

Теодор Шварц

Загадки сновидений Самый полный и современный сонник



ВВЕДЕНИЕ

Среди многочисленных богов Древней Греции, знакомых с детства по увлекательным мифам, вы наверняка помните Гипноса – бога сна, владыку ночного царства. Любопытно, что он был братом богинь судьбы мойр и бога смерти Танатоса, то есть сон, судьба и смерть выступали в мифологическом представлении в некоей связке. Их мать, богиня ночи Никта, обычно изображалась с распростертыми крыльями с черным младенцем – Смертью – в одной руке и белым – Сном – в другой. Они также имели крылья, а их атрибутами считались сова и мак.

Древние греки понимали, что сон – явление многогранное и сложное, и потому наделили Гипноса множеством детей. Самый известный из них, пожалуй, Морфей, принимающий разные облики и отвечающий за сны и видения людей. Зверей одаривали сновидениями Икелос или Фобетор, а Фантазус являлся во снах в качестве любого неодушевленного предмета.

Разумеется, древнегреческие мифы – это не просто красивые сказки. Они имеют глубинные слои и смыслы, которые изучались и трактовались жрецами, приближенными к божественным таинствам. Нам, к сожалению, не дано постигнуть скрытую суть мифов в полном объеме, так, как они понимались древними. Мы лишь нащупываем благодатную почву, в которую можем посеять семена собственного разума, восприятия и фантазии и в результате таких умопостроений увидеть определенные плоды. Подобным образом следует поступать со всеми осколками знаний о снах, которые дошли до нас из глубин

истории. Только объединив всю имеющуюся информацию – наследие как древнейших времен, так и прошлого века, – нам, возможно, удастся прикоснуться к тайне сна.

Наиболее загадочными и любопытными являются так называемые «вещие сны» и связь их с реальностью. До сих пор ученые бьются над этой загадкой. Версий предложено много, но ни одна из них не стала единственно верной, доказанной и общепризнанной догмой. Начало этим изысканиям было положено еще в доисторические времена. Путешествия во сне, встречи с умершими родственниками и т. п. будоражили фантазию древних людей, заставляли обращаться к шаманам и прорицателям, которые и стали первыми толкователями снов. Вероятно, понятие души, существующей отдельно от физического тела, возникло именно благодаря сновидениям, то есть сон можно рассматривать как одну из предпосылок появления религий.

Сновидениям придавалось колоссальное значение во всех царствах Древнего мира, а также в Средние века. Сны самым непосредственным образом влияли на поступки людей, побуждали их к определенным действиям, как незначительным бытовым, так и грандиозным политическим, государственного масштаба. Важная роль сна не подвергалась сомнению, и главной задачей здесь было правильно истолковать его, понять, о чем сообщает потусторонний мир. Аристотель писал: «Лучший толкователь снов – тот, кто может в образности найти истинность происходящего», а Платон говорил: «Разум должен извлекать из снов предвещание будущего».

В XIX – начале XX века, во времена технического прогресса и веры во всеисильность науки и человеческого разума, загадки сновидений не потеряли своей актуальности. Конечно, кто-то перестал в них верить, но вместе с тем появилось множество специальных исследований, которые изучаются до сих пор. Да что говорить о временах вековой давности – даже сейчас, в эпоху цифровых технологий и геномной инженерии, интерес к тайне «вещих снов» продолжает расти. Будучи ограниченным рамками данного издания, тем не менее я постараюсь провести пусть краткий, но содержательный обзор многих моментов, которые позволят вам лучше разобраться в себе и в своих снах. Надеюсь, эта книга поможет вам проложить мостик между миром снов и реальностью.

ГЛАВА 1. СОН В НАШЕЙ ЖИЗНИ

Сон – освежающая влага для груди, полной ран, нежная олива на сердечную боль, вкуснейшее из блюд на земном пиру.

У. Шекспир. Макбет

Сон, ты же родственник смерти, экстаза, безумия...

А. Теннисон. In memoriam

//-- Что такое сон --//

Разобраться в природе сна люди пытались всегда. Мистики, шаманы, жрецы делали это своими способами – с помощью интуиции, медитаций и прозрений. Ученые старались приблизиться к истине, используя логику и научные эксперименты. Какой путь лучше – не нам судить. Ведь если к настоящему времени ученые добились определенных успехов в изучении сна, то в начале XX века ими порой выдвигались совершенно фантастические гипотезы: например, что причиной сна является яд «гипнотоксин», который в течение дня

скапливается в крови человека (теория французов Р. Лежандра и А. Пьерона). Существовали предположения о «центре сна» – определенной области головного мозга, раздражение которой вызывает сон (теория швейцарца В. Гесса). Множество иных не менее спорных теорий впоследствии не нашли научного подтверждения.

Наиболее широкое признание получили идеи И. Павлова (рис. 1.1), доказавшего, что потребность организма во сне определяется корой больших полушарий головного мозга, то есть высшим отделом нервной системы.

Составляющие кору нервные клетки реагируют на любые раздражения организма (как внутренние, так и из внешней среды) и отвечают на них, посылая импульсы соответствующим системам организма. Однако в процессе интенсивной работы чрезвычайно хрупкие клетки коры головного мозга разрушаются, если только организм не подключает специальный защитный механизм. Таким механизмом и является сон, который в противоположность возбуждению обеспечивает торможение клеток, чем спасает их от истощения.



Рис. 1.1. И. Павлов

Таким образом, переутомление, снижающее работоспособность нервных клеток мозга, – это сигнал о потребности организма в отдыхе и сне. Как известно, после любой нагрузки – физической, умственной, эмоциональной – организм устает быстрее. В любом из этих случаев сон оказывает целебное воздействие на нервные клетки. Естественно, что заснуть после чрезмерной нагрузки непросто: мозг сразу не может прийти в состояние покоя, переживая недавние события (ведь чем активнее идут процессы возбуждения, тем труднее произвести их торможение). Однако эту деятельность необходимо замедлить, чтобы не заставлять организм работать на износ. Если сон не приходит, нужно себе помочь. Для кого-то подойдет теплый настой трав или молоко с медом, для других – ритмично повторяющиеся слабые и умеренные звуки (тиканье часов, перестук колес поезда, шум дождя), а для третьих – наоборот, ликвидация раздражителей (выключение света, установление полной тишины и т. п.).

Филипп и Олимпиада



Филиппа Македонского и его жену Олимпиаду вещие сны посещали довольно часто. Накануне ночи, когда невесту с женихом закрыли в брачном покое, Олимпиаде приснилось, что раздался удар грома и молния ударила ей во чрево, вспыхнул сильный огонь и языки пламени побежали во всех направлениях, а затем погасли. Спустя некоторое время после свадьбы Филиппу приснилось, что он запечатал чрево жены и на печати, как ему показалось, был вырезан лев. Все предсказатели истолковывали этот сон в том смысле, что Филиппу следует строже охранять свои супружеские права, но Аристандр из Тельмесса сказал, что Олимпиада беременна, ибо ничего пустого не запечатывают, а беременна она сыном, который будет обладать отважным, львиным характером. Как известно, так и случилось: Олимпиада вскоре родила будущего повелителя мира Александра Великого.

Как показали научные эксперименты, при процессе торможения клетка отдыхает, но не бездействует полностью. Она набирается сил не пассивно, а активно: участвует в обмене веществ, восстанавливает нормальный состав, иными словами, возобновляет ресурсы. Организм спящего человека лишь внешне бездействует, на самом деле он самообновляется и восстанавливается.

//-- Фазы сна --//

Современные ученые считают, что нормальный сон человека состоит из нескольких фаз, последовательно сменяющих друг друга. Каждая из них имеет отличительные признаки и выполняет свои функции.

Дремота

Во время первой фазы человек начинает засыпать, то есть дремать. Его дыхание становится более редким и громким, замедляется частота пульса и понижается кровяное давление. Вы находитесь на грани сна и бодрствования, «выныривая» и снова «погружаясь».

Поверхностный сон

Вторая фаза часто сопровождается так называемыми «снами-мыслями». В отличие от полноценных сновидений они не имеют зрительных образов, а больше напоминают

мысли, якобы мешающие заснуть. Именно их люди считают причиной бессонницы, думая, что не сомкнули глаз, всю ночь проведя в раздумьях. На самом деле вполне возможно, что человек проспал несколько часов в состоянии первой и второй фаз, которых, впрочем, недостаточно для полноценного отдыха (с утра будет ощущение усталости и разбитости).

Глубокий сон

Когда организм погружается в глубокий сон, дыхание замедляется еще больше и становится неритмичным, но пульс при этом учащается, а давление поднимается. В некоторых отделах мозга кровь начинает усиленно циркулировать, активизируется обмен веществ – организм восстанавливается.

Парадоксальный сон

Последняя фаза называется парадоксальным сном, или фазой быстрого движения глаз (БДГ), или REM-фазой [1 - От англ. rapid eyes movements – быстрые движения глаз.].

Данная стадия была открыта в 1953 году Н. Клейтманом и его аспирантом Ю. Асеринским.

В течение этого периода сна человек видит сновидения. Глазные яблоки совершают быстрые движения, остальные мышцы, наоборот, максимально расслаблены. Энцефалограмма в это время, как ни странно, показывает ритмы, близкие к ритмам бодрствующего человека. То есть на фоне резкого падения тонуса мышц усиливается мозговое обращение, начинаются колебания сердечного ритма и кровяного давления, скачкообразные движения глазных яблок. Такое удивительное несоответствие дало основание французскому неврологу М. Жуве назвать этот сон парадоксальным, «бодрствованием, обращенным внутрь».

Йозеф Ланьи

Епископ Йозеф Ланьи был учителем молодого эрцгерцога Франца Фердинанда, племянника кайзера Франца Иосифа и престолонаследника Австро-Венгерской империи. В ночь на 28 июня 1914 года епископу приснился шокирующий сон. Йозеф читал письмо, в верхнем углу которого находилась картинка: автомобиль, на заднем сиденье которого сидели Франц Фердинанд с супругой Софьей, а впереди – генерал и водитель. Машину окружали люди, среди которых выделялись два человека с пистолетами. Под этим рисунком епископ прочитал текст: «Ваше Преосвященство, дорогой доктор Ланьи, я хочу сообщить вам, что я и моя жена стали жертвами политического покушения. Молитесь за нас». Й. Ланьи записал по памяти приснившийся кошмар, проставил дату: «28 июня, 3.15 утра» и отослал письмо Францу. В 15.30 пришла телеграмма с трагическим сообщением, что его ученик и жена убиты во время поездки в Сараево выстрелами из револьвера, произведенными членом организации «Молодая Босния» Гаврилой Принципом. Именно это убийство было использовано Германией и ее союзниками в качестве повода для начала войны против России и Франции.

После завершения фазы парадоксального сна цикл повторяется (4–6 раз за ночь). Однако постепенно фазы глубокого сна становятся короче. Иногда к утру сохраняется только поверхностный сон, который без промежуточной фазы сразу сменяется парадоксальным.

Считается, что у новорожденных доля парадоксальной фазы составляет половину всего сна, у двухлетних детей – треть, пятилетних – пятую часть. У взрослых соотношение между фазами примерно следующее: дремота занимает около 12 % сна, поверхностный

сон – 38 %, глубокий сон – 27 % и парадоксальный сон – 23 %.

Фаза парадоксального сна называется также быстрым сном, тогда как все остальные фазы вместе – медленным сном. Температура тела не реагирует на смену фаз и снижается постепенно. Температура мозга меняется по-другому: в медленном сне снижается, в быстром – благодаря усиленному притоку крови – повышается и иногда становится даже выше, чем при бодрствовании (поэтому большая часть инсультов происходит ранним утром). В медленном сне желудок работает вяло, в быстром – достаточно интенсивно. Хорошо выспавшийся человек нередко просыпается голодным. В период быстрого сна организм потребляет максимальное количество кислорода, а в фазах медленного сна – минимальное. Гормон роста, наоборот, вырабатывается гипофизом в основном при медленном сне, то есть когда человек растет, он не видит снов (что опровергает популярный в народе стереотип: если ты во сне летаешь – значит, растешь).

Удивление вызывает такое наблюдение: пульс человека, видящего спокойный, приятный сон, учащается, дыхание колеблется, а бурные и беспокойные сновидения сопровождаются ровным пульсом и дыханием.

Наибольший интерес для нас представляет связь фаз сна, вернее последней из них, непосредственно со сновидениями. Ученые считают, что наличие снов связано с выработкой в головном мозге серотонина. Это вещество поддерживает медленный сон, и при его избыточном количестве человек не видит снов (серотонин не выводится из мозга до наступления парадоксальной фазы). Если серотонина мало, то сновидения человеку обеспечены. Подобный эффект наблюдается при приеме некоторых наркотических средств: снижение уровня серотонина вызывает галлюцинации даже у бодрствующего человека.

Любопытны сравнительные данные исследований, проведенных среди людей, которые помнят сны (не меньше одного за месяц) и которые не помнят. Ученые обнаружили, что у последних фаза БДГ короче, а движения глаз такие, будто они отводят взгляд, не желая смотреть на происходящее в их сне. В жизни эти люди склонны избегать конфликтов и неприятностей или отрицать их, они более замкнуты и сдержанны, чем люди, помнящие сны.

Прозрачные и допрозрачные сны

Нельзя обойти вниманием такое интересное явление, как прозрачные и допрозрачные сны. Это не фазы, а скорее виды сна, неким образом зависящие от работы подсознательных пластов мозга.

Во время прозрачного сна человек понимает, что он спит. При допрозрачном сне вы не уверены, спите или бодрствуете.

Бывает, что человек якобы просыпается, одевается, но происходят невероятные события, благодаря которым он понимает, что все еще находится во сне. Причем таких псевдопробуждений может быть несколько, то есть получается своеобразная многоуровневая цепочка ложных пробуждений. Порой отличить реальность от сна непросто. Некоторые исследователи считают, что единственно верным способом является анализ собственных ощущений сразу после пробуждения. Иными словами, если человек не начал выполнять обыденные ежедневные действия, а задумался над собственным мироощущением, он сможет определить, действительно ли уже проснулся. Когда присутствует сомнение в окончательном пробуждении, скорее всего, вы еще спите. Это позволяет превращать допрозрачные сны в прозрачные и даже управлять ходом их сюжета.

Прозрачные сны называют также просветленными. Спящий имеет доступ к памяти своей реальной жизни, может трезво оценивать ситуацию и принимать сознательные решения. В последнее время умение управлять сюжетами собственных снов стало популярным и многие люди намеренно развивают такие способности. Считается, что если ты преодолеваешь препятствия во сне, то сможешь добиться большего и в реальной жизни.

//-- Лабораторные исследования --//

Полное лишение сна

Истории известны случаи казни посредством лишения сна. Человеку не давали спать, в результате чего примерно через две недели или даже раньше он умирал. После первых бессонных суток у человека отмечаются повышение внутричерепного давления, общий упадок сил, проявляется раздражительность. На третьи сутки человек становится рассеянным, ему трудно сконцентрироваться, затормаживаются рефлексy, нарушается координация. После пяти-шести суток без сна могут начаться галлюцинации. Через неделю воля человека полностью подавлена, он чрезвычайно легко поддается любым внушениям. В общем, лишение человека сна ведет к сильнейшему нервному истощению и в итоге к смерти.

Маргарита Тучкова

Маргарита Тучкова – жена генерала Александра Алексеевича Тучкова (1777-1812 годы) – однажды ночью, будучи в Смоленске, увидела сон, будто над ее головой висит рамка, в которую вписано по-французски: «Твоя судьба решится в Бородино». Большие капли крови отделялись от букв и стекали по бумаге. Поначалу Маргарита не поняла сна, так как Бородино было тогда никому не известным селом.

26 августа 1812 года на Бородинском поле генерал А. Тучков, вдохновляя дрогнувший под неприятельским огнем Ревельский полк, с полковым знаменем в руках бросился вперед и был смертельно ранен в грудь картечной пулей у средней Семеновской флешки. Его не смогли вынести с поля боя, бесследно поглотившего героя.

1 сентября 1812 года М. Тучкова получила весть о гибели мужа в сражении под Бородино и поняла, что означал ее сон.

В Книге рекордов Гиннесса есть сведения, что некий Ренди Гарпнер провел без сна 11 суток.

В 1960-е годы ученые экспериментальным путем проверили и зафиксировали, как истощается и ослабевает организм, если его лишать сна. Было выявлено, что примерно на пятые сутки у человека сильно ухудшается зрительное и слуховое восприятие, возникают галлюцинации, нарушается координация движений. Несмотря на хорошее питание, большинство участвующих в эксперименте потеряли в весе. Разумеется, продолжать опыты до летального исхода пациентов ученые не стали и на восьмые сутки закончили эксперимент.

Еще в конце XIX века М. Манасейна (1843–1903 годы), ученица физиолога И. Тарханова, проводила такой опыт над собаками. Все они погибли в течение двух-трех недель. После вскрытия никаких изменений органов и тканей не было обнаружено, то есть животные умерли от усталости. Правда, произошло резкое увеличение бактерий и вирусов в крови, что свидетельствовало об ослаблении иммунной системы. Однако это не являлось причиной гибели собак, а лишь доказало, что недосыпание расстраивает иммунную

систему организма.

Нарушения фаз сна

Пытаясь узнать, насколько важны определенные фазы сна для здоровья и правильного функционирования организма, ученые ставили опыты на крысах.

Животное сажали на небольшую вертящуюся платформу в центре емкости с водой. Когда крыса начинала засыпать, платформу крутили очень медленно. Пока длились фазы медленного сна, мышцы животного оставались в тонусе, что позволяло удерживаться на платформе. При наступлении фазы парадоксального сна мышцы расслаблялись и крыса падала с вертящейся платформы в воду. Примерно через 40 суток, несмотря на хорошее питание, животное умирало.

Параллельно эксперимент проводили с другой крысой, но ее будили бессистемно, независимо от фазы сна. Пробуждения среди медленного сна не приводили к негативным последствиям, мозг животного постепенно адаптировался к новым условиям, и вялость крысы в первое время сменилась нормальной жизнедеятельностью. Медленный сон стал разбиваться на короткие отрезки, различные участки мозга отдыхали в разное время, а сама фаза медленного сна становилась намного короче.

Таким образом ученые выяснили, что наиболее опасно для здоровья лишение организма быстрого сна, то есть парадоксальной фазы.

«Настройка» организма

Функции медленного сна путем измерения электрического потенциала стволовых и кортикальных отделов мозга изучал Н. Пигарев. Для этого кошке в мозг вживлялись электроды и проводился одновременный замер показаний мозговых импульсов и электрического потенциала различных внутренних органов. Эксперимент показал, что во время медленного сна импульсы клеток лобной доли коры мозга совпадают с импульсами мышц желудка и в мозг поступают сигналы от пищеварительной системы. Сигналы от рецепторов слуха, обоняния, зрения и др., наоборот, перестают передаваться в лобные доли. Во время медленного сна лобные доли мозга переключаются на обработку сигналов от внутренних органов и не выполняют свою привычную работу, то есть организм, отключаясь от внешнего мира, занимается во сне наладкой собственных систем. Каков механизм этого переключения, ученые не выяснили до сих пор.

//-- Биоритмы и сон --//

Общеизвестно, что человеческая жизнь подчинена определенным природным ритмам. Человек – часть Вселенной, а ритмы окружающего мира мы наблюдаем регулярно: смена дня и ночи, год, фаз луны и т. п. Это обусловлено движением астрономических тел, и от возникающих в результате сил зависит все живое.

В настоящее время ученые говорят о сотнях различных биоритмов, присущих человеку. Сезонные и суточные ритмы относятся к одним из самых продолжительных. Бывают ритмы продолжительностью всего 1/20 секунды (бета-ритм головного мозга).

Наука, изучающая биоритмы, называется ритмологией. Ведущий специалист в этой области, немецкий ученый К. Рихтер, выделил у человека три основных вида биологических часов:

- центральные часы – регулируют ритм сна и бодрствования, управляются структурами промежуточного мозга и задней долей гипофиза;
- гомеостатические часы – регулируют взаимосвязь и стабильную работу всех систем внутри организма (ритм устанавливается за счет активности желез внутренней секреции);
- периферические часы – организуют внутриклеточные процессы и ритмы на

микроуровне.

К более долговременным ритмам человеческой жизни, так называемым «макробиоритмам», можно отнести следующие циклы:

- физический (23 дня);
- эмоциональный (28 дней);
- интеллектуальный (33 дня).

Еще в начале XX века ученые предполагали существование циклов и пробовали на их основе, опираясь на дату рождения как исходную точку, вычислять благоприятные и неблагоприятные для человека дни.

Однако существует мнение, что деление на три упомянутых макробиоритма является неправильным и есть лишь один подобный цикл, зависящий от фаз Луны.

Самыми важными ритмами, безусловно, считаются суточные, но и они неодинаковы и неоднозначны. Ведь практически треть людей относится к «совам», то есть предпочитают поздно ложиться и поздно вставать. Примерно шестая часть людей являются «жаворонками», которые встают и ложатся рано. Человек, бодрствующий наперекор своему организму, то есть нарушающий внутренний биоритм, как правило, больше подвержен любым заболеваниям и расстройствам. Заметьте также, что ощущать себя невыспавшимся человек может, даже проспав необходимое количество часов, и более того, если спал дольше обычного. Это объясняется неправильным сном – вразнобой с биоритмами, что, скорее всего, обусловлено сдвигом режима сна или резким пробуждением во время нежелательной для этого фазы. Таким образом, вычислить один, универсальный для всех, ритм сна и бодрствования нельзя.

Одна из важнейших функций сна – настройка на оптимальный режим биоритмов организма. Здесь уместна аналогия с музыкальным инструментом, который расстраивается в процессе игры. Так и в уставшем человеческом организме после интенсивной работы ритмическая согласованность в действии мозговых структур постепенно сбивается. Во время фаз медленного сна происходит регулировка ритмов каждой структуры отдельно, а во время парадоксальной фазы – налаживаются взаимосвязи между ними. Подобная настройка внутренних систем возможна только во сне, когда организм отключен от внешнего мира.

Фазы сна, составляющие цикл, имеют в сумме продолжительность около полутора часов, за ночь цикл повторяется 4–6 раз.

Наиболее благоприятным для пробуждения считается период, когда заканчивается фаза парадоксального сна. В это время человек зачастую самостоятельно «выныривает» в поверхностный сон или дрему, а затем погружается в глубокий сон снова. Просыпаться во время глубокого сна не рекомендуется: независимо от количества времени, затраченного на сон, человек может чувствовать себя не отдохнувшим, так как настройка внутренних систем организма не завершена.

Попробуйте определить время сна, оптимальное для вас. Отсчитайте от момента засыпания количество часов, кратное 1,5 (6.00, 7.30, 9.00), и поставьте будильник на это время. Если вы заснули позже, чем предполагали, скорректируйте расчет. Проверить правильность пробуждения легко: проснувшись в конце парадоксальной фазы, вы будете хорошо себя чувствовать и помнить свой сон. На этот факт обратите особое внимание, так как толковать собственные сны вы сможете лишь в том случае, если будете помнить их во всех деталях.

Если самостоятельно вычислить цикл не получается, попросите помочь близкого человека. Как отмечалось выше, фазу парадоксального сна нетрудно определить по быстрым движениям глазных яблок. Ваш помощник должен засечь время от момента засыпания до окончания фазы БДГ. Этот период и есть ваш индивидуальный цикл, зная который вы определите точное время, необходимое для здорового сна.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ ДЛЯ СОНЬ

С 1988 по 1999 год доктор Акико Тамакоси и группа врачей из Университета Нагои анализировали данные 110 000 человек из 45 районов Японии. Ученые изучали влияние продолжительности сна на здоровье человека. Выяснилось, что самыми здоровыми оказались люди, которые обычно спали около 6,5–7,5 часа. У спавших менее 4,5 часа в сутки продолжительность жизни сокращается в 1,6 раза. Однако самым удивительным оказалось то, что наиболее опасным для жизни и здоровья является чрезмерный сон. У людей, спавших дольше 9,5 часа, продолжительность жизни сократилась в 1,7–1,9 раза! До сих пор ученые не смогли объяснить причины этого факта. Понятно, когда истощение организма происходит в результате систематического недосыпания, но причины высокой смертности среди любителей поспать остаются загадкой.

Римские жены



Накануне казни Иисуса Христа жене Понтия Пилата приснился нехороший сон. Она рассказала прокуратору о нем и умоляла не выносить смертный приговор Христу. Однако Понтий Пилат не послушал совета жены и был проклят навеки. Жене Юлия Цезаря Кальпурнии приснился сон, в котором она видела, как убивают ее мужа, и через три дня Цезарь был действительно заколот.

Продолжительность сна, необходимая организму, – величина индивидуальная, которая зависит от вашего возраста, образа жизни, состояния здоровья и т. д. Не менее важно обращать внимание на своевременное пробуждение в соответствии с личными биоритмами.

//-- Бессонница --//

Правильная последовательность фаз цикла сна, нормы его продолжительности характерны для здоровых людей, у которых все системы работают исправно. Если же человек имеет определенные физические или психические расстройства, то сон может протекать иначе, с нарушениями. Неправильный сон, в свою очередь, приводит к расстройствам. Получается замкнутый круг: вследствие каких-то проблем со здоровьем мы плохо спим, а из-за плохого сна все больше страдает организм. Такая ситуация очень опасна, избавляться от нее необходимо любой ценой, если вы не хотите получить в итоге депрессию, импотенцию, гипертонию, инсульт, инфаркт и т. п. Правда, снотворные,

которые может прописать врач, я считаю самым последним средством, когда уже ничто другое не помогает. Более того, таблетки для сна будут бороться со следствием, но вряд ли ликвидируют причину проблемы. Прежде всего необходимо разобраться в причинах нарушения сна и постараться от них избавиться более простыми и безопасными методами.

Если вы страдаете каким-либо заболеванием, которое может вызывать нарушения сна (например, боли, мешающие нормально спать), первым делом, разумеется, нужно лечить эту болезнь.

Гораздо чаще причиной бессонницы оказываются нервное перенапряжение и стресс, а на более поздней стадии – депрессия. Нередко человек не обращает особого внимания на то, что высыпается все хуже и каждое утро чувствует себя усталым и разбитым. Он начинает принимать снотворное, которое, никоим образом не исцеляя расстроенную нервную систему, отравляет организм. При таком подходе бессонницу можно назвать неизлечимой болезнью. Чтобы ее победить, нужно действовать правильно.

1. Первое и важнейшее условие: перестаньте думать о бессоннице, нервничать по поводу того, что не можете уснуть. Именно беспокойства вроде «уже так поздно, а я не могу заснуть», «завтра с утра снова буду разбитым» изматывают организм и доводят до нервного истощения.

2. Отрешитесь от проблем, которые крутятся у вас в голове и не дают покоя. Не переживайте по поводу грядущего и не тоскуйте по прошлому, старайтесь ограничить свои мысли настоящим и настроиться на позитив. Впрочем, это необязательно грустные мысли, излишнее ликование тоже мешает нервной системе успокоиться.

3. Соблюдайте режим, старайтесь всегда ложиться спать в одно и то же время. Со временем вырабатывается условный рефлекс: в такое-то время пора спать. Главное, впоследствии этот режим не менять.

4. Не переедайте на ночь. Переполненный желудок не позволит вам нормально спать. Вы или не сможете заснуть, или вас будут мучить кошмары. Если перед сном вы очень голодны, то выпейте стакан кефира или съешьте яблоко. Еще лучше выпить через трубочку стакан теплого молока (при сосании включается механизм, сохранившийся у нас с младенчества).

5. Давайте днем организму физическую нагрузку, не слишком тяжелую, но достаточную, чтобы к вечеру почувствовать приятную усталость в мышцах. Вам вдвойне будет приятно лечь в постель и расслабиться.

Тамерлан (Тимур)



Великий полководец Тамерлан, покоритель Индии, среднеазиатских и прикаспийских стран, Грузии и Армении, в 1395 году вступил с войском на земли Руси. Великому князю Московскому Василию (сыну Дмитрия Донского) нечего было противопоставить грозной армии завоевателей. Оставалось только молиться и уповать на милость божью. По указанию князя Василия и митрополита Киприана из Владимира в Москву перенесли на руках чудотворную икону Владимирской Божьей матери. Встречали ее в столице 8 сентября (26 августа). В то же время Тамерлана посетил необычный яркий сон: огромное воинство в блистающих доспехах, святые старцы с золотыми жезлами, а над ними – облик женщины в лучезарном сиянии. Над Тамерланом нависла небесная рать и потребовала отойти от пределов русской земли. Смущенный видением, Тамерлан повернул назад, так и не вступив в бой и даже не разорив по пути русских поселений. «И бежал Тамерлан, гонимый силою Пресвятой Девы», – так повествует летопись.

6. Хорошим снотворным для мужчин является занятие сексом, так как после оргазма у них вырабатывается вещество, повышающее сонливость.

7. Если вы перенервничали днем и не можете успокоиться, положите холодный компресс на голову. Кстати, умеренная температура в комнате (около 18 °С) способствует засыпанию, в отличие от жары.

8. Иногда весьма действенной мерой является концентрация внимания на собственном дыхании. Старайтесь делать медленные и плавные вдохи и выдохи, ровный ритм дыхания поможет заснуть.

9. Некоторым людям помогает заснуть музыка. Кому-то – медленная и тихая, кому-то – более энергичная, это индивидуально.

10. Запах – еще один фактор, успокаивающе действующий на рецепторы и позволяющий расслабиться. Ароматерапия является серьезной составной частью борьбы с бессонницей, легкий аромат курительных благовоний или аромалампы оказывает умиротворяющее действие. Здесь главное, как и в случае с музыкой, правильно подобрать индивидуальный запах.

11. Замечательным средством могут стать водные процедуры перед сном. Так, расслабляющая теплая ванна с морской солью нормализует периферическое кровообращение. Вместо соли можно использовать хвойный экстракт или успокаивающие эфирные масла. Полезно также перед сном подержать стопы несколько минут в холодной воде. Во-первых, это снимет напряжение и усталость в ногах, а во-вторых, после

охлаждения тело в постели начнет согреваться, что будет способствовать засыпанию.

12. Если вы не можете заснуть в результате сбоя биоритмов (накануне нарушили режим сна), поможет акупунктура. Большим пальцем левой руки надавите последовательно (сверху вниз) на четыре точки на передней поверхности шеи, затем таким же образом – на четыре точки вдоль сонной артерии. Повторите нажатия по 3 раза с каждой стороны.

13. Многие люди верят в силу фэн-шуй, особую энергетику мест и т. д. Не уверен, что это действенный способ борьбы с бессонницей, но попробовать передвинуть мебель можно. Ведь неспроста наши предки первой в дом пускали кошку, а на месте, где она уснет, ставили кровать. Кошка не ляжет спать в зоне с негативной энергетикой. Если у вас есть кошка, обратите внимание, какие места она выбирает для сна, а где чувствует себя возбужденной или агрессивной. Желательно, чтобы кровать одной стороной была прислонена к стене (это создает чувство защищенности), а изголовье не оказалось в углу (считается, что угол поглощает энергию).

//-- Храп --//

Храп – явление достаточно распространенное, ему подвержены каждый четвертый мужчина и каждая десятая женщина. Храп – тревожный симптом, поскольку при нем останавливается дыхание и происходит кислородное голодание. Мозг недополучает необходимое «питание», и его несколько клеток погибают. Избавиться от храпа непросто, но как минимум нужно воспользоваться следующими рекомендациями: отказаться от алкоголя, который расслабляет мышцы гортани, и стараться не спать на спине. Если это не даст результата, можно закапывать в нос перед сном противохрапные капли, способствующие расширению дыхательных путей и свободному прохождению воздуха. В качестве кардинальной меры остается операция по отсечению «дефекта», мешающего беззвучно спать. Плюс операции заключается в быстроте и эффективности, минус – в том, что этот процесс обратимый, спустя некоторое время вы снова можете начать храпеть.

Навуходоносор



Однажды вавилонскому царю Навуходоносору II приснился сон. Проснувшись, царь не мог его вспомнить в деталях и потому послал за пленным евреем Даниилом, который славился умением напоминать полузабытые сны и толковать их. Оказалось, что Навуходоносор видел человекоподобного истукана с золотой головой, серебряной грудью, медными бедрами, железными голеньями и пальцами ног из железа, смешанного с глиной. Затем царю снилось, как камень, оторванный от горы без помощи рук, ударил истукана по ногам и опрокинул его наземь. Упав, он превратился в прах, который развеял ветер. Камень же, повергнувший истукана, стал расти и превратился в большую гору, закрывшую собой весь мир.

Даниил увидел во сне события глобального масштаба, что неудивительно: великому царю – великие сны. Даниил сказал: «Ты, царь, царь царей, которому Бог Небесный даровал царство, власть, силу и славу и всех сынов человеческих, где бы они ни жили, зверей земных и птиц небесных Он отдал в руки твои и поставил тебя владыкою над всеми ими, ты – эта золотая голова». Толкователь объяснил Навуходоносору, что со временем на смену его царству придет другое, которое было представлено во сне серебряными плечами и грудью (как оказалось – Мидия и Персия). Бедрa из меди – это еще более позднее великое царство (эллинистическое государство Александра Македонского и его преемников). Даниил не остановился и на этом. Он продолжал и предсказал появление величайшей Римской империи. Это царство было представлено ногами из железа. Что касается пальцев, в которых железо перемешалось с глиной, то таким образом олицетворялись средневековые европейские государства, возникшие на обломках Римской империи и частично вобравшие в себя ее наследие. Камень же, разрушивший истукана, означает конец языческих царств, а гора, заслонившая собой весь мир, – пришествие Царства Божьего.

Если пророчество Даниила верное, то нам остается надеяться, что истукан уже рухнул, а гора еще не выросла, но процесс уже начался.

//-- Как спали в давние времена --//

Не все люди выполняют одинаковые процедуры перед сном и после пробуждения, однако абсолютное большинство систематически производят одни и те же действия: чистят зубы, раздеваются и укладываются в мягкую постель. Иногда еще почитают лежать – и спать. Утром чаще всего из сна вырывает ненавистный будильник, невероятным усилием воли приходится заставлять себя вставать и идти умываться. Душ и чашка кофе помогают проснуться окончательно и почувствовать себя бодрее. Теперь, в эпоху всеобщей глобализации, такую картину можно наблюдать практически в любой стране мира, однако еще несколько столетий назад дела обстояли иначе. Отход ко сну и пробуждение у разных народов отличались.

Например, подушки (мягкие и жесткие), которые сейчас используются повсеместно, появились не так давно. Вместо них у многих народов использовались подставки для головы из дерева или алебастра.

История кровати

На современных кроватях человек может почувствовать себя качающимся на волнах или лежащим на воздушной подушке. В давние времена дела с этим обстояли несколько похуже. Первые кровати, о которых известно ученым, относятся к Древнему Египту. Это простые деревянные рамы на коротких ножках (в форме бычьих копыт или львиных лап), обтянутые шкурами или кожей животных. Особенность кровати заключалась в том, что за счет более длинных передних ножек ложе было слегка наклонено от головы к ногам. Наклон по желанию владельца мог регулироваться богато расписанной ножной подставкой.

Александр Македонский



Когда войско Александра Великого подошло к одному из величайших городов Финикии – Тиру, его жители согласились подчиниться македонскому царю и платить дань, но при условии, что армия и сам Александр не войдут внутрь. В центре города возвышалось святилище местного бога Мелькарта, которого Александр принимал за Геракла – своего предка и покровителя. Поэтому, несмотря на то, что неприступный Тир располагался большей частью на острове, был отдан приказ брать город силой. Сразу нескольким жителям Тира приснился один и тот же сон, в котором бог Аполлон сообщал, что ему не нравится происходящее в городе и он перейдет на сторону Александра. Тогда огромную статую бога-«дезертира» опутали веревками и пригвоздили к цоколю, чтобы он не сбежал. Правда, скорее всего, бог только прогневался от такого обращения со своим изваянием. Сам Александр во время осады увидел во сне, как Геракл протягивает ему со стен руку и зовет к себе. В следующий раз царю приснился сатир, который заигрывал с ним, а когда царь пытался его схватить, убежал, но все же в итоге дал себя поймать. Прорицатели убедительно истолковали этот сон, разделив слово «сатир» на две части: «са» (твой) и «Тир».

В итоге македоняне взяли Тир штурмом, засыпав море и соединив остров с сушей. Жители города за непокорность были проданы в рабство.

Утонченные греки, переняв от персов обычай принимать пищу лежа, превратили простую кровать в ложе клине. Это продолговатая бронзовая рама с плетением на четырех, иногда шести ножках, покрытая матрасом, богатыми покрывалами, подушками.

В Древнем Риме появился лектус – аналог греческой клине, имевший универсальное значение в мебелировке. Это шикарное ложе, покрытое бронзой, со спинкой, украшенной головой животного или птицы. На лектусе возлежали во время трапезы, деловых переговоров и бесед, на нем же выносили из дома умершего. Не каждый в Древнем Риме был достоин ложа: рабы, дети, люди невысокого общественного положения довольствовались обычными стульями.

В Италии эпохи Возрождения корпус кровати состоял из высокого ящика, окруженного ступенькой, служившей одновременно для сидения и хранения платья (доска ступеньки откидывалась).

Принято считать, что самыми роскошными были постели куртизанок XVII–XVIII веков.

Площадь некоторых из их спальных мест достигала 10 м. Больше всего кроватей было у Людовика XIV – 413. Французы и голландцы спали в специальных шкафах, их примеру следовали Наполеон и Петр I. Спать в таких сооружениях можно было только сидя. В те времена считалось, что спать лежа вредно для здоровья.

Спальни всякие нужны...

Понятие спальни – специальной комнаты для сна – существовало не всегда и не у всех народов. Историки предполагают, что впервые идея специальной комнаты-опочивальни возникла в древней Месопотамии. Однако это была комната исключительно для царя, все остальные люди, проживавшие во дворце, как слуги, так и родственники царя, спали, где придется. Кровать была изобретена также специально для царственной особы. Подданные пользовались лавками, кушетками, креслами, а чаще всего – лежанками, устроенными на полу. В Египте археологи обнаружили спальни для фараона, его жены и детей. Правда, это не говорит, что такие комнаты были у всех древних египтян.

На смену аскетичному европейскому Средневековью пришла эпоха барокко, которая принесла с собой моду на роскошные спальни, украшавшиеся даже колоннами. В таких комнатах знатные господа принимали гостей, кровать могла вообще не использоваться по назначению, а выступала лишь необходимым предметом роскоши.

В XIX веке появилась традиция отделять кровать от основного помещения ширмой из ценных пород дерева, украшенной тканью и драгоценностями.

Со временем приоритеты меняются, поэтому в нынешних спальнях делают акцент, как правило, не на роскошь, а на комфорт.

Сон «в две порции»

К любопытным выводам пришли американские ученые, установившие, что в древности люди спали дважды в сутки. Сегодня это присуще некоторым млекопитающим. Психиатр Т. Вер провел следующий эксперимент: 15 добровольцев на несколько недель лишили источников естественного и искусственного освещения с 18.00 до 8.00. Вначале подопытные спали слишком долго – по 11 часов, но уже через несколько дней у них возникли сложности с засыпанием. Добровольцы, прежде чем заснуть, несколько часов лежали в темноте, потом засыпали, но только на три-пять часов. Пробудившись, они час или больше лежали без сна и лишь под утро снова засыпали на три-четыре часа. В результате Т. Вер пришел к выводу, что сон в две порции – это естественная природная норма для человека. Следовательно, люди, просыпающиеся по ночам и не засыпающие некоторое время, не являются больными и ни в коем случае не должны принимать снотворные.

Опыты Т. Вера подтвердились выводами историка Р. Экирка, исследовавшего документальные свидетельства о том, как спали европейцы несколько столетий назад. Ученый нашел подтверждения того, что в Средневековье европейцы тоже спали так называемым «сегментированным сном», то есть засыпали вечером, но вскоре после полуночи просыпались, просто отдыхали некоторое время или молились, а потом снова засыпали уже до самого утра.

Первобытные сны

Этнограф из США К. Уортман собрала и проанализировала сведения о сне у десятка почти первобытных народов, пока не сталкивавшихся с западной культурой. Разумеется, мягких кроватей у них не было, чаще всего люди спали на земле, подстелив циновки или звериные шкуры. Иногда использовались низкие деревянные топчаны, подставки под голову встречались редко, а подушек вообще не было. В связи с отсутствием постельного

белья никому не приходило в голову раздеваться перед сном, спать ложились в повседневной одежде. Жизнедеятельность этих людей напрямую зависит от смены дня и ночи, поэтому биоритмы совпадают с длиной светового дня.

Представители примитивных народов предпочитали спать рядом с другими членами племени, чувствуя себя таким образом в большей безопасности. Дело здесь не только в необходимости защиты от врага или диких зверей. Постоянное общеизвестное место сна помогает душе, во время сна ушедшей из тела, не заблудиться в мире духов и благополучно найти дорогу обратно.

Иногда способ сна зависит от социального положения человека в обществе или его пола. Например, в племени гебуси, обитающем в Новой Гвинее, женщины и дети спят отдельно от мужчин. Им отводится длинное помещение в общинном доме, где расстелены циновки. Мужчины спят в основном, более просторном помещении этого дома на деревянных топчанах. При этом женщины спят дольше – около 10 часов в сутки, укладываясь с наступлением темноты. Мужчины вечерами могут бодрствовать. Раз в месяц племя устраивает всеобщие пиры с плясками, после которых все отсыпается не меньше суток.

Во время шаманских ритуалов, проводящихся несколько раз в месяц, мужчины гебуси поддерживают себя в состоянии дремы и поверхностного сна, входя в транс на грани сна и реальности. Психика становится подвержена внушениям, и кажется, что душа еще не покинула тело, но уже может видеть мир духов. Шаман тем временем общается с духами, что производит неизгладимое впечатление на всех присутствующих.

//-- Толкуем позы сна --//

В детстве каждый из нас слышал: «ложись на правый бок, руки под голову – и засыпай». Это действительно одна из лучших поз для здорового сна. Со временем многие забывают о советах родителей и спят, как им нравится. Впрочем, ваша поза сна – на самом деле не та позиция, которая для вас наиболее комфортна. Она может быть совершенно неудобной и даже вредной. Почему тело самостоятельно выбирает именно ее, если она не является оптимальной? Дело в том, что поза является отражением огромного количества ваших психических характеристик: эмоционального состояния, характера и темперамента. Иногда она говорит о сюжете сновидения в данный момент. Так, известный австралийский психолог и писатель А. Пиз писал, что любые телодвижения обусловлены импульсами подсознания, которые подделать нельзя, а потому доверять им можно больше, чем обычному речевому общению. В нашем случае это утверждение весьма актуально: ведь во сне, когда сознание человека отключено, движениями тела управляет именно подсознание. Таким образом, если во время бодрствования можно контролировать язык телодвижений, то во сне это делать нереально. Анализируя позы, в которых человек спит, вы получите правдивую информацию о его личности.

Ученые, например, выяснили, что положение тела во время ночного отдыха напрямую зависит от фаз сна. В частности, во время быстрого сна или непосредственно перед ним меняются позы спящего.

Довольно часто поза является ответом на сюжет сновидения, который в свою очередь зависит от пережитых за день событий и эмоций, подсознательных желаний, общего физического и психического состояния.

На позу сна влияет и медицинский фактор. Неосознанно мы стремимся как бы защитить больное место, прикрывая его руками, или оградить от лишней нагрузки, просто переворачиваясь на здоровую сторону. Было замечено, что тот, кто имеет проблемы с пищеварением, спит на спине, при этом руками прикрывая область желудка, сердечники

стараятся защитить сердце и т. д.

Порой человек может принимать непривычную для себя позу. Как правило, это происходит, когда мы сталкиваемся с бессонницей либо находимся в перевозбужденном состоянии и мысли мешают заснуть.

Для правильного прочтения позы сна нужно учитывать также внешние раздражители. Холод или жара напрямую влияют на то, в каком положении мы засыпаем. Если нам зябко, мы укутываемся и принимаем защитную позу, как в утробе матери – калачиком. Свободные позы естественны, когда не хватает свежести и прохлады. Решивший подремать днем человек натянёт на голову одеяло, отвернется от света или прикроет глаза ладонью.

Расшифровать позы спящих людей попытался американец С. Данкелл. На протяжении нескольких десятков лет психиатр изучал положения тел женщин и мужчин во время сна. Результаты наблюдений он изложил в книге «Позы спящего. Ночной язык тела». С. Данкелл предположил, что прочесть послания тела во время сна легко, если положение кистей, стоп и пальцев принять за отдельные слова, а положения головы, рук и ног – за целые предложения. Трудности возникают в связи с тем, что за время сна мы переворачиваемся 20, а иногда и 40 раз за ночь! Причем количество принимаемых поз увеличивается до 100, если человек переживает состояние стресса. Однако у каждого есть излюбленная поза, которую мы и занимаем чаще всего. На основании многолетних наблюдений американский психиатр выявил две основные позы – оборонительную и устойчивую. Оборонительную позицию (альфа-позу) человек занимает при засыпании. В период глубокого сна положение тела стремится к устойчивости и оно принимает более свободную позу (омега-позу). В ней обычно проснувшийся застаёт себя утром.

Ричард III



Накануне сражения при Босворте в 1485 году английскому королю Ричарду III приснилось, что он гибнет в битве. Однако король не привык отступать, честь была дороже мнимых страхов, навешанных ночными кошмарами. Более того, Ричард решил победить эти страхи и лично возглавить войско в бою. Некоторые приближенные умоляли его не надевать корону, которая сразу делала его целью для противника. Ричард ответил, что жил и умрет королем Англии.

В разгаре боя Ричард увидел стоящего на холме в окружении охраны своего основного соперника – Генри Тюдора – и решил пробиваться к нему, так как ход сражения постепенно склонялся не в его пользу. Отвергнув предложение оруженосца бежать, пока это возможно, Ричард ринулся в бой. Когда все его рыцари были убиты или изранены, он продолжал сражаться, пока многочисленные удары не пробили и его латы и он не упал на землю. После сражения, согласно легенде, сэра Уильяма Стэнли нашел золотую корону Ричарда в зарослях ежевики и водрузил ее на голову Генри Тюдора. Обнаженное тело

Ричарда, покрытое кровью из множества ран и с петлей вокруг шеи, было брошено поперек лошадиной спины и отвезено в Лестер. Два дня тело лежало в монастыре, выставленное для всеобщего обозрения, пока монахи, наконец, не получили разрешения похоронить его в неизвестной могиле. Через несколько лет Генрих VII пожертвовал 10 фунтов и 1 шиллинг на сооружение скромного надгробья над могилой человека, которого он сверг. Во время роспуска монастырей в правление Генриха VIII надгробье Ричарда было уничтожено, а его останки брошены в реку Сор.

Запомните позу, в которой вы просыпаетесь, она будет для вас основной. Остальные позы носят промежуточный характер, мы их принимаем ради удобства лишь на время, так что судить по ним о характере человека не совсем корректно.

Замечу, что позы сна на протяжении жизни меняются. Взросление человека, трансформация взглядов на мир, обретение нового социального статуса подсознание будет отражать ночью путем выбора той или иной позы. Хотя и в данном случае можно говорить лишь о незначительных, а не радикальных переменах излюбленного положения.

Обратите внимание на то, как вы предпочитаете спать. Позиция лицом к стене говорит о желании закрыться от людей и внешних проблем. Общительный человек вряд ли ляжет таким образом. Готовые к обороне люди обычно сжимают руки в кулаки. Появление в руках предмета – будь то одеяло, игрушка, подушка, ночная сорочка или спинка кровати – наоборот, является сигналом, что человек ищет защиту и опору. Зжатый в кулаке большой палец свидетельствует о желании разобраться с обидчиком.

Язык тела рассказывает много интересного и о сексуальной сфере жизни человека. Открытая позиция (человек спит на спине, раскинув руки в стороны) говорит, что перед нами смелая личность, всегда выступающая инициатором в интимных отношениях. Полуприкрытую позицию (положение на боку, половые органы прикрыты) занимают стеснительные люди, им непросто найти общий язык с сексуальным партнером, они редко когда выступают инициаторами близости. О трудностях и комплексах в сексуальной сфере свидетельствует закрытая поза (когда человек, как говорят, сворачивается калачиком). Эта же поза может быть сигналом того, что человек в данный период переживает стрессовую ситуацию. Другая крайность – абсолютно открытая позиция (часто рука находится на интимных местах), напротив, говорит о любви к экспериментам и неразборчивости в связях.

В народе говорят: «Дьявол кроется в деталях». Того же мнения придерживаются толкователи ночных поз. Обращайте внимание на частности: как расположены руки и ноги спящего, насколько симметрично положение конечностей, какие части тела прикрыты ладонями. Важно учитывать степень напряжения и расслабленности и то, какую часть кровати занимает пребывающий во власти Морфея человек: спит скромно у края или стремится раскинуться на всю постель. При анализе необходимо выяснить, насколько человеку комфортно: удобна ли кровать, не жарко (не холодно) ли в помещении, не страдает ли спящий от боли.

Расшифровка поз становится не таким уж сложным делом, тем более, когда ясна определенная зависимость: открытая поза – открытый человек. Начну с характеристик поз людей общительных и энергичных. Именно для них характерны открытые позы с беспорядочным расположением рук и ног. Часто такая легкость и стремительность позиции тела говорит не только о легкости на подъем ее обладателя, но и о его некоторой легкомысленности.

В противоположность таким людям, аккуратным и педантичным свойственны ровные, симметричные позы. Табу для этих людей – излишняя поспешность. Их стихия – педантичность, размеренность, пунктуальность и ответственность.

Стеснительных и скованных в общении людей выдают закрытые позы. Обычно человек ложится так, чтобы были прикрыты какие-нибудь части тела. Закрытые люди предпочитают поворачиваться к стене или засыпать на животе.

Если жизнь – постоянная борьба за место под солнцем, то высока вероятность, что спящий будет стремиться занять большую часть кровати. Такие люди не любят спать у стенки. Стремящийся обрести поддержку человек, наоборот, будет прижиматься к стене или спинке дивана.

Уверенные оптимисты, любящие общение и внимание, ночью, как и днем, также оставят за собой центральную позицию. На краю пристраивается тот, кто недоволен положением в жизни.

Обращая внимание на свешенную руку или ногу с постели, можно сделать вывод, что человек не признает реального положения дел и хочет как можно скорее уйти от проблем.

Спят на кровати по диагонали активные люди, хотя одновременно они бывают неуравновешенными и импульсивными.

Поверхностных, быстро увлекающихся и непостоянных натур вычисляют также по их излюбленной позе. Они меняют несколько десятков позиций и никогда не просыпаются в той, в которой засыпали. Ноги на подушке с утра выдают не только их, но и весьма инфантильных особ. У всех них, увы, нет четких целей и ориентиров в жизни, что выражается в таких радикальных сменах положений ночью.

Открытый во время сна рот – признак доверчивости (если, конечно, это не связано с заложенным носом). Такой человек слишком наивен, он не любит критически смотреть на окружающие вещи.

Далее я расскажу о позах сна в одиночку и вдвоем. Если вы обычно спите в гордом одиночестве, то язык тела расскажет в первую очередь о вашей личности, а позы спящих вдвоем несут больше информации о взаимоотношениях.

Спим в одиночку

Самая популярная поза — обычная. Она имеет несколько разновидностей. Основная позиция – на боку, ноги и руки слегка согнуты. Встречается положение, когда руки отведены за голову, одна из них спрятана под подушку или лежит на груди. Психологи утверждают, что это излюбленная поза открытых и общительных натур, которые достаточно легко воспринимают любые перемены в жизни (об этом говорит свобода и простота перемещения с одного бока на другой). Такие люди уравновешены, надежны, инициативны и гибки в общении, пользуются уважением окружающих, а в компаниях часто являются заводилами. Когда спящий предпочитает размещаться посередине постели, это значит, что он нашел себя в жизни, причем дает возможность реализоваться другим.

Вариант обычной позы — поза «цапли». Название позиция получила за сходство с положением тела этой птицы: одна нога подогнута, другая – вытянута. Руки обычно заведены под голову. Знак активной жизненной позиции – прямая нога, пассивной – соответственно нога, согнутая в колене. Этим людей отличают непредсказуемость и капризность. Вся их жизнь – эмоции. Именно так они воспринимают действительность, в зависимости от настроения окрашивая ее то в темные, то в светлые тона. Положение согнутой ноги поможет выяснить, какую роль человек играет в интимных отношениях.

Если согнутая нога располагается сверху, это является признаком сдержанности в сексе, если снизу – человек на многое готов ради физической близости.

Открытая поза схожа с обычной. Отличие состоит в том, что руки не стремятся обезопасить какую-нибудь часть тела. Согнутые руки и ноги говорят о склонностях человека, таких как любовь к порядку, иногда приверженность стереотипам. Вместе с тем это реалисты, в целом удовлетворенные жизнью и своей ролью в ней.

Королевской принято именовать позу на спине, когда руки вытянуты вдоль тела, ноги находятся в свободном, нескрещенном положении (но не разбросаны). Как можно догадаться, это говорит об уверенности, прямолинейности, откровенности и бесхитрости обладателя позиции. Порой «королевские» натуры бывают достаточно грубыми, но и в порядочности им нет равных. Лидер или своевольный упрямец – вот две ипостаси таких личностей. Привыкшие с детства быть в центре вселенной, любители спать на спине сохраняют лидирующие позиции и во взрослой жизни. Вопрос «кто в доме хозяин?», по меньшей мере, неуместен, так как их главенство неоспоримо. Обратите внимание на детали. Стремление пристроиться строго посередине кровати и повернутое вверх лицо – признак рационализма и чрезмерной аккуратности. Разбросанные в стороны руки и ноги указывают на импульсивность, взбалмошность и эгоцентричность натуры.

Если королевская поза вам чужда, но вы стали замечать, что чаще спите на спине, возможно, это повод обратиться к кардиологу.

Спать на спине можно по-разному. Рассмотрим позу «солдатика». Отличие этого положения от предыдущего в большей сдержанности и почти прямом сходстве с солдатом, вытянувшимся по стойке «смирно». Так спать предпочитают люди очень требовательные к себе, аккуратные и целеустремленные. Нередко они – зануды и педанты. Их отличительная черта – постоянное стремление к покорению новых вершин. Эти люди хотят добиваться большего, не останавливаясь на достигнутом. Правда, звезд с неба они обычно не хватают, а достигают всего упорным трудом.

Михайло Ломоносов



М. В. Ломоносов (1711–1765 годы) – первый русский ученый-естествоиспытатель мирового значения, поэт, художник, историк – вспоминал о необычном сне: «Последнюю ночь корабельного плавания не спал, в каюту не заходил. Так и стоял, так и ждал, скоро ли-де всплывет русский берег... Но на рассвете вздремнул и увидел сон необыкновенный. Вижу, будто мой корабль огибает остров Моржовец, что в горле Белого моря. Вхожу в губу Глухую. Падают снег. На берегу карбас; в нем, под снежной пеленою, человеческое

тело. Я рукою охитил снег с лица и... узнаю отца. Он испытно глядит на меня и вопрошает: „Дитяtko, ты меня на Страшном суде не будешь уличать, что я тебе встать на ноги не пособил?“. И я будто отвечаю ему: „Нет, татушка, не буду. А ты на меня вечному судии не явишь, что я тебя при старости лет бросил?“ – „Нету твоей вины, дитяtko!“ . И тут его накрыла метель. Это побережье Моржовца мы не раз навещали с отцом ради промысла. В Петербурге я поспешил разыскать своих земляков-двинян, весенних гостей столицы. Они уже стояли кораблями на Неве. Здесь встретило меня известие, что отцов корабль не вернулся прошлой осенью с промысла. Неведомо и то, на каких берегах погиб...

Я немедленно отправил на родину депешу, дабы искали в Глухой моржовецкой губе. Послал и деньги, потребные к расходу по сей экспедиции. Снаряженный из Архангельска гальот нашел останки отца моего в указанном мною месте. Понеже грунт явился кремнист, накрыли кости бревенчатым обрубцем».

Подсознательное желание защиты выливается в позу «зародыша». Это положение также называют «свернуться калачиком». Данная позиция на боку практически полностью закрытая, конечности сильно согнуты в суставах и защищают грудь и живот. Нередко спящие в этой позе обнимают подушку. Такое положение тела может быть сигналом к тому, что человек плохо себя чувствует. Его заставляют принимать данную позу желание согреться или уменьшить боль. Если поза «зародыша» – естественное состояние ночью для человека, то это является свидетельством его чрезмерной замкнутости и необщительности. Как правило, такие люди не склонны доверять окружающим, им сложно реализовать себя в жизни и открыто выражать свои чувства. Однако не спешите их избегать. Они очень наблюдательные, чуткие и на самом деле верные друзья, каких еще поискать.

Поз на животе также несколько. Рассмотрим основную позу на животе. Вытянутые над головой, возможно, слегка согнутые руки, прямые ноги характеризуют натур хоть и инициативных, но скрытных. Такую позу выбирают те, кто не хочет пускать окружающих в свою личную жизнь. Они четко отделяют собственные интересы от семейных и общественных, хотя в эгоизме их обвинить сложно. Самостоятельность, чрезмерная любовь к порядку и долгосрочному планированию в крови у тех, кто предпочитает спать на животе. Закрытая руками, спрятанная под подушку или одеяло голова свидетельствует о стремлении поставить преграду между собой и окружающими людьми, собой и проблемами, которые приходится решать. Налицо острая потребность в стабильности, которой не хватает в осознанном состоянии. В случае, если поза на животе нетипична, такое положение – повод обратиться за помощью к врачам и проверить кишечник.

Крестообразная поза выглядит следующим образом: руки и ноги вытянуты либо согнуты крестообразно (вытянутая нога и противоположная ей вытянутая рука, согнутая в бедре нога и противоположная ей согнутая рука). Поза похожа на запечатленное стремительное движение. Так любят спать те, кто вечно спешит и часто опаздывает. Недисциплинированность, ненадежность и капризность завершают картину характеристик этих своеобразных натур. Они редко доводят начатое до конца, останавливаются на полпути, а порой берут на вооружение принцип иезуитов: «цель оправдывает средства».

Иногда принимаемые позы заимствуются в мире живой природы. В качестве примера приведу позы «паука» и «лягушки». «Паукообразная» поза выглядит следующим образом:

основное положение на спине, согнутые руки покоятся вдоль тела, ноги подогнуты в бедрах и коленях. «Лягушачья» поза похожа, только человек спит на животе. Язык тела сохраняет эти отличия и в трактовке. «Лягушки» пассивны в жизни, «пауки» – более легко относятся к действительности. Симметрия, как и в предыдущих случаях, говорит об уравновешенности и добродушии натуры. Наблюдаются некоторая покорность и доверчивость. Над этими людьми легко подшутить, однако нельзя сказать, что они извлекают из обмана урок: критичности в восприятии информации у них не прибавляется. Так что, как и всех нестандартно мыслящих людей, их отличают крайняя непрактичность и рассеянность. Поэтому рядом должен находиться человек, который возьмет на себя заботы об организации и ведении быта.

Людей, склонных к размышлениям, можно узнать по позе «философа». Положение тела – на спине, руки заведены под голову, скрещены только голени. Рассудительность, медлительность и ранимость читаются в этой позиции. Найти язык с противоположным полом для таких людей является весьма непростой задачей. К тому же их отличительная черта – буквально все усложнять и преувеличивать (вероятно, про них придумали поговорку: «делают из мухи слона»), что мешает им в полной мере наслаждаться жизнью.

Вариация «философской» позы — положение на животе. Голова опущена на кисти, лежащие на подушке или под ней. Поза говорит о замкнутости человека, его практичности и невероятной стеснительности. Найти подход к таким утонченным натурам непросто, а им самим с превеликим трудом даются любые решения, они часто меняют взгляды.

Любопытна в плане толкования «ползущая» поза. Как и в предыдущем примере, позиция тела – на животе, одна рука под щекой, вторая вытянута над головой или покоится под подушкой. Одна нога прямая, другая – согнутая, как бы в движении. В целом позиция свидетельствует о скрытности, а согнутые руки и ноги – о способности приспосабливаться практически к любой ситуации, чему иногда можно позавидовать. Напротив, прямые конечности – символ прямолинейности. Поднятая рука – указание на тщеславную и падкую на лесть особу.

Спим вдвоем

Одно дело, когда мы спим в одиночестве, и совсем иное, когда рядом находится другой человек. Здесь так или иначе возникают соприкосновения. Положения тел спящих вместе близких людей могут многое рассказать об их взаимоотношениях, семейной и сексуальной жизни, эмоциональном состоянии, привязанностях и привычках. Оставлю в стороне позы при вынужденном коротании ночи с чужими людьми (походы, отдых в гостях и прочие непредвиденные обстоятельства). Как и все временное, их толкование даст преходящий, относящийся исключительно к данной ситуации результат. Так что остановлюсь на позах, в которых предпочитают отдыхать семейные пары и страстные любовники. Сплетение их тел заслуживает особого разговора, ведь его без преувеличения можно трактовать как диалог между мужчиной и женщиной.

Только на первый взгляд ночь скрывает недостатки и сглаживает острые углы во взаимоотношениях. В этих утверждениях, конечно, есть доля правды. Так, поссорившись, лучше не разбегаться по разным спальням, а провести ночь вместе. В одной постели люди поневоле соприкасаются друг с другом, сон расслабляет и позволяет им быть более открытыми, откровенными и естественными. В результате появляется больше шансов на примирение. Не следует упускать такую замечательную возможность.

С другой стороны, подсмотрев, как спят супруги, можно немало рассказать о том, как партнеры воспринимают друг друга, какие роли отводят себе и близкому человеку, что у

них на сердце.

На степень откровенности и выразительности поз влияют эмоции, которые переживают партнеры. Поссорившиеся и обиженные супруги отворачиваются друг от друга, демонстративно показывая нежелание идти на примирение. Встреча после длительной разлуки, наоборот, утонет в крепких объятиях. Страстность и откровенность, проявляющаяся в первые годы совместной жизни, со временем постепенно угаснет. Останутся только легкие прикосновения как знак обладания и доверительной атмосферы взаимопонимания и уважения, царящей в семье.

«Сплетенье рук, сплетенье ног...» – такую позу еще называют «объятиями лицом друг к другу». Она является свидетельством предельной откровенности и искренности пары. Крепкие и нежные объятия мужчины и женщины, переплетение их ног – повод к рассуждению об ответственности партнеров друг перед другом, об их желании вместе преодолевать любые жизненные невзгоды и трудности, делить минуты счастья и радости. В эмоциональном плане довольно сложно постоянно проводить ночной отдых в такой позиции. Так чаще всего спят молодожены либо страстные любовники. Лишь сильные эмоции и долгая разлука могут вновь соединить в этой откровенной позе тела умудренных опытом совместного проживания партнеров. Кстати, узнать о том, кто является в этой семейной идиллии ведущим, а кто ведомым, достаточно просто: нужно взглянуть на положение голов влюбленных. Лидер тот, чья голова располагается на уровне выше головы партнера.

Весьма сексуальна поза объятий сзади. Вообще объятия – признак предельной откровенности и близости во взаимоотношениях. Эмоции и степень интимности читаются в расстоянии между партнерами: чем оно меньше, тем больше доверия. По символике защитником и опекуном партнера выступает обнимающий спину. Чаще в этой роли выступает мужчина, но бывает и по-другому. Обратимся к деталям. Очень крепкие объятия выдают в вашем партнере собственника. Таким образом он показывает, что владеет вами. Если действия лидера ограничиваются легкими прикосновениями, то в центр выходит не ревность, как в первом случае, а признание права на свободу партнера. В этой позе предпочитают отдыхать молодые пары. Если после многих лет, проведенных вместе, супруги продолжают принимать данное положение, их нежности и свежести чувств можно только позавидовать.

Не нужно иметь диплом психолога, чтобы понять: дистанция между супругами – первый звонок к появлению проблем. Недоверие, ссоры, проявления неуважения – все это сказывается на выборе положения для сна. Если один из партнеров лежит, демонстративно отвернувшись, а другой, наоборот, смотрит на партнера, то легко догадаться, кто из них готов идти на мировую. Хотя в данной ситуации не исключена манипуляция: тот, кто лежит, отвернувшись, рассчитывает, что инициатором примирения станет его партнер. Направить взаимоотношения в нужное русло теперь во власти того, кто смотрит партнеру в спину: ему достаточно придвинуться ближе и обнять обидевшегося супруга.

Отто Леви



Отто Леви (1873–1961 годы) – немецкий психолог и фармаколог, переселившийся в США, – описал сон, коренным образом изменивший его жизнь. Благодаря этому сну Леви смог получить в 1936 году Нобелевскую премию (совместно с сэром Генри Дейлом) за исследования в области физиологии и медицины.

До этого времени считалось, что нервные импульсы в организме передаются электрической волной. О. Леви в беседе с коллегами в 1903 году предположил, что возможна химическая передача нервного импульса, но не смог доказать это предположение. На некоторое время идея была забыта и возникла вновь в мозгу ученого лишь в 1920 году: «...В ночь накануне пасхального воскресенья этого года я проснулся, повернулся к свету и сделал несколько заметок на обрывке тонкой бумаги. Затем я снова уснул. В шесть часов утра у меня возникло ощущение, что я этой ночью записал что-то очень важное, но я не смог расшифровать каракули. Следующей ночью в три часа идея возвратилась ко мне. Это был замысел эксперимента, который помог бы определить, правомочна ли гипотеза химической трансмиссии, которую я высказал семнадцать лет назад. Я немедленно поднялся, пошел в лабораторию и на лягушачьем сердце поставил эксперимент, который представился мне во сне... Результаты этого эксперимента стали основой теории химической трансмиссии нервного импульса».

Поза «спина к спине» сообщает о конфликте в паре. Если при этом тела партнеров не соприкасаются – разлад в семье происходит из-за неумения или нежелания идти на компромисс. Возможно, партнеры устали друг от друга, а царившая раньше влюбленность со временем прошла или погребена под толстым слоем бытовых проблем. Между тем не все так однозначно, как может показаться. Данная поза может свидетельствовать о доверии и соответственно свободе, которую партнеры предоставляют друг другу. Для них важно присутствие любимого, и потому их спины или ягодицы иногда соприкасаются. Тревога неуместна и в том случае, если люди лишь время от времени на протяжении ночи ложатся спинами друг другу. Вероятно, это просто смена положения.

Об отношениях в паре немало может поведать поза «объятия на спине». Существует несколько ее вариантов, которые сообщают о степени доверия и показывают лидера в паре. Самый романтичный вариант: мужчина возлегает в «королевской» позе, обнимая одной рукой женщину. Ее голова уютно устроилась на плече или руке партнера, руки нежно обнимают или покоятся на его руке. Поза женщины как бы говорит: «Полагаюсь на тебя, доверяю тебе». Лидер, как несложно догадаться, – мужчина, а женщина ищет защиты и покровительства. В этом случае роли распределены четко. По мнению психологов, скрещенье ног – явный признак выражения прав партнеров друг на друга.

Второй вариант – не что иное, как выражение еще большей зависимости от партнера. Подсознательно женщина ищет защиты сильного лидера. Языком тела эта картина

передается следующим образом: лежа на животе, женщина обнимает мужчину, который предпочитает спать на спине. Обратите внимание на руки партнерши. Если они заведены наверх, то это проявление ревности и собственнических ноток в характере женщины. Обычно свое обладание такие особы выражают и в речи, когда предпочитают говорить о муже исключительно в третьем лице.

Если женщина повернулась к партнеру лицом, наверняка она ожидает его одобрения, открыта и доверяет ему. Тот, кому есть что скрывать, выбирает не такую открытую позицию, отворачивая лицо от партнера. Женщина как бы говорит: каждый имеет право на свои маленькие секреты. Хотя может оказаться, что такая позиция – проявление эгоистичной натуры. Если мужчина отвернулся лицом от женщины, это необязательно свидетельствует о недостаточно трепетных чувствах к ней. Такое положение может указывать, например, на переживания из-за несвежего дыхания, особенно если мужчина заядлый курильщик. Так что не следует спешить давать заключение, пока не выяснены все обстоятельства.

ГЛАВА 2. ТОЛКОВАНИЕ СНОВИДЕНИЙ В ДРЕВНОСТИ

Наяву люди живут на Свете, который принадлежит всем, но во сне каждый путешествует по своему собственному.

Высказывание Гераклита, процитированное в «Моралиях» Плутарха

Когда помотришь на спящих, то не отличишь хорошего, честного человека от злодея; отсюда можно сделать вывод, что в течение половины жизни каждого не существует разницы между счастливыми и несчастливыми.

Аристотель. Никомахейская этика

//-- Отношение древних к снам --//

Наши далекие предки рассматривали сон как связующую нить между миром людей и миром потусторонним. Душа, покидая тело, могла общаться с душами уже умерших, а также с представителями высших сил. Именно в сновидениях древние цари получали важные знамения, с ними общались боги, давали советы или предостерегали. Кстати, боги снисходили не только к великим владыкам. Ведь они, как известно, вездесущи и могли явиться простому смертному. В легендах и мифах с богами во сне общались и простые пастухи. Практически любой человек мог попросить разрешения переночевать в храме, чтобы ночью к нему пришел вещий сон, то есть высшие силы подсказали решение возникшей проблемы и наставили на путь истинный. Человек вместе со жрецами участвовал в молитвенных песнопениях, воздерживался от женщин, вина и той пищи, которая, как считалось, препятствует возникновению сновидений, совершал ритуальные омовения. Получив первое божественное приглашение ко сну, он проводил ночь, лежа на окровавленных шкурах принесенных в жертву овец и быков в компании извивающихся (неядовитых) священных змей храма. Подобная подготовка активизировала бессознательную часть психики, и часто ожидаемое сновидение действительно поражало воображение и становилось откровением.

Магомет

Когда основателю ислама Мухаммеду (Магомету) исполнилось 40 лет, ему стали являться видения. Многие из откровений приходили к пророку во сне. В 628 году ему приснился вещий сон, будто он совершил паломничество в Мекку и ему передали ключи от Каабы. Сон воплотился в жизнь спустя два года, когда Магомет во главе войска вступил в Мекку, семь раз объехал Каабу на верблюдице Аль-Касва, семь раз дотронулся посохом до священного камня, велел уничтожить всех идолов вокруг святыни, а затем торжественно подтвердил все права Мекки.

Известны случаи исцеления во сне, свидетельствующие о том, что наши предки использовали силу сновидений в медицинских целях. На каменных колоннах, найденных в Эпидавре, сохранились надписи о 70 больных и сновидениях, с помощью которых они излечились. Современный человек объяснит это психотерапевтическим эффектом и самовнушением. Люди того времени видели в подобном исцелении милость богов, с которыми им удалось пообщаться во сне.

Спящие люди – распространенные персонажи в сказках, мифах, легендах всех мировых культур. В героическом эпосе многих народов присутствует спящий герой, который просыпается, когда наступает его час. Еще чаще встречаются спящие монстры (например, драконы), пробуждение которых приносит немало бед человечеству. Можно также вспомнить Спящую красавицу и ее аналоги в сказках народов мира. Корни подобных сюжетов необходимо искать во временах весьма далеких, а их наличие говорит о том, что тайна сна заботила людей во все времена и в различных уголках земли.

Сны не просто смотрели, их запоминали, записывали и анализировали. Люди всегда пытались приоткрыть завесу тайны, выработать систему, подобрать ключ к закодированным посланиям, увиденным во сне. Так, шаг за шагом, составлялись сонники. //-- Сонники фараонов --//

В Древнем Египте мир сновидений был чрезвычайно богат и занимал важнейшее место как в религиозной жизни, так и повседневной. Быт человека того времени был неразрывно связан с потусторонним миром, его вмешательством объяснялись многие события и явления. Можно сказать, что пространство сна олицетворялось с этим миром, то есть душа спящего на время попадала в мир богов, душ умерших, а также злых духов и призраков. Там душа могла постигнуть великие тайны, недоступные в обычной жизни, получить совет, предостережение, откровение. Реальность, заключенная в пространстве сна, была ничуть не менее объективной и осязаемой, чем действительность. Потому «увидеть во сне» приравнивалось к обычному «увидеть» и не подвергалось сомнению.

На древнеегипетском языке слово «сон» звучит как «ресут» и происходит от корня «рес», означающего «просыпаться», «вставать». Парадоксальный, на первый взгляд, смысл связан с представлением, что спящий человек просыпается в ином мире. К моменту пробуждения в реальности он засыпает в потустороннем царстве и, таким образом, возвращается в тело.

Кроме богов и душ умерших, в мире сна можно было встретить и опасных существ. Если душа спящего не была подготовлена к таким встречам, это грозило ей немалыми бедами. Ночные кошмары связывались именно со встречей с такими существами.

Одним из распространенных способов контакта с потусторонним миром были письма мертвым. Люди приходили в некрополь, оставляли мертвым пищу и начертанные на глиняных сосудах письма с просьбами о помощи в различных делах. Другим методом общения с мертвыми был сон. Он считался даже более эффективным, чем письма, так как

во сне живой и мертвый могли видеть друг друга и общаться напрямую, спящий мог проконтролировать выполнение своих просьб умершими и т. п. Порой оба способа совмещались, как, например, в случае с неким Мериртифи. Он составил письмо для своей умершей супруги Небетотеф, в котором просил ее помочь избавиться от болезни, придя к нему во сне. Взамен Мериртифи обещал принести щедрые жертвы духу умершей жены.

Интересный папирусный свиток был найден в погребении одного из родственников жреца Меру неподалеку от древнего города Абидоса. Этот родственник был погребен через несколько лет после самого жреца и являлся как бы курьером из мира живых в мир мертвых, обязанным доставить послание для Меру от его сына Хени. Проблема заключалась в том, что давно умерший слуга Сени приходил к Хени во снах в образе злого духа и мучил его. Хени просил отца избавить его от Сени и запретить тому приходить в сны.

Контактировать с потусторонним миром посредством сна можно было в любое время суток, однако ночи отдавалось преимущество.

Сакральной считалась глухая полночь, когда солнечная ладья плыла по водам Стикса (реке загробного мира) в глубочайшей тьме и тишине. Это время считалось наилучшим для обращения к богам.

Полдень, как и полночь, считался особенным временем, когда соприкосновение миров предоставляло возможность получить важные откровения из иной реальности. Полдень был столь же опасен для смертных, как и полночь. Существовали даже охранные заклинания от полуденных духов.

Сон Тутмоса

Текст на каменной стеле, установленной между лапами сфинкса в XV веке до н. э. по приказу Тутмоса IV, рассказывает следующую историю. Однажды сын фараона Тутмос заснул в полдень неподалеку от пирамид Гизы. Во сне он увидел одно из воплощений бога солнца – великого Сфинкса, который попросил очистить его от наступающих песков пустыни и пообещал взамен престол Египта. Проснувшись, Тутмос выполнил просьбу и вскоре стал фараоном.

Авраам Линкольн



Авраам Линкольн (1809–1865 годы) – 16-й президент США (1861–1865 годы), первый президент от республиканской партии – часто видел вещие сны. Главным сном в его жизни стал следующий: «...Едва я успел лечь в постель, как тотчас заснул, и мне приснился сон. Мертвая тишина царила вокруг меня, когда вдруг я услышал подавленные рыдания и вздохи. Я встал и вышел в другую комнату, прошел анфиладу комнат, но по-прежнему никого не увидел. Лишь в последней комнате предо мной предстало

поразительное зрелище: катафалк, на котором лежал покрытый погребальным покрывалом покойник. Вокруг стояли стражи и толпились люди... „Кто умер в Белом доме?“ – спросил я у солдата. „Президент, – ответил он мне, – он погиб от рук убийцы“».

Победа на президентских выборах противника рабства Линкольна привела США к Гражданской войне. Семь отделившихся южных штатов сформировали Конфедерацию Южных штатов Америки. Именно террорист-конфедерат и воплотил сон Линкольна в жизнь, убив его 14 апреля 1865 года.

Наиболее ценными считались сны, в которых спящему удавалось узреть богов. Нередко люди радикально меняли свою жизнь после таких встреч.

Шансы увидеть во сне бога повышались, если человек укладывался спать в храме этого бога, а предварительно проходил обряд инкубации, то есть выполнял все очистительные и прочие ритуальные процедуры, подготавливающие сознание к восприятию желаемой информации. На взгляд современного человека, главной в вызывании сновидения представляется именно соответствующая настройка психики, а особое место и время сна, а также все сопутствующие ритуалы лишь способствуют этой настройке.

Несмотря на восприятие сна как реальности, пусть и параллельной, древние египтяне осознавали, что сны нельзя понимать буквально, их нужно толковать. Поэтому создавались сонники, самый древний из которых датируется XIII веком до н. э. Он представляет собой большой свиток папируса, который нашли в тайнике небольшой гробницы в 1928 году в Дейр эль-Медине недалеко от Луксора. Свиток был частью архива царского писца Кенхерхепешефа, прославившего человека умным и опасным, занимавшимся колдовством. Толкования в соннике предназначены для мужчин (мужские и женские сонники различались, хоть и незначительно). Большинство определений были весьма специфичны и ориентировались на традиции той далекой эпохи. Однако некоторые оказались вполне приемлемыми и для нашего времени. Вот несколько любопытных фрагментов из перевода текста.

«Если человек видит себя во сне жующим листья лотоса – хорошо, это значит что-то, чему он будет рад.

Если человек видит себя во сне стреляющим в цель – хорошо, это значит, что-то хорошее произойдет с ним.

Если человек видит себя во сне смотрящим в окно – хорошо, это значит, что призыв его будет услышан его богом.

Если человек видит себя во сне на крыше – хорошо, это значит, что-то будет им найдено.

Если человек видит себя во сне с удлинившимися волосами – хорошо, это значит что-то, от чего засияет лицо его.

Если человек видит себя во сне переправляющимся на лодке – хорошо, это значит преодоление всех споров.

Если человек видит себя во сне убивающим быка – хорошо, это значит, что его враги будут убиты.

Если человек видит себя во сне разрывающим свои одежды – хорошо, это значит, он будет освобожден от всего дурного.

Если человек видит себя во сне мертвым – хорошо, это значит, что долгая жизнь перед ним.

Если человек видит себя во сне сидящим в саду под лучами солнца – хорошо, это значит удовольствие.

Если человек видит себя во сне смотрящим на сияющую луну – хорошо, это значит, милосердным будет к нему его бог.

Если человек видит себя во сне хоронящим пожилого человека – хорошо, это значит процветание.

Если человек видит себя во сне погребенным заживо – хорошо, это значит радостное процветание.

Если человек видит себя во сне пьющим теплое пиво – плохо, это значит, что страдание прострется над ним.

Если человек видит себя во сне глядящим на свое лицо в зеркале – плохо, это означает другую жену.

Если человек видит себя во сне совокупляющимся с женщиной – плохо, это значит печаль.

Если человек видит себя во сне укушенным собакой – плохо, это значит, что он будет тронут магией.

Если человек видит себя во сне укушенным змеей – плохо, это значит, что спор развернется против него.

Если человек видит себя во сне мечущимся в доме своем – плохо, это значит, что он будет болен.

Если человек видит себя во сне уколотым колючим растением – плохо, это значит произнесение лжи.

Если человек видит себя во сне смотрящим в глубокий колодец – плохо, это значит, что его посадят в тюрьму.

Если человек видит себя во сне наполняющим горшки – плохо, это значит, что он будет в боли.

Если человек видит во сне свои зубы, вывалившиеся перед ним, – плохо, это значит, что один из его близких умрет.

Если человек видит себя во сне закрывающим дом свой – плохо, это значит отторжение.

Если человек видит себя во сне назначенным чиновником – плохо, это значит, что смерть приближается и пребывает рядом.

Если человек видит себя во сне наблюдающим небо с дождем – плохо, это значит, что против него начнутся ссоры.

Если человек видит во сне горящий огонь – плохо, это значит, что будет уведен его сын или брат.

Если человек видит себя во сне пьющим кровь – плохо, это значит, что борьба грядет ему.

Если человек видит себя во сне тушащим огонь водой – плохо, это значит, что имущество его закончится».

В отличие от добрых снов-пророчеств, информацию о которых можно встретить на стелах и каменных табличках, плохие сны не только нельзя было увековечивать в камне, но даже рекомендовалось уничтожать с помощью магии и защитных ритуалов. Поэтому информацию о кошмарах, их восприятии и толковании в Древнем Египте можно узнать лишь по косвенным источникам – текстам защитных молитв и заклятий. Самое раннее упоминание о том, как победить дурной сон, датируется XVIII веком до н. э. Ветхое состояние папируса не позволяет раскрыть его содержание полностью, однако небольшие

фрагменты однозначно указывают, что это заклинание против «всех дурных снов, зримых ночью».

В более поздних текстах-оберегах против кошмаров часто встречаются упоминания о богине Исиде (рис. 2.1), защищавшей уснувшего посредством огня, уничтожающего злых духов и рассеивающего мрак. Таким образом она уничтожала дурной сон, а вместо него дарила хороший.



Рис. 2.1. Изображения богини Исиды

Проснувшись от кошмара рекомендовалось некоторое время не двигаться, подождать, пока уйдет причина дурного сна, которая пока может находиться где-то неподалеку. Строго-настрога запрещалось рассказывать окружающим о своем кошмаре, так как сон мог воплотиться в реальность с помощью слов.

Рекомендовалось не давать злому духу из кошмара посмотреть на спящего, то есть не допустить сглаза. Хотя многие демоны ночи могли спрятать лицо («в кромешной тьме он входит, пресмыкаясь: его нос позади него, его лицо повернуто назад»), чтобы остаться неузнанными. В защитных заклинаниях описывается, как изгонять и проклинать все тела, формы и составляющие части демонической сущности.

Весьма эффективным средством в борьбе с кошмарами считались священные змеи, глиняные статуэтки которых размещались в углах спальни и не позволяли демонам приблизиться к спящему.

Дополнительным средством защиты от дурных снов были магические изображения на подголовниках, фигурные ножки кроватей и т. п. Среди них можно встретить изображения связанного с ритуалами священного сна карлика Беса, изгоняющего злых духов, богини Нейт, расстреливающей кошмары стрелами, и прочих защитников, вооруженных кинжалами, копьями и змеями.

В Древнем Египте не существовало особого божества, управляющего царством сна. Это вполне логично, так как сон – лишь способ связи двух миров, а не отдельная епархия какого-либо бога.

//-- Сонник Артемидора Далдианского --//

Артемидор Далдианский (вторая половина II века н. э.) родился и жил в Эфесе. Он выбрал прозвище Далдианский в честь лидийского города Далдия, откуда была родом его мать.

Артемидор известен благодаря сочинению о толковании сновидений «Онейрокритика», которое состоит из пяти книг, целиком дошедших до нашего времени. Это плод многолетнего труда, о котором сам Артемидор вспоминал: «...Много лет, пренебрегая клеветой, водился с теми оболганными рыночными гадателями, которых люди важные и надменные обзывают нищими, обманщиками и шутами; и в эллинских городах, и на праздничных сборищах, и в Азии, и в Италии, и на самых больших и людных островах я

терпеливо выслушивал рассказы о древних вещих снах и их исполнении, ведь в таких исследованиях нельзя было действовать иначе». Артемидор опирался в своих исследованиях на сочинения других авторов. Он вспоминает и часто критикует за отсутствие системного подхода Антифона Афинского, Деметрия Фалерского, Артемона Милетского, Аристандра Тельмесского.

Иван Калита



Великий князь московский Иван Даниилович Калита видел странный сон: будто наяву, ехал он верхом по окрестностям Москвы и вдруг увидел впереди высокую гору, вершина которой была покрыта сверкающим на солнце снегом. Пораженный, князь остановился. Вскоре снежная вершина исчезла, а вслед за нею растаяла в воздухе и сама гора. Растолковать сон князь попросил митрополита Петра. Почтенный старец объяснил его так: как исчез снег на вершине горы – так и Петр скоро исчезнет из этого мира; затем придет и очередь самого Ивана покинуть землю, исчезнув без следа, как могучая гора во сне. Свя– что перед смертью к нему придет некий старец – вестник скорой кончины. Ответ старого иерарха не содержал ничего особенного, кроме горькой мудрости Екклесиаста: «Все идет в одно место: все произошло из праха и все возвратится в прах» (Екклесиаст, 3, 20). Несколько иначе эта история изложена в Мазуринском летописце (конец XVII века): кроме горы и снега имелся третий символ – широкое поле, по которому ехал князь. Митрополит объяснил Ивану видение так: «Поле великое – твое государство Московское, а гора великая – ты, государь, снег на горе – то аз многогрешный; начат снег таяти – то прежде мне умрети, а после меня и тебе, государю, преставитися, егда услышиши старца к тебе пришедша и у дверей толкущися, и ты уразумеши жития твоего конец». С тех пор князь Иван «всегда старца того ожидаше пришествия». На том месте, где во сне находилась гора, Иван Калита основал монастырь с храмом в честь иконы Боголюбской Божьей Матери.

Первые четыре книги «Онейрокритики» содержат указания для толкования разнообразных объектов и ситуаций, увиденных во сне, в то время как пятая книга представляет собой собрание своего рода учебных примеров.

М. Фуко в книге «История сексуальности» писал: «Артемидора не занимают чудеса, и в отличие от большинства текстов данного жанра его книга не опирается на практику культовой терапии... Главное для него – объяснить читателю, как нужно действовать: разложив сон на элементы, раскрыть его «диагностический» смысл, а затем истолковать

целое, исходя из элементов, и, памятуя о целом, расшифровать каждую часть». Эта мысль впоследствии стала одной из основных и у психоаналитиков.

Артемидор уделял внимание прежде всего здоровью и беспощадно критиковал толкователей-жрецов из храмов Асклепия. Голому изложению выводов о привидевшемся «пророчестве» Артемидор предпочитал хорошо продуманное исследование: овладеть всей возможной информацией, сопоставить ее с данными, полученными из других источников, проверить собственной практикой, проанализировать и подкрепить доказательствами.

Первая книга «Онейрокритики» начинается с определения термина сновидения и разграничения обычного сновидения и вещего. Относительно обычных снов Артемидор писал: «...Естественно, что влюбленный видит себя во сне с предметом своей любви, испуганный видит то, чего он боится, голодающему снится, будто он ест, жаждущему – будто он пьет, а объевшемуся – что его рвет или что его душат из-за возникшей преграды трудно перевариваемой пищи».

Такие сновидения диагностировать легко. Они по сути являются «воспоминаниями о настоящем» и, демонстрируя сновидцу состояние его тела и души, указывают на недостаток или избыток чего-либо или его страхи и желания.

Вещий сон, по Артемидору, «...действует тем, что ведет нас к осуществлению предсказания и после пробуждения становится толчком к делу, преобразует душу, формирует ее и лепит». Артемидор выделял прямосозерцательные сны, или видения, в которых напрямую показано будущее, и аллегорические сновидения, в которых будущее предсказано метафорически. «Ведь если обычному человеку снится, например, женщина, которую тот вожделеет, или же долгожданная смерть хозяина, то искусная и недоверчивая душа человека опытного в снотолковании никогда не покажет ему просто состояние желания, в котором он пребывает, а прибегнет к хитрости, в результате чего сновидец увидит не саму возлюбленную, но нечто, ее обозначающее: лошадь, зеркало, корабль, море, животное женского пола, женскую одежду...». Именно аллегорическим снам и способам их толкования посвящена большая часть сочинения Артемидора. Пытаясь их объяснить, Артемидор искал сходства и аналогии по всем направлениям: образным, языковым, символическим:

снится грязь – значит, тело наполняют вредоносные субстанции (образное сравнение);
приснившийся баран/krios означает хозяина, правителя, царя в силу игры слов krios/kreion (отождествление имен);

лев снится атлету в знак победы, барс знаменует несчастье (символическое родство);
приснившаяся медведица ассоциируется с аркадской Каллисто и является знаком женщины (отсылка к поверью, пословице, мифу);

свадьба и смерть могут намекать друг на друга во сне, поскольку суть telos – предельных событий жизни – принадлежность к одной категории существования;

большому жениться на девице – к смерти, потому что с женихом «происходит все то же, что и с покойником» (сходство в действиях).

Артемидор применял индивидуальный подход к толкованию сновидений: скрытый смысл зависел от пола, возраста, социального положения, профессии сновидца. Можно вспомнить следующие примеры:

«Гестия и ее статуи означают для должностных лиц совет и поступление доходов; для простых людей – собственную жизнь; для правителя или царя – полноту их власти»;

«Заливные луга на пользу одним лишь пастухам, для остальных же они означают безработицу, а для путников – препятствия, потому что эти луга бездорожны».

Фридрих Август Кекуле



В 1825 году был открыт бензол (химическая формула C_6H_6). На протяжении 40 лет химики не могли разобраться в проблеме химического строения молекулы бензола, пока немецкому химику Фридриху Августу Кекуле не приснился сон, натолкнувший на мысль о возможности (ранее отрицавшейся) существования циклов из атомов углерода. Вот что писал об этом Ф. Кекуле: «Я сидел и писал учебник, но работа не двигалась, мои мысли витали где-то далеко. Я повернул мой стул к огню и задремал. Атомы снова запрыгали перед моими глазами. На этот раз небольшие группы скромно держались на заднем плане. Мой умственный взгляд мог теперь различить длинные ряды, извивающиеся подобно змеям. Но смотрите: одна из змей схватила свой собственный хвост и в таком виде, как бы дразня, завертелась перед моими глазами. Как будто вспышка молнии разбудила меня. И на этот раз я провел остаток ночи, разрабатывая следствия из гипотезы».

Аллегорические сны, где «движения или измышления души указывают на предстоящее добро и зло», подразделялись, в свою очередь, на пять подвидов.

1. Своевещие, где человек видит себя и которые исполняются для самого спящего.
2. Чужевещие, где спящий видит кого-то другого. Такой сон предсказывает события в жизни другого человека при условии, что он знаком спящему.
3. Общие, где спящий видит себя с другими. Артемидор обнаружил, что своевещие сны могут сбываться и для родственников спящего, а общие – для видевшего сон.
4. Общественные, если символы во сне несут общественный характер, например площадь.
5. Космические – сны на философскую тематику, где рассказывается о вещах, непостижимых разумом человека.

Согласно теории Артемидора, приятный сюжет не всегда означает приятное воплощение в реальность, а позитивные эмоции после пробуждения не обязательно являются благоприятным знаком. Таким же образом и негативные эмоции могут нести в себе неплохое предзнаменование. Проще говоря, главным показателем в толковании сна являлись значения символов, а не сила эмоций.

В толкованиях «Онейрокритики» есть много фрагментов, позволяющих назвать Артемидора античным психоаналитиком. Некоторые его идеи отчасти перекликаются с теми, которые выдвигали Фрейд, Юнг и др. спустя много веков.

Важнейшим символом мужского сна Артемидор считал образ женщины. Характеризуя ее, он пытался понять суть проблемы и сделать прогноз на будущее. Все женщины в снах условно делились на три категории: жена, любовница, гетера.

1. Любовный акт с женой толковался как благоприятный знак, а «жена есть для сновидца его ремесло и занятие, доставляющее ему удовольствие, или же то, над чем он начальствует и властвует». Поэтому «сон означает, что от всякого такого будет ему [сновидцу] выгода, потому что и от выгоды людям приятно, и от любовных соединений приятно».

2. Связь с любовницей незамужней и богатой предвещает обогащение и успехи в делах, «ибо кто кому предлагает свое тело, тот как бы предлагает и то, что при этом теле имеется». Если же любовница замужняя, такой сон не предвещает ничего хорошего. Закон карает такие связи, значит, и в реальной жизни сновидца ждет какое-то наказание.

3. Гетеры во сне трактовались еще более сложным образом. С одной стороны, они предвещают всего лишь «малый стыд и малый расход» в какой-либо сфере жизни (как посетители публичных домов испытывают и стыд, и расход). С другой стороны, речь идет о трате спермы без прибыли, то есть без потомства, из-за чего сон о посещении гетеры может предвещать даже смерть. Дополняется толкование двояким смыслом слова «блудилище» (*ergasterion*), которое означает как мастерскую и лавку, так и кладбище.

Помимо этих трех типичных образов Артемидор упоминал связи со случайными незнакомками. Такие сны могли предвещать полностью противоположные вещи. Прогноз зависел от того, как выглядит женщина. Если она «хороша собой, приятна, в дорогих тонких платьях и с золотыми ожерельями, а в любви податлива», тогда сон – к добру. Если же она «стара, некрасива, отвратительна, дурно одета, бедственно живет и неподатлива», тогда предсказание неблагоприятно.

Когда половым партнером во сне являются собственные рабыня или раб (для античности пол не имел столь большого значения), это означает, что в будущем сновидец получит удовольствие от своего имущества, которое, «очевидно, сделается больше и богаче».

Порицая в реальной жизни инцест (например, половая связь матери с сыном), Артемидор трактовал подобные сны благоприятно, так как мать является символом многих важнейших элементов из самых разных сфер жизни. Для ремесленников подобный сон предвещал «обилие работы и заработка от ремесла», ведь ремесло для них – это «мать-кормилица». Для находящихся далеко от дома людей сон тоже благоприятен, поскольку сулит соединение с родиной, которая также ассоциируется с матерью. Для земледельцев и землевладельцев такой сон тоже несет удачу: мать – это еще и плодородная земля. Правда, для тяжело больных людей такой сон («проникновение» в землю-мать») может означать смерть.

Впервые сонник Артемидора «Онейрокритика» был издан на греческом языке в Венеции в 1518 году у А. Мануция. В 1539 году Я. Корнарий опубликовал в Базеле латинский перевод, который использовал Н. Риго при издании в 1603 году в Париже «Онейрокритики» на латыни и греческом с комментариями.

Артемидор упоминал, что является автором и других работ о порицании: «Ойоноскопика» – о предсказании по поведению птиц (ауспиции) и «Хироскопика» – о предсказании по линиям ладони (хиромантии). К сожалению, эти произведения не сохранились.

//-- Толкования снов в других древних культурах --//

Древние шумеры считали сон посланием бога Солнца Ша-маша. В толковании снов царственных особ задействовались одновременно несколько специалистов. Прорицатель пытался вникнуть в символы, знаки и образы сна, перевести их на понятный язык, а уже потом жрец бога Солнца трактовал рассказанный сюжет, применяя его к реалиям жизни.

У древних евреев сновидение считалось одним из важнейших средств, избранных Богом для выражения своей воли. В исторических текстах упоминаются теорематические сновидения, сны-послания, понятные человеку без помощи толкователя.

Древняя персидская традиция толкований различает три вида снов.

1. Обычные закодированные сны, нуждающиеся в истолковании, порожденные душой (Нафс).

2. Сны физиологические, связанные с плотскими желаниями, болезнями и т. п., произведенные духом (Рух).

3. Правдивые сны, откровения, возникающие в состоянии полной умиротворенности спящего. Считалось, что сновидения, увиденные на рассвете, обладают большей ценностью, чем ночные.

В брахманизме Древней Индии существует учение о четырех стадиях сознания.

1. Бодрствование.

2. Непрочный сон, во время которого душа выходит из тела и путешествует по иным слоям мироздания.

3. Глубокий сон без сновидений, когда человек уходит в себя и стремится к своему внутреннему духовному центру.

4. Погружение в абсолютное уподобление Брахману, не знающему сна, старости, смерти и скорби.

Все видения, приходящие во сне, считаются отражениями единичных реальностей, которые затем опять теряются в едином Абсолюте.

В Атхарва-Веде есть описания значений некоторых сновидений и их классификация, позволяющая определить человеческий темперамент. Например, желчный человек (которым правят огонь, Луна и желтый цвет) видит во сне объятые пламенем леса, окровавленные тела, красную луну, вспышки молний. Умиротворенный и добродушный человек (управляемый водой и белым цветом) видит заросли лотоса, прозрачные реки, огромные снежные сугробы, пасущихся животных, прекрасных женщин, молоко. Беззаботный, ветреный человек (им правит знак воздуха) видит горы, пейзажи, большие открытые пространства, иные миры.

Кроме того, индусы считали, что сны, увиденные в канун первого дня года, сбываются в течение всего года, в канун второго дня – в течение восьми месяцев, а увиденное накануне третьего дня считается уже наполовину сбывшимся.

Древние китайские даосы различали шесть видов снов.

1. Обычные беспричинные сны.

2. Кошмары, вызванные страхом.

3. Сны-размышления на тему, обсуждавшуюся накануне.

4. Чуткие сны.

5. Сны радости.

6. Сны опасения.

Китайцы выделяли следующие причины сновидений: обстоятельства, действия, факт получения, траур, скорбь, радость, рождение, смерть.

Древние японцы заимствовали большинство методик толкования снов у китайцев. Это

искусство называлось омийодо, или путь Инь и Ян. Сны истолковывались как прямо, так и в обратном значении, то есть считалось, что они предвещают противоположное увиденному. На подсказанные сном грядущие события можно было влиять: например, предотвратить исполнение плохих предзнаменований. Для этого необходимо положить под подушку изображение сказочного зверя баку, который съест все негативные сновидения.

Инки, как и многие другие индейские народы, верили в предзнаменования и особое значение придавали снам, особенно если дело касалось снов короля или верховного жреца, которые считались богами и крупнейшими оракулами. Прорицатели и колдуны просили поделиться своими снами, чтобы объяснить их и провозгласить для всего народа великое откровение свыше.

Пророк Мухаммед зачастую сам использовал сны для объяснения своего учения. Так толкование снов приобрело в исламе важнейшее значение. Оно превратилось в настоящую науку: арабы разгадывали символику сновидений, пытались понять и постигнуть скрытые архетипы. У мусульман сохранилась традиция вызывания вещей сновидений. Этот обряд называется «истиквара». Человек, стоящий перед серьезной проблемой, вначале читает особую молитву по завету Мухаммеда, а затем ложится спать в ожидании сна, который ответит на его вопрос или подскажет решение. Так поступали путешественник, отправляясь в дорогу, писатель, прежде чем начать книгу, государственный деятель перед принятием важного политического решения. Утверждают, что премьер-министр Ирана Мохаммед Мосаддык в 1950 году решил национализировать англоиранскую нефтяную компанию именно после такого сна. Явившийся ему во сне сияющий дух сказал: «Не время спать, восстань и разорви цепи, сковавшие народ Ирана».

ГЛАВА 3. ПСИХОАНАЛИЗ И ТОЛКОВАНИЕ СНОВИДЕНИЙ

Если бы люди захотели откровенно рассказать, что именно им снится, это раскрыло бы их характеры гораздо лучше, нежели выражения лиц.

Лихтенберг. Письма

Благословен тот, кто придумал сон – плащ, который скрывает все мысли людские...
М. Сервантес. Дон Кихот

//-- Зигмунд Фрейд --//

Корни современной научной традиции изучения сновидений лежат, прежде всего, в трудах автора психоаналитического метода Зигмунда Фрейда (1856–1939 годы) (рис. 3.1).

Фрейд предполагал, что сновидения символизируют бессознательные потребности и беспокойства человека. Представьте себе человека, выросшего вне общества. На первый взгляд, это дикарь, практически животное. Однако это создание полностью свободно от внутренних предрассудков и комплексов, оно руководствуется естественными желаниями и потребностями. Общество же (родители, педагоги, окружающие), воспитывая очередного своего члена, с самого раннего детства учит его подавлять многие желания, которые считаются неприличными или ущемляют интересы других людей. Со временем человек воспринимает вложенное в него обществом как единственно правильную норму и якобы забывает о врожденных желаниях, то есть подавляет их. Механизм такого

подавления называется цензурой. Однако желания не исчезают бесследно, а остаются глубоко в подсознании и затем ищут выход в виде нервных расстройств, комплексов и страхов. Одним из проявлений этих желаний являются сновидения. Таким образом, они в завуалированной форме (так как даже во сне цензура не отключена полностью и пытается подавлять желания) отражают глубинную, бессознательную суть человека.

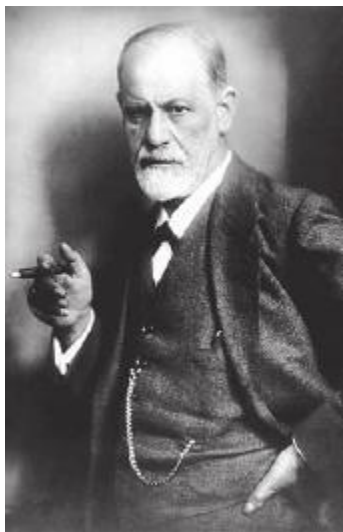


Рис. 3.1. З. Фрейд

Большинство врачей придерживались той позиции, что побудителями сновидения являются исключительно чувственные и телесные раздражения, либо приходящие к спящему извне, либо случайно возникающие в нем самом. Сновидения рассматривались как «телесный, во всех случаях бесполезный и во многих болезненный процесс». Все особенности сновидений объяснялись бессвязной и вызванной физиологическими раздражениями работой отдельных органов или групп клеток погруженного в сон мозга.

З. Фрейд не поддерживал такую позицию и писал в своей работе «О сновидении»: «...Ближе к истине стоит не взгляд врачей, а взгляд профанов, наполовину окутанный еще и предрассудками». Автор не отстаивал древних методов толкования снов, а пытался выделить отдельные закономерности в их интерпретации, общие для большинства людей черты. Он не считал возможным составление универсального сонника, который подошел бы каждому. Разгадка сна – дело индивидуальное. В основу работы со сновидениями Фрейд положил метод свободных ассоциаций. Не отрицая необходимости исследования явного содержания сна, все же основную информацию он видел в мыслях, лежащих за ним.

«На вопрос о том, может ли быть истолковано каждое сновидение, следует ответить отрицательно. Не нужно забывать того, что при толковании приходится бороться с психическими силами, повинными в искажении сновидения. Ввиду этого – просто вопрос соотношения сил: может ли субъект преодолеть внутреннее сопротивление своим интеллектуальным интересом, своей способностью к самообладанию, своими психическими познаниями и своей опытностью в толковании сновидений. До некоторой степени это возможно всегда: почти всегда субъекту удается убедиться в том, что сновидение – осмысленный феномен, – а также в большинстве случаев догадаться о сущности этого смысла. Очень часто последующее сновидение дает возможность констатировать правильность и продолжить толкование предыдущего. Целый ряд сновидений, продолжающихся несколько недель или месяцев, покоится часто на одном базисе; все они должны быть подвергнуты толкованию сообща. В следующих друг за другом сновидениях можно нередко подметить, как центральным пунктом одного служит

то, на что в другом имеется лишь неясное указание, и наоборот, – так что оба таких сновидения дополняют друг друга и в толковании...»

ПРИМЕЧАНИЕ

У читателей, познакомившихся с программой-сонником, прилагаемой к данной книге на CD, может возникнуть вопрос: «Что за материалы названы сонником Фрейда, если сам он никогда не составлял подобных вещей?». Вообще это условное название. Сонник составлен на основе некоторых психоаналитических интерпретаций и потому назван в честь «отца психоанализа» З. Фрейда. Таким же образом обстоят дела с любыми «сонниками Фрейда», которые вы можете найти в Интернете или в виде печатных изданий.

Степан Апраксин

Приведенный сон описан в 1908 году М. Поповым. Молодой офицер князь Василий Владимирович Долгорукий неожиданно умер. Внезапная смерть князя сильно поразила его друга Степана Степановича Апраксина. В первую же ночь после трагедии ему приснился сон: к нему пришел в гости покойный друг Оба знали, что принадлежат уже к разным мирам, но это не помешало им общаться. Умерший князь пообещал своему другу долгую жизнь и сообщил, что в следующий раз он посетит его за три дня до смерти. Прошло сорок лет, и за все эти годы В. Долгорукий действительно ни разу не приснился С. Апраксину. Однако однажды князь посетил старого друга во сне, и через три дня тот умер.

Основное внимание при анализе сновидений Фрейд уделял свободным ассоциациям с отдельными фрагментами или сновидением целиком. Ученый выделил основные спрятанные в подсознании элементы, с которыми определенным образом связаны детские инфантильные желания большинства людей. Это, например, человеческое тело в целом или определенные его части, родители, процесс рождения, смерть, нагота, мастурбация и т. п. Данные элементы «кодируются» во сне, представая в виде иных предметов. Родители зачастую изображаются другими важными, представительными людьми, дети – мелкими зверями, насекомыми, паразитами. Рождение всегда связано с водой – спасением из воды, купанием и др. Смерть подменяется во сне отъездом, нагота – вниманием к одежде, ее особым характером.

К символам мужского достоинства Фрейд причислял любые подобные по виду или выполняемым функциям предметы. В список входят палки, зонты, шести, оружие (кинжалы, ружья и пушки), водопроводные краны и фонтаны, карандаши. Возбуждение мужского полового органа ассоциировалось со взлетом самолетов и аэростатов.

В соответствии с данной концепцией женская сущность находит отражение во всех полых предметах. Сюда вошли шахты, пещеры, бутылки и коробки. Детородная функция женского организма связывалась с печью и яблоней. По той же схеме в качестве символов женского начала рассматривались улитки и раковины. Нетрудно догадаться, что изображениями яблок, персиков, да и вообще практически любых фруктов подчеркивается красота пленительных частей тела женщины. Достаточно любопытна трактовка увиденных во сне игр: они символизируют мастурбацию. К этой же серии относятся скатывания, соскальзывания, обрывание веток и выпадение зуба.

Последователи Фрейда связали мастурбацию с ездой на велосипеде (Р. Гринсон), зашиванием рвущейся материи и одновременным испытанием чувства стыда (К. Хорни), переходом моста, который вдруг разламывается в центре, скользким склоном и соскальзыванием с него.

Врывающийся в дом преступник, влетающие или вползающие внутрь чего-либо животные или насекомые, поезд, движущийся через тоннель, – все это символы близости между мужчиной и женщиной. Езда верхом и скольжение на коньках также обозначают, по мнению последователей Фрейда, половой акт.

Вы не задумывались, почему дети так неохотно просыпаются? Правильно, потому что им снятся красивые сны. Именно во время сновидений самые заветные желания детей становятся «явью». Путешествие в страну грез с каким-нибудь сказочным персонажем становится для малыша незабываемым событием. Ведь вместе с кумиром покоряются страны, побеждаются злодеи, восстанавливается добро и справедливость. Во сне ребенок может почувствовать себя по-настоящему сильным и всемогущим. Импульс этим ночным грезам дают впечатления от книг, кино или мультфильмов.

Детское мировосприятие отражается и в сновидениях взрослых людей. Напомню такую деталь. Многим ли из вас приходилось видеть, как вы, скажем, пьете? Это устранение потребности с целью как можно дольше задержать течение сновидения. Ночные грезы также предвещают реальные события. Человеку снится обычная жизнь: как он просыпается, совершает утренний туалет, отправляется на работу или учебу. Часто такие видения посещают впечатлительных людей. Боязнь опоздать на какое-нибудь очень важное мероприятие или долгожданное событие (допустим, на концерт любимого исполнителя) является одним из поводов. Такие сновидения нередки для путешественников. Во сне они укладывают чемоданы, отправляются в аэропорт, на вокзал и даже видят прибытие на новое место. Подобные сны являются как бы предвосхищением исполнения заветного желания. Конечно, иногда четкие параллели между сюжетом сновидений и мечтой человека провести непросто, ибо желания проявляются в скрытой, завуалированной форме. З. Фрейд все же поставил знак равенства между мотивом сновидения и реальными желаниями. По его трактовке, в этом и заключается истинный смысл снов. То, что нам снится, нужно рассматривать в качестве целостного образа и считать выражением совместной работы мыслей и образов. В качестве одного из примеров приводилось изменение времени действия картинки сна: будущие события замещаются сюжетом, который протекает как бы в настоящем времени, здесь и сейчас.

Эллиас Хоу

В 1845 году американец Эллиас Хоу разработал челночный стежок и получил патент на швейную машину, которая работала со скоростью 300 стежков в минуту. Любопытно, что добиться успеха Эллиасу помогло сновидение. Ему приснилось, будто он взбирается на дерево в Африке, а вокруг пляшут аборигены с копьями, на концах которых видны отверстия. Когда Хоу проснулся, он уже знал, как решить проблему: отверстие для нити следовало разместить не на тупом конце иглы, а на острие.

У фрейдовской теории сновидений о желаниях была масса противников. Дело в том, что часто нам снятся весьма неприятные события, что, скорее, является каким-то протестом, недовольством, но никак не связано с исполнением заветной мечты. В ответ психоаналитик объяснял, что отталкивающее и вызывающее отвращение – лишь

завуалированная форма приятного и желаемого. Возможно, в этом толковании есть своя доля истины.

Все сновидения Фрейд разделил на три категории.

1. Сновидения вполне осмысленные, понятные, которые можно объяснить с точки зрения повседневной жизни без особых затруднений. Таких сновидений довольно много. Часто они кажутся не заслуживающими особого внимания, так как в них отсутствует что-либо странное и необычное.

2. Сновидения, которые, будучи связными и ясными по смыслу, все-таки выглядят странными и не совсем обычными (сложно связать этот смысл с реальной жизнью).

3. Сновидения, лишённые смысла и непонятные, то есть бессвязные и спутанные.

Сны первой категории являются незамаскированными исполнениями желаний. Ситуация во сне выглядит как какое-либо желание, знакомое сознанию и оставшееся невыполненным наяву.

В сновидениях второй и третьей категорий ситуация изображает исполненным какое-нибудь скрытое желание, но представлено оно в неузнаваемом виде, так как вытеснено цензурой и чуждо сознанию. Лишь толкование с помощью психоанализа может обнаружить это желание. Таким образом, странные и непонятные сны – это замаскированные исполнения вытесненных желаний.

Уместна отсылка к народным толкованиям снов, которые рассматривают вещи сновидения как предсказания будущего. В снах действительно проявляется будущее, но не реальное, а которое спящий желает.

//-- Карл Густав Юнг --//

Швейцарский психоаналитик Карл Густав Юнг (1875–1961 годы) начинал как ученик Фрейда, а впоследствии стал его равноправным партнером (рис. 3.2).

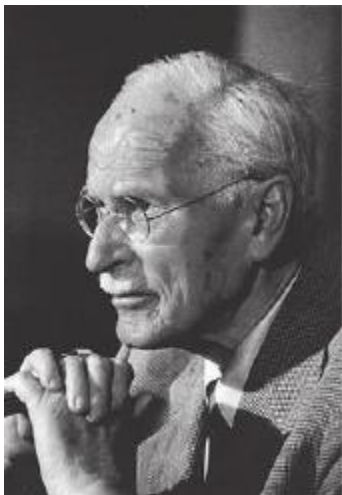


Рис. 3.2. Карл Густав Юнг

Многие текущие события, по мнению Юнга, остаются словно за кадром сознания. Иначе говоря, мы их не замечаем. В памяти они все-таки фиксируются и проявляются во время ночных грез. Эту взаимосвязь дневной и ночной работы мозга Юнг показал в исследовании «Значение, функции и анализ снов». Продолжая его мысль, можно сказать, что в работе над постановкой сновидения значительную роль играет интуиция. Когда мы анализируем сюжет сна, становится ясно, что именно мы не заметили, пропустили или что было неприятно для нас, а потому забылось. Сон – форма мысли, изложенной с помощью символов и образов.

Ученые по-разному объясняли процессы взаимодействия сознания и подсознания. Юнг брал весьма распространенный пример: «Случалось ли, что вы вдруг забывали что-то?

Только что об этом помнили, но мысль куда-то внезапно улетела?». Психолог считал, что мысль не исчезла, а просто ушла на бессознательный уровень и стала частью интуиции. Если перестать о чем-то настойчиво думать, из подсознания вдруг всплывает нужное слово или имя. Это еще одно доказательство, что мысли не исчезают, над ними продолжает работать наше подсознание. Оно решает не одну, а сразу несколько задач из образов, мыслей, впечатливших нас событий, эмоций.

С осознанным опытом все понятно. Однако как объяснить появляющиеся «из ниоткуда» новые мысли, идеи, решения? А как насчет предчувствий и гениальных суждений? Эти размышления привели Юнга к новаторской идее: подсознание является источником будущих переживаний и идей. До поры до времени наш психологический опыт пребывает в зародыше. Похожие события, случайные фразы или даже запахи могут вызвать к жизни новый психологический опыт – свежие идеи и оригинальные находки. Утверждение, что из подсознания можно не только извлечь уроки прошлого, но и найти материал для будущего, вызвало немало противоречивых споров.

Если З. Фрейд считал, что сновидения не случайны и напрямую связаны с сознательной жизнью, то К. Г. Юнг, наоборот, придерживался мнения, что интуиция, находящая проявление во сне, часто приводит к ложным выводам. Впоследствии швейцарский психолог перестал использовать предложенный учителем метод ассоциаций. Аргумент в пользу такого выбора следующий: аналогии уводят от мотивов сновидений. Чтобы получить достойное толкование, нужно исследовать содержание сна. Ведь именно ночные грезы и есть, по мнению Юнга, то уникальное, что служит выражением бессознательной сущности нашего «я».

Что поможет понять сигналы психики? Только собственный опыт. Для расшифровки своего сна психолог предлагает напряженно и сосредоточенно размышлять над ним. В этом случае можно приблизиться к наиболее достоверной отгадке. Смена взглядов, безусловно, сказалась и на методе исследований. Благодаря Юнгу многие ученые стали использовать подход, заключающийся не в анализе отдельных символов, а в целостном восприятии сновидения. За основу толкования сна теперь брали лишь явный и достаточно понятный сюжет, вернее, его часть. Ночные грезы неограниченны, рассуждал Юнг, а потому своеобразная форма картин, которую мы видим, закрывает от нас основной материал. Свободный полет фантазии и бесчисленные ассоциации уводят нас от истины. Разобраться в сути поможет лишь настойчивое возвращение к основному сюжету. Важно постоянно задавать себе вопрос: «Что же мне снилось?».

Функции снов

Таким образом, К. Г. Юнг, в отличие от З. Фрейда, считал, что преднамеренности в сновидениях нет. Сон – это наши эмоции и образы, которые мы просто не умеем толковать. Человек находится в плену у обыденности: мы мало фантазируем, воспринимаем мир без ярких красок, налета сказки и мифа. Роль посредника с миром необъяснимого современный человек предоставил подсознанию. Вот оно и толкует, как может, разные психические задачи. Другой вопрос, как мы понимаем (и понимаем ли?) трактовку подсознанием образов, идей и ассоциаций.

Откуда приходят ночные образы? Что представляют собой эти символы? Психологи по-разному отвечали на эти вопросы. Фрейд считал их отголоском древности и утверждал, что в снах отражаются мифы и ритуалы из далекого первобытного прошлого. По его мнению, человеческий разум пронес «останки древности» через века. Воплощение,

возрождение или, лучше сказать, напоминание о прошлом, отражается в сновидениях. Юнг же категорически отверг такой подход, проведя серию серьезных исследований. В частности, он заметил, что все эти образы и ассоциации присутствуют в снах любого человека. Образование или ум здесь не играют абсолютно никакой роли.

Дмитрий Менделеев



Д. И. Менделеев (1834–1907 годы) – автор фундаментальных исследований по химии, химической технологии, физике, метрологии, воздухоплаванию, метеорологии, сельскому хозяйству, экономике, народному просвещению и др. Как известно, создать знаменитую таблицу периодических элементов этому гениальному человеку помог вещий сон. Об этом сне Менделеев рассказал своему другу профессору А. Иностранцеву: «Вижу во сне таблицу, где элементы расставлены, как нужно. Проснулся, тотчас записал на клочке бумаги, и лишь в одном месте потребовалась поправка». Хотя некоторые исследователи считают, что Менделеев придумал эту легенду, иронизируя по поводу зависти бездарных коллег, бесплодно просиживавших штаны на кафедрах. Однако в любом случае периодическая таблица Менделеева ассоциируется с вещим сном. Якобы на основе сновидения Менделеев рискнул сделать еще несколько научных предположений и оказался прав: в 1870 году он предсказал существование, вычислил атомные массы и описал свойства трех еще не открытых тогда элементов – «экаалюминия» (открыт в 1875 году и назван галлием), «экабора» (открыт в 1879 году и назван скандием) и «экасилиция» (открыт в 1885 году и назван германием). Ученый предсказал существование еще восьми элементов, в том числе «двигеллура» – полония (открыт в 1898 году), «экайода» – астата (открыт в 1942–1943 годах), «двимерганца» – технеция (открыт в 1937 году), «экацеция» – франция (открыт в 1939 году).

То, что мы видим во сне, можно сравнить с мостом между сознанием и подсознанием. Иначе говоря, все, о чем мы думаем днем, или то, о чем мы мечтаем, прямо отражается в наших снах. Просто форма наших мыслей, желаний и даже комплексов имеет более яркую и образную окраску. Сон является связующим звеном между миром рациональным и инстинктивным. Причем очень важным звеном: сновидения восстанавливают душевное равновесие человека.

При таком подходе многое становится понятно. Например, почему людям, имеющим завышенную самооценку или строящим нереальные планы, снятся полеты и падения. Ведь сновидения компенсируют то или иное состояние личности (в данном случае ее

ущербность) и одновременно предупреждают об опасности. Мол, будешь строить воздушные замки – оступишься, упадешь. Если предостережение проигнорировать, несчастного случая в реальности избежать будет непросто.

Объединив все выводы исследований, вы увидите, что сны иногда предсказывают определенные ситуации. Говорить о чуде или знаках свыше, пожалуй, не следует. Во взлетах и падениях виноваты мы сами. Каким образом? Нашими мыслями и действиями. Это происходит не за один день и не контролируется сознанием. Однако то, что разум не воспринимает, впитывает подсознание. С помощью снов оно и передает информацию об опасности. Одни из самых распространенных видов предупреждений – повторяющиеся сны и мотивы снов. Конечно, бывает, что предостережения не поступают. В любом случае несерьезно относиться к сновидениям нельзя, ведь они, как считал Юнг, являются порождением духа.

Продолжив мысль, отмечу еще одну важную деталь. От того, насколько наше подсознание и сознание найдут общий язык, напрямую зависит физическое и психическое здоровье. Любые помехи или, что еще хуже, прерванная связь в этом тонком механизме непременно приведут к психологическому или даже психическому расстройству. Символика сновидений – мост между нашим инстинктом и разумом. Что дает расшифровка ночных символов? Все просто: сознание вновь учится говорить на языке предков, понимать инстинкты.

Толкование снов по Юнгу

Даже скептики замечают, что сны (даже если их не удалось запомнить) влияют на настроение. Улыбаемся мы или грустим, полны счастья или раздражены – все это отголоски сновидения, которое, хотя и неосознанно, но было воспринято. Однако в повседневной суете мы мало обращаем на это внимание. Лишь когда сновидения становятся очень яркими или повторяются, люди решают истолковать их.

Разгадать сон – дело непростое. Опасность здесь кроется в чрезмерной ограниченности нашего мировосприятия. Мы слишком полагаемся на логику, из-за этого толкования могут получиться неточными или даже ложными.

Юнг полагал, что и сонникам верить крайне неразумно: «Ни один встречающийся во сне символ нельзя отделять от личности его увидевшего, поэтому ни один сон не может быть истолкован прямо и однозначно, как это делает энциклопедический словарь, разъясняя понятие за понятием. У каждого человека столь индивидуален метод компенсирующего и дополняющего воздействия подсознания на сознание, что нельзя быть уверенным в том, что сны и их символика вообще поддаются классификации».

Любое сновидение неповторимо, и рассматривать его нужно соответствующим образом. Индивидуальный подход диктуется неординарностью и уникальностью каждой личности. На сюжет сна в немалой степени влияют возраст, образование и уровень культуры человека. Увлечения, желания, стремления, эмоциональный спад или подъем, окружающая обстановка не подходят под одно общее правило, они единичны и неповторимы. Только проанализировав конкретную ситуацию, можно понять, о чем хотело предупредить подсознание данного человека. То, что актуально для одного человека, для другого может иметь совсем иной смысл и оказаться несущественным сообщением.

Основное значение в толковании сновидений К. Г. Юнг уделял изучению и расшифровке символов: «Нет больше богов, к которым мы могли бы обратиться за помощью. Великие мировые религии охвачены усиливающейся анемией, так из лесов,

гор, рек и мира зверей улетучились сверхъестественные силы (приходившие ранее так кстати), а богочеловеки исчезли в глубинах подсознания и там (как нам хочется думать) ведут бесславное существование среди других пережитков прошлого. Наши теперешние жизни подчинены богу, имя которому – интеллект. Он же величайшая и печальнейшая иллюзия...»

Чем бы ни являлось подсознание, это природное явление, генерирующее символы, наделенные, как показали исследования, определенным смыслом. И подобно тому, как мы не можем считать специалистом по микробам человека, ни разу не державшего в руках микроскоп, так и тот, кто не изучал профессионально природную символику, не может считаться компетентным в области психологии...

Митрополит Рафаил



Россиянин Леонид Прокопьев родился в 1947 году в обычной семье. Судьба его складывалась, как у любого парня того времени: был пионером, потом стал комсомольцем, в Бога, как и все, особенно не веровал. Как-то ему приснился необычный сон: «...Меня настолько ошеломила один сон, приснившийся после окончания школы, что я решил немедленно покинуть дом. Подобно витязю на распутье, я раздумывал тогда о выборе жизненной дороги. И неожиданно получил подсказку. Однажды приснилось, что меня в храме рукополагают в священники. Я был необъяснимо испуган явленной мне во сне моей будущностью и решил резко избавиться от пророчества: бежать из Миасса». С тех пор Леонид много лет «убегал» от увиденного во сне. Он сделал карьеру военного, дослужился до подполковника, был военным советником командира сирийской пехотной бригады в Ливане. Там же в 1983 году подорвался на mine, был эвакуирован в Москву и после 19 операций стал инвалидом первой группы. Получив звание полковника, Леонид вышел в отставку и в возрасте 43 лет стал глубоко верующим человеком. Общаясь со служителями Православной церкви, он вспомнил о своем сне и понял, что от судьбы не убежишь. Вскоре Леонид стал диаконом, затем священником, епископом. Приняв монашеский постриг, он получил новое имя Рафаил. Так сбылся давний вещий сон: бывший кадровый военный стал архиепископом Московским, митрополитом Всероссийским, Председателем Священного Синода Истинно-Православной церкви.

«Я посвятил более полувека изучению природных символов и пришел к выводу, что сновидения с их символикой вовсе не являются глупостью или бессмыслицей. Наоборот, для тех, кто потрудится над их расшифровкой, они раскрывают интереснейшую информацию».

Коллективное бессознательное

Между тем даже при сугубо индивидуальном походе, который проповедует Юнг, не следует сбрасывать со счетов коллективные, общие символы. В основной своей массе эти образы восходят корнями к религии. Хотя воспринимаем мы их по-разному. Глубоко верующий человек будет утверждать, что они – послание свыше, и трактовать их соответствующим образом. Атеист, скорее, докажет человеческую природу происхождения данных символов и ассоциаций. Юнг идет еще дальше и утверждает, что знаки, которые мы видим во снах, берут корни из нашего первобытного прошлого.

Об архаическом, имеющем общие мифологические корни мышлении говорил еще З. Фрейд. Однако именно К. Г. Юнг впервые отделил его от связи с психикой конкретного человека. Таким образом, именно Юнгу, а не Фрейду принадлежит первенство в открытии и развитии такой важной для психологии категории, как коллективное бессознательное.

Роль личностного фактора сводится к наличию индивидуального бессознательного. Этот слой уникален и несет смысловую нагрузку, связанную исключительно с его обладателем. Коллективные образы и символы – следующий, более глубокий слой. Он, в отличие от личного бессознательного, не является приобретенным, а берет истоки в нашем общем прошлом. Поэтому открытие и получило название «коллективное бессознательное».

Интуиция любого человека имеет возможность обратиться к общему кладезю символов и ассоциаций, что является еще одним подтверждением связи индивидуального и общечеловеческого опыта.

Юнг называет общечеловеческое бессознательное архетипом. Его основой является бессознательная информация. Однако, преломляясь через индивидуальное сознание, эта общая информация получает уникальные черты. Становится понятным, почему ученый предлагал рассматривать каждый случай сновидения отдельно, вне зависимости от поверхностного, личностного опыта других людей.

Человек сам выбирает путь в толковании сновидений. Один посчитает сновидение вещим и станет утверждать, что мы видим во сне будущее, другой сошлется на то, что пережитый днем опыт получил продолжение во сне. Последнее мнение, таким образом, делает бессмысленной расшифровку сновидения.

Как отличить порожденные личным сознанием образы от коллективных? Ответ кроется в таинственной энергетике, которой обладают архетипы. Эта особенность характерна и для личных комплексов, только они проявляются в истории индивида, а общественные комплексы архетипического характера – в истории человечества.

На личном уровне комплексы могут выливаться в пагубные пристрастия. На общественном уровне архетипы порождают мифы, религии, философские концепции, которые оказывают влияние на человечество на протяжении целых эпох.

ПРИМЕЧАНИЕ

Случалось ли вам предсказывать события? Замечали ли вы, что явления, увиденные во сне, совпадают с реальными ситуациями? Подобные случаи нередки. К. Г. Юнг предложил использовать для таких совпадений термин «синхронизм». Часто сновидения связаны с тревогой о близких, иногда спящие видят смерть или болезнь любимых. Это своего рода сигнал. Однако, когда сюжет сновидения воплощается наяву, возникает повод говорить о снах вещих, или пророческих. Между тем Юнг не склонен был доверять таким снам. Скорее это дополнение физического и материального состояния человека, – считал он. Иначе говоря, на мотивы влияет сам сновидец, его сознательное и бессознательное,

которые и находят отражение в картине видения.

Найти себя с помощью сна

Можно ли с помощью переживаемых сновидений узнать свое истинное «я»? Поставив такой вопрос, К. Г. Юнг разработал теорию процесса, посредством которого человек способен стать ни на кого не похожим существом, обрести, познать себя, свою сущность. Этот процесс психоаналитик назвал индивидуацией.

На пути к себе с использованием ночных грез человеку предстоит пройти несколько ступеней. Отрешение, избавление от внешних, навязанных социумом ролей – необходимое условие на начальном этапе. Приобретенные условности Юнг называл фальшивыми одеждами персоны. Для очищения от всего внешнего предлагается систематически выполнять ряд упражнений. Например, следует записывать в дневник все происходящие с вами события, вечером анализировать прошедший день, чаще представлять себя отдельно от общества. Самонаблюдение, а также более глубокий гештальт-метод в толковании сновидений играют чуть ли не решающую роль. Только такая глубинная работа поможет понять вашу истинную сущность, или, как называл ее Юнг, самость.

Исполнив роль скульптора и отделив от глыбы самоосознания влияние общества, можно переходить к работе с информацией не приобретенной, а врожденной, иначе говоря, с коллективным бессознательным. Цель данного этапа – научиться приходить к соглашению с архетипическими образами, чтобы исключить в дальнейшем их влияние на собственное поведение. Это непростая задача, ибо опыт, как я уже говорил, не приобретен. Достаточно сложно восстанавливать утерянные ассоциации, символы и качества рода. К последним относят такие архетипы, как вечное дитя, ведьма, мать, герой и т. п.

Это является еще одним доказательством того, что видимое во сне не связано с сознательной жизнью. Разум контролирует поведение даже во сне. Однако отделить мысли от глубинных восприятий можно, только избавившись от шаблонного, стереотипного подхода к самому методу толкования сновидений, на чем, собственно говоря, и настаивал Юнг.

Его последователи отмечали, что процесс индивидуации (обретения себя) чаще происходит в зрелом и пожилом возрасте. Предвестниками этого процесса обычно являются сны о природных катаклизмах: нередки сюжеты наводнений, землетрясений и т. п. Это свидетельствует о начавшейся перестройке психики.

Следующий этап на пути обретения себя – работа с темными сторонами. Ее также следует вести на двух уровнях: индивидуальном и общечеловеческом. Важно искоренять в себе зло и дурные наклонности (Юнг их называет тенями), чтобы избежать так называемой «проекции». Наша другая, темная сторона – это образ черного человека, часто встречающийся в художественной литературе. Прежде всего, нужно смириться с наличием у себя дурных наклонностей (они могут не иметь явного проявления в обыденной жизни). Перестав искать соринку в глазу ближнего, вы должны увидеть свои недостатки.

О том, что в глубинах души даже самых достойных представителей человечества живут отвратительные и абсолютно аморальные желания, говорили еще в Древнем мире. В частности, о них писал Платон в труде «Республика». Философ отмечал, что все эти тени находят отражение в наших сновидениях. Так что понятие тени нельзя назвать открытием

современности.

Слиться с собственной темной, зловещей стороной – значит, сделать шаг на пути к освобождению. Ведь поступки черного человека, совершаемые во сне, есть порождение подсознания. Признание в себе части зла, а себя этой частью исключает возможность осуждения другого человека в грехах. Если подобного отождествления не происходит, на первый план выходит другая крайность. Человек сам становится подобием того, кого подвергал осуждению. Этим можно объяснить постоянный кризис власти. Согласно изложенной теории, люди, осуждающие чиновников за произвол и бездушие, приходя к власти, ведут себя так же, как те, с кем они ожесточенно сражались. Иначе говоря, происходит примерка на себя облика осуждаемого.

Кто становится тенью? Почему одни поступки и черты характера вызывают в нас раздражение, а другие нет? Напомню, что тень – это ваше второе «я», скрытая темная сторона, которая ищет тем или иным способом выход. Если вовремя не остановиться, то произойдет отождествление. На первый план в поступках человека выходит то, что он так рьяно отвергал. В процессе замены основную роль играют зависть и презрение. Так, сексуально раскрепощенные люди осуждают людей сдержанных и скромных. Тень романтика будет скрыта под личиной зануды. Если не прекратить эту пагубную практику, в вашем сознании укоренятся антиподы, противоположные характеристики и вы станете подобием того, с кем были непримиримы.

Интерес в этом плане представляет анализ теней мужчин и женщин. Зачастую для сильной половины человечества архетипом является непроявленная женственность (анима). Для слабого пола архетип кроется в скрытой мужественности (анимусе). Происходит это не на приобретенном, а на глубинном, заданном природой уровне. В качестве примеров анимы приведу образы Беатриче у Данте, Лауры у Петрарки. Среди распространенных образов анимуса – таинственные рыцари и чужестранцы. Эти архетипы, обитающие в подсознании, находят воплощение в сновидениях, когда контроль разума не так силен.

Дарий

Основной противник Александра Македонского – персидский царь Дарий – долгое время терпел неудачи в войне с македонским царем. Однако ему в очередной раз удалось собрать огромное войско в полмиллиона человек (в 10–20 раз превышавшее по численности войско Александра), с которым он надеялся наконец-то разгромить македонян. Накануне решающего сражения Дарий увидел сон, в котором македонская фаланга шла вся охваченная пламенем, а потом Александр прислуживал ему и одет был в те одежды, которые Дарий сам носил, еще будучи царским гонцом. Затем Александр вошел в храм Бела и исчез.

Придворные толкователи объясняли сон в угоду Дарию: огонь означает гибель македонского войска, а Александр склонится перед Дарием. Однако история показала, что сны нельзя толковать буквально. Правильно было бы объяснить сон так: македонские воины блестяще сокрушат превосходящие силы противника; Александр завладеет Азией, подобно тому, как завладел ею Дарий, который был гонцом, а стал царем. Вскоре после великих побед македонский царь со славой окончит свою жизнь. Возможно, момент прислуживания Дарию предугадывал то, что Александр, обнаружив труп Дария, убитого собственными подчиненными, отнесется к нему с уважением и прикажет похоронить со всеми царскими почестями. Более того, одну из дочерей Дария он возьмет себе в жены.

Проработать данные архетипы достаточно просто. Запомните, что делает скрытое мужское (или женское) начало в ваших снах, и попытайтесь вообразить себя в его образе. То есть в снах нужно делать то же, что и анима (или анимус). Не следует искать эти качества в реальной жизни, ваша задача – признать их существование в собственной натуре и принять их. Мужчинам нужно смириться с нежностью и заботливостью, женщинам – с агрессивностью и логичностью суждений. Произойдет примирение, и вы перестанете терзаться завистью и поисками этих качеств в других людях.

Как понять, насколько успешно преодолевается тот или иной этап поиска себя? Насколько качественно сделаны упражнения? Ответ, как и полагается, ищите в сновидениях. Так, о развитии процесса могут свидетельствовать символы движения: дороги, переправы, перекрестки, путешествия.

//-- Альфред Адлер --//

Австрийский психолог Альфред Адлер (1870–1937 годы) посвятил часть своей работы снам и их толкованию (рис. 3.3).

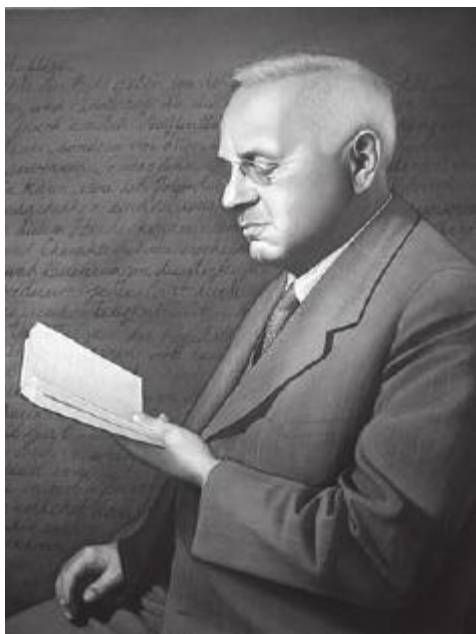


Рис. 3.3. Альфред Адлер

А. Адлер был склонен рассматривать сон в качестве предсказания каких-то ситуаций или явлений. Он использовал так называемый «художественный подход». Через толкование сновидения как бы прочитывается вся жизнь человека или ее конкретный этап. Иначе говоря, в центре внимания оказывается план, предлагаемый бессознательным человека. Анализ сна с этой позиции дает подсказку о выходе из какой-либо ситуации, предостерегает от необдуманных поступков или помогает справиться с нерешительностью.

Этот метод лучше подходит для исследования сна с четкой сюжетной линией. Возникновение непонятных, запутанных снов Адлер связывал со скрытым желанием господствовать. Стремление преувеличивать свои способности и возможности (физические, умственные или социальные) свойственно каждому человеку. Иначе его еще называют комплексом превосходства. В свою очередь, данный комплекс тесно связан с постоянным стремлением к самосовершенствованию и изменению общества вокруг себя. Все это забирает немало энергии, ведь быть выше, сильнее, умнее невероятно сложно и требует колоссальных физических и психологических затрат. Имея общий мотив (как для

нормы, так и для патологических проявлений), комплекс превосходства может иметь разную степень выражения: негативные и позитивные направления. Разница между ними заключается лишь в большей или меньшей способности человека к адаптации в обществе.

А. Адлер не наделял сны пророческой ролью. Речь не идет о способности заглянуть в будущее или раскрыть непознанные тайны Вселенной. В формировании, режиссуре сновидения в основном принимает участие психика конкретного человека.

Заглянуть в завтра невозможно, утверждал Адлер. Хотя наше поведение говорит об обратном: мы ведем себя слишком самоуверенно, решаемся на очень смелые поступки. Естественно, такая жизненная позиция не избавляет нас от ошибок. Ведь мы осознаем: что-либо знать заранее невозможно. Эти два крайних подхода и отражаются на взаимодействии интуиции с критически воспринимающим сознанием.

Человек – автор своего недуга. Истолковать сон – значит показать сновидцу, как его подсознание моделирует решение назревшей проблемы. В этом помогают отдельные символы и эпизоды. Таким образом, опережая реализацию желания, предупреждая появление негативных последствий, истолкование ночного видения приводит к вполне определенным выводам. Человек начинает видеть, куда бы его привело желание, если бы он вовремя не остановился и не проанализировал намеченный подсознанием алгоритм поведения.

Через сновидение подсознание пытается решить проблемы или подготовить сновидца к той или иной ситуации, к которой он стремится. Моделирование события во сне часто происходит в прошлом времени (желаемое уже сбылось), чтобы в состоянии бодрствования человек мог осуществить его корректировку. Мотив сновидения тесно связан с конечной целью человека. Остальное – эмоции, символы, физическое или психологическое состояние, которые так или иначе влияют на характер ночных грез, но выполняют второстепенную роль. Все это является, скорее, приложением, основа – осуществление желаемого.

Рюрик



По новгородскому преданию, вошедшему в Иоакимовскую летопись, Гостомыслу, отцу Умилы, однажды приснилось, что из чрева его дочери выросла огромная яблоня, осенившая ветвями все славянские земли, и люди отовсюду приходили укрыться в тени ее ветвей и отведать сладких плодов. Волхвы-толкователи предрекли Гостомыслу, что его внуки станут владельцами не только его собственной земли, но и многих иных, основав могучую державу. Так и произошло. Родившийся у Умилы Рюрик стал основателем династии Рюриковичей, которая правила на Руси с IX по XVI век. Самые известные

правители этой династии – Святослав Игоревич, Владимир Святославич, Ярослав Мудрый, Владимир Мономах, Юрий Долгорукий, Всеволод Большое Гнездо, Александр Невский, Иван Калита, Дмитрий Донской, Иван Грозный. Последние из великой династии – царь Федор Иоаннович и царевич Дмитрий. Похожая легенда существует в Норвегии и относится к тому же хронологическому периоду. Конунг норвежского племени фюльков Хальвдан Черный был женат на вестской женщине Рагнхильд, которой однажды приснился сон, будто из ее платья выпадает иголка, превращаясь в прекрасное дерево, накрывшее ветвями всю Норвегию. Сын Хальвдана и Рагнхильд, Харальд Прекрасноволосый, стал первым королем Норвегии.

Критики данного подхода не соглашались с отводимой сновидению ролью «предсказателя» поведения человека. Их аргумент: слишком часто нам снятся непонятные и ничего не значащие сны. Сложно оспорить эти возражения, соглашался Адлер. Однако напоминал, что даже З. Фрейд, прежде всего, обращался к запутанным и темным местам сновидений. Поясняя их, Фрейд анализировал детский опыт или неудовлетворенные сексуальные желания пациентов, а позже находил в снах истоки стремления к смерти.

Адлер не принимал столь глубоких трактовок и не утверждал, что сон – средство воплощения будущих желаний. Для него сновидение – спутник переживаемого в данный момент обстоятельства, попытка тела и разума предугадать ожидаемую ситуацию, возможно, поискать пути выхода из кризисного положения, чтобы в период бодрствования человек мог справиться с негативными эмоциями или что-то скорректировать в своем поведении.

Разделите цельное сновидение, которое кажется вам неясным и необъяснимым, на части. Окажется, что каждый отрезок полотна сна так или иначе направлен на реализацию какого-либо желания. Вообще в жизни энергетика направлена к определенному центру. Весь организм, все мысли работают в одном направлении. Идеалы, проблемы, жизненные трудности, радости и неудачи, сопутствующие человеку, по-своему находят отражение в ночной символике. Они носят образный, можно сказать, художественный характер, но с их помощью можно выстроить вполне определенную линию, жизненную позицию сновидца. Поэтому и здесь так важно использовать метод индивидуального подхода.

Запутанность сна – не что иное, как защита, предостережение подсознания от совершения необдуманных действий. Интуиция стремится и во сне запрячь некоторые опасные моменты. Можно сказать, что условности и неясности – это внутренняя потребность человека. Потенциально мы стремимся к господству над окружающими, писал Адлер, но сон должен был бы нас перевоспитать. В сознательном состоянии критический подход к ситуации вполне помог бы избавиться от чрезмерного тщеславия и неуемной жажды власти. Однако так как желание человека абсолютно противоположно, то естественная защита внутреннего мира – оставить порожденные подсознанием стремления как есть, то есть в достаточно туманном виде.

Сон – зеркало нашего душевного состояния. Именно к данной мысли подводит нас А. Адлер. Сновидениям отводится роль ретранслятора помыслов и желаний, которые при определенных обстоятельствах, вероятно, нашли бы отражение в действительности.

//-- Вильгельм Штекель --//

Одной из значительных персон среди первопроходцев психоанализа является Вильгельм Штекель. Он занимался изучением мира снов и его символику изложил в книге «Язык сновидений», опубликованной в 1911 году.

В. Штекель проанализировал более 10 000 сновидений (по крайней мере, такую цифру он называет в своем труде). В качестве реальных примеров ученый представил толкование 594 сюжетов. Некоторые из них описаны весьма лаконично, мотивы других анализируются на протяжении нескольких страниц. В качестве метода исследования В. Штекель использовал интуитивный подход, за что его часто критиковали. Однако в арсенале ученого (особенно при расшифровке деталей) были и уникальные ассоциативные толкования. Штекель не отвергал психоанализ Фрейда и использовал его методы ассоциаций достаточно долгое время (примерно до 1915 года). Правда, впоследствии разногласия между психоаналитиками возрастали, о чем свидетельствует переписка З. Фрейда и К. Г. Юнга, в которой они обсуждают Штекеля. Особое раздражение у Фрейда вызывал тщательно составленный Штекелем символический ряд сновидений. Однако Фрейд признавал его правоту в основных утверждениях, указывая, что тот «на более короткой ноге с бессознательным», чем они с Юнгом.

Неприязнь между психоаналитиками возникла по следующей причине. В «Языке сновидений» автор указал на один нюанс: метод ассоциаций по Фрейду не работает, когда речь идет о деталях. Часто случается, что образы не несут нагрузки для конкретного человека и не встречаются в разработанном к тому времени словаре сновидений. Если опыт сновидца недостаточен, вся ответственность за интерпретацию ложится на аналитика. Тогда на первый план в расшифровке выходят знания и интуиция специалиста. По фрейдовской методике, такой подход был недопустим: одна из его главных рекомендаций заключалась именно в том, чтобы ассоциации к символам сна подбирали сам сновидец, ведь сон – это отражение его бессознательного, а не врача.

В сновидениях часто происходит замещение одних образов другими или их сгущение. Иначе говоря, одни детали мы видим четче, чем другие. Задача аналитика – перевести сон на понятный пациенту язык. Главная роль в процессе истолкования все равно обязательно отводится сновидцу. Здесь важна именно индивидуальная работа пациента.

Подобный подход помог В. Штекелю составить список новых символов, причем в оригинальной интерпретации. Этот труд ученого был встречен его коллегами с немалой долей скептицизма. Как оказалось, напрасно. Многие из предлагаемых им образных ассоциаций нашли подтверждение при дальнейших исследованиях.

Штекель основное внимание уделял интуиции. Поэтому предложенные им примеры интерпретации было сложно принять. Однако к идее непосредственной работы интуиции ученый добавил толкование с помощью противоположностей. Штекель называл такой подход биполярным. Все, с чем мы сталкиваемся в жизни, имеет «двойника». Обратите внимание на пары: любовь – ненависть, жизнь – смерть. Это касается всех мыслей, категорий, эмоций. Как правило, в чистом виде их встретить достаточно сложно. Обычно они взаимодействуют со своей противоположной стороной. Дело, как объяснял ученый, в том, что мысли и эмоции сами по себе могут настраивать нас на определенный лад и вызывать соответствующие ассоциации. Если проследить и сопоставить истоки их появления, то получится, что никакой психологической нагрузки здесь нет. Единственный вопрос заключается в том, как определить для конкретного образа или символа его обратную, крайнюю сторону, то есть его полюс.

Лишь спустя годы о Штекеле стали говорить как о первом ученом, рассказавшем о страхе или «инстинкте смерти». Развитие этой теории принадлежит Фрейду. Штекель же исходил из своего учения о крайностях, противоположностях. Жажду жизни Фрейд связывал с инстинктом самосохранения. Штекель видел в этом сексуальное наслаждение.

Так что по Штекелю, желание жить приравнивалось к сексуальности.

«Гарод Лимерик»

В 1863 году С. Р. Уилмот – владелец мануфактуры в штате Коннектикут – находился на борту парохода «Гарод Лимерик», который 3 октября вышел из ливерпульского порта и направился к берегам Америки. Дома Уилмота ждала любимая жена, с которой бизнесмену не терпелось поскорее встретиться. Ночью 13 октября ему приснилось, что жена, одетая в одну ночную рубашку, вошла в каюту и, увидев, что там находится еще один пассажир, остановилась в нерешительности на пороге. Потом все-таки пересилила смущение, приблизилась к мужу, поцеловала его и исчезла.

Утром сосед по каюте, набожный пуританин, вдруг перестал разговаривать с Уилмотом, выражая своим видом крайнее недовольство. Как оказалось, сосед видел «неприлично одетую» женщину, целовавшую Уилмота ночью. Прибыв в Нью-Йорк 23 октября, Уилмот рассказал о случившемся жене и в ответ услышал следующее: после сообщения о начавшихся штормах в Атлантике и гибели другого судна жена легла спать в сильнейшем волнении за судьбу мужа. Ночью ей приснилось, что она летает над бушующим океаном, находит корабль и, пройдя сквозь его обшивку, заходит в каюту мужа. Заметив на соседней койке пристально глядящего на нее человека, женщина задерживается в нерешительности на секунду, но потом входит, целует мужа и покидает каюту. После расспросов Уилмота жена смогла детально описать обстановку в каюте – и она полностью совпала с реальной!

К чему это приводит? В психологическом плане жажда жизни не может восприниматься без мыслей о смерти. Любой страх обязательно связан со страхом смерти (вспомните: боязнь высоты, скорости, воды и т. д. – все связано с боязнью потерять жизнь). Первые размышления Фрейда о страхе и трансформация его в сексуальный инстинкт для Штекеля не несли информативной нагрузки, равно как и обращение к первобытным знакам при истолковании сновидений.

Штекель был большим практиком. Поэтому обращение Фрейда к опыту предков казалось ему по меньшей мере ненужной тратой времени.

Штекелевская концепция биполярности желания смерти и побуждения к жизни имела для него практический результат, который он выразил в следующем тезисе: «Нет сновидения без темы смерти». Не следует, однако, воспринимать это как некий закон. Скорее, это приглашение поразмышлять на заданную тему, разобраться в истоках страха и желания умереть. Сновидец должен проделать грандиозную работу, ибо слишком много запутанных моментов и на первый взгляд неясных взаимосвязей имеется в этой животрепещущей проблеме.

«Язык сновидений» Штекеля наполнен подобными интерпретациями. Все, что связано с движением, уходом и отъездом, предзнаменует смерть. Так, пациент сообщает, что его отцу предстоит длительная поездка (сон № 373) [2 - В книге все сны пронумерованы.]. Значит, он должен умереть, комментирует Штекель.

«Жена вышла из дома, – говорит другой сновидец, – я остался совсем один» (сон № 374). «Вы хотите сказать, что ваша жена умерла», – отвечает психоаналитик.

Он пишет, что ходьба в сновидении или, более широко, отъезд (уход) содержит символ смерти. «Мне приснилось, что мой друг входит в небольшой дом», – рассказывает человек (сон № 377). В данном случае врач ставит знак равенства между маленьким домом и

могилой. Аналогичную интерпретацию получает и следующее сновидение (Штекель называет его стереотипным): «Я вижу своего отца, поворачивающегося ко мне спиной с рюкзаком. "Куда ты едешь теперь, зимой?" – кричал я, пораженный. "В горы", – звучало в ответ». Отец поворачивается спиной и уходит – это символ смерти. То же можно сказать и о времени года. Зима ассоциируется с загробным миром.

Штекель обобщает информацию и предлагает все уходы, отъезды, неожиданные исчезновения, закрытие дверей, поворот спиной отождествлять со смертью. В таком ракурсе следует рассматривать и отправляющийся транспорт, будь то самолет, поезд или кабина лифта, катание на санях, коньках или роликах.

В. Штекель не сразу обнаружил такую символику. Он говорил, что для этого понадобился не один год. Ученый также считал, что, останься он в узких рамках ассоциативного метода, открытий бы не было. Ассоциации, по убеждению Штекеля, представляют собой препятствия в трактовке бессознательного. Это было его основным возражением фрейдовской теории.

Примеры толкований сновидений В. Штекелем

Сон	Толкование
Я видела себя на берегу озера. Оно казалось невозмутимым... Но внезапная буря нарушила спокойствие, брызги от волн попали на мое лицо...	Сон связан с проявлением эмоций, в частности смущения. Забрызганное лицо — испарина на лице, когда девушка покрывалась краской стыда или смущения.
Впереди шла девушка, я мог видеть только ее спину, восхищался ее идеальной привлекательной фигурой. Вдруг меня захлестнуло непреодолимая страсть, я захотел обладать ею и побежал за ней. Но вдруг откуда-то появился луч света и преградил мне дорогу. Когда я проснулся, мое сердце просто выпрыгивало из груди.	Вероятно, речь идет о гомосексуалисте. На что указывают вид девушки сзади и луч света, который в данном случае символизирует фаллос.
Видел себя в автомобиле, но не знал, что сделать, чтобы она тронулась с места. Сзади сидел человек и подсказывал, как управлять. Наконец, мне удалось сдвинуть автомобиль с места, мы приехали на площадь, где стояли женщины. С большой радостью меня встретила мать моей невесты.	Дающий указание человек — учитель (для данного человека его психоаналитик) для неуверенного в себе человека. Наличие во сне множества образованных женщин свидетельствует о проблемах с потенцией у сновидца.
Камень попал в лобовое стекло моей машины и разбил его. Получалось, что теперь я не защищена ни от ветра, ни от дождя. Я очень расстроилась, и все время думала: «Смогу ли я добраться до нужного мне места, управляя этой машиной».	Девушка переживает о потерянной девственности.
На земле лежала лошадь. Вернее, только ее часть. Я видел одну ее переднюю ногу. Животное пыталось встать, раз за разом делая отчаянные попытки. Но у него никак это не получалось.	Вероятно, речь о творческом человеке, который в силу обстоятельств растрчивает свой талант. (Скорее всего, данное истолкование является автобиографичным, так как сам Штекель работал журналистом.)

Сон	Толкование
Никогда не думал, что укус ребенка, увиденный во сне, будет так беспокоить меня...	Здесь читается такое психическое состояние, как инфантилизм в сексуальной сфере.
Я увидел себя в темной запертой комнате. Рядом оказался мой брат, почему-то с большим ножом в руках. «Это безумие», — повторял я. На что он злобно отвечал: «Тебе придется терпеть меня. Мы скованы одной цепью». И на самом деле его и мои ноги были прикованы друг к другу толстой и тяжелой цепью.	Брат ассоциируется с заболеванием сновидца, которое очень сложно вылечить.
Я один в глубоком подвале. Вокруг темно. Стены вокруг меня постепенно сужаются. Мне страшно: я не могу даже пошевелиться!	Штекель ведет ассоциацию к материнскому лону. Хотя здесь могут читаться и мотивы страха перед смертью, в частности перед могилой.

ГЛАВА 4. УЧИМСЯ ТОЛКОВАТЬ СНЫ

О сны! Вы подхалимствуете мечтам о счастье!

У. Конгрив. Элегия сну

Так ты не считаешь, что это голос предостережения о вражеской угрозе бывает обращен к нам во снах? В таких голосах ты можешь сомневаться, но выпускать из виду смысл предостережения я не стал бы.

Ф. Шиллер. Смерть Валленштейна

//-- Сила в единстве. Народный и научный подходы --//

Желая добиться определенных успехов в толковании снов, необходимо аккумулировать опыт прошлых исследований. Нам, людям XXI века, по меньшей мере странно слепо руководствоваться сонниками столетней давности (Миллера, Шиллера – Школьника, Хассе и др.). Ведь люди того времени мыслили и чувствовали иначе, а образы в сновидении могут иметь личностную трактовку, зависящую от особенностей восприятия, опыта, возраста, характера сновидца.

С другой стороны, в глубинах человеческой психики спрятано немало общих для всех людей архетипов, которые могут использоваться в толковании любых сновидений как универсальные. Например, русский фольклор изобилует символами: море – горе, вода – беда, земля – похороны, тараканы, блохи – богатство, мех, шероховатость – материальное благополучие, собака – друг и т. д. Тем не менее толкования, приведенные в сонниках, обычно конкретные и однозначные. Например, выпадение зубов толкуется как знак смерти, болезни или иных неприятностей. Однако многие психоаналитики считают зубы символом самоуверенности и самоутверждения, способности решать проблемы. Таким образом, выпадение зубов во сне – знак беспомощности и бессилия в сложной ситуации. Чья-то смерть, болезнь и т. п. вполне может оказаться такой ситуацией. Как видите, два толкования не противоречат, а скорее дополняют друг друга.

Для правильного толкования снов вы должны использовать и опыт наблюдения за снами

предыдущих поколений, и более поздние идеи психоаналитиков, и, конечно, собственные размышления. Никто не знает внутренний мир человека так хорошо, как он сам, поэтому правильно объяснить свои сновидения вы сможете только сами. Разумеется, предварительно необходимо приобрести соответствующие знания.

Мнимый недостаток сонников

Скажу несколько слов в защиту сонников, которые следует рассматривать как собрания типичных, повторяющихся у многих людей символов и образов. Их нельзя использовать в качестве способа гадания, мгновенно дающего ответ на заданный вопрос. Список образов и их толкований малоинформативен. Чтобы сонник действительно принес пользу, с ним нужно научиться работать.

Желая наутро истолковать приснившийся сон с помощью сонника, человек обычно выделяет одно ключевое слово по запомнившемуся ярче всего предмету или событию и ищет его значение в книге. Такой подход является совершенно неправильным и зачастую приводит к лживому истолкованию сна и, как следствие, неверию в сонники вообще. В данном случае, сосредоточиваясь на одном предмете или действии, мы вырываем его из контекста, который не менее важен. Поэтому толковать сон необходимо на основании не одного признака, а их максимального количества, которое только возможно вспомнить.

Приведу простой пример. Замужняя женщина, несчастливая в браке, полюбила другого мужчину. После нескольких романтических свиданий ей приснилось, что она умывается из большой грязной кастрюли. Вода постепенно становится все холоднее, пока в ней не появляются кристаллы льда. Женщина совершила первую ошибку, ограничившись поиском в соннике лишь двух ключевых слов: умываться и лед. Первое толковалось как радость, а второе как ущерб, потеря, неудача. Как и многие люди в подобных ситуациях, женщина допустила и вторую ошибку, истолковав образы не объективно, а так, как ей этого больше хотелось, – в свою пользу. Она решила, что ее ждет потеря, которая принесет радость, то есть развод (потеря мужа и радость сближения с новым мужчиной).

Астиаг

Последний царь (584–550 годы до н. э.) Мидийской державы Астиаг однажды увидел во сне, будто из чрева его дочери Манданы выросла виноградная лоза, которая чрезвычайно разрослась, опутав собою землю. На другую ночь Астиагу приснилось, будто из чрева дочери хлынули воды, которые сначала затопили царский дворец, затем Мидию, а далее и всю ойкумену. Призванные наутро маги-толкователи сообщили царю, что Мандана родит сына, который лишит своего деда престола, а со временем станет владыкой мира. Когда у Астиага родился внук, он приказал своему родичу Гарпагу немедленно убить младенца. Однако Гарпаг ослушался повелителя: доложил об исполнении приказа, а сам укрыл младенца, отдав его на воспитание пастуху. Спустя годы мальчик стал знаменитым персидским царем Киром Великим, который действительно сверг с престола своего деда Астиага и присоединил Мидию к создаваемой им Персидской державе.

Во-первых, она вначале умывалась, а уже потом видела лед: радость должна была смениться неудачей и потерей, а не наоборот. Во-вторых, необходимо было изучить толкования остальных символов. Так, кастрюля означает: «вы рискуете запутаться в сплетнях и лжи»; мыться – «задумайтесь, не слишком ли откровенно вы гордитесь собой и своими успехами в любви»; купаться в ледяной воде – «удовольствие, которое внезапно прервет некое событие», грязный таз (кастрюля) – «вы будете раскаиваться в запретных

встречах, которые вас забавят, но причинят боль другим». Как видите, вырисовывается очевидная картина: новые отношения не закончатся добром. Женщина не восприняла предупреждения, посланного ей во сне, и беззаботно продолжала отношения с любовником.

Вскоре он бросил ее, но прежде об этом романе стало известно мужу, что привело к весьма неприятным последствиям.

Таким образом, с помощью сонника можно получить совершенно разные толкования одного и того же сна. Правильной будет только максимально полная и подробная интерпретация.

Несколько слов в пользу научного подхода

Народный подход расценивает сны как откровения свыше, предвестники грядущих событий. Современные ученые не отрицают, что сны могут помогать в прогнозировании будущего, однако причину этого видят в способностях человеческой психики, а не посланиях из потустороннего мира.

Ежедневно воспринимая информацию, которая его окружает, человек запоминает лишь незначительную ее часть, забывая ненужное. На самом деле вся информация сохраняется на более глубоких уровнях подсознания. Во сне, когда рациональное логическое мышление, обычно подавляющее интуицию, работает недостаточно, подсознание может не только вспоминать полученную когда-то информацию, но и сопоставлять ее разрозненные элементы. В результате появляются совершенно неожиданные идеи, решения и т. п. В этом и заключается суть интуиции: мгновенное получение результата на основе разрозненных элементов без помощи всей логической цепочки. Возможно, сны следует рассматривать именно в таком ракурсе.

Приведу следующий пример. Молодой девушке приснилось, что ее парень насмерть разбился на мотоцикле. Вскоре он действительно угодил в аварию и попал в больницу. Был ли этот сон откровением свыше, как сказали бы народные толкователи? Ведь девушка знала, что ее молодой человек неосторожно ведет себя на дороге, превышает скорость и нарушает правила дорожного движения, то есть ее подсознание, сопоставив все факты, выдало во сне наиболее возможный вариант развития событий. Этот пример примитивный, но, надеюсь, понятный.

Ценность научного подхода заключается в том, что психоаналитическое толкование сна невозможно без анализа внутреннего мира сновидца. Если народные толкователи пользовались сонниками, применяя одни и те же объяснения к разным людям, то важнейшим в психоаналитическом методе является индивидуальный подход. Более или менее конкретные выводы о сути сна психоаналитик может сделать, лишь изучив изрядное количество других снов этого человека, его прошлое. Таким образом, для постижения истины большее значение имеет не сюжет конкретного сна, а характеристика личности пациента.

Необходимо выявить взаимосвязь даже между сюжетно непохожими снами. Ведь подсознание для выражения одних и тех же желаний или страхов использует совершенно разные символы. Так, безотчетное чувство тревоги может выражаться в одном сне как балансирование на краю пропасти, в другом – как спуск в темный подвал, в третьем – как общение с неприятным человеком.

В принципе некоторые сновидения рассматривают и отдельно, но это относится только к самым ярким снам. Даже простые и на первый взгляд ничего не значащие сновидения иногда дают больше информации, если их анализировать вместе, внимательно и

подробно.

Такой подход является наиболее плодотворным. Обозначьте характерные тенденции в общей массе своих снов, определите повторяющиеся образы, ситуации и, взяв их за основу, начинайте интерпретировать символику с помощью сонников. Объяснив основу сновидений, впоследствии легко будет постичь и частности.

//-- Учимся «работать» со сновидениями --//

Настраиваемся

Выше уже говорилось, как вели себя древние греки или римляне, приходившие в храм, чтобы заснуть там и увидеть вещий сон. Они добивались желаемого результата как раз потому, что правильно настраивались психологически. Такого рода «заказ» сновидения в наше время называется инкубацией сна. Освоить ее по силам каждому.

Если вы думаете, что обычно спите без сновидений, – это неверно. Сны видят все люди, просто не каждый может их вспомнить.

Перед сном мысленно скажите: «Сегодня я увижу сон и запомню его». Вы должны быть уверены в истинности этой установки.

Если даже после нескольких попыток вы не вспоминаете сон, попробуйте развивать эту способность утром, сразу после пробуждения. Очень важно, чтобы пробуждение наступало естественным образом, а не по сигналу будильника, который слишком резко вырывает вас из сна и возвращает к заботам наступающего дня. Вы привыкли в рабочие дни просыпаться с помощью будильника – тогда тренируйтесь запоминать сны в выходные.

Вспоминаем и записываем

Проснувшись, не отбрасывайте одеяло и не спешите встать из постели. Резкое переключение внимания на грядущие дела способствует забыванию сна. Полежите, не открывая глаз и не меняя позы, попытайтесь прокрутить в памяти недавний сон. Если он не вспоминается, попробуйте поменять позу и снова задремать. Найдя положение, в котором к вам пришло сновидение, возможно, вы его досмотрите. В том, что сон связан с позой, вы можете убедиться на примере маленьких детей, которых мамы переворачивают на другой бочок, если малышам снятся кошмары.

Вспоминая сон, старайтесь не упустить ни малейшей детали. Сосредоточивайтесь на каждой мелочи, которую вспомните. Только собрав все фрагменты сна, можно думать над его толкованием. К сожалению, неяркие, банальные элементы сновидений стираются из памяти быстрее всего, оставляя лишь смутное ощущение, что вам снилось нечто хорошее или не слишком. Поэтому лучший вариант – записать сон во всех подробностях, пока вы его не забыли.

Тетрадь и ручка должны быть под рукой. Подготовьте их с вечера. Если вам кажется, что записывать нечего и вспоминается только какой-то смутный образ, все равно сделайте запись. Например, во сне что-то происходило в лесу, но что именно, вы не помните. Напишите слово «лес». Возможно, всплывут еще какие-нибудь детали. Даже когда вообще нет воспоминаний, опишите эмоцию, с которой вы проснулись. Придерживаясь этого правила, рано или поздно вы обязательно начнете что-то вспоминать. Кроме того, эмоциональное состояние (будь то страх, радость, грусть, гнев, безысходность или озадаченность) является хорошей подсказкой к разгадыванию смысла сновидения. Позитивные знаки, сопровождающиеся неприятными ощущениями, могут предвещать недобрые события или повороты. В то же время хорошее восприятие сглаживает образы

мрачных видений.

Дневник сновидений

Записывать сон лучше в определенной последовательности, чтобы не упустить нечто важное. В качестве примера приведу такой вариант.

1. Записываете всех действующих персонажей. Отмечаете подробности их внешнего вида.
2. Описываете место действия. Отмечаете подробности, характеризующие его, в том числе расстояния, масштабы.
3. Записываете ход событий (сюжет). Отмечаете особенности действий персонажей, вашу реакцию и т. п.
4. Записываете содержание всех разговоров. Уточняете особенности мимики, голоса во время произнесения тех или иных слов.
5. Записываете странности: то, что не поддается логическому объяснению, выглядит непонятно, трудно назвать обычными терминами. Это могут быть как нетипичные ситуации, так и предметы, для которых невозможно подобрать название. Запишите первые пришедшие в голову ассоциации.
6. Фиксируете слияния и трансформации: из чего и во что превратился какой-либо предмет или человек, как именно произошел переход от одного сюжетного этапа сновидения к другому, в какой момент случилось изменение (возможно, после каких-то слов) и т. п.
7. Записываете ощущения, сопровождавшие вас во сне: запах, вкус, звуки, а также чувства, эмоции, переживания. Отмечаете подробности вашего восприятия во сне всех предметов, персонажей и др.
8. Записываете любые количественные характеристики, которые встречались во сне. Это могут быть не только предметы, но и, например, возраст (ваш или других персонажей), время на часах, стоимость чего-либо.

Владимир Соловьев



Владимир Сергеевич Соловьев (1853–1900 годы) – выдающийся русский философ, поэт, публицист, литературный критик, сыгравший значительную роль в развитии русской философии и поэзии конца XIX – начала XX века. Сны и видения играли важную роль в судьбе В. Соловьева. Однажды Соловьев рассказал приснившийся ему сон князю Е. Трубецкому: он ехал по длинной московской улице, и навстречу ему вышел католический священник. Соловьев попросил у него благословления, тот заколебался, но философу удалось убедить священника, сославшись на мистическое единство вселенской церкви. Спустя год проходила коронация российского императора Александра III, на которую прибыл папский нунций. Все, что Соловьев увидел во сне, произошло с ним наяву, совпав

в мельчайших подробностях.

9. Указываете цвета, которые запомнились вам, и помечаете, с чем или кем ассоциируется у вас тот или иной цвет. Возможно, вы захотите зарисовать некоторые фрагменты сна. Если был какой-то необычный цвет, попробуйте поточнее подобрать для него краски.

10. Записываете информацию, которую вы могли получить во сне из источников вроде книг, газет, телевизора, радио, компьютера. Отмечаете и характеризуете источник информации.

Для записей вы можете использовать таблицы, где разграничены все характеристики сна, а эмоции и ощущения, например, выделяются соответствующим цветом. Перечитайте внимательно заметки, и, возможно, вы вспомните что-то еще.

Бывает, что сновидение состоит из нескольких сюжетов и трудно понять: это один сон или все-таки разные? В этом случае следует фиксировать все отрывки отдельно или в целом, уделяя особое внимание периоду трансформации (см. выше пункт б). При этом нужно ориентироваться на собственные ощущения. Если, несмотря на внешние отличия, два сюжета имеют хоть какую-то целостность, их можно объединить в один. Когда сюжеты абсолютно самостоятельны, записывайте их как два отдельных сна.

Придумайте записанному сновидению звучное, информативное название. Это может пригодиться, если в вашем дневнике будет много снов и вы будете искать и сравнивать похожие.

Рядом с названием проставьте дату и приблизительное время сновидения (возможно, вы дремали днем или ранним вечером). Отметьте также, если вы ночевали вне дома. Сон в непривычное время и в необычном месте обостряет чувствительность и порой рождает особенно яркие и насыщенные смыслом сновидения, которые зачастую запоминаются лучше.

Записав сон в мельчайших деталях, можно приступать к его толкованию.

Семь золотых правил толкования сновидений

Правило 1

Толкуя сновидение, вы всегда должны помнить, что любой элемент сна (даже знакомых людей) не следует воспринимать буквально. Его нужно расценивать как метафору, к которой необходимо подобрать адекватные пути объяснения. Ваша задача – узнать ее глубинную суть, понять, что за ней кроется. Толкование будет верным только в том случае, если найденный смысл учитывает все характерные свойства и признаки образа. Так, луч солнца в народном соннике означает приятное известие, а психоаналитик увидит в нем фаллический символ. Принимайте во внимание оба варианта. Данное правило относится и к мелким деталям сна. Цвет, форму, запах нужно анализировать с точки зрения их метафоричности. Например, вам наиболее ярко запомнился определенный человек. Подумайте, какие ассоциации он у вас вызывает. Если вы связываете его, прежде всего, с работой, значит, сон, скорее всего, говорит о профессиональной сфере; если с больницами и врачами – искать, возможно, следует в области здоровья и т. д. Таким же образом анализируйте местность и мысли, которые она у вас вызывает.

Архелаос

Римский наместник Палестины Архелаос на десятом году своего правления увидел, казалось бы, обычный сон, который почему-то резко врезался ему в память и сильно

встревожил: наместник увидел девять больших спелых колосьев пшеницы, которые у него на глазах съела голодная скотина. Архелаос призвал нескольких толкователей, но ни один из них не смог сказать что-либо внятное и правдоподобное.

В те времена в Египте проживала секта эсеев, славившаяся толкователями. По приказу Архелаоса к нему явился некий Симон Эссей, который трактовал странный сон следующим образом: «Пшеничные хлопья означают годы твоего правления, а скотина, пожравшая их, – перемены. Девять лет истекло, и теперь предстоят большие перемены в твоей судьбе. Голодная скотина предвещает твое падение».

Спустя недолгое время в Палестину прибыл римский инспектор, который провел расследование и выявил огромное количество нарушений, случаев взяточничества и казнокрадства. Он сместил Архелаоса, лишил его всего недвижимого имущества и выслал из Палестины.

Интересно, что вещие сны снились и жене Архелаоса Глафире. После случившегося с мужем она испытала сильное нервное потрясение и ей приснился первый муж, покойный Александрос (Архелаос был третьим супругом), который в свое время был убит Архелаосом. Александрос обвинил Глафиру в недостойном поведении и сообщил, что собирается забрать ее к себе, то есть в царство мертвых. Через несколько дней Глафира покончила жизнь самоубийством.

Правило 2

Не старайтесь сразу же «подогнать» ваше толкование под какие-либо события, происходящие с вами в данный момент. Сон вполне мог предугадывать весьма отдаленное будущее или раскрывать какую-либо тайну прошлого. Более того, его информация вообще могла быть не о вас, а о других людях. Первым делом необходимо выяснить принципиальную схему сновидения, понять заложенный в нем общий смысл и только потом примерять его к конкретной ситуации.

Правило 3

Не пытайтесь толковать весь сон по его одной детали, пусть даже и самой яркой. Например, что-то позитивное происходит на фоне призрачной и далекой беды, а вы интересуетесь только этим хорошим. Анализируйте события комплексно, не вырывая их из общего контекста.

Правило 4

Помните, что для правильного толкования важны не только сами объекты, которые вы запомнили или записали, но и все их взаимосвязи. Определенное сочетание образов иногда важнее их самих.

Правило 5

Нельзя толковать сон в угоду себе, хотя порой очень хочется сделать именно так. Нередко сны предупреждают о чем-то нехорошем, а это пугает. Тогда вы «прячете голову в песок» и, если опасность приходит, оказываетесь к ней совершенно неготовыми. Нужно научиться не бояться негативных прогнозов, воспринимать их как полезное и своевременное предупреждение и исправлять ситуацию.

Правило 6

Не воспринимайте сновидения как некий однозначный приговор. Сон – это всего лишь подсказка, в образной форме говорящая о реальном состоянии дел. В вашей власти изменить ход событий. Это относится не только к плохим снам, но и к благоприятным: они не означают, что счастье придет само, а сообщают, что у вас появился шанс что-то

изменить в лучшую сторону. Вы в свою очередь постарайтесь этот шанс не упустить.

Правило 7. Главное

Допустим, вы вспомнили и зафиксировали свой сон в мельчайших деталях, составив большой и подробный рассказ. Он, скорее всего, будет напоминать мозаику из разрозненных картин и образов, каждый из которых вы интерпретируете отдельно, выделяете с помощью народных сонников и психоанализа ключевые смыслы, знаки и символы. Как же свести все это во внятное и логичное толкование? Есть лишь один ответ. Толкование должно родиться само, когда вы будете смотреть на уже расшифрованный набор. Объяснение – это творческий процесс, здесь не может существовать математического уравнения или точного алгоритма.

Отмечу лишь, что для толкования сновидений последовательно используются методы анализа и синтеза. Вначале вы вспоминаете весь сон, но записываете его отдельные элементы и интерпретируете каждый из них (анализ). Затем вы сводите изученные детали воедино для получения общего знаменателя (синтез). Однако это не простое сложение компонентов. Без некоего творческого откровения здесь не обойтись, как не могут без него творить ученые, музыканты и писатели – все творческие люди, которые ощущают, что находятся на пороге открытия и не хватает последнего шага. Самое подходящее слово для него – озарение. Именно оно является завершающим этапом толкования.

Михаил Лермонтов



Михаил Юрьевич Лермонтов (1814–1841 годы) – великий русский поэт и прозаик – любил на досуге заниматься математикой. Однажды он долго бился над трудной задачей, но так и не смог найти решение. Раздосадованный Лермонтов лег спать, а ночью увидел во сне человека, который подсказал ему, как решается сложная задача. Проснувшись, поэт не только записал правильное решение, но и нарисовал по памяти портрет незнакомца. Спустя много лет портрет попал в руки специалистов, которые узнали в человеке известного математика Дж. Непера – создателя логарифмов. Правда, Непер жил на два века раньше Лермонтова, и неизвестно, знал ли о нем русский поэт. Его друзья утверждали, что нет. Интересно то, что Дж. Непер был шотландцем, а одна из ветвей родового древа Лермонтовых относится к выходцу из Шотландии Г. Лермонту.

Однако если стать ученым дано не каждому, то толковать сны могут научиться все. Нужно только регулярно уделять им внимание, размышлять о них, отмечать основные элементы и анализировать. Конечно, необходимо развивать интуицию.

Не забывайте также, что насколько не похожи друг на друга люди, настолько различны их сны. Поэтому, если ваше толкование предмета, слова и др. отличается от того, что вы

встретили в сонниках, не бойтесь исправлять его. Таким образом вы сможете создать индивидуальный сонник, который, пополняясь, с каждым новым словом будет приближать вас к постижению мира сновидений.

Метод Фредерика Перлза

По мнению известного психиатра и основателя гештальттерапии Фредерика Перлза (1893–1970 годы), каждая часть сна является отголоском определенной части личности, возможно, отвергаемой и вытесненной сознанием (рис. 4.1). Таким образом, толкование снов – это путь, который помогает человеку слить воедино отчужденные части личности, обрести цельного самого себя.



Рис. 4.1. Фредерик Перлз

Понять и осознать эти отчужденные части можно посредством несложных творческих упражнений, смысл которых состоит в отождествлении себя с определенными элементами сна.

Упражнение 1

Побеседуйте вслух с другими персонажами или элементами сна. Запишите свой голос на диктофон и проанализируйте изменение эмоциональных оттенков в определенных местах рассказа. Еще лучше сделать видеозапись, чтобы учесть изменения позы, жестов и т. п. во время рассказа.

Упражнение 2

Представьте себя любым персонажем из вашего сна и попытайтесь рассказать о его представлениях. Что он делает в этом сне и что чувствует? Как относится к другим персонажам сна? Чего хочет и добивается? Попробуйте так обыграть разных персонажей. При этом обращайте внимание на возникающие ассоциации с вашей повседневной жизнью. Они могут дать ключ к правильному пониманию сна.

Исследовательница снов Дж. Рейнуотер, разбирая это упражнение, в качестве примеров приводила следующие.

1. Станьте пейзажем или всем, что вокруг: домом, воздухом, дождем, пустыней. Ф. Перлз однажды попросил мужчину, которому приснилось, как он катался верхом на лошади в центральном парке, представить себя дорожкой, на что тот сразу среагировал: «Чтобы все эти лошади на меня наложили?».

2. Побудьте всеми людьми, которых вы видели во сне. Если это были незнакомые люди, подумайте, не напоминают ли они какого-нибудь важного для вас человека.

3. Станьте любым предметом, который что-то соединяет: мостом, телефоном, дорогой, грузовиком.

4. Побудьте любым необычным предметом, появившимся в вашем сне: ремнем безопасности, который приделан почему-то с наружной стороны вашей машины; летающей кошкой; предметом, волшебным исчезающим и вновь появляющимся.

5. Превратитесь в любой интригующий или таинственный предмет: запечатанный

сверток, нераспечатанное письмо или непрочитанную книгу.

6. Побудьте любимым предметом или явлением природы, обладающими мощной энергией: например, приливной волной, автомобилем, электрическим генератором.

7. Побудьте любимым появившимся во сне предметом культа: от распятия до статуи Будды.

8. Побудьте предметом (или человеком), у которого правая часть отличается от левой. Станьте сначала правой половиной, затем левой. Попробуйте провести диалог между этими половинами.

9. Станьте двумя резко отличающимися предметами (или людьми): например, новым ковром и потертым, молодой женщиной и старухой.

10. Побудьте любимым утраченным предметом или недостающей деталью. Это может быть то, что вы потеряли во сне и упорно ищете. Это может быть недостающая часть дорожного указателя или наполовину написанное слово в блокноте (так, в сновидении одного мужчины фигурировало слово «разбо», которое оказалось частью слова «неразборчивый»).

Гедимин



Однажды правитель Великого княжества Литовского Гедимин охотился в окрестностях реки Вилия. С наступлением ночи в лесу на берегу реки был разбит лагерь. Великого князя посетил такой сон: в середине огромного железного волка находилось 100 других меньших волков. Наутро встревоженный Гедимин пригласил к себе языческого жреца Лиздейко. Тот сказал, что волк означает город, который будет построен на этом месте и станет столицей Литовского княжества, а 100 других волков – это множество народностей, которые будут жить в данном городе. В скором времени Гедимин построил над Вилией город и назвал его Вильно, а в 1323 году перенес сюда столицу. Толкователя Лиздейко народ стал называть Радзивиллом (от белорусского слова «радзць» – советовать). Со временем Радзивиллы стали влиятельнейшим родом не только в Великом княжестве Литовском, но и во всей Европе: в 1518 году князь Николай Радзивилл, воевода Троцкий и канцлер Литовский, был возведен императором германским Максимилианом I в княжеское достоинство Священной Римской империи.

11. Обращайте внимание на все устойчивые словосочетания и каламбуры. Если вы видели во сне хлеб, то, может быть, это мечта о новой, хорошо оплачиваемой работе, которая дала бы вам надежный «кусочек хлеба». А может быть, вы просто соскучились по друзьям, с которыми в былые годы делили «хлеба горбушку – и ту пополам». Это ваши сны, поэтому только ваши ассоциации имеют значение.

//-- Как избавиться от кошмаров --//

Каждому из нас знакома ситуация: просыпаешься в холодном поту в тот момент, когда во сне тебе грозила гибель. Чаще всего люди срываются с высоты вниз, иногда на них нападают и пытаются убить (чудовища или люди). Бывает, что во сне происходит несчастный случай вроде дорожно-транспортного происшествия, оборвавшейся кабины лифта, рухнувшего потолка и т. п.

Такие сны вызваны страхами, фобиями, скрытыми комплексами в реальной жизни. Они могут быть как важными (развивающаяся мания), так и совершенно незначительными (опасение проспать на работу). В любом случае кошмары неприятны и человек предпочитает от них избавиться, а не регулярно смотреть, записывать и толковать.

Основной прием, который поможет победить кошмары, заимствован из гештальттерапии. Он заключается в том, чтобы спокойно, не паникуя, «поддаться» ходу сна, пытаться осознать, что все вокруг – всего лишь сон.

Поначалу делать это сложно, ведь управлению снами нужно обучаться и тренироваться. Сперва попробуйте следующее: досмотрев кошмар и проснувшись, не пытайтесь вскочить и побыстрее забыть сон под струями холодной воды в ванной. Наоборот, лежите, не двигаясь, с закрытыми глазами. Заставьте себя прокрутить в голове весь кошмар с начала. Пусть вами снова овладеет пережитый страх. Приближаясь к концу сна, представьте себе другое развитие сюжета, более благоприятное: падая вниз, начинайте постепенно притормаживать, замедляя падение; если в вас попадает пуля, представьте, что она выходит, а рана затягивается и т. п. Со временем вы научитесь таким же образом корректировать концовку сюжетов в своих снах.

Встретившись с монстром или жутким маньяком, не бегите, а победите его. Причем этого можно добиться, просто поддавшись или даже наоборот, ответив на зло добром, на удар улыбкой. Главное – не паниковать, то есть какая-то частица вашего сознания должна присутствовать во сне и помогать осознать, что все происходит не по-настоящему.

Если во сне вы вступили в противоестественную половую связь – не пугайтесь и не переживайте. Поддавшись на вытесненное внутренней цензурой желание, спустя некоторое время вы успокоите подсознание, и больше эта связь не будет вас беспокоить.

Считается, что первыми подобную технику работы со снами придумали жители малазийского племени сенои, которое в 1930-х годах изучали К. Стьюарт и Х. Д. Нун. В то время доклад К. Стьюарта остался незамеченным в научном мире, и только в 1969 году, когда материалы были вновь опубликованы, психотерапевты начали эксперименты по методикам сенои и обозначили их как весьма эффективные.

Рене Декарт



Рене Декарт (1596–1650 годы) – французский математик, философ, физик и физиолог, создатель аналитической геометрии и современной алгебраической символики, автор

метода радикального сомнения в философии, механицизма в физике, прародитель рефлексологии. С 1618 по 1628 год, во время Тридцатилетней войны, Декарт разъезжал по Европе, часто находясь на службе то у одной, то у другой воюющей стороны. Наиболее важный опыт десятилетия был пережит им за одну ночь 10 ноября 1619 года в Ульме (Германия). Погруженный в размышления, Декарт вдруг понял, что все знания могут быть сведены вместе в одной универсальной науке, «способной к решению в общем виде всех проблем». В ту ночь он увидел три провидческих сна. В первом ему приснилось, что он охромел и ищет прибежища в церкви; во втором он попал в сильнейшую бурю; в третьем открыл латинский текст и прочитал слова: *Quid vitae sectabor iter?* [3 - Каким из жизненных путей я должен идти?]. Он не сомневался, что сны говорили: его жизненная цель состоит в открытии универсальной науки и овладении ею.

Примечательно, что среди членов племени не было зафиксировано ни одного душевнобольного человека. Возможно, причина заключается в наработанных столетиями методиках работы со снами. С самого утра дети рассказывали родителям, что они видели во сне, а родители давали советы, как в дальнейшем вести себя в той или иной ситуации в пространстве сна, как противостоять во сне злым духам и демонам. Детей учили в таких случаях не сдаваться и не убегать, а стараться побеждать даже самых несокрушимых противников, советовали также вызывать на помощь друзей или обращаться в союзников тех, кто только что представлялся врагом.

В случае падения во сне сенои применяли подход, аналогичный уже упомянутому: нужно не бояться, а расслабиться и получать удовольствие от полета. Более того, сенои учили детей не просто бороться с кошмарами, но извлекать из снов пользу. Спящий должен запоминать необычные, но могущие пригодиться племени вещи (новый танец или песню, полезный инструмент и т. д.), а потом воплощать их в реальности на благо всего народа.

В 1976 году корреспондент ВВС П. Блок отправился в Малайзию и посетил племя сенои, однако не смог обнаружить следов уникальной работы со снами, о которой рассказывал К. Стюарт. Вполне вероятно, что приведенная необычная информация о племени была придумана в погоне за дешевой сенсацией. Тем не менее это никоим образом не умаляет ценности сенойской методики управления снами, которая активно используется и в наши дни.

Следует сказать несколько слов об особенностях зрения во сне. Вы наверняка замечали, что порой перспектива во сне отличается от обычной: вещи, расположенные слишком близко, расплываются, а что-нибудь вдаль может видаться очень четко. Когда пытаешься сфокусировать зрение на одном предмете, он начинает размываться или изменяться. Иногда разрушению объекта способствует то, что вы на миг закрыли глаза, а потом снова открыли или просто моргнули.

При виде кошмара зажмурьтесь и снова откройте глаза. Высока вероятность, что дурной сон исчезнет.

Если даже после длительных тренировок вы не можете научиться управлять своими кошмарами и не избавляетесь от них, придется обратиться к профессиональным психоаналитикам. Повторяющиеся сюжеты, пусть даже в различном антураже, но с одной сутью свидетельствуют о том, что проблема не выявлена или не решена, что ее корни вам непонятны и лежат глубже, чем вы можете увидеть.

//-- Что такое «вещие сны» --//

Вы не раз слышали утверждение: «Мне приснился вещий сон!». Что же, собственно, значит само слово «вещий»? Рок, судьба, предопределение – все, что должно в определенном месте и в определенное время произойти с вами. Вещий сон – отражение будущего, предупреждение, подготовка к событиям, которые еще предстоит пережить. Если все сбывается точь-в-точь, как во сне, тогда есть все основания утверждать, что сновидение было вещим. Однако есть и другой взгляд. Предположим, в жизни предоставлено право выбора. Такой сон вы можете рассматривать как своего рода предостережение. Он будто спрашивает: «Как тебе такой поворот? Что бы ты изменил?». Сновидение приходит, чтобы вы могли подготовить себя к какой-то ситуации, возможно, изменить поведение, восприятие предлагаемого события. Не нужно поддаваться воле рока и все отдавать в руки судьбы – говорят нам такие сны. В нашей власти разумно повлиять на ситуацию. Воспользуемся ли мы такой возможностью, зависит только от нас самих.

Будда



Считается, что Будда сам выбрал, где и от кого ему родиться. Это произошло в Северной Индии в семье царя Шуддходаны и царицы Майи, правивших племенем шакья. Однако рождение его было предсказано заранее в вещем сне, приснившемся царице. Она видела, будто белый слон входит в ее лоно. Толкователи, выяснив все детали, сделали вывод, что сон предсказывает рождение великого сына с 32 необыкновенными телесными признаками. В их число входили: золотистая кожа, ровные зубы, округленные руки и ноги, широкие пятки, длинные пальцы рук, длинные мочки ушей и др. Обладатель этих «странностей», согласно предсказанию, мог стать либо великим правителем, либо великим учителем. Царь Шуддходана готовил сына к первому пути, но не в его власти было изменить то, что предначертали боги.

Безоговорочно вещими ночные грезы становятся, только исполнившись наяву. Хотя, скорее всего, имеет место воплощение лишь части явлений, увиденных сновидцем. Речь здесь не идет о каких-либо символах, ассоциациях или образах. Содержание сна прямо переносится на сознательную жизнь. Художественный язык неуместен. Однако бывает и ложная трактовка снов. Чтобы лучше объяснить эту ситуацию, приведу пример. Вам приснилась птица, сонник сообщил, что увиденное может символизировать удачную покупку. Вы запомнили толкование и позже сделали приобретение. Это не вещий сон, а программирование какого-либо действия на основании расшифровки увиденных ночью символических картин.

Вещие сны приходят к нам очень редко. Уместно сказать, что такого рода сны мы создаем сами, нашими искренними желаниями и стремлениями к тому, чтобы то или иное событие наконец произошло. Подобная практика не лишена успеха: в итоге увиденное во

время ночного отдыха так или иначе совпадает с реальной жизненной ситуацией. Однако спешу вас разочаровать: это всего лишь совпадение, причем порожденное вашим же сознанием.

Идеальные вещи сны

«Кому же снятся по-настоящему вещи сны?» – спросите вы. Ответ ожидаем. В списке избранных – гении, прорицатели, в общем, чрезмерно увлеченные своим делом люди. Их самоотдача бывает настолько сильной и полной, что мозг не перестает работать даже в период ночного отдыха. Заданный днем и проработанный материал во время сна оформляется в соответствующие образы: рифмы, музыкальные произведения или сюжеты для живописных полотен. Так было с Пушкиным, Шуманом, Рафаэлем. Конечно, гениальные произведения не рождаются исключительно в сновидениях. Ночные грезы дают миру лишь их малую толику. В остальное время талант плюс кропотливая работа и самоотдача – вот слагаемые истинного шедевра.

Помимо увлеченности идеей важное условие – отсутствие бытовых проблем. Дело в том, что, когда мы занимаемся повседневными делами, наш мозг переключается на них. Основная идея при этом отходит на второй план, до тех пор, пока мы не освободимся. Многим талантливым людям повезло в этом плане: либо с ними был рядом тот, кто брал на себя заботы по дому, либо они обладали уникальным свойством не замечать бытовых проблем. Помимо дел житейских, доделать работу мешает рассеянное внимание или элементарная усталость. Отсутствие вышеназванных проблем в период отдыха дает возможность расслабленному мозгу завершить начатое дело.

К избранным необходимо отнести провидцев или пророков. Зачастую примеры такого дара мы встречаем в религиозных источниках.

Пророков от простых смертных отличает служение идее. Познавать волю Творца, жить искренней любовью и заботой, воздерживаться – все это требует немалой силы духа и верности идее. Состраданию, молитвам и всепрощению на этом нелегком пути отводится ведущая роль. Только постоянная душевная и духовная работа помогает в итоге увидеть вещий сон.

Во всех этих случаях можно говорить об идеальных вещих снах. Повторю: чтобы увидеть действительно вещий сон, необходимы талант, посвящение себя идее и отсутствие посторонних забот. В любом случае такие ночные предзнаменования и предсказания – явление очень редкое.

Повседневные сны

Сны из-за навязчивых идей

Такие сны являются иллюзией идеальных вещих снов. Они – порождение мозга, одержимого какой-нибудь идеей. Неудовлетворенное желание находит отражение в сновидениях. Ничего нового такие ложные вещи сны не сообщают. Они лишь показывают привязанность разума к одной идее и неспособность переключать внимание на что-то еще.

Например, человек страдал от сексуальной неудовлетворенности. Неутоленное желание перерастало в соответствующие фантазии. В результате это нашло отражение в эротических снах молодого человека. На следующий день один из снов сбылся. Что произошло на самом деле? Мужчина представил себе желаемую ситуацию, увидел, что событие произошло во сне. В совокупности это дало ему смелость завести реальные отношения с женщиной и добиться в итоге успеха. Так что в данном случае сон не вещий, он является лишь отражением навязчивой идеи.

Именно с навязчивыми идеями чаще всего связаны повторяющиеся сны. Желание или мечта, которые никак не могут исполниться, также могут послужить причиной возвращения в одно и то же место, в одну и ту же ситуацию. Когда ожидаемое реализуется, повторяющиеся мотивы, как правило, оставляют сновидца.

Хорошие «плохие» сны

Как часто вам приходилось слышать, на первый взгляд, нелогичную трактовку сна? Например, вам приснился мертвым живой человек, а вам говорили: «Не волнуйся, значит, жить долго будет». Такие сны называют снами наоборот. При расшифровке получается, что плохой сон снится к добру. Здесь важно обращать внимание не на сюжет, а на эмоции, которые у вас возникают во время сновидения, а не после пробуждения.

Исполнение желаний во сне

Сны об исполненных желаниях часто являются снами-предупреждениями. Одержимость идеей, стремление обладать чем-то или кем-то постоянно занимают мозг человека. Подсознание стремится подвести своего рода итог переживаниям и терзаниям. Влюбленным снится долгожданная встреча с объектом вожделения, остро нуждающимся в деньгах – получение прибыли. Примечательно, что любое созидательное действие, которое вы видите спящим, будет перенесено в реальность, причем с ошибками, допущенными вами во сне. Если вы и дальше будете пребывать в плену бесплодных и бессмысленных желаний и фантазий, то беды не избежать – предупреждают нас интуиция и ночные грезы. Так что поменьше одержимости и больше спокойствия в период бодрствования не помешает.

Сны-сообщения

Приближение человека, дуновение ветра, волны и облака говорят о скорой новости. Обычно такие знаки видят люди, которые очень ждут каких-то известий, или наоборот, боятся услышать страшное, неприятное сообщение. О новой информации предупреждают и соответствующие звуки. Это может быть звонок, стук в окно или дверь, грохот грома, шепот или окрик. Важность новости, которую вы получите, прямо зависит от того, насколько большой объект вы увидите или четкий звук услышите. На то, как быстро поступит сообщение, указывает скорость передвижения во сне объектов-символов. Если что-то во сне происходит внезапно, будьте готовы, что так случится и в жизни.

Роберт Льюис Стивенсон



Английского писателя Роберта Льюиса Стивенсона (1850–1894 годы) с детства мучили

яркие, запоминающиеся кошмары. Он просыпался в страхе после таких снов, как «приклеивание к карнизу коленями и подбородком». Позднее, будучи студентом Эдинбургского университета, Роберт мучился ночными кошмарами настолько, что ему пришлось консультироваться у врача. С тех пор писатель стал учиться контролировать свои сны, управлять ими. Вечерами перед сном он придумывал сказки и постепенно засыпал за этим занятием. Вскоре его сны стали продолжением сказок, и, проснувшись утром, Стивенсон спешил их записать. В снах писатель повстречался с неким «маленьким народцем», который придумывал сюжеты новых сказок. Стивенсону оставалось только все записать и сдать рукописи в типографию. Он даже не считал эти истории полностью своими, а говорил, что написаны они в соавторстве с «домовыми» – они придумывали, а он записывал все литературным языком.

«Странная история доктора Джекила и мистера Хайда» – знаменитый пример сказки, частично написанной «помощниками» Стивенсона. Писатель вспоминал: «Я долго пытался написать историю на этот сюжет, найти средство выражения для этого сильного чувства раздвоенности, которое время от времени приходит и заполняет любое думающее создание... Два дня я напрягал свои мозги, чтобы получить хоть какой-нибудь результат. На второй день я увидел во сне сцену с окном, затем сцену, впоследствии расщепленную на две, в которой Хайд, преследуемый за какое-то преступление, взял порошок и перевоплотился в присутствии своих преследователей. Все остальное было придумано после пробуждения сознательно, хотя думаю, что я следовал манере своих домовых».

Символика снов о получении известий прозрачна и многообразна. Слова, фразы, вся атрибутика, связанная с письмами (печать, конверт, письмо, надписи и др.), также служат неким предупреждением.

Обратите внимание на впечатления, которые оставляют знаковые объекты. Их приятное или не очень содержание, звучание напрямую связаны с текстом послания, которое вам предстоит получить. Эту же функцию выполняют освещение и цвет.

В символику снов об известиях входят также посыльные или люди, которые что-то вам передают или показывают. Здесь содержится прямое указание на то, чтобы вы не пропустили нечто важное.

Сны о грядущих переменах

Сны о переменах, которые предстоит пережить, пожалуй, являются одними из самых распространенных. Подсознание охотно транслирует предвкушение приятных событий, будь то переезд на другое место жительства, покупка новых предметов или изменение социального статуса.

Вспомните, что переставлять мебель, покупать новую, видеть сломанные предметы интерьера – к переезду. Заменять старые, ставшие непригодными предметы – к улучшению материального положения. Обновление гардероба говорит о том, что вы переполнены надеждами и ожиданиями. Появление на свет младенца практически всегда предупреждает о смене рода деятельности, появлении в жизни нового дела. Смена погоды ассоциируется с изменением взглядов, отношений и суждений о чем-либо или о ком-либо.

В снах о грядущих переменах присутствует прямое толкование. Если есть переход от светлых тонов к мрачным, то это, увы, не предвещает ничего хорошего. Луч света и свежий воздух после темного тоннеля – вестники добрых перемен.

Сны-предупреждения

Сны – предсказания событий – нередкое явление. Обычно они представляют собой

результат психологического кризиса. Гнетущая окружающая обстановка и неотрадные мысли интуиция выплескивает в сновидениях. Они так же тяжелы, мрачны и безрадостны, как и переживаемый сновидцем период. Предсказания в таких снах могут касаться как событий в жизни человека, так и в более широком масштабе судеб человечества (вспомните сны-предсказания о начале Первой и Второй мировых войн).

После таких снов надолго остается осадок страха, непреходящей тревоги, тяжести на душе. Содержание подобных сновидений сложно забыть. Сознание постоянно возвращает мысли к ночному видению. Наличие мрачных оттенков, а также переживание стихийных бедствий в таких снах – свидетельство сильнейших чувственных потрясений, возможных переломных моментов в жизни.

Безликие образы людей и животных, черный цвет окружающих объектов соотносятся с глубоким переживанием безрадостного события, потерей близкого человека. Траур и горечь прослеживаются во всем, что вы делаете во сне. Сопровождает сон – предвестник роковых событий темнота либо зловещее освещение.

Сны о любимых людях

Сны о любимых людях также могут выступать в качестве предупреждения. Считается, что не очень хорошо видеть во сне свадьбу. Такое сновидение – знак скорой разлуки влюбленных. Плохо видеть во сне уходящего от вас близкого человека, его спину. Если человек не желает с вами общаться (не отвечает вам или не открывает дверь) – это тоже своего рода знак. Символом разрыва являются всевозможные разрушающие действия. Разорванные, разбитые вещи, как ни прискорбно осознавать, – это осколки ваших отношений.

Подаренные во сне кольца и другие драгоценности, приобретенная новая обувь или одежда, строительство дома или покупка мебели свидетельствуют о грядущих переменах на личном фронте. Сновидения с таким прозрачным сюжетом имеют такие же прямые ассоциации – заключение брака, переезд в новое жилье или перемена образа жизни.

Сны о вашем окружении

Услаждающая слух музыка, буйство красок карнавала, театральная тематика не всегда снятся к добру. Яркие лица друзей или деловых партнеров, скорее, говорят о лицемерии и предательстве, чем об откровенности, якобы царящей в ваших отношениях. Дикие звери, змеи, острые предметы, оружие – все, что потенциально угрожает безопасности человека, – также являются своего рода предостережением об опасности или обмане. Продолжают ассоциативный ряд всевозможные нитки, веревки, проволока (особенно в спутанном виде), горький привкус пищи. Данные явления и предметы предупреждают об изменах, заговорах или обсуждениях за вашей спиной.

Стокгольмский пожар

Шведский провидец и мистик Эммануил Сведенборг (1688–1772 годы), возвращавшийся в 1756 году из Англии в Стокгольм, по пути заехал в гости к своим старым знакомым в Готтенбург (городок в 50 км от Стокгольма). Они вместе отобедали, и ближе к вечеру Сведенборг пошел отдыхать. Примерно в 18.00 он вбежал в гостиную бледный и взволнованный и сообщил, что в Стокгольме случился сильный пожар и пламя охватило уже несколько кварталов. Сведенборг также сказал, что дом одного его знакомого уже превратился в пепел и что его собственный дом находится в большой опасности. Через несколько часов Сведенборг успокоился и проговорил: «Слава Богу, пожар погашен, огонь остановился за три дома от моего». На следующий день Сведенборг повторил

рассказ на приеме у губернатора, а вскоре прибыл курьер из Стокгольма, информация о пожаре подтвердилась и совпала в мельчайших подробностях.

Запомните произведенное сном впечатление, именно такой силы будут реальные эмоции, которые вам предстоит пережить наяву.

Сны о потере

Трещины на любимых вещах, признаки ветхости служат предупреждением о грядущих материальных потерях или неосуществлении задуманных планов. Пришедшая в негодность мебель, разбитые ценные предметы, разрушенные здания, природные стихии, сметающие все на своем пути, бедствие кораблей говорят об утрате реальных вещей и денег. При этом, чем дороже для вас потеря во сне, тем больше она будет в период бодрствования.

Сны из-за проблем со здоровьем

Такой необычный диагностический инструмент, как сон, опытный врач использует не только для определения общего состояния пациента, но и для более точного прогноза протекания заболевания: когда следует ждать кризиса, а когда дело пойдет на поправку. Иногда ночной отдых превращается в сущий кошмар. Если не выяснить причину болезни и не начать ее лечение, то картина сновидений будет окрашиваться во все более мрачные тона. Острота переживаемых эмоций (страхов, тревог, уныния) напрямую связана с тяжестью болезни.

Четкого определения причин болезни во снах, конечно, нет, зато встречаются указания на неблагоприятные изменения в той или иной части тела. Если во сне, например, у вас болит живот, это намек на то, чтобы проверить желудок или кишечник. Отсутствие какой-либо из конечностей говорит о спазме сосудов (возможно, имеет место ушиб). О кожных воспалениях сообщают всевозможные укусы. Принятие ледяных водных ванн говорит о развитии простуды. Если снится, что грудь придавлена чем-то тяжелым и трудно дышать, – это повод обратиться к кардиологу. Обычно сновидения-предупреждения сопровождают все течение болезни. О периоде восстановления и близком выздоровлении свидетельствует иная картина: жизнеутверждающие яркие краски, спокойные мотивы.

Благоприятные сны

Помните, что предвещало счастье Ассоль? Правильно – приближение корабля. В снах символ большого корабля ассоциируется с благополучием. Связано с этими категориями и все, что символизирует подъем, движение вверх: покорение вершины горы, вход в великолепный, роскошный дворец, живописный рассвет. Даже если дорога наверх нелегка, а препятствие кажется непреодолимым, вы с уверенностью достигаете цели. Влиятельные люди, лавровый венок на вашей голове – также к добрым вестям. Счастливым считается любое созидательное действие: например, вы что-то сажаете на грядках. Основной цвет этих сновидений – белый. Изумительный по красоте фарфор, новые тарелки и чашки также предсказывают благополучие. Обычно такой сон сопровождают приятные эмоции: удивление, радость, восторг.

Сны, предвещающие обогащение

Распознать сон о прибыли, грядущем получении денег довольно легко. Основной символ – изобилие. Во сне всего будет много, просто через край: льущееся молоко, пища, сдобренная густой сметаной, маслом или медом. Как ни странно, попал в этот ряд и навоз. Обратите внимание и на колосющиеся поля, налитые колосья, закрома, полные зерна, богатый урожай. Все это свидетельствует о скором богатстве. К достатку видеть во сне

хвойные деревья, сбор шишек или еловых веток с шишками. Правда, сновидения о наследстве иногда сообщают не только о грядущем материальном благополучии, но и о горькой потере близкого человека. Такие сны обычно состоят из двух частей: одна окрашена мрачными цветами, другая – яркими и светлыми красками.

//-- Нумерология в снах --//

В снах мы можем увидеть какие-то числа. Они приходят в любом виде – обязательно написанными на бумаге. Вы можете увидеть определенное количество предметов, людей, животных или птиц. Числа являются во сне в виде условия задачи, телефонного номера, кода, даты или даже номера лотерейного билета (нередко открывая выигрышную комбинацию). Таким образом судьба иногда подсказывает о грядущих событиях и переменах в жизни.

Толкование сюжета будет зависеть как от самих предметов, явлений или людей, так и от нумерологического значения их числа.

Нужно постараться понять, почему приснились, например, красивые бабочки и почему их было семь. Бабочка – символ успеха, любви, удачных покупок, добрых известий, а семерка может скорректировать эти символы в сторону духовного. Этот сон, скорее, предвещает семь добрых известий, нежели семь материальных приобретений, или семь встреч с другом, поздравлений с юбилеем и т. д.

Если приснились три каркающие вороны, которые всегда несут дурные вести и обман, то, возможно, будет потеря чего-то довольно ценного, например трех книг, трех тысяч рублей.

Если приснились семь тощих коров, то непременно ждите болезни. Однако, к счастью, долго она не продлится – не более недели. Три красивые розы можно растолковать как единство и гармонию с любимым человеком.

Значение чисел в снах может быть и буквальным, когда следует исходить из их основных значений. В таком случае цифры представляются начертанными на бумаге или в ином виде. Обязательно обратите внимание на цвет. Черные, зловещие тона вряд ли обещают что-либо приятное. Светлые, жизнерадостные краски несут позитивный заряд.

Йи Суншин

История знает немало случаев, когда идеи о будущих великих изобретениях приходили к людям во сне. Один из самых ранних документально зафиксированных случаев относится к концу XVI века. Корейский адмирал Йи Суншин командовал флотом во время японского вторжения в 1592 году, когда японцы смогли уничтожить много корейских кораблей. Однажды адмиралу приснилось чудовище: морская черепаха с головой дракона, выбрасывавшая из пасти огонь. Враги пытались сразить черепаху, но оружие было бессильно против мощного панциря. Проснувшись, Суншин понял, что сон подсказывает ему выход из сложившейся тяжелой ситуации. Адмирал приказал построить судно из толстых сосновых бревен, обитых железной броней. Нос корабля был выполнен в форме головы дракона, из его пасти стреляла пушка. Небольшой флот этих первых в мире броненосцев успешно отразил следующее нападение японцев.

Числа также могут выглядеть головоломками и содержать зашифрованный смысл. Чтобы распознать его, необходимо решить немало загадок. Иногда они предупреждают о важном событии. Интерпретировав числовые символы, полученные знания применяют к конкретным событиям.

Например, числа рассказывают о времени и месте события, волнующего вас. Они могут напомнить о прошлом, которое вы почему-то упустили из виду, а оно до сих пор не потеряло актуальности. Необходимо еще раз обратиться к нему, чтобы не сделать серьезной ошибки.

Числа во сне помогают заранее поставить временные рамки, которых необходимо придерживаться в выполнении определенной задачи, достижении поставленной цели. Они подскажут, когда следует начинать решительные действия, какой период наиболее благоприятен для этого. Возможно, будет названа неподходящая дата для серьезных дел.

В сновидениях числа проявляют себя по-разному. Одни могут быть красивыми и каллиграфичными, другие – рваными. Следует обратить особое внимание на их окружение, начертание, другими словами, общее восприятие картины. Если цифры покосившиеся, то их толкование всегда будет со знаком минус. Яркие, ровно стоящие числа несут позитивную информацию.

Числа могут обращать наше внимание на грядущие поворотные моменты в жизни, начало или окончание очередной ее фазы. О решительных переменах и начале активных действий, например, говорят единица и пятерка. Четверка, напротив, напоминает об устойчивости и непоколебимости, предостерегая от резких действий. Тройка дает «зеленый свет» увеселительному мероприятию и предвещает успех в общественном начинании.

Числа отсылают к году, месяцу и даже точной дате долгожданного продвижения по службе, подсказывают результат экзамена, номер билета.

Считать во сне крупные денежные купюры (не рваные или грязные) может предвещать улучшение финансового положения. Насколько – зависит от количества купюр и их номинала. Это может выражаться в повышении оклада, получении премии, гонорара и т. п. В любом случае такой сон означает известие.

Пересчитывать во сне людей (очередь в магазине, толпу под окном, учеников в классе) предвещает хлопоты и невыполненные дела. Опять же следует проанализировать, как выглядели эти люди: были нарядно или бедно одеты, улыбались или хмурились. Долго и нудно считать в одиночестве говорит о тяжелой однообразной работе без особой надежды на успех. Если кто-то пришел на помощь, это означает дружескую поддержку в карьерном росте и будущих прибавках.

Чтение или написание чисел подсказывает какую-то значительную дату, говорит о необходимости вернуть долг и вообще контролировать собственные финансовые расходы, возможных опрометчивых тратах. Следует тщательно обдумать крупные покупки.

Ошибки в расчетах чисел, формул, решении задач, увиденные во сне, могут предвещать промахи и в житейских ситуациях. Наверное, от вас на какое-то время отвернется удача. Требуется повышенное внимание и аккуратность.

Для более точного толкования подобных снов лучше всего пользоваться хорошим сонником и осуществлять нумерологический анализ чисел.

ЗНАЧЕНИЯ ЧИСЕЛ, УВИДЕННЫХ ВО СНЕ

Ноль обычно предвещает неудачу, пустые хлопоты, напрасные ожидания и разочарование.

Единица предлагает немедленно начать активные действия, обещая достижение цели и успех. Главное – не отступать от задуманного.

Двойка рекомендует задуматься о поисках партнера и вообще о пользе коллективных усилий. Можно занять выжидательную позицию по волнующей проблеме.

Тройка – магическая цифра, символ триединства и созидательного мужского начала. Обещает успех и радость.

Четверка – не нужно торопиться менять что-либо в жизни. Лучше оставить все, как есть, и направить усилия на напряженную работу и созидание.

Пятерка – возможно, следует отправиться в путешествие или поменять работу. Не исключена такая важная перемена в жизни, как свадьба, поскольку это число символизирует слияние женского (2) и мужского (3) начал.

Шестерка обещает спокойную жизнь и гармонию во всех отношениях. У друзей и родственников все улажено, можно заняться любимым делом и отдохнуть.

Семерка – хороший знак. Она предлагает уделять больше внимания духовной сфере, не заикливаться на материальных проблемах. Следует больше думать о будущем, анализировать свои ошибки.

Восьмерка – время равновесия сил, устойчивого развития. Успех и достижения не за горами.

Девятка – знак плодородия, означающий успех в созидательной деятельности, строительстве, ремонтных работах, ровное течение жизни. Иногда это число предвещает материнство.

Полезно обращать внимание и на некоторые двузначные числа. Помимо их толкования в приведенном к натуральному значению варианте, возможны следующие предвестия.

Десятка – олицетворение единства, преодоление определенной фазы деятельности и создание позитивной атмосферы, способствующей прогрессу. Хорошее значение в целом.

Двенадцать – символ целостности и завершенности. Вероятно, подходит к завершению какой-то масштабный проект или, например, учеба.

Тринадцать – как ни странно, неплохой вариант. Иногда предвещает развлечения, полезные знакомства и важные встречи.

Двадцать один – «очко». Однозначно знак победы, успеха, позитивных событий и получения различного рода выгод.

Числа могут сочетаться с буквами, каждая из которых также имеет свой цифровой код (А – 1, Б – 2, В – 3, Г – 4 и т. д.). Постарайтесь вспомнить, как именно это выглядело во сне. Лучше всего воспроизвести написание в дневнике сновидений. Возможно, сон будет повторяться, изменяться, а это – богатая личная информация для толкователя.

//-- Вещие сны и Луна --//

Влияние сменяющихся фаз Луны (полнолуния и новолуния) на психическое и физическое состояние человека никто не опровергает. Некоторые более восприимчивы к ним, другие в меньшей степени, но в любом случае это общепризнанный факт.

Существует серьезная научная теория о зависимости мотивов сновидений от фазы ночного светила. Листая лунный календарь, вы увидите, что первый лунный день отражает, словно зеркало, наши мысли и желания. Во второй лунный день сновидения не несут эмоциональной нагрузки. Третий – снова обращает наше внимание на энергетику организма и соответственно уровень эмоциональной агрессивности. Если вы желаете выяснить кармические, родовые связи, то следует запомнить сон, приснившийся на четвертый лунный день. Пятый день расскажет вам о физическом самочувствии. Благоприятным признаком является и желание заплакать. Вообще лить слезы во сне

считается неплохим предзнаменованием. Выяснить, насколько значительный проект близок к завершению, поможет сон, приснившийся в шестой лунный день. Седьмому, знаковому дню, предопределена миссия сновидений пророческих и символических. Восьмой день по лунному календарю – самое время запоминать сон тем, кто хочет выяснить свою миссию на земле. Как вы себя поведете в той или иной ситуации, покажет сон в девятый лунный день. После таких эмоционально насыщенных содержанием ночных грез вновь наступает период затишья: в десятый день по лунному календарю сновидения пустые.

Приснившиеся на одиннадцатый лунный день сны обещают сбыться. Только не следует трактовать их буквально. Сны двенадцатого дня вновь не несут полезной для вас информации. Сны тринадцатого лунного дня дают повод подумать над незавершенными делами. Следующий, четырнадцатый, день вновь тестирует состояние нашей энергетики. На пятнадцатый день наступает полнолуние. Сны, приснившиеся в этот период, указывают на имеющуюся проблему или жизненную задачу, которую в скором времени предстоит решить. Правдивы и целительны сновидения шестнадцатого лунного дня. В отличие от них, ночные грезы дня семнадцатого носят неясный характер. Они могут нарушить душевное спокойствие человека чрезмерной агрессивностью. Однако поводов для беспокойства нет: эти сны ровным счетом ничего не значат. Где найти исцеление душевных и физических ран, подскажут сновидцам грезы восемнадцатого лунного дня. Следующий, девятнадцатый, день преподнесет сны-искушения – непросто будет устоять перед соблазнами. Завершает вторую декаду двадцатый лунный день – вновь пустые сновидения.

В двадцать первый день по лунному календарю обычно снятся яркие и красочные сны. Велик соблазн принять их за вещи. Однако усилия будут потрачены напрасно: эти сновидения, увы, ничего не означают. Зато приснившееся на двадцать второй лунный день вполне может приоткрыть завесу над вашим будущим. Пожалуй, такие сны нужно запомнить. На двадцать третий день вновь приходят лишь пустые сновидения. Двадцать четвертый день – показатель сексуальной энергетики сновидца. Исходя из того, хороший или плохой сон, толкуется положение дел в интимной сфере. Притягательность сновидений двадцать пятого дня расскажет о душевной уравновешенности человека. Следующий, двадцать шестой, день покажет истинное положение дел с самооценкой, насколько адекватно мы воспринимаем себя. Сны, приснившиеся на двадцать седьмой день по лунному календарю, обычно сбываются. Как правило, они представляют собой подсказки интуиции. Вещими являются и сновидения на двадцать восьмой лунный день. Они помогают заглянуть в будущее. Трактовать сны двадцать девятого дня просто: если снится хорошее – к добру, увидели кошмар – предзнаменование недоброго. День тридцатый по лунному календарю несет, как правило, вещи сновидения.

ПРИЛОЖЕНИЕ. РУКОВОДСТВО ПО ПОЛЬЗОВАНИЮ ПРОГРАММОЙ PITERSONNIK

На прилагаемом к данной книге компакт-диске вы сможете найти уникальную программу PiterSonnik, содержащую восемь сонников. Автор программы – Анатолий Григоренко.

PiterSonnik содержит:

- новый сонник Миллера;
- современный народный сонник;
- сонник Ванги;
- сонник Нострадамуса;
- сонник Фрейда;
- сонник мисс Хассе;
- сонник Шиллера – Школьника;
- сонник эротических сновидений.

Такое разнообразие сонников позволяет получить разносторонние толкования сновидений, оценить их объективность и отдать предпочтение тому автору, чьи толкования наиболее близки вам.

В программе имеется специальный календарь сбываемости снов, который с учетом числа месяца, дня недели и лунных суток подскажет, насколько серьезно следует отнестись к данному сновидению.

Запустите программу PiterSonnik, щелкнув кнопкой мыши на ярлыке (рис. П. 1).



Рис. П. 1. Ярлык программы

Теперь обратите внимание на основные элементы окна программы (рис. П. 2).

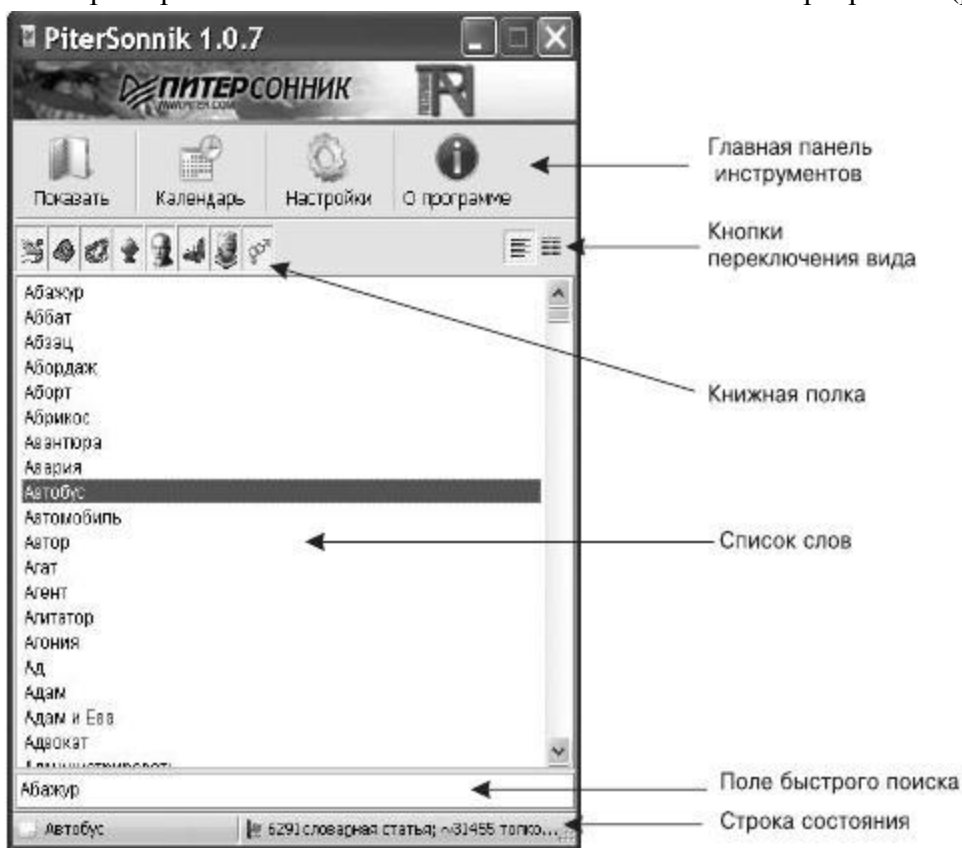


Рис. П. 2.

Элементы окна



Рис. П. 3. Кнопки вызова основных функций

функций

Книжная полка представляет собой панель инструментов, где каждая кнопка соответствует одному из сонников, включенных в программу (рис. П. 4). С помощью кнопок вы можете включать или исключать из поиска соответствующие сонники.



Рис. П. 4. Книжная полка

Список слов и поле быстрого поиска необходимы для непосредственного выбора слова, толкование которого вас интересует. Вы можете найти слово, прокрутив список, или ввести слово либо его часть в поле быстрого поиска. Когда вы найдете слово в списке, для просмотра его толкования будет необходимо выделить слово и нажать кнопку Показать.

Кнопки переключения вида дают вам возможность переключаться между двумя режимами списка слов: обычный список и список в несколько колонок.

На главной панели инструментов располагаются кнопки для вызова основных функций программы (рис. П. 3).

Строка состояния отображает выбранное слово, а также количество словарных статей и толкований, содержащихся во включенных сонниках.

Окно толкования

При выборе слова и нажатии кнопки Показать появляется окно толкования (рис. П. 5).

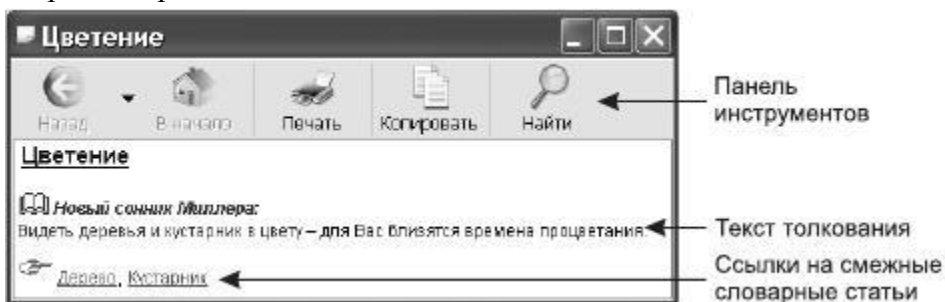


Рис. П. 5. Окно толкования

толкования

Текст толкования содержит толкование слова в различных вариациях согласно одному или нескольким сонникам.

Щелкнув кнопкой мыши на ссылке на смежные словарные статьи, можно перейти к толкованиям похожих слов или найти толкования других слов по той же теме.

На панели инструментов располагаются кнопки для вызова действий с текстом толкования (рис. П. 6).



Рис. П. 6. Кнопки для вызова действий

Календарь сбываемости снов

Для того чтобы вызвать календарь сбываемости снов, нажмите кнопку Календарь на главной панели инструментов (рис. П. 7).

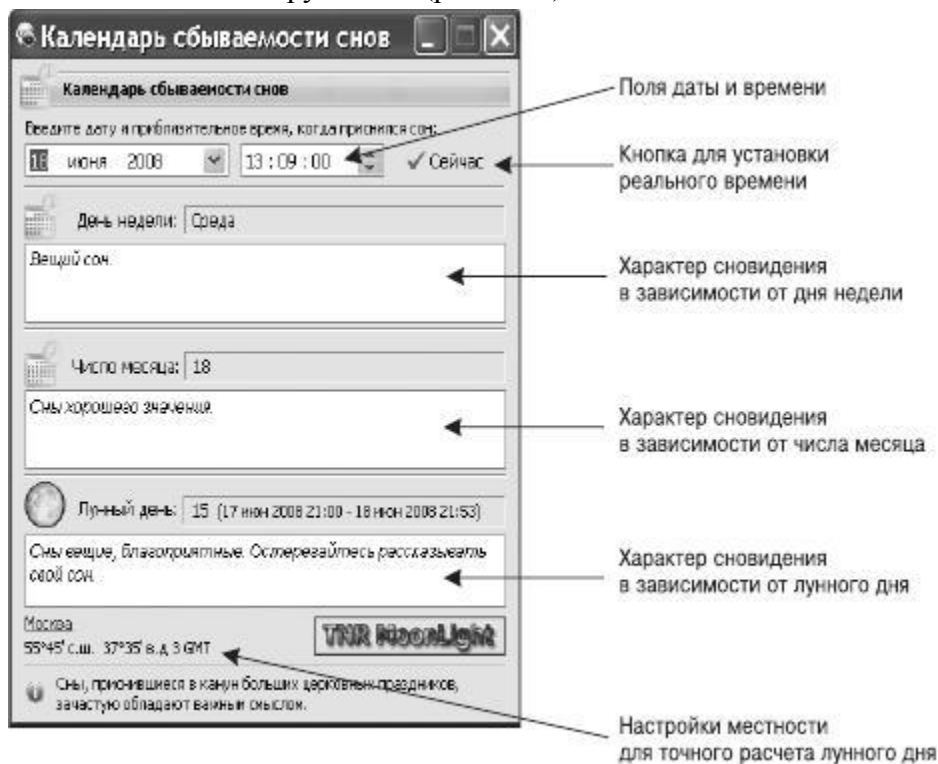


Рис. П. 7.

Календарь сбываемости снов

Введите дату и приблизительное время, когда вам приснился сон, в поля даты и времени. Для установки текущего времени нажмите кнопку Сейчас.

Календарь определит день недели, число месяца, лунный день и в зависимости от этих факторов даст рекомендации о степени серьезности данного сновидения.

Обратите внимание на то, что точность расчета лунного дня зависит от настроек местности. Прежде чем пользоваться календарем, создайте правильные установки географического положения и часового пояса в настройках программы.

Настройки программы

Чтобы вызвать окно настроек программы, нажмите кнопку Настройки на главной панели инструментов (рис. П. 8). Окно настроек имеет две вкладки: Общие настройки и Настройки местности.

На вкладке Общие можно настроить автоматическую загрузку программы при старте Windows и работу в области уведомлений.

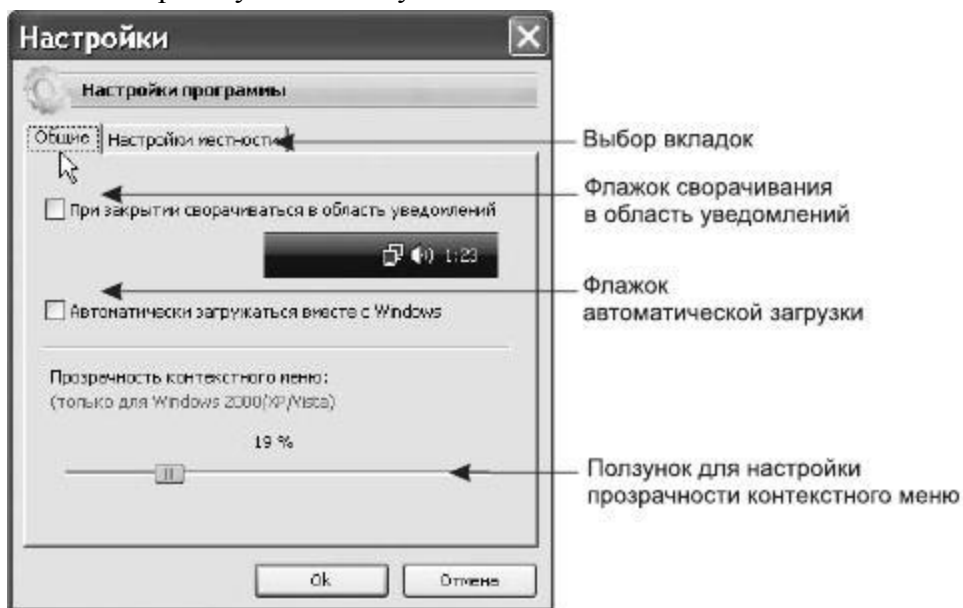


Рис. П. 8. Общие

настройки

При установленном флажке При закрытии сворачиваться в область уведомлений значок программы всегда будет виден в области уведомлений Windows (рядом с часами), а при установленном флажке Автоматически загружаться с Windows программа будет автоматически загружаться в область уведомлений при каждом старте Windows.

Ползунком, расположенным внизу окна, можно настроить степень прозрачности контекстного меню программы при работе в области уведомлений.

На вкладке Настройки местности производятся настройки географического положения и часового пояса наблюдателя (рис. П. 9). Эти настройки важны для точного расчета лунных суток в календаре сбываемости снов.

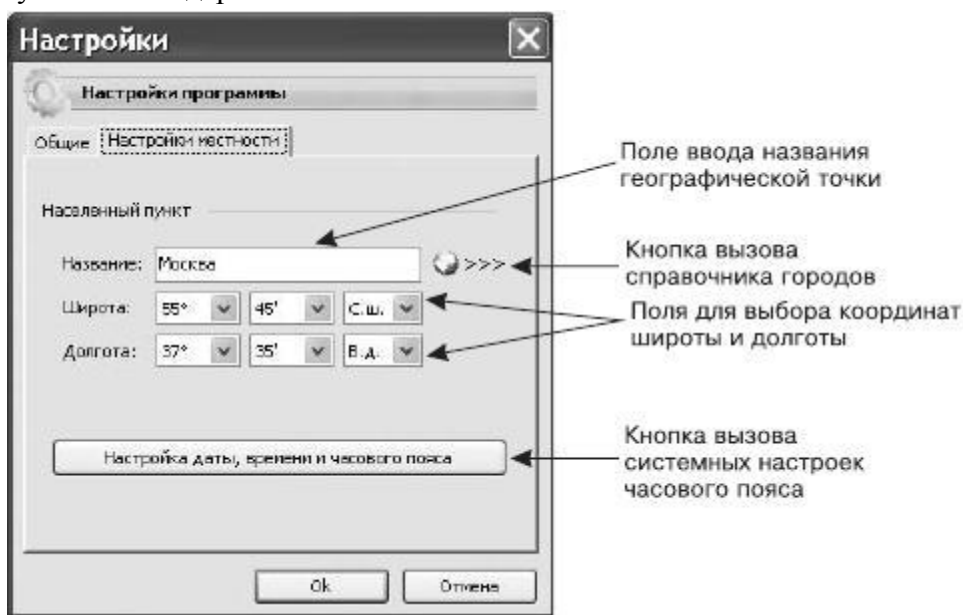


Рис. П. 9.

Настройки местности

Для того чтобы установить свои координаты, введите название своей местности в поле ввода названия географической точки и выберите значения широты и долготы в специальных полях. Широта и долгота выбираются в градусах и минутах, также

указывается тип широты или долготы (северная / южная широта, восточная / западная долгота). Для стран СНГ устанавливаются северная широта и восточная долгота.

Координаты местности можно установить автоматически, воспользовавшись справочником городов (рис. П. 10). Для его вызова нажмите соответствующую кнопку с изображением земного шара (рис. П. 11).

В списке справочника городов содержатся столицы и большинство областных городов России, Украины, Беларуси и ближнего зарубежья. Найдите и выберите в нем свой или ближайший к вам город и нажмите кнопку Выбрать.

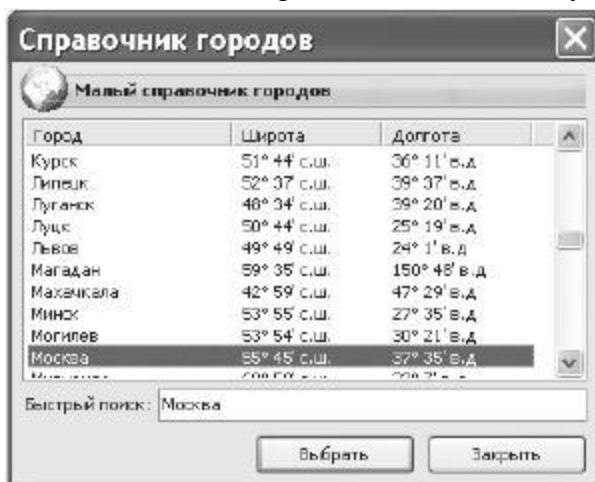


Рис. П. 10. Справочник городов



Рис. П. 11. Кнопка с изображением земного шара

Если вы не нашли подходящего города в списке, установите свои координаты вручную, как описано выше.

Кроме географических координат, важную роль играет часовой пояс. Он устанавливается в настройках Windows. Окно настроек часового пояса можно вызвать нажатием соответствующей кнопки в окне настроек PiterSonnik (рис. П. 12).



Рис. П. 12. Кнопка настроек

После установления настроек обязательно нажмите кнопку Ok для сохранения настроек или кнопку Отмена для отмены изменений в настройках.

Работа программы в области уведомлений.

В правом нижнем углу Рабочего стола Windows имеется область уведомлений, в которой отображаются программы, постоянно работающие в фоновом режиме (рис. П. 13).



Рис. П. 13. Область уведомлений

Программа также может работать в области уведомлений, предоставляя вам дополнительные возможности быстрого поиска толкований, доступа к календарю сбываемости снов и другим функциям программы. Для этого необходимо произвести соответствующие настройки программы. Вызовите окно настроек, нажав кнопку Настройки на главной панели инструментов. В открывшемся окне выберите вкладку Общие и установите соответствующие флажки, как на рис. П. 14.

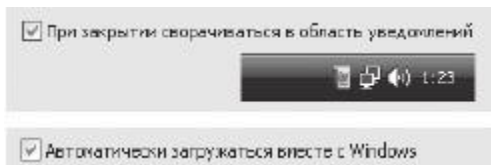


Рис. П. 14. Установка дополнительных

возможностей поиска

Теперь сразу после загрузки Windows в области уведомлений будет появляться значок программы PiterSonnik (рис. П. 15).



Рис. П. 15. Отображение значка программы

Щелкнув на значке кнопкой мыши, вы сможете быстро вызвать окно программы (рис. П. 16).

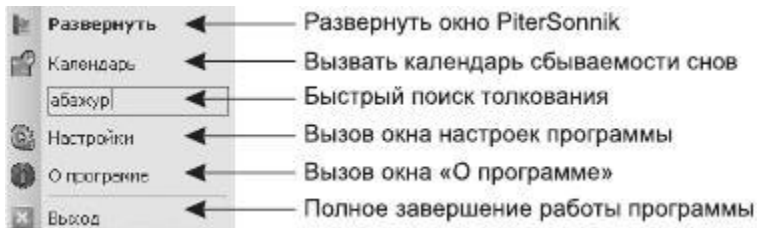


Рис. П. 16. Контекстное меню

Щелчком правой кнопкой мыши будет вызываться контекстное меню программы, из которого доступны такие функции, как быстрый вызов главного окна программы, календаря сбываемости снов, настроек программы и быстрый поиск толкования.

Автор: Теодор Шварц

Издательство: Питер

ISBN: 978-5-388-00408-6

Год: 2009

Страниц: 128