногда мы застреваем в старых состояниях, не пытаясь выйти из них. И тогда сон может помочь нам это увидеть. Надо задать себе вопрос:

Что в моей жизни сгорело навсегда?

Почему я стою на пепелище?

Как долго я уже нахожусь здесь?

И к вам придет понимание.

Если вам приснится сновидческая метафора «*я стою и смотрю на свой полностью сгоревший дом*», советую сделать следующую практику: сесть и написать об этой части жизни. Очень подробно описать, что именно сгорело. И признать, что это потеря, серьезная утрата, что это было больно. Надо вспомнить все те чувства, которые вы переживали, когда эта часть вашей жизни сгорала и вы ничего не могли спасти. Дальше необходимо признать ущерб, который был причинен этим пожаром. Важное замечание: когда мы взаимодействуем со своим внутренним миром, не стоит нарушать последовательность отпускания. Мы привыкли, и нас так учили, что надо прощать себя и других. Но, перескочив через момент признания ущерба и оплакивания, мы не ощутим глубинного состояния принятия и отпускания. Период оплакивания не может наступить, пока не признан ущерб, пока поименно не названы виновные. А если не будет периода оплакивания, то ситуацию практически невозможно отпустить. Как бы давно она ни закончилась, она все равно остается внутри нас и никуда не девается.

Жизнь так устроена, что к взрослому, зрелому возрасту подобных пожарищ становится все больше. Они накапливаются и тяжелым грузом давят на наши плечи, потому что ничего не признано и ничего не разобрано. Со временем груз прошлого становится непосильным, ведь обуглившиеся дома так и стоят. Бессознательное периодически как бы их наблюдает и напоминает, что эта часть жизни осталась не проанализированной нами.


Иногда мы сами сжигаем то, что строили долго и с любовью. И потом годами не можем простить себя за это. Пепелища дают о себе знать воспоминаниями, какими-то грустными состояниями, которые возникают непонятно откуда. Поэтому, если такой сон приснился, думайте, что у вас сгорело, а затем делайте эту практику — признание ущерба, оплакивание и только потом отпускание. И через пару лет придет прощение.

Следующий ракурс — это **дом, который рушится**. Выбитые зияющие окна, покосившаяся входная дверь, сломанный лифт. Безусловно, это символ разрушения в какой-то сфере нашей жизни. Тяжелая и непростая для нас тема. Сложность в том, что мы как бы знаем и видим, что у нас что-то рушится, но боимся это признать. И, как следствие, упускаем время, когда еще можно было что-то сделать. Мы просто боимся. Мы вообще очень часто боимся своего внутреннего мира. Только бы не смотреть! И дотягиваем до такого момента, когда восстановлению уже ничего не подлежит. Хотя, если признать проблему вовремя, можно все сделать превентивно. И наше бессознательно подсказывает нам через сон: «Посмотри, у тебя с твоим внутренним миром непорядок».

Если в доме **сломана входная дверь**, задайте себе вопрос, насколько защищены ваши личные границы? Выбитое окно говорит о том, что где-то у вас задувает ветер, нет защиты от социальных эмоций (дождь). На стене дома появилась трещина — подумайте, какая сфера вашей жизни проседает или дает сбой, где произошел надлом.

Разбитые или грязные, а также закрытые бумагой окна — повод для серьезных размышлений. Через окна мы смотрим на улицу и узнаем, что там происходит. Окно — это возможность видения внешнего мира. Например, во сне оно заклеено бумагой. Соответственно, мы не можем достоверно увидеть то, что происходит вовне.

Важно ли, с какой стороны находится бумага? Да, важно. Если она наклеена изнутри, значит, мы сами себе закрыли видение. По своей воле отгородились от внешнего мира, не хотим его видеть. Бумага снаружи говорит о том, что нас лишают возможности видеть реальность какие-то внешние факторы. В этом случае надо искать ответ на вопрос: «Кто или что закрывает нам, запечатывает видение внешнего мира?»



Например, приснилось, что мы подходим к окну, а оно заклеено. И заклеено с внешней стороны. Какая ситуация при этом может быть в жизни? Возможно, рядом с нами деспотичный партнер, который требует: «Ты должна/должен смотреть на мир моими глазами».

Если окно грязное, это знак того, что наше восприятие затуманено, мы видим окружающее расплывчато, нечетко. И сон рекомендует «помыть окно» и реально взглянуть на ситуацию. Пока мы наблюдаем за ней сквозь призму грязного стекла, мы не можем ясно увидеть, что происходит на самом деле.

Разбитое окно. Кем оно могло быть разбито? Чем и как

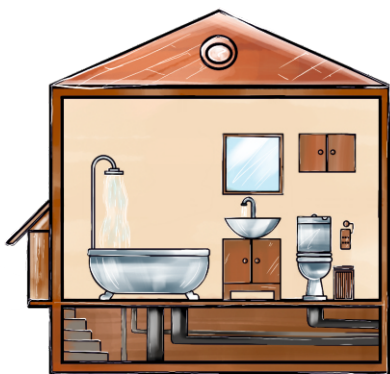
разбито? Ветром или камнем снаружи? Что при этом попало в наш внутренний мир?

Можно ли представить ситуацию, что мы сами изнутри что-то бросаем в свои окна? Мы станем это делать? Очень сомнительно. Значит, удар нанесен извне, то есть причинен ущерб нашему видению. Нам придется менять стекло, иначе замучают сквозняки. Представьте комфортность жизни в доме, где разбиты стекла. Поэтому совершенно очевидно: разбитое окно — это что-то извне, что-то, связанное с ущербом. И это причинение конкретного вреда нам. Вот с такой позиции надо толковать эту сновидческую метафору.

Любой дом имеет внешнее и внутреннее обустройство. Внешнее связано с организацией нашей коммуникации вовне. Внутреннее — это коммуникация с самим собой. Давайте рассмотрим символ устройства нашего внутреннего мира изнутри.

Крыша — это голова, где сосредоточены все наши идеи, мысли. Не случайно существуют такие расхожие фразы, как «У него крышу снесло», «Крыша поехала», говорящие о нарушении способности здраво мыслить. Так вот, если у нас появляются сложности на уровне идей или нравственных норм, нам может сниться дом с повреждениями крыши. Либо во сне мы будем ходить по крыше, наблюдая, что разрушено, где течет. Вполне возможно, начнем чинить крышу. Это сны-рекомендации. Если же мы находимся в квартире и не обращаем внимания на то, что протекает потолок, — это сон-предупреждение.

Подвалы обычно снятся в тех случаях, когда бессознательное рекомендует сосредоточиться на анализе каких-то внутренних вопросов. Вспомнить неразрешенные проблемы, вытащить на свет давнюю обиду или разобраться и исцелить прошлую травму. В подвале, как правило, таятся наши боли, наши беды, наши раны. Причины всех наших проблем и страхов спрятаны в закоулках подвала. Иногда во сне мы идем в подвал сами, иногда нас заставляют туда идти или запирают там. Подвал — это про то, что спрятано в темноте от нас самих.



В доме или квартире есть разные по функционалу помещения. Прежде всего, определяем, где именно мы находимся. Начнем с самых часто встречающихся в снах помещений — ванной комнаты и туалета. Так называемые ванно-туалетные сны имеют столько нюансов, что о них можно написать отдельный трактат. Как правило, такие сны невероятно эмоциональны, зачастую о них бывает стыдно рассказывать, но именно эти сны очень важно растолковать, чтобы вытащить послание бессознательного.

Функционал **ванной комнаты** — очищение. Водой мы смываем с себя грязь. Вода — это символ эмоций. Что

Функционал **ванной комнаты** — очищение. Водой мы смываем с себя грязь. Вода — это символ эмоций. Что

происходит в снах? Мы оказываемся в обстоятельствах, когда возникают какие-то проблемы с водой. Сломан кран, не течет вода, вода ржавая, нет горячей воды или, наоборот, кипяток. Сама ванна может быть разбита, из нее на пол вытекает вода. Все подобные сны сигнализируют о каких-то неприглядных, грязных ситуациях, которые вы должны с себя смыть. Такой сон — это рекомендация. Возможно, по какой-то причине выполнить ее не получается. Тогда этот сон — предупреждение. Он может означать, что у вас есть какие-то сложности в эмоциональной сфере. Важно понимать, что это сны про здесь и сейчас. Скорее всего, вы только что, может быть, буквально вчера находились в какой-то жизненной ситуации, которую ваша психика определила как грязную. И вам надо от нее отмыться. Если с водой во сне все в порядке и вы спокойно моетесь, то надо задать себе вопрос: «Какую грязь мне надо с себя смыть. Где я запачкался?» Если же с процессом мытья проблемы, то в зависимости от символов, которые использовало бессознательное, надо поискать, что именно мешает вам это сделать:


сломан кран — нарушена внутренняя коммуникация со своими эмоциями;

вода слишком холодная — ваши эмоции по отношению к себе жесткие, вы чересчур требовательны;

льется кипяток — ваши эмоции слишком агрессивные, так вы причините себе ущерб.


Туалет — это место, где мы освобождаемся от отходов нашей внутренней жизнедеятельности. Опорожняем

мочевой пузырь — отпускаем эмоции. Опорожняем кишечник — отпускаем переработанный опыт. Отпускаем то, что уже не может быть использовано. Чего только не происходит в снах про туалет!



Например, мы можем долго его искать, а его нигде нет. Он может оказаться без стен, и приходится снимать штаны на виду у всех. Моей клиентке однажды приснилось, что унитаз стоит в центре офиса и мимо ходят сотрудники, однако в силу физиологической потребности ей пришлось воспользоваться им на глазах у всех. Бывает, что нам не удается произвести смыв, потому что сломан бачок или в нем нет воды. Иногда сам унитаз в общественном туалете настолько грязный, что при взгляде на него нас выворачивает наизнанку.

Важное замечание: чем сильнее эмоции во сне, тем серьезнее надо отнестись к такому сну. И не слушайте советов как можно быстрее забыть такой сон. Наоборот, очень тщательно запишите его, не упуская из виду даже незначительные подробности, и растолкуйте каждый символ. В самом послании такого сна зашифрована подсказка, как именно вы можете себе помочь.



...Я в каком-то помещении, открываю дверь — передо мной новая, вполне приличная ванная комната, в которой есть унитаз. Закрываю дверь на защелку. Защелка старая, дверь тоже закрывается с трудом, неплотно. Я сажусь на унитаз,



но его конструкция какая-то не такая, и все льется мимо. Потом у меня все же получается попасть туда, куда надо. Во время этого процесса дверь ванной чуть приоткрывается, и я вижу, как за дверью ходит наш бухгалтер и о чем-то рассуждает. Я поднимаюсь с унитаза и закрываю дверь на защелку.

Явно этот сон имеет отношение к ситуации на работе, когда человек не смог высказать свое мнение. Его захлестывает обида, он не знает, что с этим делать, и, пытаясь обрести равновесие, загоняет свои эмоции вглубь. Внешне все выглядит нормально, он не показывает виду, но в голове все время прокручивает это событие. Ведет мысленные споры, диалоги, корит себя. Эта невысказанная боль, то есть не выраженная полностью эмоция, разрушительно действует на энергополе человека. Вызывает нервозность, провоцирует плохое самочувствие, депрессивное состояние. И бессознательное начинает *сигнализировать*: «Разберись и отпусти». Да — грязь! Да — вонь! Да — нет защелки! Но держать в себе эти эмоции ты уже не можешь.

В таких снах чрезвычайно важен контекст: чисто/не чисто, порядок/непорядок, все на местах/не все на местах. Смотрим на то, какой ремонт, какая мебель — современная или бабушкин вариант.

При толковании подобных снов надо особенно насторожиться, если в них присутствуют ржавые трубы.

Приведу пример. Девушке снится сон:



...Я заглядываю в спальне под кровать и вижу, что идущие там трубы все проржавели. И я думаю: «Как же так, ведь их недавно меняли?»

Расстроенная девушка спрашивает меня: «Аня, это про что?»

Спальня — личное интимное пространство. **Кровать** — место, где женщина и мужчина находятся в самых близких отношениях. **Трубы** — по ним течет вода. **Вода** — эмоции. **Ржавчина на трубах** — испытываемые в данный момент эмоции очень быстро приводят к коррозии металла, ржавчине. **Недавно меняли** — значит, так уже было. Ситуация повторяется.

Я задала ей только один вопрос: «Какая ситуация, которая эмоционально тебя просто сносит, постоянно повторяется в твоих отношениях с партнером?» Такой сон говорит о сильном внутреннем конфликте, который не находит разрешения. И простой заменой труб ситуацию уже не исправить. Необходимо понять и устранить причину возникновения такого рода эмоций.

Мебель. Сновидческий символ «мебель» имеет разнообразные архетипические и социальные значения. Обычно мебель в сновидениях является отражением нашего комфорта, устоявшихся понятий и уклада жизни. Она

может указывать на связь с материальным миром, уют и стабильность в обыденной жизни. Также мебель может символизировать нашу личность и индивидуальность. Каждая деталь мебели при этом имеет свой смысл и в той или иной степени выражает определенные качества или аспекты нашей личности.



Например, кресло свидетельствует о любви к комфорту, отдыху и расслаблению, а стол — о приоритете работы, творчества или общения. Символ «шкаф» в сновидениях тоже имеет свое значение. Шкаф может быть архетипическим символом, связанным с хранением, сохранением и защитой наших сокровищ или секретов. Так, открытый шкаф, скорее всего, будет символизировать готовность показать и разделить свои сокровища или тайны, а закрытый может означать, что эти аспекты остаются скрытыми или недоступными для других.

При толковании символов этой категории желательно учитывать и личные ассоциации, а также контекст сна и ваш обычный уклад жизни. Обращайте внимание на состояние мебели, дизайн, фактуру материалов, из которых изготовлена сновидческая мебель. Подумайте, используете ли вы мебель из сна в своей жизни. Важны и такие моменты, как соответствие использования данной мебели во сне и в жизни. Допустим, если вы в спальне вдруг поставили на кровать электрическую плитку и решили жарить котлеты, то это сон-предупреждение!



В «Словарь символов»

Дом — символ внутренне-го мира.

Аэропорт — это внутрен-ний мир обдумывания стратегий, поиска и при-нятия решений.

Отель — здание для крат-ковременного отдыха. В зависимости от контекста: курортный или городской.

Дача — личное место отды-ха, связанное с природой.

Больница — пространство исцеления.

Школа — пространство для новых знаний.

Офис — пространство, свя-занное с работой.

Ванная — пространство для очищения.

Туалет — экологичный, социально приемлемый способ отпускания перера-ботанных эмоций и прой-

денных жизненных ситуа-ций.

Подвал — пространство бессознательного, где спрятаны наши травмы и страхи.

Детская комната во сне символически связана с детскими воспоминания-ми или говорит об отноше-ниях с детьми. Чьи игруш-ки в этой комнате — наши или детей, о тех и будет идти речь.

Трубы — экологичная организация течения чис-тых и слива переработан-ных эмоций.