

Галина Владимировна Врублевская
Сны: подсказки и толкования

Нужная
книга

ГАЛИНА ВРУБЛЕВСКАЯ



СНЫ:

ПОДСКАЗКИ
И ТОЛКОВАНИЯ



*«Сны: подсказки и толкования.»: Веды, Азбука-классика; Санкт-Петербург; 2009
ISBN 978-5-9985-0397-9*

Аннотация

Эта книга содержит алгоритмы «чтения» снов и извлечения из них пользы наяву. Вы найдете в ней «ключи» к своему подсознанию, которое дает подсказки и предупреждения через сон. В книге приведены толкования множества символов сна современного человека, а также пошаговая стратегия, позволяющая реализовать или, наоборот, предотвратить значение сновидения. Кроме того, вы узнаете об осознанных снах, методиках погружения в них, перехода в «иную» реальность. И – о том, как с помощью... сна (воображения, мечты) влиять на жизнь, достигая поставленных перед собой целей (например, как добиться любви и благосостояния и уничтожить противников).

Тот, кто научится понимать свои сны, станет неуязвим для врагов, избежит любых превратностей судьбы, оседлает удачу, разбогатеет, найдет свою любовь, будет жить долго и счастливо и оставит после себя благодарное потомство!

Галина Врублевская
Сны: подсказки и толкования

От автора

После выхода первых изданий этой книги мне поступило много отзывов от читателей. Они сообщали о том, как сумели воспользоваться подсказками сна с помощью элементарных Шагов наяву (будь то ремонт квартиры, восхождение на холм или осмысленная поездка в транспорте). Однако кое-кто недоумевал по поводу ее прежнего названия – «Руководство к исполнению снов». Действительно, в книге показаны не только приемы реализации желанного события, vyplывающего из тумана сна или возникшего наяву, но и способы отведения кошмаров. Поэтому теперь, расширив раздел борьбы с кошмарами и добавив главу о практикуемых многими сновидцами осознанных сновидениях – ОС, я дала книге название, максимально приближенное к ее обновленному содержанию.

В новом издании книги прежними остались только конкретные примеры сновидений – на основе их я показываю, как разработать Шаги-действия по сну. Эти примеры вынесены в первую часть книги. Шаги просты в исполнении, не требуют ни времени, ни специальной подготовки. Усвоив принцип их подбора, вы сможете самостоятельно подбирать нужные действия для своих снов. Вторая часть книги подверглась значительному обновлению. В ней приводятся дополнительные приемы отработки кошмаров, исполнения желаний, а также способы воздействия на обстоятельства жизни с помощью управляемых сновидений, в том числе ОС.

В конце книги прилагается Перечень рекомендуемых шагов-действий для нескольких десятков типовых сюжетов сна.

Воспользуйтесь подсказками ваших снов и толкуйте их с пользой!

Галина Врублевская

Все сны сбываются

Все сны сбываются – и хорошие, и плохие. Лишь на первый взгляд может показаться, что светлые грезы обманчивы, а кошмары безобидны. Такие заблуждения являются следствием непонимания природы снов. Их зашифрованные предсказания выполняются всегда, но незнание этого шифра дает повод людям считать, что сон не откликнулся наяву. Не зря сны издавна было принято толковать, переводить с запутанного, символического языка на наш, естественный. При дворе правителей всегда находились оракулы, способные расшифровать сон господина, извлечь из него смысл пророчества. И в наше время люди обращаются за советом – к психоаналитикам, экстрасенсам, «бабкам» – обращаются, чтобы *не проспать* важное событие собственной жизни. А что делать, если рядом нет оракула? Выход один: самому стать специалистом по снам! Для этого не обязательно уметь растолковывать сон в целом. Достаточно примечать то общее, что объединяет сны и явь, и знать примерную трактовку той или иной детали сна. С этой целью не грех заглянуть и в сонник. Возможно, вы сумеете предугадать событие, но и это не главное. Важно встретить его с умом: от кошмарной ситуации избавиться, радость притянуть. Но как? Вопрос непростой. Если автомобиль мчится на всей скорости, мгновенно остановить его невозможно. Но можно вовремя увернуться, взмыть над дорогой – в критический момент жизни в человеке проявляются недюжинные *физические* способности. Это касается не только материального плана, но и *ментального*, т. е. воображаемого. Чтобы удачно лавировать в лабиринтах судьбы, важно подчинить себе ход мыслей. Воздействие мысли на тело подтверждается опытами с загипнотизированными людьми. Если человеку в состоянии гипноза поднести к коже любой предмет, внушив, что он горячий, ожог неизбежен.

Механизм включения сна в явь подобен самогипнозу, но результат его вполне материален: меняются события вашей жизни. В ряду повседневных, важных дел вы совершаете одно-два подсказанных сном Шага-действия, почти играючи запуская поток позитивной энергии. При этом, как ни удивительно, включается цепочка благоприятных для вас обстоятельств. И если вы окунетесь в эту психологическую игру с полной серьезностью, то результат скажется скоро!

Часть первая Подсказки сна и шаги-действия наяву

Глава 1 Ключевой образ сна как подсказка к действиям

Мудрецы средних веков говорили: «Мысль, имеющая направление, создает вокруг себя поток энергии»¹. А если совсем просто: задумал – случилось! Как часто удивление охватывает нас, когда в ответ на затаенное, невысказанное желание поступает реальное предложение, помогающее это желание исполнить. Обычно такие чудеса происходят спонтанно. К сожалению, не только приятные мысли, но и страхи и опасения могут материализоваться.

Замечено, что яркое представление возможного несчастного случая порой ведет к самому событию. Однако не все так однозначно. Довольно редко сбываются проклятия и желание смерти другому человеку, хотя иногда все же эти проклятия срабатывают. Но, к счастью, власть одного человека над другими людьми ограничена. От чего зависит сбываемость? На первый план выступает закон всеобщей целесообразности и жизненного предназначения каждого. И если случилась смерть вслед чьим-то черным пожеланиям, значит, смысл пребывания умершего человека среди живых исчерпан. Однако отдельные люди в огне не горят и в воде не тонут. Как

¹ Сравни с физическим законом: «Вокруг проводника с током образуется электромагнитный поток».

правило, в эту категорию попадают две противоположности: абсолютные злодеи и безупречные святые. Нам не дано понять, почему те и другие неуязвимы для земных опасностей. Но если вы не относитесь к этим маргинальным группам, то жизнь ваша подчинена общим закономерностям. Речь пойдет о сложностях жизни: неразделенной любви, нехватке денег, болезнях, ссорах, одиночестве. Закономерность проявления этих невзгод раньше всех подметили ясновидящие и маги, а позднее психологи обосновали научно. Главный постулат этой магии прост: как аукнется, так и откликнется. Насылающий «порчу» сам вовлекается в черную полосу, желающий людям добра в итоге выигрывает сам.

В результате мы сами притягиваем к себе беду или удачу. И делаем это порой бессознательно. Однако в этот процесс можно внести и разумное начало. Метод притягивания желанного события из сна прост в исполнении, но требует от сновидца умения находить ключевой символ сна. Почему именно сон является отправной точкой для исполнения желания? Сон показывает то, что **может случиться**, что составляет карту возможностей вашей жизни. Без сна определить предел возможного сложнее, поскольку не у всех хорошо развита интуиция. А именно она, интуиция, помогает заранее предвидеть события. Итак, контур будущего вырисовывается в вашем сне *ключевым* символом. Ключевой символ можно вычленить из сна, руководствуясь ощущением, что в приснившемся сюжете было главным. Для уточнения смысла ключевого символа не помешает иметь под рукой сонник, хотя можно обойтись и без толкования. Но главное – это понять хорошее или негативное предсказание несет сон. Ведь мы желаем воплотить в жизнь только благоприятные события. Отрицательные надо отвести как можно надежнее. Посмотрим на примерах, как выбрать ключевой образ сна и как работать с ним наяву.

Построить себе шалаш

Удивительная история произошла с Еленой К., 20 лет, из г. Приозерска Ленинградской области. Но вначале был сон:



Во сне я, отец, мама, брат шли по лесной тропинке. Мы шли на рыбалку. Раннее утро, солнце встает. Мы подходим к какому-то озеру. Но все места на берегу заняты. Недалеко от нас стоит машина, и мужчина моет ее водой с помощью шланга.

Грязная вода стекает в озеро, и здесь же купается какая-то женщина. Мне все это не нравится. Мы хотим найти другое место. Поднимаемся на холм, чтобы разглядеть все озеро и найти свободное место на берегу. Озеро по-прежнему красиво, но вокруг стоят дачные домики и подхода к озеру нет. Я проснулась с чувством разочарования.

Подумаем, как найти ключевой образ-символ. Для этого придется заглянуть в сонник, чтобы понять, хотя бы приблизительно, о чем сон. Выпишем значения основных символов сна (тех, которые вызывали во сне беспокойство или радость):

Озеро: символ чувств; *спокойное, чистое* – полнота жизни, счастье любви; *волнистое, мутное* – неприятности, болезнь.

Автомобиль: предвещает беспокойство, но, возможно, принесет вам пользу.

Холм: быть на вершине холма – значит, иметь ясный взгляд на дела.

Домик: олицетворение внутреннего «я» сновидца.

Можно найти в сонниках значения других образов и персонажей: матери, отца, брата, мужчины, хотя они представляют собой «массовку». Но эти персонажи каких-то переживаний у сновидицы не вызвали, поэтому искать среди них ключевой символ смысла нет. Дадим толкование этого сна.

Сон отражает перспективы в интимной области, т. к. озеро (центральный образ декорации сна) – это символ чувств. Намерение порыбачить – это желание любить и быть любимой. Но Елену не устраивают примитивные, «грязные» отношения. Во сне она покидает место, где мужчина моет машину и вода грязна. Какая-то женщина, купающаяся в грязной воде, олицетворяет недостойные отношения. (Здесь же и фаллический символ – шланг.) О хороших перспективах говорит эпизод сна, где Елена поднимается на холм. Это возвышение показывает, что у нее развит кругозор, она достаточно дальновидна, чтобы правильно оценить ситуацию. Пока, к сожалению, ее чувствам нет выхода (у озера нет свободного места, всюду стоят **чужие** домики). Скорее всего эти домики олицетворяют соперниц Елены, т. к. они окружили озеро – источник чувств Елены (в реальности – соперницы, окружившие ее любимого).

А теперь, внимание! Именно желанный домик, место у озера, и является ключевым символом сна, т. к. во сне был источником неудовольствия. По моему совету Елена построила у ближайшего к ее дому водоему, маленького озерца, шалаш. Этот шалаш **условно** означал ее домик у озера, ее место в жизни какого-то мужчины. Пока она носила сучья, ветви и другой материал для своей постройки, она как бы выстраивала в чьей-то душе «свой уголок». В один из выходных дней она пришла к своему шалашику и увидела там незнакомого рыбака. Он по-хозяйски расположился в уютном бесхозном, как ему показалось, шалаше. Узнав от Лены, что это она строитель чудесного сооружения, мужчина тактично удалился. Он хотел развернуть привезенную с собой палатку и установить ее неподалеку. Но Лена пояснила, что она не ночует в этом шалаше, а лишь приходит сюда посидеть в жаркие дни, помечтать в одиночестве и разрешила ему обустроить палатку для ночлега.

Так завязалось это романтическое знакомство, начало которому положил шалаш, построенный по намекам сна.

Итак, в приведенном сне ключевым символом был домик, занятый чужими. Чужие домики вызвали главное беспокойство у Елены, вот почему было необходимо построить свой. Модель этого, своего домика могла быть любой: от сооружения картонной постройки до возведения кирпичного дома. Елена выбрала доступную ей конструкцию. Главным для девушки было строить свое сооружение осмысленно, с верой в то, что она вступает на тропу изменений.

Открыть незнакомую дверь

Приведу еще один пример, демонстрирующий ритуал по сну, который помог в реальной жизни. Этот сон приснился пожилой женщине:



Во сне я оказалась в море, на плавбазе.

Я раньше работала на таком судне связисткой. И вот я прибыла на борт судна и мечусь по проходу. Ищу свою служебную каюту. Но нет ни каюты, ни предметов для работы (тетрадей, кодов, шифров, штемпелей). Никто меня не встречает. Пустые коридоры и закрытые двери

кают. Я испытываю тревогу и даже страх. Проснулась с чувством облегчения, что эти неурядицы остались во сне. Сон меня удивил. Ведь на самом деле я в работе всегда была организована. Все проходило четко. С берега провожали с честью, в море принимали с радостью.

Я уже 12 лет нигде не работаю, почему же беспокойство о прошлом вновь возникает в снах?

Я напомнила сновидице и напоминаю читателям, что сны не являются буквальным отражением жизни. Их следует понимать символически. Да, декорации сна напоминают обстановку прежних лет. Но знакомые объекты использованы бессознательным сновидицы для того, чтобы донести до нее знание, необходимое в настоящий момент. Вспомните школьные занятия. Каждое новое знание, например по математике, сообщается детям через уже пройденный материал. Если бы школьникам показали интеграл до того, как они прошли сложение, они бы ничего не поняли. Так и нам людям сны о прошлом даются для того, чтобы мы лучше поняли **новизну** предстоящего. И еще о декорациях сна. Не следует море рассматривать лишь как место дрейфа плавбазы. Море в сновидениях почти всех людей – это символ жизненного пространства, наполненного приобретенным опытом, знаниями, умениями. Корабль, как и домики в предыдущем сновидении, – это обитель души или отражение душевного состояния. В приведенном конкретном сне этот корабль пустынен. Пусты коридоры, закрыты каюты. Коридоры олицетворяют переходный период жизни. Вероятно, у сновидицы он связан с переходом на заслуженный отдых, к домашнему миру (а может, и переход в иной мир). Сон предлагает поискать новые возможности существования, «открыть» новую дверь. За закрытой дверью в переносном смысле скрыт незнакомый мир. Может быть, это творческие увлечения, садоводство, воспитание внуков или передача своего профессионального опыта молодежи.

Что делать в том случае, если осознанно ничего на ум не приходит и сновидица не знает, какому увлечению отдать дань?

Чтобы произошло озарение, надо совершить ритуал по сну. Он превратит пунктир предсказания в четко выраженный указатель. Я посоветовала женщине в качестве ритуала открыть дверь, за которой находится неизвестный ей объект. Она так и поступила. Зашла во вновь открытый в их районе магазин. Перед этим ей было предложено запомнить то, что привлечет ее внимание за дверью первым. Итак, наша пенсионерка зашла в ближайший вновь открытый магазинчик. Ассортимент товаров магазинчика, как это принято в наше время, не имел строгой направленности. Здесь продавалось все: хлеб, сникер-сы, водка, хозтовары и детские игрушки. Внимание женщины привлекли пушистые белые собачки из искусственного меха, которые продавались в разделе игрушек. Ей даже захотелось купить одну из них в подарок внуку, но эта покупка оказалась ей не по средствам. Однако она попросила у продавца посмотреть игрушку, повертела ее в руках, потрогала глаза-пуговицы. И ушла. И важный момент! Женщина продолжала помнить об этой игрушке. Вскоре она услышала по радио, что биржа надомного труда приглашает женщин, умеющих шить, в цех производства игрушек. Ей сразу вспомнились веселые собачки в магазине, и наша пенсионерка стала работницей-надомницей цеха игрушек.

В приведенных выше примерах люди создавали *сновидческое* тело, подобное материальному, но пребывающее в благоприятных обстоятельствах. Так, сновидческое тело женщины из последнего примера совершило два действия: открыло незнакомую дверь и подержало в руках дорогую игрушку. И позднее вновь и вновь в мыслях женщины повторяло эти шаги. При достаточной длительности существования такого тела оно накладывается на

материальное, и следом притягивает необходимые обстоятельства.

Что делать, когда вы проснулись

На конкретных примерах вы увидели, как сон можно связать с жизнью. Попробуем вывести основные правила разработки ритуала по сну. Рассмотрим условия, когда это возможно и выведем общий шаблон.

Перед этим я хочу дать читателям начальные сведения о толковании снов, без которых трудно понять, что предвещает сон. А это понимание необходимо, чтобы достичь главной цели – научиться приближать исполнение хорошего сна и отводить дурной.

Искусство понимания снов, как всякое искусство, опирается на две составляющие: технику и вдохновение (интуицию). Технику (азы искусства) вы найдете в следующих главах. А интуиция... она, как проблеск молнии, сама вспыхнет в нужный момент!

Главное, что необходимо уяснить, приступая к толкованию снов, – важна любая мелочь, незначительная деталь сна, запомненная вами. Порой именно в ней содержится основная подсказка, которая поможет предвидеть будущее или уяснить вашу проблему. На ней потом вы выстроите свой ритуал.

С чего начать?

Начинать и толкование сна, и его описание следует с обстановки, в которой происходит действие. Сон подобен спектаклю, происходящему на сцене вашего бессознательного, а обстановка сна – его декорациям. Конечно, бывают спектакли, как и сны, без декораций, но и тогда мы домысливаем их. Поэтому, дорогие читатели, если вы не запомнили обстановку сна, составьте предположение о том, где же вы все-таки могли оказаться в своем ночном путешествии. Это предположение не пустая фантазия, это створка, приоткрывающая вашу интуицию. Почему так важно знать, где происходит действие?

Дело в том, что обстановка сновидения в символическом виде обозначает вашу проблему. Так, дом олицетворяет внутренние переживания, производственное здание или школа – проблемы с работой и приобретением новых навыков, транспорт – ваше продвижение по жизни. Природа и ее признаки указывают на характер прогноза, на оценку перспективы. Ясные, солнечные дни, утренняя заря олицетворяют возможность благоприятного исхода перипетий, затронутых во сне. Мрачный, холодный, дождливый пейзаж часто несет негативное предзнаменование.

После изучения декорации сна переходим к анализу персонажей. Они могут принимать любой облик, в том числе животных, мертвецов или оживших покойников. Когда мы поймем, что они хотели нам сообщить, нам остается произвести только первый условный шаг-действие, чтобы включить нужную цепочку обстоятельств.

Шаг, подсказанный сном

Толкование сна, оценка предсказания не является самоцелью. Действительно, какой толк смиренно ожидать приближения ситуации, не в силах изменить ее. Толкование сна, подробное рассмотрение его символов мы проводим с единственной целью: получить ответ на вопрос **«Что делать?»**. Но действие, шаг нам подсказывает сам сон.

Сон приоткрывает наше будущее. Однако приоткрывшиеся перспективы лишь возможность, не безоговорочный приговор. Судьба определена узловыми станциями, только в

этом проявляется ее неумолимость. Пути, по которым вы добираетесь от одного пункта назначения до другого, вы выбираете сами! Итак, сон приоткрыл вам очередной узел вашей судьбы, как действовать дальше?

Сны, предсказывающие несчастья

Всегда надо помнить, что существуют вещие сны, которые сбываются в *буквальном* виде, как правило, в ближайшие дни. В таких случаях следует проявить обычную житейскую предосторожность. Но вот проходит неделя, другая, кажется, несчастье миновало вас (в том виде, как оно показано во сне). На самом деле, несчастья, показанные во сне, чаще всего не сбываются буквально, а предсказывают жизненные неприятности иного рода. Толкование таких снов определяет, каких именно. Вот для отведения таких **отдаленных** неприятностей и разрабатываются специальные ШАГИ, конкретные в каждом случае.

Сны, предвещающие радость

Еще реже, чем приснившиеся несчастья, сбываются в буквальном виде увиденные во сне радости. Как часто снятся встречи с покинувшими нас любимыми, и как редко они сбываются. Какие замечательные находки, большие денежные суммы радуют нас в те ночи, когда мы не имеем гроша в кармане. И, тем не менее, эти находки порой обещают нам приятные события, для приближения которых также необходимо сделать ШАГ.

Почему ШАГИ помогают?

ШАГ – это разновидность ритуального, т. е. условного действия. Всем известны религиозные ритуалы, бытовые. Остановлюсь на последних, ибо они ближе всего к нашим ШАГАМ.

Вот обычай присесть перед дорогой, чтобы путь был легким. Истоки его пропитаны символическим смыслом. В чем его суть? Прежде чем человек достигнет пункта назначения, ему предстоит переходное состояние, полное неизвестности, не имеющее границ. Присаживание означает утверждение своего места, очерчивание границы. Человек как бы закрепляет за собой часть своего личного пространства. Кроме того, это последняя возможность прочитать подорожную молитву, взять ее с собой как оберег. Все эти действия способствуют повышению уверенности путника в себе и делают его более устойчивым к тяготам дороги.

Вспомним обряд вступления в брак. Он, как известно, сопровождается обменом колец, которые призваны скреплять семейный союз. В прежние времена кольца были разные: одно золотое, другое серебряное. Золото символизирует солнечный свет, который является мужским знаком. Серебро олицетворяет таинственное свечение Луны, которая связана с женской сущностью. Дополняя друг друга, кольца становились основой гармонии брака.

Теперь наши новобрачные покупают одинаковые кольца, как правило, золотые. А одноименные заряды, как известно из физики, отталкиваются.

Так же скрупулезно, как древние народы складывали обряды, современные специалисты-психотерапевты разрабатывают РУКОВОДСТВО К ДЕЙСТВИЮ – ШАГИ, подсказанные сном. Психотерапевтическими приемами пользуются также маги и колдуны. При этом они утверждают, что наделены особой магической силой. Но этой силой обладает каждый, кто овладел магическими секретами и кто имеет чистые помыслы.

Главная составляющая ШАГОВ – конкретное физическое действие. Это действие может выглядеть разумным, необходимым или казаться сплошной нелепицей. Главное, чтобы его характер вытекал из осмысления сна. Такой ШАГ запускает цепочку удивительных преобразований в нашей жизни, поскольку устанавливает прерванную связь разных уровней бытия и духа. Мышление, личное бессознательное (сон) и коллективное бессознательное (универсум) объединяются в один вектор. И направленная сила этого вектора способна перевернуть нашу жизнь!

Шаблон для выработки ритуала

1. Определить тревожащий образ сна (ключевой символ).
2. Подыскать модель-отражение этого образа в жизни.
3. Совершая с моделью магическое действие, задать себе вопрос, что вы хотите узнать или воплотить в жизнь.

Вы должны произнести ваши вопросы и желания вслух или написать на бумаге. Круг вопросов, решаемых с учетом подсказок сна и ритуалов на их основе, достаточно широк:

- Что меня ждет в будущем (за закрытой дверью)?
- Кто виноват в ссоре (на кого окажется похож «задуманный» человек)?
- Где я встречу любимого (найти место, которое вас «выберет»)?
- Кем мне работать (представить должность)?
- Откуда достать деньги?
- О чем предупреждал покойник?

Найти ответы на многие вопросы часто помогает мысленный разговор с портретом умершего или со знаменитостью, из тех, что вам приснились. Когда вы ищете место желаемой для вас встречи (будь то с любимым человеком или с работодателем) почаще открывайте незнакомые двери. Но, когда ваша задача – достать деньги, думайте не о купюрах, а о вещах, которые можно купить на будущие деньги.

На что обратить внимание дальше

В следующих главах вы найдете примеры конкретных сновидений и ритуалов по ним. Чтобы примеры были полезны каждому читателю, я выбирала для них такие сны, которые в разных комбинациях встречаются у многих, носят универсальный характер. Эти примеры можно использовать как основу для выработки шагов-действий по своим снам, выбирая из них фрагменты или заимствуя весь ритуал целиком. Подбирая пример к своему частному случаю, помните основное правило подобия снов: по эмоциональному воздействию. Так, картины, наводящие тоску, будь то заброшенное строение или пасмурный природный пейзаж, сходны в одном – в неблагоприятных обстоятельствах. А красивый дворец и солнечный сад одинаковы в счастливом предзнаменовании.

Для удобства пользования этой частью как справочным пособием сны объединены по главам:

- Дом, который построил сон.
- Животные в сновидениях.
- Мертвецы и ожившие покойники.
- Любовные грезы.
- Происшествия в транспорте.
- Сны о травмах и болезнях.

К каждой главе прилагаются сонник и пояснения, как пользоваться сонником для толкования сна. Пояснение смысла сна необходимо для выработки правильного ритуала, который изменит вашу жизнь в нужную сторону. Приведенные примеры показывают, как чутко жизнь реагирует на наши условные шаги-ритуалы. В книге использованы сны людей, как знакомых мне лично, так и читателей, которые прислали мне сны почтой после выхода моих первых книг. Мои корреспонденты очень разнятся и по социальному положению, и по образовательному уровню, и по возрасту. Но сны людей в тех или иных вариациях повторялись, потому что жизненные проблемы людей сходны. Более того, сны стирают преграды, установленные жизнью. Никому, например, не будет препятствий, если он захочет пообщаться с президентом. Признаюсь, что во сне я и сама не раз удостоивалась высокой аудиенции.

Глава 2 Дом, который построил сон

Какой бы сон ни приснился вам, какие бы чудесные событие ни происходили в нем, обратите внимание на место, где они происходят. Если в доме или рядом, то читайте эту главу.

Сонник



Дом в целом

Здание (общественное) обозначает ту область, к которой относятся ваши проблемы.

Завод, фабрика – перемены, связанные с работой.

Школа – вам предстоит освоить нечто новое.

Гостиница – кратковременная ситуация. *Общежитие* – беспокойство, поиск своего места в жизни.

Больница – опасность заболевания или душевный кризис.

Церковь – вы на пути духовного роста. *Дворец* – ваши планы грандиозны, но их исполнение возможно при усиленной работе. *Замок* – замкнутость, чувство защищенности или неприступности кого-то.

Лачуга, хижина – к стесненным обстоятельствам.

Ларек, собачья конура, скворечник – скромная работа, бедность, замкнутость.

Дом (жилой) – фасад дома соответствует вашему представлению о себе в глазах окружающих; отдельные части дома символизируют определенные проблемы, стоящие перед вами (см. ниже).

Части дома

Крыша – ваше внимание обращено на внешний мир или защиту от него.

Чердак – вы строите новые планы, но не всегда учитываете внешние обстоятельства.

Подвал – вам необходимо избавиться от своих страхов, опираясь на прошлый опыт. *Комната* – вид и назначение комнаты сообщает о той стороне вашей жизни, которая настоятельно требует к себе внимания.

Кухня (комната для приготовления пищи) – вы должны решить материальные проблемы.

Столовая – проблемы общения (не обязательно с домашними).

Спальня затрагивает вопросы сексуальной жизни или указывает на утомление,

необходимость отдыха.

Ванная комната выявляет чувство внутренней вины (иногда неоправданно переживаемой сновидцем), а также желание избавиться от какой-то связи, надоевших отношений. *Туалет (чистый)* – стремление к уединению, покою, (*испачканный фекалиями*) – знак прибыли, основанной на чужом или своем опыте.

Кладовая – вы должны накопить или использовать ранее накопленные ресурсы (деньги, опыт, знания).

Коридор предсказывает перемены или необходимость принятия решения.

Лестница олицетворяет наше продвижение по жизни. Подъем по лестнице – к успеху, спуск – к самоуглублению, отходу от внешней жизни. Бесконечная лестница – неопределенность планов.

Лифт в отличие от лестницы отражает желание подъема или страх падения, но указывает на то, что вы прилагаете недостаточно усилий для своего продвижения.

Стена указывает на препятствие, которое вам предстоит преодолеть или на уязвимость ваших позиций (например, разрушенная стена комнаты).

Потолок: видеть высокий потолок – большие возможности, низкий потолок – недостаток знаний, завышенные амбиции.

Пол характеризует основу жизни. Ремонт пола – изменение образа жизни. Мыть, подметать пол – от кого-то или чего-то избавиться. Грязь, мусор на полу – неумение наладить свою жизнь, подчинение случайным обстоятельствам.

Окна : заглядывать с улицы – желание лучше понять себя или другого; из дома на улицу смотреть – оценивать возможности (красивый вид – благоприятные; мрачный, глухая стена за окном – тоска и одиночество). *Стекло в окне заметить* – хрупкость позиции, ваши планы сбудутся нескоро.

Разбитое стекло – неудача, ссора.

Двери (важно отметить, закрытая или открытая). Открытая – вы найдете выход из затруднительного положения. Закрытая дверь – препятствие на пути. Кто-то взламывает вашу дверь – опасность, предательство.

Внутри помещения

Печь (холодная) – к разочарованию, (топящаяся) – в семье будет лад.

Плита (газовая или дровяная, с огнем) – к решению материальных проблем, (холодная) – к бедности.

Раковина (засоренная) – к болезни, (чистая) – к успеху.

Вода , льющаяся в раковину или ванну – вам необходимо «смыть» чувство вины или избавиться от разочарований, болезненных эмоций.

Стол кухонный – преобразования в материальном положении.

Стол обеденный (накрытый) – вам предстоит приятное общение или новое знакомство. *Стол пустой, в трещинах* – в общении возникнут проблемы.

Шкаф, комод , – символическое вместилище прошлого опыта, переживаний, чувств.

Шкаф (пустой) – поиски тайны, утерянный секрет, (вынимать из шкафа что-то) – настало время проявить свои не востребуемые качества; (прятать что-то в шкаф) – скрыть какие-то замыслы; (набитый одеждой и вещами, сваленными в беспорядке) – запутанность в отношениях, (запертый шкаф) – вы встретитесь с какой-то тайной.

Сундук (с ценными вещами) – прибыль радость; (с хламом) – беспокойство; (пустой) – лопнувшие надежды.

Буфет (с посудой) – поиск общение или источников материального достатка.

Буфет (пустой) – к нищете.

Кровать – лежать на кровати или видеть больных – к болезни, усталости. Видеть красивую убранную кровать – к любовным отношениям.

Одеяло – испытывать неуверенность, потребность в защите. Рваное одеяло – к нищете.

Простыня – сексуальные отношения, болезнь или неизвестные события, ожидающие вас.

Диван – отдых, беззаботная жизнь.

Кресло – вам предстоит обдумать новые планы.

Стул (пустой) – возможно вакантное место, сидеть на стуле – проявлять пассивную позицию.

Стул (сломанный) – неудача в работе или в доме.

Ковер (на полу в вашем доме) – вас ждет спокойная жизнь; (в общественном месте) – вам необходимо принять ответственное решение. *Ковер* (на стене красивый) – вы занимаете уверенное положение; (порванный) – ваши тайны будут раскрыты.

Шторы, занавесы (закрытые) – скоро вам откроется какая-то тайна; (открытые) – вы можете стать жертвой пустого любопытства. *Абажур, люстра, лампа* (светящиеся) – личное счастье и удача в жизни.

Погашенные светильники – ваше дело сорвется, неудача в личных отношениях. *Тарелки* (наполненные чем-либо) – к материальному успеху, (пустые) – вам придется искать выход из какой-то ситуации.

Вазы, чашки – к интимным отношениям. *Красивые чашки* – расцвет чувств; (битые, грязные, в трещинах) – разрыв отношений, болезнь, наступление старости.

Стаканы, бокалы, рюмки (наполненные вином) – дружба, успех или предупреждение о злоупотреблении алкоголем, (пустые) – к неудаче.

Чайники, кофейники (с чаем и кофе) – вы найдете дружескую поддержку в чьем-то лице.

Оценка состояния предметов, частей интерьера и дома в целом

Красивое – взаимность в чувствах и удача в делах.

Крепкое – замкнутость, необходимость хранить тайны.

Сломанное – неожиданность.

Пустое, погасшее – олицетворение плохого состояния дел, необходимость действия.

Светлое, ясное – счастье ждет вас.

Просторное – большой потенциал сновидца. *Тесное* – несвобода в действиях.

ПОЯСНЕНИЯ К СОННИКУ



Дом является символическимместилищем нашей души. Внешний облик дома обычно соответствует тому, как, по нашему ощущению, мы выглядим в глазах других. Фасад дома, его размеры, архитектурные детали – все это можно перевести на язык, характеризующий наш внешний облик. В приведенных сегодня в качестве примеров снах это проявляется особенно наглядно. Так, молодая женщина Анастасия (сон № 1) видит свой домик очень привлекательным, украшенным резными узорами. Несомненно, и в глазах окружающих она предстает миловидной женщиной.

Иной дом выстроен во сне пожилой безработной женщины (сон № 2): невзрачный, заколоченный, нежилой. Такой дом показывает, что женщина не обладает социальной активностью. Вероятно, окружающие не проявляют к ней интереса и внимания. Дом-крепость Андрея (сон № 7) отражает сильного, здорового юношу, но отгороженного от своих сверстников.

Часто во сне люди обходят свой дом кругом и обнаруживают, например, что со стороны улицы он выглядит наряднее, чем, например, со двора. Такой сон говорит о том, что к разным людям сновидец повернут разными сторонами своей личности. Преуспевающий банкир может быть респектабелен в глазах своих сослуживцев, но невнимательно относиться к матери или жене. Тогда в его сне может появиться роскошный особняк с безукоризненным фасадом и задней стороной дома с отвалившейся штукатуркой.

Как правило, лишь один дом, построенный вашим сном, олицетворяет вас самих. Другие дома, если вы находитесь на улице или смотрите на нее из окна своего дома, могут представлять других людей. Так, во сне № 3 мужчина видит из окна своего дома собачью будку, которая может символизировать внешний облик его жены: маленькая, уютная, запрещающая входить внутрь, отделенная от мужа своим внутренним миром.

Кроме нарядности или небрежности наружных стен дома информативным признаком является наличие или отсутствие окон и дверей. Дом с множеством окон олицетворяет любознательного, открытого миру человека. Особенно важно присутствие двери, указывающее на дополнительные возможности, которые откроются для вас в ближайшем будущем.

Когда действие сна разворачивается внутри дома, то определенная его часть выражает те или иные потребности человека. Понять соответствие частей дома и душевных движений чрезвычайно просто. Оно полностью повторяет наше сознательное представление о назначении помещений. Даже в обыденной жизни мы используем сравнения типа «Крыша поехала», «Лестница успеха», «Смыть с себя вину», «Заглянуть в творческую кухню». И каждый поймет, что говоря о крыше, которая поехала, мы имеем в виду неполадки с головой человека. Поднимаясь по «лестнице успеха» мы делаем усилия для достижения цели. А человек, который смывает вину, не сидит весь день в ванне. Скорее всего он пытается как-то исправить допущенные ошибки. Отличие сновидения от яви заключается в том, что все приведенные метафоры мы видим во сне в виде буквальных сцен: и сломанную крышу, и купание в ванне, и подъем по лестнице. Когда мы просыпаемся, нам остается только перевести смысл этих метафорических действий на язык чувств и переживаний.

Приведем здесь расширенное толкование помещений дома (кратко изложение дано в Соннике.)

Чердак олицетворяет голову, в которой зарождаются планы, закладываются моральные принципы, возникают интуитивные решения. Выглядывать из чердака – означает строить новые планы, увязывая их с внешним миром. Действовать внутри чердака, ходить по нему, что-то искать, означает, что вы строите новые планы, но не всегда учитываете внешние обстоятельства.

Подвал – если вы во сне оказываетесь в подвале, это всегда означает некоторое затруднение. Иногда оно вызвано застарелыми проблемами, нерешенными на протяжении жизни задачами, страхами или воспоминаниями. Но в подвале могут зарождаться и настоящие, но еще не осознанные желания, тайные помыслы, как, например у юноши во сне № 7. Если во сне вам удастся рассмотреть, изучить подвал, то такой сон может предвещать, что вы разберетесь со своими проблемами.

Если же вы оказываетесь в подвале запертыми, испытываете страх, то скорее всего вы окажетесь в безвыходной ситуации. Обычно, сон все же старается показать пути выхода из

«ловушки»: окошко, щель, прорытый ход, пролом.

Комната – вид и назначение комнаты сообщает о той стороне вашей жизни, которая настоятельно требует к себе внимания. Так, *кухня* (комната для приготовления пищи) указывает на вашу активность в жизни, грядущих переменах, связанных с материальной стороной, которые вы подготавливаете сами. *Столовая* – проблемы общения (не обязательно с домашними). *Спальня* затрагивает вопросы сексуальной жизни или указывает на утомление, необходимость отдыха. *Ванная комната* выявляет чувство внутренней вины (иногда неоправданно переживаемой сновидцем), а также желание избавиться от какой-то связи, надоевших отношений. *Туалет* – стремление к уединению, покою, избавлению от хлопот или прошлых переживаний. *Кладовая* олицетворяет ситуацию, когда вам необходимо накопить или использовать ранее накопленные ресурсы (деньги, опыт, знания).

Коридор предсказывает перемены или необходимость принятия решения. Остановиться в коридоре означает испытывать нерешительность. Двигаться по коридору и видеть выход из него – к переменам.

Лестница олицетворяет наше продвижение по жизни. В первую очередь отражает ваше внутреннее развитие, развитие вашего ума, кругозора. Как правило, если эти качества реализовываются у сновидца, то они позволяют ему достичь успеха и в реальной жизни. Во сне такой человек также поднимается по лестнице. Иногда человек отказывается от борьбы за «место под солнцем», он углубляется в себя, в тайники своей души, лестницы его сна ведут в подвалы. Но следует отметить, что и бесконечные подъемы и бесконечные спуски мало связаны с внешними изменениями. Они означают лишь неопределенность планов, поиск своего места в жизни. Информативным сном может быть такой, в котором вы поднялись или опустились на один-два марша. В этом случае вас ждет конкретная удача (при подъеме) или потеря положения (при спуске).

Лифт связан с жизненным статусом не так однозначно как лестница. Движение в лифте отражает скорее лишь представление об успехе или неудаче, а не конкретную степень вашего положения. Сны с лифтами часто указывают, что вы или недостаточно прилагаете усилий для достижения цели, или не продумали четко свои планы, или опасаетесь потерять достигнутое. Вот почему лифт часто уходит из-под ног у людей, стоящих на высокой ступеньке общественного положения и, напротив, уносит в высь людей со скромными достижениями.

Однозначный вывод можно сделать лишь о застревании в лифте во сне. Такая ситуация предсказывает неопределенность положения наяву. Также неблагоприятен ветхий, разваливающийся лифт, который указывает на то, что вашему положению что-то угрожает.

...и еще о снах, содержащих картинки дома²

Рассмотренные значения помещений дома имеют универсальный характер, например кухня всегда говорит о преобразованиях в жизни, спальня – об интимных отношениях или отдыхе и т. д. Уникальность же толкования каждого дома, приснившегося вам, заключается в том, какое место приснившийся дом занимает в вашей жизни. Один акцент толкования будет проявлен, если это ваш нынешний дом. Другой – для дома вашего детства, дома друзей или абстрактного, незнакомого дома.

Принадлежность дома подсказывает, к какому периоду относится поднятая сном проблема, что вам следует предпринять, чтобы разрешить ее, какие силы (или процессы)

² При первом чтении этот раздел можно пропустить без ущерба для понимания примеров.

создали ваш сон.

А сейчас давайте немного отвлечемся от рассмотрения дома и проясним, откуда к нам приходят сны. Источник возникновения снов показывает, как прошлое и будущее отражается в них. Есть несколько хранилищ, где аккумулируется сырье для производства снов.

1. Во-первых, это наше *предсознание*, в котором происходит переработка событий сегодняшнего дня, недавнего прошлого. Сны, порожденные этой областью, на редкость реалистичны, почти повторяют реальные события. Сны из предсознания поднимают проблемы, хорошо известные и нашему сознанию.

2. Вторая группа снов приходит к нам из личного бессознательного, где хранятся наши личные, но вытесненные и условно забытые воспоминания. К ним относятся неприятные переживания, неприличные (по понятиям общественной морали) устремления и желания. Сновидения, порожденные в этой области, хорошо изучены основателем психоанализа З. Фрейдом.

3. Другие сны даже отдаленно не напоминают нам о событиях личной жизни. Мы встречаемся во сне с героями, сказочными чудовищами, попадаем в чудесные дворцы и незнакомые страны. И, что особенно характерно для таких снов, сами являемся персонажами прошлых эпох, одеты в необычные костюмы. Что отражают эти картины? Это наша генетическая память, т. е. прошлое не отдельного человека, но всего человечества. К. Юнг назвал общую генетическую память **коллективным бессознательным** и привел множество подтверждений (сновидений) ее существования. Некоторые исследователи считают, что такие костюмированные сны, в которых вы попадаете в другие эпохи, отражают ваши прошлые воплощения, реинкарнации. На это предположение есть лишь одно возражение: почему-то большинство снов такого рода разворачиваются в королевских дворцах, хотя простых людей во всех эпохах было несравненно больше, чем царственных особ. Таким образом, примем гипотезу существования коллективного бессознательного как источника и хранилища всеобщей информации. При толковании подобного сна будем искать общий акцент, связывающий странный сон и вашу жизнь. Вероятнее всего Универсум выбрал именно вас для решения какой-то общественной задачи. И очень важно в таком случае определить правильное место в своей жизни.

4. Эту категорию составляют сны-откровения, приходящие к нам из Сверхсознания (Космический Разум, Божественное Послание). Это, так называемые, нуминозные, т. е. сверхъестественные сны. Их процент среди всех сновидений ничтожно мал, но именно такие сны открывают нам Знание.

Большая часть снов порождена нашим личным бессознательным и предсознанием, что не умаляет их значения. Каждый человек в глубине души знает, как ему поступить и даже, что его ожидает. Но это знание можно извлечь только из сна или с помощью гипноза и медитации.

В чьем доме происходят события сна?

А теперь вернемся к теме этой главы – теме дома. Итак, мы отметили, что важную информацию несет знание о том, в чьем доме разыгрываются события сна. Рассмотрим следующие варианты:

- а) дом напоминает тот, в котором вы живете сейчас;
- б) дом по сюжету сна является вашим, но наяву у вас нет такого дома;
- в) дом, в котором вы жили раньше;
- г) дом, знакомый вам (дом ваших друзей или врагов);
- д) дом, увиденный в кино, спектакле;

е) неизвестный дом, т. е. дом ни во сне ни наяву не понятен чей.

Если, проснувшись, вы определили, какого рода дом вам приснился, то без труда поймете, чем вызвана ваша сегодняшняя проблема. Так, ваш нынешний дом указывает на то, что вы не определились в отношениях с вашими близкими или друзьями, конфликт с которыми возник совсем недавно.

Дом, который был вашим только по сну, отражает ваше желание изменить свое положение в будущем.

Сон, в котором вы видите дом вашего детства или дом иного важного периода в вашей жизни, способен дать наилучшую подсказку для решения застарелых проблем. Как правило, наличие такого дома показывает, что ваши нынешние проблемы возникли из-за того, что в определенный период жизни в вашем характере случился нежелательный надлом. Мы рассмотрели пример такого сна (сон № 9). Поясню подробнее. Допустим, вам приснился дом вашего детства, в котором вы вступаете в конфликт с вашим нынешним приятелем. Ищите в таком случае эпизод ссоры в вашем детстве, в котором вы, на свой сегодняшний взрослый взгляд, были виноваты. Если вам удалось вспомнить такой случай, вам остается только с этой точки зрения проанализировать свои нынешние поступки.

Дом ваших знакомых, показывает, что их главные проблемы касаются, некоторым образом и вас самих (см. сон № 6). Даже наяву, если вы приходите к другу домой и узнаете, что не все так гладко в его жизни, вы часто находите сходство и с вашими личными затруднениями. Но иногда эта аналогия открывается вам лишь во сне. Подобные параллели возникают и при посещении дома вашего врага.

Теперь посмотрим, что означает, если дом из вашего сна похож на известный вам лишь по кинофильмам, спектаклям или картинам. В сне № 6 сновидица попадает в богатый дом, увиденный ею в сериале. Как было показано в толковании этого сна, такой дом представляет внутреннее восприятие себя самой сновидицы. Также он может отражать и желаемое развитие вашей будущей жизни.

И наконец, вам приснился совершенно неопределенный дом. Вы его никогда не видели наяву, и во сне он был не известен чей, заброшенный, нежилой. Скорее всего такой сон указывает на то, что ваша жизнь изменилась настолько, что многие старые события и стремления оказались из нее бесповоротно вычеркнуты. И все же появление заброшенного дома в вашем сне настоятельно требует вернуться к прошлому и как-то завершить прерванное. Например, одной женщине приснился заброшенный дом, в котором стояло пыльное пианино. Она никогда не училась игре на этом инструменте, но в детстве завидовала подруге, к которой ходила на дом учительница музыки. Она забыла об этой своей давней мечте, даже не стремилась, как это часто бывает, воплотить ее в детях. Но после этого сна она задумалась о просьбе своей семилетней дочки, от которой прежде отмахивалась. Дочка просила отдать ее в танцевальный кружок, но организационные сложности препятствовали этому. Этот сон помог молодой женщине исправить ошибку ее собственной матери и найти возможность для развития талантов своей дочки. Приведенный случай показывает, что прошлые переживания, отраженные в снах, всегда связаны с задачей дня сегодняшнего.

Примеры

А теперь рассмотрим сны, в центре внимания которых оказался дом. Во сне мы можем увидеть дом снаружи или оказаться внутри него. В таких случаях события сна не должны заслонить от нас облик запомнившегося дома или его части. Нередко именно в этих деталях таится разгадка сна!

Сон № 1. «Меня не пускают в дом»

Сон прислала Анастасия М. (28 лет, СПб.):



Я работаю менеджером в фирме, и однажды мне поручили написать отчет, к которому я не знала, как подступиться. Я пришла к маме со слезами на глазах и попросила о помощи. Хотя она работает в другой системе, она смогла разобраться в моем деле и помочь мне, как делала это не раз на разных этапах жизни. В тот вечер, засыпая, я думала, как все хорошо и как мне повезло с мамой. Но приснившийся сон удивил меня.

Во сне я оказалась около красивого дома с резными окошками, который стоял посреди зеленого огорода. Как будто я недавно купила этот дом и теперь хотела его обустроить.

Но мама хотела туда прорваться и сделать там все по-своему. Она нагло ухмылялась, пыталась отстранить меня. Я чувствовала, что ненавижу ее, во мне все кипело. Я кричала, что это мой дом, потому что я его купила. Борьба ничем не завершилась, я проснулась. Наяву мне стало даже стыдно, что я не пускала в дом свою мать...

Толкование

Анастасия видит свой дом снаружи красивым, нарядным. Видимо, такой красивой, нарядной она предстает перед сослуживцами. Но в своем внутреннем мире она испытывает беспокойство и старается как-то определиться со своими взглядами. Почему же она не пускает в дом свою мать, к которой наяву испытывает только благодарность? Здесь проявляется ее законное желание защитить свой внутренний мир, принятый уклад жизни от материнского влияния. Помощь, которую молодая женщина приняла от матери наяву, принесла ей внутреннее разочарование в собственных силах и показала ее несостоятельность как специалиста. Возможно, мать Анастасии действительно «все знает». Однако наряду с готовностью помочь, она, вероятно, пытается навязать дочери свои принципы, подавляет ее.

Отстаивая право обустроить дом во сне, Анастасия отстаивает свое право на самостоятельность в жизни. Огород, окружающий дом, указывает на возможность достижения этой цели и преодоления затруднения в ближайшем будущем (вид огорода во сне означает необходимость трудиться).

Руководство к действию

Итак, сновидение подсказало, что Анастасии необходимо утвердить себя как самостоятельную личность, при этом сохраняя преемственность традиций своей семьи. Следовательно, ей необходимо совершить ритуал, который в первую очередь будет символизировать самостоятельность. Вариантов условного проявления самостоятельности много. Можно по-особому обустроить свою комнату, говоря себе: «Это моя комната, моя душа, здесь все будет по-моему». Можно приобрести себе новый наряд, также не забывая, что он является символом самостоятельности. Можно познакомиться с молодым человеком и не торопиться «предъявлять» его маме. Даже туристическая поездка может стать ритуальной, если ее будут сопровождать внутренняя уверенность и слова «Это моя жизнь, моя дорога, моя судьба».

Вторая подсказка сна – это необходимость сохранить лучшие традиции семьи и не потерять духовную поддержку матери. Но Анастасия должна найти в себе ту силу, которую

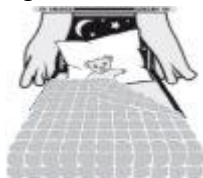
воспитала в ней мама. Напоминанием о лучших качествах, поддержке, которую дает мать, может быть ее фотография, старая сумка и т. д. Не обязательно с этой уже немодной сумкой ходить по улице. В ней можно, например, хранить дома документы. Главное, что сумка хранит мудрость мамы, ее жизненный опыт.

Задача Анастасии при составлении ритуала по этому сну учесть все моменты своих взаимоотношений с матерью. Вот вариант ритуала, учитывающий все вышесказанное:

1. Обустроить свою комнату или ее часть по собственному усмотрению (опора на себя и свои взгляды).
2. Поместите фото мамы в том месте, где ее советы были бы особенно полезны (например, на кухне или рабочем столе).
3. Свою фотографию поставьте на то место, в котором вы хотите утвердить свои принципы.

Сон № 2. «Мой домик заколочен»

Это отрывок из сна, приснившегося безработной электромонтажнице Е. К., 52 года:



Я иду по какому-то полю, равнине, покрытой снегом. Никаких строений, кроме опор электропередачи. Эти вышки такие огромные, что кажется, будто они упираются в небо. Я чувствую себя очень маленькой рядом с ними. Я подхожу к своему дачному домику, но он заколочен. Какие-то мужчины складывают рядом хворост в кучу, прямо на снегу, но огня не разжигают. Мне холодно, хочу попасть в дом, обхожу его. Но всюду заколоченные окна и никаких дверей.

Толкование

Внешний вид дома показывает, какой видит себя Е. К. в глазах окружающих: замкнутой (заколоченные окна) и невзрачной. Отсутствие дверей (невозможность попасть в дом) указывает на то, что Е. К. боится взглянуть правде в глаза, разобраться в себе в сложившейся ситуации. Снег и холод подчеркивают безысходность положения. Обстановка сна показывает, что самостоятельно женщина не сможет преодолеть кризис. Возможная поддержка, опора может быть найдена в лице мужчины (которого олицетворяют вышки). Однако твердость и материал этих опор (железо) показывают отсутствие теплых отношений с человеком, который мог бы оказать помощь. Указание сна: необходимо возродить костер старой дружбы или любви (разжечь сухие ветви).

Руководство к действию

Сон Е. К. показывает, что для нее актуальна задача возобновления или обретения новых дружеских связей. Ей предстоит по-новому взглянуть на обстоятельства, чтобы выработать иную стратегию поведения и найти работу. Символическая попытка установления связи с людьми может совпадать с реальной, т. е. можно позвонить старым друзьям, написать письмо. Но сон подсказывает очевидное действие, именно то, которое во сне не получилось – разжигание огня. Огонь символизирует тепло, теплые дружеские отношения.

Второй символический шаг, который необходимо совершить, это шаг, ведущий к расширению перспективы в жизни. Тут могут быть разные способы: взобраться на холм, подняться на высокий этаж, прокатиться на колесе обозрения. В момент совершения ритуала

необходимо сосредоточиться на своих целях и задачах. Выбирая вариант действий, приближенный к теме сна, остановимся на следующих:

1. Разжечь костер, свечу или огонь в печи (для оживления старых, погасших взаимоотношений).

2. Вымыть окна в своем доме (что в переносном смысле означает не замыкаться в себе, смотреть на мир открытыми глазами).

Сон № 3. «Подростки мочились на собачью будку»



Этот сон беспокоил мужа моей подруги. Алексей, 46 лет, вырос в деревне, но давно покинул ее и живет в городе. Закончил институт, работает прорабом на стройке. Зарабатывает достаточно, а потому жена его сидит дома, не работает. Он отдает жене получку, но этим его участие в жизни семьи и ограничивается. Впрочем, работа у него напряженная, домой возвращается усталый, измотанный и, поужинав, сразу ложится спать часа на два. Затем заканчивает свой вечер у телевизора просмотром информационной передачи. Однажды во время своего ежевечернего отдыха он увидел следующий сон:

Я был в своем доме детства и смотрел из окна во двор. Я увидел, как незнакомые подростки перелезли через забор и остановились у собачьей будки, начав мочиться на нее. Я выбежал на крыльцо, стал на них кричать и прогонять со двора. Они выбежали в калитку.

Толкование

В отличие от предыдущих снов в этом сновидец находится внутри дома. Это дом его детства, что означает максимальную искренность мужчины с самим собой. Взгляд из окна олицетворяет наблюдение за внешней жизнью, за другими людьми. Если главный дом сна символизирует самого сновидца, то другие строения отражают его видение других людей. Кого может отражать собачья будка? Можно допустить, что это невзрачное строение олицетворяет в глазах Алексея его жену, преданно, как собака, охраняющую его дом и в то же время не открывающую ему свой внутренний мир. Кто же или что угрожает его жене? Подростки во сне облегчаются над будкой. Это действие символизирует расслабление, избавление от раздражения. Наяву Алексей, как и многие мужчины, часто срывает зло на своей жене, снимая дома напряжение, накопившееся на работе. Во сне Алексей недоволен действиями подростков. Он пытается отогнать их от будки (защитить жену). Но, отгоняя «их», сновидец как бы осознает собственную небрежность по отношению к жене, т. е. желает изменить свое поведение. Этот сон явно показывает напряженность во взаимоотношениях супругов, которая тяготит мужчину.

Руководство к действию

Если Алексей осознает, что «наглые подростки» – это его собственная часть, привычное поведение, сохранившееся с подростковых лет, он сможет изменить обстановку в семье. Но избавляться от каких-то качеств гораздо сложнее, чем приобретать новые. Поэтому не стоит производить насилие над собой, над своим характером. Лучше сделать что-то полезное, что в своей взрослой жизни Алексею уже приходилось делать не раз. Хорошо разрядит напряжение в семье ремонт какой-либо вещи. При этом, ремонтируя, например, старый кухонный столик, Алексей должен мысленно вообразить, что он восстанавливает отношения в семье. Кстати, «наглые подростки» сами покинут Алексея в этом случае. Их удел – мелкое хулиганство, а

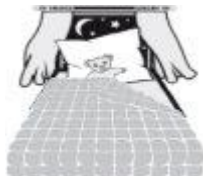
кропотливая работа для подростков утомительна.

С другой стороны, Алексею следует повнимательнее присмотреться к «будке», т. е. к той внутренней жизни, которой живет его жена. Может, в эту «будку» внести букет цветов или коробку конфет? Итак, возможные действия сновидца.

1. Отремонтировать вещь, требующую починки (для изменения внутреннего состояния, изгнания «подростков»).

2. Сделать небольшой подарок жене, приятный ей.

Сон № 4. «Я поднимаюсь на чердак своего домика»



Именно чердак своего дома чаще всего видит во сне телефонистка Елена Я. (30 лет, Ленинградская обл.). Елена замужем, имеет детей и в целом жизнь ее благополучна. Она прислала несколько снов о чердаке. Давайте познакомимся с ними, чтобы понять предсказание снов с подобным интересом:

Я поднимаюсь на чердак по деревянной лестнице. Захожу в помещение, но вместо обычной рухляди вижу кирпичный пол и какие-то столбы, тоже

кирпичные. Вдруг пол подо мной начинает рушиться. Действие происходит днем. Я вижу в большом чердачном окне солнце. В его лучах клубится пыль от разрушенного пола.

Я пытаюсь спастись, прыгаю с места на место, цепляюсь за какие-то балки. И знаю: главное добраться до лестницы. В конце концов мне это удается.

И еще один сон Елены:



В другом сне я опять поднялась на чердак, опять по лестнице и обнаруживаю, что крыши на чердаке нет. Он похож на открытую смотровую площадку, особенно отчетливо я вижу звезды. Меня охватывает сильное беспокойство, что на доме нет крыши, и я пытаюсь соорудить какое-то ее подобие из валяющегося тут же хлама.

Действие следующего сна снова происходит на чердаке. Обстановка чердака почти привычная, но почему-то там навалено сено (вообще-то, сено у нас хранится на другом чердаке, сарая). Помещение огромное. Кто-то мне говорит, что надо все разобрать, т. к. здесь будут строить комнату для гостей.

Я начинаю уборку, но тут у меня возникает ощущение, что я что-то потеряла. Что именно, я не знаю, но везде лазаю, по сему, в старых тряпках, но найти не могу. Весь чердак я так и не успеваю разобрать к приходу гостей, лишь один угол освобождаю от хлама, самый темный и неудобный. На расчищенное место я кладу матрасы и укладываю на них гостей: тетю и своих двоюродных сестер. Сама ложусь рядом и тут же засыпаюсь.

Толкование

Сны о чердаке указывают на то, что Елена строит планы, хочет что-то изменить в своей жизни. Но в данный момент, имея маленьких детей, не располагает большой свободой в их

осуществлении. Все же это не бесплотные мечты, ведь женщина сама поднимается по лестнице, т. е. прикладывает усилия. Окна на чердаке (в первом сне) большие, что означает, что у Елены большой жизненный кругозор, она почти реально оценивает свои возможности. Почему «почти»? Ошибки ее представлений выражены в опасениях, проявившихся на чердаках ее снов. В первом сне на чердаке обрушивается пол, т. е. граница между мечтами (головой) и реальной жизнью. Видимо, женщина в мыслях несколько опережает получение результатов. Однако ее материальному благополучию ничто не угрожает, ведь пол проваливается не в комнате. Во втором сне сновидица дает свободу своим планам, но тут же останавливает себя: дом не может существовать без крыши. Оба эти сна предвещают лишь изменение системы взглядов, но не реалий жизни. Третий сон расставляет по местам мечты и реальность. Чердак оказывается завален сеном, которое олицетворяет засохшие чувства и переживания. Т. е. в первую очередь Елене необходимо отказаться от старых переживаний, намерений, чувств.

Расчищенный уголок чердака и постеленные там матрасы указывают на то, что Елене необходимо оставить старые планы, сделать передышку. Где искать приложение своим силам (ненайденное нечто, затерявшееся в хламе и сене)?

Ответ на это дает образ тети и двоюродных сестер. Видимо, то, чего они достигли, должно вдохновить Елену и указать ей направление поисков.

Руководство к действию

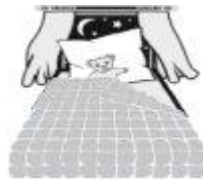
Перед Еленой стоят две задачи: отказаться от старых наивных мечтаний и выработать новую стратегию жизни. Отказ от старого символически можно отразить многими действиями. Можно избавиться от старой ветхой одежды, выбросить из дома накопившийся хлам, сделать перестановку в комнате. Выбираем, как обычно, вариант, приближенный к сюжету сна, – чердак. Вероятно, все описанные выше ритуалы следует перенести именно туда.

Для второй части – выработки новых планов – подобрать ритуал труднее. Можно, разумеется, и просто поразмышлять о своей жизни, но гарантии правильности сделанных выводов не будет. Опять обратимся к сновидению. Значимыми фигурами для сновидицы являются двоюродные сестры. Объединяя все соображения, выводим подходящие ритуальные действия.

1. Разобрать хлам на чердаке и выбросить лишнее (разобраться с прошлым).
2. Вместе с двоюродными сестрами погадать, например по Библии (задать себе вопрос и назвать страницу и строку). Попытаться понять символический ответ, который даст Библия.

Сон № 5. «Лифт пробивает крышу»

Беспокойные сны о лифте часто сняты Ларисе П. (31 год):



В последние годы мне часто снится, что я поднимаюсь на лифте, и всегда это лифт старый, качающийся или открытый. Изредка со мной в лифте бывает еще кто-нибудь, чаще я еду одна. Недавно во сне я поднималась на лифте, в котором стены вообще отсутствовали, лишь маленькая площадка да легкие перильца. Но он шел вверх все быстрее и быстрее. Вот он пробил крышу, и тут я от страха проснулась...

Толкование

В своем сне Лариса поднимается на лифте, который разрушает крышу. Крыша

олицетворяет защиту от внешних воздействий. Что же может грозить женщине (сделать ее беззащитной)? Во сне она стремительно поднимается на лифте, это соответствует каким-то головокружительным непродуманным идеям наяву. Если эти идеи стремительно воплотить в жизнь, существует опасность беды, о которой сновидица пока не подозревает. Сон призывает к постепенному подъему, к отказу от авантюрных планов.

С чем связаны подобные сны у Ларисы? Женщина рано вышла замуж, родила двоих детей, не успев получить специальность. Хотя она и работала на полставки санитаркой, девичьи грезы о белом врачебном халате не покидали ее. Порой ей казалось, что еще не поздно поступить в институт, реализовать утраченные возможности. (Если бы это произошло, то решительно изменился бы ее быт: дети, муж остались бы без надлежащей заботы, что могло стать причиной распада семьи – пробитая крыша.) Поразмыслив, Лариса поступила в медицинское училище (муж дал согласие), и кошмарные сны с лифтами прекратились.

Обратите внимание, что сшившиеся лифты были шатки, неустойчивы и не имели стен. Все это подтверждало шаткость планов сновидицы и отсутствие их поддержки в семье.

Руководство к действию

Для Ларисы проблема разрешилась и сны о лифтах прекратились, но множество людей продолжают в своих ночных путешествиях пробивать крышу лифтом. Это вызывает беспокойство, невроз, нарушение сна. Поэтому я остановлюсь на снах о лифтах подробнее. Эти сны хорошо прорабатываются с помощью психодрамы (подробно см. часть вторую настоящей книги). Устроив дома условные декорации с лифтом, поговорите с ним. Спросите у лифта, почему он так отчаянно себя ведет, почему не умеет вовремя остановиться, так непочтительно обращается с крышей. Вообразите, что вы сами играете роль лифта и сами ответьте на поставленные вопросы. Сравните ответы, которые даст вам лифт, с вашими жизненными стратегиями. Может быть, они схожи?

Аналогичная психодрама может быть разыграна и в случаях, когда вам часто снится ветхий, неустойчивый, опасный лифт. Поговорите с ним, предложите лифту окрепнуть, научиться правильно двигаться. Постарайтесь понять, кто или что играет в вашей жизни роль лифта. Кто тянет вас за собой в неизвестном направлении? Какие знания, навыки, обстоятельства могли бы сыграть в вашей жизни роль лифта – учеба, иностранные языки, деньги? Если вхождение в психодраму затруднительно для вас, выполните простые упражнения:

1. Возьмите лист бумаги и запишите планы, которые одолевают вас в период, когда часто снятся лифты. Проработайте свои планы детально, расписав шаг за шагом все действия и сроки выполнения поставленных перед собою задач.

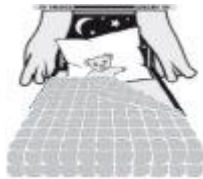
2. Возьмите лист бумаги, на котором детально расписаны ваши планы, и поднимитесь с ним по лестнице на верхний этаж самого высокого в вашем городе здания. (Высотное здание можно заменить другой высокой точкой. Петербуржцам могу посоветовать подняться на верхнюю колоннаду Исаакиевского собора.)

3. После того как вы совершите ритуал с подъемом по лестнице, просто покатайтесь на лифте. Обратите внимание, как он надежен! (Мне не известен ни один случай, чтобы лифт падал. В крайнем случае, лифт может застрять между этажами.)

Сон № 6. «В гостях у героев Санта-Барбары»

Гостила у героев известного сериала Татьяна Михайловна из г. Иваново. Она сообщила, что много лет работает в вечерней школе, но сейчас некоторые учащиеся, имеющие свой бизнес и хороший заработок, приходят в школу с целью купить аттестат, а не приобрести знания.

Конечно, и раньше ее ученики не отличались особым усердием, но таких неприкрытых предложений заплатить за положительные оценки не было. Татьяна Михайловна – человек принципиальный и не соглашается на сомнительные сделки. Порой ей даже угрожают, но она не сдается. Вот на этом жизненном фоне ей и приснился редкостный сон:



Я как будто нахожусь в гостях в доме Си Си (финансового магната, главного героя сериала). Мне отведено место в холле при входе, там стоит мой секретер, за которым я обычно проверяю тетрадки.

Но во сне я была занята тем, что делила с Джулией (по фильму – это умная, обаятельная героиня, юрист) какие-то сережки и украшения в виде подвесок.

Мы разделили каждой по одной сережке, и Джулия, как юрист, стала составлять документ на владение своей сережкой. Я списала с нее такой же документ для себя. Потом мы обе кому-то предъявляли этот документ. Пока мы этим занимались мой рабочий секретер почти выдвинули из холла, поставив к самой двери. Правда, рядом с дверью виднелось окно и меня это утешало. Еще я увидела на своем секретере миску с пятаками, вышедшими из употребления и теперь недействительными. Но появилась Джина (недалекая героиня авантюрного склада) и предложила отнести пятаки в банк. Она говорила, что надо выйти из дома и пройти на какую-то стрит. Мне было жаль покидать этот богатый, красивый дом. Я проснулась.

Толкование

Богатый особняк Си Си, в котором находится сновидица, олицетворяет богатство и насыщенность ее внутреннего мира. Но почему сновидица и ее рабочее место находятся в холле при входе (выходе)? Видимо, жизнь настойчиво призывает Татьяну Михайловну вмешаться в какие-то действия во внешнем мире. Героини фильма олицетворяют те качества самой сновидицы, которые в настоящее время должны быть активизированы. Так, Джулия – это указание для Т. М. придерживаться рамок закона, опасаться сплетен, навета (последнее символизируется сережками). Обесцененные пятаки олицетворяют что-то недооцененное (труд, усилия, самоотдачу). Предложение Джины положить их в банк не вызывает отклика у сновидицы, кажется сомнительным. (Ибо по фильму все затеи Джины оканчиваются крахом.) Впрочем, россияне не слишком доверяют банкам на фоне кризиса.

Обобщая сказанное, можно заключить, что сон призывает учительницу придерживаться своих принципов и пути развития:

- не нарушать закона (не брать у учащихся деньги за оценки);
- не рассчитывать, увы, на благодарность и награду за свой многолетний честный труд;
- поискать новые пути заработка, вознаграждения за пределами привычной работы (репетиторство или иные способы).

При выполнении этих условий внутренняя (возможно, и внешняя) жизнь Т. М. будет складываться благополучно, что символически отражается интерьером богатого особняка.

Руководство к действию

Главная цель этого сна – заставить сновидицу выйти за рамки привычного образа жизни и работы, оставаясь в рамках закона. Следовательно, ритуал должен содержать любое нестандартное действие. Например, выйти из здания хотя бы через черный ход. Еще лучше вылезти в окно, подняться на крышу. Можно совершить необычную поездку в место, где

сновидица ни разу не была. Можно встать временно на рабочее место подружки-продавщицы или хотя бы провести урок не по своему предмету. Не стоит объяснять завучу причины такой «прихоти». Ведь это очень личное. Но результат последует незамедлительно. Совершив один раз необычное действие «на игровом поле», сновидица сможет достичь желаемых перемен и в своей повседневной жизни.

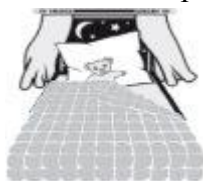
Меня часто спрашивают, какое значение имеет выбор того или иного символа сна, по которому строят ритуал. Ответу: принципиально не важно, что взять за основу. Например, в данном сне можно было бы разыграть миску с пятаками, вышедшими из употребления. Но общий смысл ритуала не должен меняться. В данном случае это избавление от старого, потерявшего смысл, и поиск нового, необычного.

Если бы производился ритуал с пятаками, следовало бы набрать миску старых денег (необязательно пятаков) и выбросить их в необычное место (закопать). Потом пришлось бы подумать, чем заполнить освободившуюся миску (например, очищенными орехами, т. к. ядрышки орехов в любом соннике символизируют выигрыш).

Совет. Проводите тот ритуал, который для вас проще и понятнее. В данном примере, кажется, простейший совет – вылезти на улицу через окно.

Сон № 7. «Я вскрываю замок двери, ведущей в подвал»

Так действовал в своем сне семнадцатилетний Андрей:



Мне приснилось, что я ходил по залам какого-то замка. На стенах висели шпаги, копья, ножи. Я спустился на нижний этаж и тут увидел дверь, которая вела в подвал. Я легко открыл ее и оказался под сводами здания. Там я увидел другую дверь, железную, которая была заперта. Только я подумал о каком-нибудь инструменте, как у меня в руках оказалась отвертка, и я вскрыл замок. За этой дверью я обнаружил следующую, тоже запертую. Она не поддавалась, и вдруг из-под нее стала поступать вода. Она заполняла подвал с ужасающей быстротой. Вода стала захлестывать меня, и я проснулся.

Толкование

Замок, в котором сновидец оказывается в начале своего сна, характеризует его как человека малообщительного (закрытого от других толстыми стенами). Его прогулка по замку – это стремление разобраться в самом себе. На это самоуглубление указывает и спуск в подвал. В целом сон отражает возросшую сексуальную активность юноши. Сочетание замка и острого предмета (отвертки) являются обычными эротическими символами. Нахождение в подвале подчеркивает неосознанность его мотивов. А вода, которая захлестывает сновидца (являясь символом чувств и женской стихии), подтверждает направленность сна. Заметьте, что символы мужской сексуальной активности в начале сна обозначены в виде висящего на стене оружия.

Руководство к действию

Что можно посоветовать молодому человеку в такой ситуации?

Если нет возможности познакомиться с девушкой, реализовать природные инстинкты, можно уделить больше внимания действиям с колющими и режущими предметами. Это будет символическая тренировка его как мужчины. Хорошо забивать гвозди, обрабатывать ломиком землю. И настанет час, когда жизнь позволит Андрею проявить себя мужчиной.

Сон № 8. «В окне вижу любовницу мужа»

Такую неприглядную картину увидела в своем сне Наталья Б. (42 г., Архангельская обл.):



Во сне я увидела дом, в котором живет любовница моего мужа, и у меня была уверенность, что он тоже там. Мне было интересно узнать, чем они там занимаются. Заглянула в окно, но увидела только ее. Она на меня зло взглянула и ушла в другую комнату, а эта комната осталась пустая, затемненная. Я стала ее дальше разглядывать, но все было неясно, и мебель как-будто в черных чехлах. Но в комнате была открыта дверь, в которую вышла любовница. За ней было что-то вроде кухни. Эта кухня была ярко освещена, и там я увидела своего мужа.

Я проснулась очень расстроенная, ведь у меня двое детей и я хочу сохранить для них отца, как бы не складывались наши отношения с мужем. Вдруг сон предсказывает, что он уйдет от нас?

Толкование

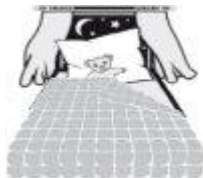
Обратите внимание, что в этом сновидении увиденный дом принадлежит не самой сновидице, а ее сопернице. Неудивительно, что комната плохо освещена и обстановка ее погружена во мрак («Чужая душа – потемки», а именно чужую душу – соперницы – олицетворяет комната). Зато кухня, хотя и находится тоже в доме любовницы, освещена ярко. Она является символическим знаком активности человека, взаимодействия его с внешним миром. Иными словами, если то, что творится в душе другой женщины, нашей сновидице неизвестно, то поведение ее, судя по письму, известно. Естественно, что и мужа своего Наталья видит на кухне, т. е. ей известен характер отношений, но не их внутренняя суть. Интересен и злой взгляд разлучницы. Следует полагать, что он зеркально отражает чувство самой сновидицы. В целом предсказание сна довольно благоприятно для Натальи. Поскольку она увидела своего мужа не в комнате (не в душе) соперницы, есть шанс, что муж останется в семье.

Руководство к действию

Обстановка сна подсказывает, что необходимо создать светлую, нарядную комнату – символ чистой души самой сновидицы. Такую комнату, в которой мужу будет приятно находиться. Но первый шаг – кухня. И по сну, и согласно поговорке «путь к сердцу мужчины лежит через желудок». Таким образом, уютная кухня и нарядная комната не только будут характеризовать сновидицу как добрую хозяйку, но и работать на ее счастье. Главное – не забывать наряду с уходом за этими помещениями повторять себе: украшаю комнатку – краше становлюсь сама!

Сон № 9. «В квартире мне отвели место за ширмой»

Порой во сне приходит ответ на беспокоящий наяву вопрос. К сожалению, этот ответ обычно бывает зашифрован, так что воспользоваться им непросто. Именно с этим затруднением обратилась ко мне читательница из Иркутской области Надежда Е. (37 лет):



Я живу в небольшом поселке, одна воспитываю сына (ему 15 лет). Но жизнь здесь трудная, постоянной работы нет, перебиваюсь случайными заработками. Мать зовет меня вернуться домой (в Санкт-Петербург), но я не решаюсь, потому что они сами живут в тесноте (мать и сестра с мужем и детьми). Здесь у меня небольшая, но отдельная квартирка, правда в деревянном доме, без удобств. И вот, размышляя о переезде я как-то заснула и увидела сон.

Будто мы с сыном оказались у того дома, где я жила в детстве (мать и сестра сейчас живут в другой квартире). Но улица чуть изменилась, она стала узкая, как в старом Таллинне.

И сам дом немного другой. Подворотня наглухо закрыта железными воротами, а вход внутрь дома почему-то через окно устроен. Потом сын исчез, а я оказалась в самой квартире. Наяву это была большая коммунальная квартира, она и во сне выглядела так же.

И я все думала, где же мы будем здесь жить, потому что кругом были какие-то незнакомые «жилыцы» этой квартиры. Потом какой-то мужчина показал мне белую ширму, какие в поликлиниках бывают, и сказал, что мы можем там жить. Но что там за ширмой, я так и не увидела. Так я и не поняла, что этот сон мне советует: возвращаться в Петербург или остаться здесь. Посоветуйте, пожалуйста!

Толкование

В этом примере, как и во сне № 3, сновидица оказалась в доме своего детства (очень частый мотив сна!).

Узкая улица символизирует сужение жизненных перспектив женщины, а закрытая подворотня – это не только невозможность возврата в прошлое, но и затруднение, возникающее при попытках разобраться в себе, найти истоки своих жизненных ошибок. И все-таки сновидица попадает в дом через окно, которое символизирует приоткрытую створку в ее внутренний мир. Дом детства обычно снится людям на переходных этапах, в моменты принятия решений, когда возникает ситуация, в чем-то похожая на те, в которых ранее мы не справились с поставленной жизненной задачей.

Мужчина, указывающий сновидице место за ширмой, олицетворяет активность самой женщины. Ей скорее свойственна опрометчивость, чем нерешительность. Но если ширма, как это следует из письма Надежды, ассоциируется у нее с ширмой в поликлинике, то за ней ничего хорошего не предвидится: за такой ширмой раздевается больной. А больной во сне – это болезнь не только в физическом смысле, но и в переносном, болезнь душевного состояния. Следовательно, неизвестность, которая во сне отражается ширмой, а наяву раздумьями, как сложится жизнь на новом месте, скорее несет негативную окраску. Сон утверждает, что в случае совместного проживания Надежды с матерью и семьей сестры ситуация окажется болезненной.

Таким образом, Надежде необходимо еще раз тщательно взвесить все «за» и «против» переезда (опрометчивость здесь неуместна). Ведь собственная квартира, которую сейчас имеет женщина, – это не только жилплощадь. Это символ ее свободы и независимости.

Руководство к действию

Перед сновидицей стоит конкретный жизненный вопрос: стоит ли ей переезжать в другой город?

Для ответа на этот вопрос лучше разыграть психодраму. Декорацией ее должна быть

ширма. Она может быть обозначена листом картона, доской, открытой дверцей шкафа. Но обязательно ее материальное воплощение. Сосредоточась перед ширмой, Надежда должна задать себе вопрос, что могло бы скрываться за этой ширмой. Необходимо вспомнить, что наяву стояло в том месте, которое во сне оказалось закрыто ширмой. Что-нибудь сновидица обязательно «увидит» там. Какие чувства вызывает увиденное? Если скрытое за ширмой вызывает подъем настроения, радостные чувства, то это аргумент за переезд. Если за ширмой «находится» что-то пугающее или даже просто непонятное, неизвестное – это аргумент против переезда.

Если такая психодрама покажется сложной, ее можно заменить на ритуальное действие. Для этого надо найти забор или закрытую дверь в незнакомом месте (символическая ширма) и загадать на увиденное за ней. Это делается так же просто, как подбрасывание монеты и загадывание на «орел» или «решку». Пусть женщина, оказавшаяся за дверью, будет для Надежды знаком необходимости переезда, мужчина – против (или наоборот).

Обобщим алгоритм ритуала:

- найти закрытую дверь;
- загадать, что будет означать увиденное за ней;
- открыть дверь и посмотреть, кого вы увидите первым.



Как разработать ШАГИ для снов, в которых Дом занимает ведущее место

♦ Если вам снится знакомый дом, пройдите по той улице, где он стоит, обратите внимание на детали дома, увиденные во сне.

♦ Если вы увидели дом несуществующий, то нарисуйте его на листе бумаги. При этом невзрачные, разрушенные части замените на добротные.

♦ Если проблема сна затрагивает внутренние части дома, разберитесь с ними: наведите порядок, сделайте перестановку в квартире.

♦ Главное – обязательно свяжите каждое свое действие с толкованием сна.

Глава 3 Животные в сновидениях

Все, что надо знать о животных

Животные, которые попали в наши сны, подобны маскам на карнавале. Едва человек надел маску, сразу же обозначен персонаж, его повадки и характер. Очень информативно поведение животных во сне. От того, насколько они агрессивны или, напротив, ласковы, зависит предсказание сна. Особое внимание обращайте на сны, в которых общение с животным напоминает сказку (животное разговаривает с нами, помогает в трудных ситуациях или препятствует нашим намерениям). Предсказания, содержащиеся в этих снах, нередко буквальные.

Во всех случаях надо помнить, что приснившееся существо – это лишь маска, а кто или что за ней стоит, вы узнаете, читая сонник. Толкование сна с животным проводится в два этапа: расшифровка значения появившейся маски-животного по соннику и оценка его поведения.

Сонник



Домашние животные, птицы и твари

Животные (вообще) – друзья, враги или психическая характеристика самого сновидца.

Собака (добрая) – символ преданности, помощи, успеха.

Собака (кусающая вас) – вы будете охвачены враждой и потерпите поражение.

Кошка (чистая, красивая) – символ сексуальности.

Кошка (тощая, грязная, робкая) – ощущение одиночества и незащитности.

Кошка (агрессивная, царапающая, кусающая) – вы будете втянуты в ссору.

Лошадь (красивая, породистая) – к любовным приключениям, творческому взлету.

Лошадь (тощая, заморенная) – к неудачам в делах или любовному краху.

Корова (крупная, тучная) – к здоровью и приобретениям.

Корова (тощая) – ваши труды будут бесполезны, бедность.

Бык – в мужских снах: грубое сексуальное побуждение; в женских снах: страх перед партнером.

Осел – символ глупости и упрямства; видеть осла – пустая трата времени.

Баран – символ напористости и упрямства. *Свинья* – намек на чью-то (быть может, свою) прожорливость или преувеличенное внимание к своим физическим потребностям. *Стадо* – если стадо надвигается на вас, то вам грозит потеря индивидуальности, вы бездумно выполняете чужую волю.

Утки: ходят по двору – к достатку; плавают в пруду – к любовным утехам; летят в небе – ваши мечты сбудутся.

Гуси – к благополучию в доме; предупреждение о чьей-то глупости; крик гусей – к сплетням, пустословию.

Курица – знак домашних хлопот, курица с цыплятами – радость в семье, поймать, зарезать курицу – мужчине предсказание любовной победы, женщинам – вести; яйцо куриное – новость в доме, начало нового периода жизни, новых начинаний.

Петух – символ задиристости, повышенного самомнения; бой петухов видеть – к ссоре. Крик петуха слышать – вас пробуждают для какого-то нового дела.

Крыса – предвестник болезни, неудач, знак насильственного влияния.

Мыши – вам предстоят хлопоты, на которые вы потратите много сил, но результаты будут незначительны.

Дикие звери

Волк воплощает страх, причиной которого может быть как внешняя угроза, так и волчья суть самого сновидца.

Медведь предвещает встречу с непредсказуемым человеком, а также намекает на собственную поспешность.

Лиса предупреждает о хитрости и коварстве в отношениях

Заяц: убежавший или застреленный – кратковременный успех; заяц ищет у вас защиты – испытать страх, пережить болезнь. *Бобер* – знак трудолюбия и созидания. *Обезьяна* – символ невоспитанности, импульсивного поведения и спонтанной силы, также указывает на чью-то несамостоятельность, подражание в поведении.

Лев – возможная ссора с начальством или укрепление собственного авторитета.

Тигр – знаменует противоборство и инициативу в действиях самого сновидца.

Верблюд – вы вваливаете на себя слишком много работы.

Зебра – вам выпадет невероятный шанс, не упустите его.

Рысь символизирует кровожадную схватку, внезапное нападение, быструю реакцию самого сновидца или его врагов.

Крот символизирует тайные козни врагов, «подкоп» под вас.

Хорек – вам потребуется изобретательность в борьбе с кознями врагов.

Насекомые, земноводные, птицы

Пчела – символ коллективной работы, приносящей успех.

Божья коровка – знак удачи и радости, приносящей лишь духовное удовлетворение.

Мотылек символизирует ускользающее счастье.

Жуки : мелкие – к беспокойству; большой навозный жук – к большим переменам.

Мухи: крупные – прибыль, полученная нечестным путем; мелкие – хлопоты, заботы.

Гусеница указывает на необходимость преодоления трудностей, подобных тем, которые она переживает на пути превращения в бабочку; много гусениц – к большому ущербу. *Червяк* – символ скрытой работоспособности, предвещает прибыль. Много червей – плодами ваших трудов воспользуются другие, болезнь. Крупный червь – соблазн.

Паук – символ созидания или вампиризма, паутина – кто-то пытается поймать вас в ловушку, или вы сами расставляете на других паутину.

Лягушка – к вам придет успех благодаря личному качеству, о котором вы раньше не подозревали.

Змея : укус змеи – измена, болезнь; играющая змея – любовная близость или ее желание; угрожающая змея – знак жизненной энергии и сексуального захвата; спящая или укрощенная змея – символ мудрости.

Ящерица отражает неприязненные отношения, капризную женщину или ненадежного друга, изворотливость ваших врагов или собственную неуязвимость.

Рыба – молодым женщинам часто снится перед беременностью. Другие аспекты: символ сексуального взаимодействия, обогащение внутреннего мира, перемены, связанные с духовным ростом.

Птицы, полет птиц на уровне деревьев – к успеху; высоко в поднебесье – ваши мечты опережают действительность; в клетке – иметь ограничение в чувствах.

Воробей символизирует бродягу, бомжа или настырность в чем-то характере.

Голуби – приятные вести, надежда окрылит вас.

Ворона – перемены, печальное известие; много ворон – беда в доме.

Ворон – мистическое знание, поиск истины.

Гриф – тайный враг строит вам козни или вы совершили неблагоприятный поступок и теперь страшитесь последствий.

Орел – символ свободной воли сновидца или чьей-то власти; парящий в небе – взлет в жизни; мертвый орел – печаль.

Павлин – знак напыщенности и гордыни, предостережение от самовлюбленности, указание на горделивого глупца.

Попугай – жить чужим умом, бездумность. А *Сова* – символ мудрости и осторожности.

ПОЯСНЕНИЯ К СОННИКУ



Вы, наверное, заметили, что толкование многих образов в соннике неоднозначно. Это-то и создает главные трудности понимания снов, персонажами которых являются животные. Тем более что часто приснившиеся животные бывают агрессивны, кусают, царапают, нападают на нас. Кто же скрывается за этими масками: ворчливая свекровь, строптивая невестка, бездушный муж, коварная жена, а может, несправедливый суровый начальник?

Приступая к толкованию сна с животными следует сначала выяснить именно этот аспект, опираясь на определение его характера, взятое из сонника. Затем следует сравнить выявленный характер с возможными прототипами. Это сделать не просто. Порой конфликт не осознан сновидцем, а потому связать животное с определенной знакомой личностью удастся не всегда. Когда предполагаемый прототип установлен (если задача оказалась непосильной для вас, то сразу переходите ко второму этапу), можно перейти к анализу собственного поведения, своей стратегии в конфликте. Анализ собственного поведения очень важен, т. к. сон в символическом виде указывает, какая стратегия ведет в тупик, а какая даст вам выигрыш. Рисуя облик того или иного животного, бессознательное привлекает внимание к определенной стороне жизни сновидца, а именно – к области его чувств и эмоций.

Человек – существо двойственное. С одной стороны, он обладает духовным, сознательным началом. С другой – имеет биологическую, инстинктивную природу. Эти биологические проблемы и находят воплощение в приснившихся животных. Голод, страх, гнев, сексуальное возбуждение – все эти эмоции и выражаются через поведение животных в вашем сне. Названные состояния, разумеется, присущи всем животным, но в бессознательном человека за каждым животным закреплены определенные черты, наиболее характерные для отдельных видов фауны.

Эти качества нашли выражение в фольклоре. Так, заяц представлен в сказках находчивым трусишкой, лиса – обманщицей, волк – вероломным злодеем, медведь – неуклюжим, непредсказуемым то ли разрушителем, то ли непутевым другом.

Когда в ваших снах появляются эти или другие животные, задумайтесь почему сон поднял проблему, которую символизирует увиденное животное.

* * *

Каждое животное сна несет двойной смысл: оно может одновременно символически отражать известного вам человека и ваше отношение к нему.

...и еще о снах, в которых появляются животные³

Появление животного во сне всегда указывает на какую-то нерешенную глубинную проблему. Исход проблемы часто определяется не только названием животного, но и его обликом: приятный или устрашающий.

Самое большое разнообразие предсказаний несет собака. Если ее облик грозен, собака набрасывается на вас, кусает, то такой сон предвещает затянувшийся конфликт. Убив такую

³ Этот раздел при первом чтении можно пропустить без ущерба для понимания примеров.

собаку во сне, вы на время укрощаете собственную ярость, но это только отодвигает проявление конфликта, не устраняя его причин. Бывает, что в своем сне человеку удается успокоить разъяренное животное. Например, вы бросаете ему еду, вступаете с ним в разговор, и оно успокаивается. Сон с таким поворотом сюжета предсказывает скорое разрешение вашего конфликта. Также неплохо увидеть доброго прирученного пса, который может символизировать как вашего друга, так и вашу собственную верность, готовность служить кому-то или чему-то. Добрая собака во сне предвещает хорошие перемены наяву (см. сон № 3). Видеть себя во сне хозяином собаки также к успеху (это олицетворение того, что вы управляете собой, управляете ситуацией). Как и прочие сны, такой сон более информативен, если наяву у вас нет собаки. Порода собаки, хозяином которой вы являетесь во сне, указывает на область, в которой вы можете ожидать успеха. Крупные, сильные собаки предвещают удачу в делах; нарядные, красивые собачки обещают вам романтические взаимоотношения. А неагрессивные, но бездомные, грязные собаки указывают на какую-то неустроенность в вашей жизни.

Следующий по популярности персонаж снов с участием животных – кошка. Толкование ее появления по смыслу близко толкованию образа собаки, однако всегда менее однозначно. Это связано с привычным представлением о кошке как о существе более своенравном, коварном, непредсказуемом. Чаще предсказание сна с кошкой неблагоприятно. Даже если вам снится красивая ухоженная кошка, что отражает сексуальные желания, такой сон не предсказывает их исполнения (см. сон № 7). Тем более грустный образ: тощие, неухоженные котята – символ одиночества вашей души. Только агрессивный кот или кошка толкуются так же, как агрессивная собака – предсказание затянувшегося конфликта. Как и в случае с собаками, покормленные или приласканные вами во сне разъяренные кошки предскажут, что завершение конфликта не за горами.

Теперь о других четвероногих друзьях. Красивые породистые кони отражают сексуальные устремления сновидца. Если вы видите себя верхом на лошади, это означает, что вы контролируете свои желания. Часто такой сон предсказывает не только удачу в эротических отношениях, но и успех в более широком смысле, жизненные достижения, творческий взлет. Почему в народе широко бытует мнение, что приснившаяся лошадь ко лжи? Кроме общего созвучия (лош-лож) эти понятия ничто не связывает, однако неприятности в некоторых случаях после сна с лошадьми случаются. В связи с этим хочу привести разговор, который состоялся у меня с одной женщиной (назову ее Н. Н.):

Н. Н. Мне всегда лошадь ко лжи снится. Однажды вижу, будто я по площади, что у Нарвских ворот, иду. И лошадь галопом мчится, прямо на меня. А я ее ущипнула, она и остановилась.

Я. И какую ложь предсказал вам этот сон?

Н. Н. Дело так было. Одна знакомая к моему мужу подкатывалась и на меня ему всякую грязь лила. Так я с ней разобралась, больше она к нему не приставала.

Я. Что ж, мое толкование не противоречит вашему.

Интуитивно женщина правильно связала сон и свои взаимоотношения с соперницей. Но я отметила бы следующее. Лошадь – символ любовных отношений. В сновидении лошадь несется галопом на женщину, угрожая смять ее. В данном случае эта лошадь символизирует намечающиеся любовные отношения мужа Н. Н. и соперницы. Ущипнув лошадь, сновидица

прерывает эти отношения. Поскольку этот сон перекликается с выяснением отношений наяву, со снятием с себя каких-то обвинений, женщина и выделила для себя смысловое для нее слово – ложь. Однако не забывайте, что ключевое значение лошади – это романтическое приключение. И сон, содержащий образ лошади, мог оказаться вполне благоприятным (см. сон № 9).

Плохое предзнаменование чаще несут тощие заморенные кобылы или кони, которые олицетворяют потерю жизненных сил, загнанность в тупиковую ситуацию.

Наши базовые инстинкты характеризует во сне свинья. Ее появление указывает или на неудовлетворенность собственных физических потребностей, или на чью-то неряшливость (иногда – сновидца). А в образе борова женщина может увидеть нежелательного поклонника.

Иногда поклонник может принять облик быка. Такой его образ подчеркивает напористость мужчины и страх женщины перед ним. В свою очередь мужчина может представить свою подругу в виде коровы, и тут уж зависит от мужчины, захочет ли он дальше оставаться с такой подругой. Иногда коровы, особенно для сельских жителей, олицетворяют просто достаток в семье. В этом случае тучные коровы снятся к успеху, тощие – к нищете.

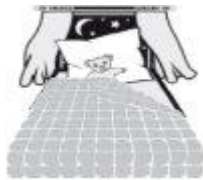
Исключительно неблагоприятный образ в сновидениях – крысы. Они всегда пугают сновидца и часто отражают беду, масштаб и проявление которой еще неизвестны. Порой случившееся оказывается не столь трагично, как представлялось, но ожидание развязки приводит человека в ужас. Одной моей знакомой снились крысы, вылезающие из всяких неподходящих мест. Такие сны приходили к ней, когда над семьей возникла угроза потери квартиры. В действительности квартиру удалось отстоять, и потери оказались вполне приемлемы для жизни сновидицы. Неплохо, если во сне вам удастся убить крысу, т. е. избавиться от угрозы насилия и страха. Если крыса вдруг кусает вас, то это часто предвещает болезнь того органа, который «укушен». В любом случае крыса – знак неудач.

Гораздо безобиднее во сне, как и в жизни, мыши. Их явление – всего лишь предсказание какой-то суеты (или обозначение суетливости в вашем характере). Часто мыши предсказывают перемены и даже прибыль, поэтому убивать мышей во сне – к потере возможной прибыли. А вот поймать мышь – поймать удачу!

Примеры⁴

Сон № 1. «Откуда-то выскочила злая собачонка»

Нападение собаки отразил в своем сне Олег Т. (23 года, г. Кировск, Ленинградской обл.):



Я работаю шофером, устаю, засыпаю как убитый и снов не вижу. Но однажды мне пришлось долго ждать разгрузки своей машины, пока ждал, задремал.

Но и сон оказался беспокойный. Будто шел я по какому-то пустырю, с одной стороны забор, с другой какая-то заброшенная стройка, горы вырытого грунта. Вдруг из-под забора выскочила какая-то злая собачонка и вцепилась в меня. Я еле оторвал ее и стал душить, кажется, открутил ей голову. Вроде бы там были еще какие-то псы, но они стояли поодаль и

⁴ Сниться человеку может любое животное. Но чаще всего к нам приходят наши питомцы – собаки и кошки, потому что именно рассказы о сновидениях с их участием вы найдете в этом разделе.

только рычали. Не знаю, что было бы дальше, то тут меня разбудили ребята, сказали пора выгружаться. Я потом матери рассказал этот сон (видел у нее вашу книжку про сны). Она говорит, что не к добру, но точнее ничего не сказала. А потом мне еще похожий сон с собакой приснился, так что я решил вам написать.

Толкование

Сны, в которых вас кусают собаки, чаще всего указывают на неразрешенный конфликт. Обстановка сна: заброшенная стройка и забор – показывают, что перед сновидцем стоят две проблемы – незавершенное дело и какие-то ограничения в его жизни. На втором плане, по-видимому, на стройплощадке, находились рычащие собаки, которые только готовились к нападению. Их также следует принять к рассмотрению. Кто или что могло стоять за образами этих собак? Собака, которая выскочила из-под забора символизирует ярость сновидца по поводу запрета (забора). Олег откручивает голову этой «ярости», т. е. заставляет себя смириться с чем-то неизбежным (законом, порядком или тисками обстоятельств). В то же время остается нерешенным вопрос, связанный с неоконченным делом (незаконченная учеба, несложившиеся отношения, развалившееся коммерческое предприятие). Последствия его каким-то образом «рычат», т. е. обращают внимание на себя, требуют завершения. Надо ли искать виноватых в происшедшем? Возможны ли их фигуры за рычащими собаками? Даже если и были конкретные виновники неприятностей молодого человека, сейчас не стоит продолжать винить их. Вопрос стоит так: почему я позволил другим разрушить мои планы? Иными словами: время рычать прошло, настало время думать и действовать.

Руководство к действию

Сон подсказывает Олегу, что следует предотвратить какие-то склоки, в которые он втянут. Символическим знаком, который осуществит поворот к улучшению отношений, может служить талисман-игрушка, который можно повесить в кабине автомашины. Теперь поразмыслим, какая игрушка будет уместнее в данном случае. Это может быть собака светлого окраса. Такие собаки в сновидениях обычно отражают дружеские связи. Для мужчины, который чувствует в себе переизбыток энергии, хорошим талисманом станет тигренок. Тигренок так же, как и собака, является символом энергии, но энергии целеустремленной, которую можно использовать в конструктивных целях.

Можно выбрать в качестве талисмана и других игрушечных зверьков, не забывая при этом учитывать их метафорическое значение. Для этого заглянем снова в сонник и выберем из него «хороших» животных:

Бобер – знак трудолюбия и созидания;

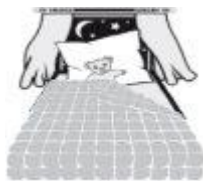
Сова – символ мудрости и осторожности.

Совет. Вообще фигурка совы может быть полезна многим. В затруднительных жизненных ситуациях к сове можно мысленно обращаться с разными вопросами. И, что удивительно, при «разговоре» с совой ответ приходит разумнее, чем в разговоре с самим собой без посредничества игрушек!

Возвращаясь к Олегу, отметим и такой важный образ его сна, как забор – символ ограничений в жизни. В качестве ритуала я бы посоветовала Олегу выехать в какое-нибудь незнакомое место и, увидев глухой забор, постараться найти цивилизованный способ проникнуть за него (через калитку, а не махом через верх). Такой способ преодоления ограничений включит в самом Олеге умение находить общий язык с разными людьми.

Сон № 2. «Вижу в моей комнате трех собак»

Такая беспокойная компания образовалась во сне у Тамары Евгеньевны, которая наяву испытывает усталость и раздражение от нескончаемых забот по дому:



Вижу в моей комнате трех собак. Одна из них – мой собственный песик, который живет у меня наяву. Он сидит на табурете у стола и играет в кубики. Под мордой его, на груди, подвязан белый фартучек-слюнявчик. Он послушен и аккуратен.

Тут же в комнате оказались еще две собаки.

Первая – кудрявый белый пудель, вторая – гладкий бульдог. Эти две собаки ведут себя беспокойно: то прячутся под диван, то вылезают на видное место. Я спрашиваю у своего песика, который продолжает что-то строить из кубиков, откуда взялись чужие собаки.

В ответ он мычит что-то невнятное. Я, обеспокоенная, что мне придется содержать всех трех собак, просыпаюсь.

Толкование

При толковании сна с животными, с которыми вы вступаете в общение, следует обратить внимание на то, как ведут себя эти животные и кого напоминают по своим «манерам». Тамара Евгеньевна при обсуждении этого сна заметила, что она одна «разрывается на части», на ней лежит забота обо всех: о собаке, шестнадцатилетней дочери и муже. Но обязанности содержать собаку для Т. Е. не тягостны. Песик и во сне дан в очеловеченном детском виде, образ его мил и привлекателен. Зато поведение двух других собак женщину не устраивает, они вызывают у сновидицы менее добрые чувства, чем своя собака. Впрочем, внешний вид чужих собак тоже приятен. Белого, кудрявого пуделя Т. Е. сразу связала со своей белокурой дочерью, а гладкого, упитанного бульдога – с мужем. Их поведение во сне бестолково, они то прячутся, то путаются под ногами. Раздражаясь беспутными собаками во сне, Т. Е. наяву испытывает раздражение, что муж и почти взрослая дочь ведут себя безответственно, как дети. Они требуют к себе повышенного внимания, но эти требования кажутся нашей сновидице необоснованными.

Это первый, очевидный слой толкования. Но зачем приснился сон, если обстоятельства ясны сновидице? Ведь каждый сон несет какое-то указание, предупреждение. В действительности и этот сон указывает сновидице, в чем истоки ее трудностей. Вспомните слова Т. Е.: «Я разрываюсь на части». Образ собак в ее сне и показывает те части, на которые она «разрывается». Сон отражает тот факт, что сама женщина в разных ситуациях, по отношению к разным людям поворачивается то одной, то другой стороной своего характера. Одна ее часть, добрая и милая, адресована, увы, лишь любимой собаке. Другая, напоминающая кудрявую симпатичную болонку, указывает на снисходительность и недостаток твердости, которые проявляются в ее отношениях к дочери. А крепкий уверенный бульдог олицетворяет не столько мужа, сколько решительность и силу, также присущие нашей сновидице.

Таким образом, сон демонстрирует женщине главные черты в поведении домочадцев и высвечивает ее отношение к ним. Главный призыв сна: Татьяне Евгеньевне необходимо объединить все три формы своего поведения (повадки всех трех собак). Обновленная, осознавшая в себе силу и привлекательность женщина, должна быть охарактеризована так: любящая, красивая, уверенная в себе!

Руководство к действию

Сон показывает путь к единству и согласию в семье и в душе сновидицы. Что можно

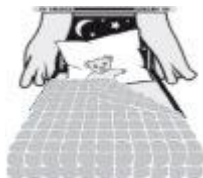
сделать, чтобы сгладить разницу в отношениях ко всем трем собакам, увиденным во сне?

1. Построже относиться к собственной реальной собаке.
2. Приготовить лакомый кусок собачьей еды и покормить им какого-либо грозного пса. Не лишним будет и праздничный обед для мужа.
3. Увидев на улице или у знакомых нарядного белого пуделя – погладьте его, поиграйте с ним (но не берите его на руки).

Помните, каждая собака, независимо от вида и породы, способна стать другом!

Сон № 3. «В кухне у меня сидела говорящая собака»

Этот сон приснился Людмиле Ивановне (51 год) в период поиска новой работы:



Во сне я оказалась в кухне, похожей на свою собственную, но с другой обстановкой. В центре ее стоял добротный светлый стол. За ним сидели две незнакомые мне интеллигентные женщины. Я стояла напротив них, у стола. А у моих ног лежала собака (наяву у меня собаки нет).

Я сообщаю присутствующим, что моя собака умеет разговаривать. Одна из сидящих женщин спрашивает: «Правда?». Собака отвечает: «Правда». Другая женщина: «Серьезно?». Собака: «Серьезно».

Толкование

Действие этого сна разворачивается в кухне. Мы подробно рассмотрели в одном из выпусков серии значение дома и его помещений в наших снах. Напомню, кухня символизирует решение проблем в материальной области. Т. е. перед сновидицей стоит вопрос, как накормить себя и свою семью. Речь идет, разумеется, не о меню семейного обеда. «Где достать деньги? Как достичь материального достатка? – вот наиболее вероятные проблемы, которые затрагивает сон, декорацией которого является кухня. Этот сон приснился Л.И., когда она временно не работала и раздумывала, стоит ли продолжать поиски работы или обойтись тем скромным положением, которое мог обеспечить муж.

В центре кухни светлый стол, который олицетворяет в снах дружеские связи, общение. Незнакомые женщины за столом – это представление сновидицей себя в глазах окружения: милая, интеллигентная женщина, но немного пассивная (сидит). Обратите внимание на удвоение образа незнакомых дам. Оно всегда отражает усиление чувства к увиденным особам (сильнее притягательность – для дружественных образов или ненависть для образов враждебных). Но сама сновидица «стоит», т. е. занимает активную позицию. При этом она обладает властью над лежащей у ее ног говорящей собакой. Говорящая собака здесь очень позитивный символ. Она олицетворяет дополнительные возможности, знания или умения сновидицы, быть может искусство общения. Кроме того, говорящее животное во сне – это знак наивысшей интуиции сновидца, отмеченной печатью особого знания.

Таким образом, кульминация сна, внутренний конфликт заключается в противостоянии между милой, но пассивной женщиной и женщиной мудрой и активной. Сон помещает Людмилу Ивановну на развилку двух дорог, одна из которых ведет к жизни более напряженной (работающая женщина), другая – к бездейтельному беспокойству (денег-то не хватает).

Руководство к действию

Людмила Ивановна сделала реальный выбор в пользу работы. Она получила место телефонного диспетчера в коммерческой фирме. Но прежде чем история достигла благополучного завершения, Людмила Ивановна проработала сон с говорящей собакой как психодраму. Пассивные женщины из ее сна также вмешались в этот выбор. Работа, найденная сновидицей, была надомной. Ее «говорящая собака», предпочла вести переговоры, не выходя из собственного дома. Если говорящая собака приснится вам, обязательно повторите вслух ее слова. При этом присвойте ее слова самой себе, скажите «Я». Вот какой диалог прозвучал в психодраме Людмилы Ивановны (при этом сновидица сама озвучила роль всех персонажей):

Собака: «Я умею говорить!»

Сидящая женщина: «Правда?»

Собака: «Правда!»

Сидящая женщина: «Серьезно?»

Собака: «Серьезно!»

Таким образом, Людмила Ивановна, говоря за собаку, обнаруживает свою убежденность в том, что она «умеет говорить». К ней приходит уверенность и понимание своих неиспользованных возможностей – умения говорить в профессиональном смысле. Далее диалог мог развиваться, например, так:

Сидящая женщина: «Ну и где ты можешь использовать свое умение?».

Собака: «Я могу давать справки по телефону».

Сидящая женщина: «Телефонисткой на узле связи в моем возрасте трудно работать».

Собака: «Ты можешь работать дома, диспетчером».

Иногда бывает трудно разыграть всю психодраму. Вот простой рецепт: просто повторяйте от первого лица слова, сказанные животным – «Я умею говорить, я умею говорить, я умею...»

Сон № 4. «Мы с собакой играем, обнимаемся»

Этот сон прислал Игорь С. из Москвы. Ему 26 лет, он работает программистом. Недавно он вынужден был поменять место работы (фирма, где он начинал свою трудовую деятельность распалась). На новой работе он чувствует себя неуверенно, у него нет постоянного места и закрепленного за ним компьютера. Игорь с горечью вспоминает прежнее место, где у него были хорошие друзья и определенные обязанности, с которыми он нормально справлялся. В этот трудный период своей жизни Игорь видит сон:



Я вижу себя в каком-то здании, похожем на школьное, но сейчас в нем расположено производство, на котором я как будто работаю. Где-то промелькнули лица друзей с прежней работы (двух). Однако я не могу найти комнату, в которой работает моя группа. Я то поднимаюсь по лестнице, то опускаюсь, куда-то заглядываю, но везде сплошная неразбериха. Вдруг мне кто-то поручает уход за животным. Это животное очень необычно: оно похоже на морскую свинку, только гораздо крупнее, что-то вроде бобра, но бесформенное. Я чувствую, что животное безвредно, но почему-то испытываю к нему то ли безразличие, то ли

настороженность. Я все же прикоснулся к этой «свинке», и тут она превратилась в черного лохматого ньюфаундленда (собаку-водолаза). Он смешной, как медвежонок. Мы играем, обнимаемся, катаемся по полу, в общем, полный кайф!

Толкование

Действие этого сна происходит в стенах «школьного» здания, что говорит о стоящей перед сновидцем задаче обучения новым навыкам. Уточнение своего положения на новой работе отражено поиском своей рабочей комнаты во сне. Поочередные подъемы и спуски по лестнице указывают на то, что возможно как общественное признание, так и низкий статус Игоря в новом коллективе. Как разрешится проблема неопределенности в жизни Игоря, добьется он признания на новом месте или ему придется довольствоваться скромной участью «человека на подхвате»?

Ответ на этот вопрос заключен в облике странной морской свинки. Кто или что стоит за этой фигурой? Возможно, это олицетворение непосредственного начальника Игоря, особенности которого пока мало известны сновидцу? Как будто он не опасен, и все же лучше его не трогать, не вступать в близкий контакт. С другой стороны, по сюжету сна Игорю поручен уход за этим животным, следовательно, от постоянного и долгого контакта с ним не уйти. А мы знаем, что задачи, которые ставит перед нами сон в явном виде, должны быть выполнены. И действительно, преодолев неприязнь, молодой человек касается свинки. Тут же она превращается в дружелюбное, игривое животное, товарища по играм. Сейчас уместно вспомнить и о реальных друзьях, чьи лица промелькнули в начале сна. Эти образы: и друзья, и дружественный пес – олицетворяют старый, приятный для сновидца период на предыдущей работе. Они обнадеживают его, что подобные отношения возможны и на новом месте. Однако реализация этой возможности наступит только после того, как Игорь сдружится с малоприятным животным. (Хочу обратить ваше внимания, что во сне подсказка необходимых действий чаще всего заключена в образах менее привлекательных.)

Рассматривая более внимательно свинку-бобра, следует не только найти ассоциацию животного с предполагаемым человеком (начальником), но и понять собственные чувства и качества, которые Игорь проявляет при взаимодействии с ним. Надо полагать, что не только новый начальник малопонятен сновидцу, но и сам Игорь недостаточно проявил себя, раскрыл свои способности на новом месте. То, что Игорь, описывая сон, использовал сравнение морской свинки с бобром, говорит о подсознательном стремлении мужчины к усиленной работе. Ведь бобры трудолюбивы! А свинки любят поесть, они олицетворяют удовлетворение базовых биологических потребностей (иногда в ущерб духовному). Следовательно, образ свинки-бобра предсказывает удовлетворение материальных потребностей через неутомимую деятельность. Неудивительно, что этот образ не очень привлекал к себе Игоря. Как каждый нормальный, особенно молодой, человек Игорь любит повеселиться, а эта его потребность отражена во сне в играх с собакой.

Руководство к действию

Игоря тяготят серьезность и ответственность, которые требуются от него на новой работе. Ему полезно поиграть (побыть смешным щенком), чтобы чувствовать себя на работе комфортнее, тогда он добьется заслуженного успеха. Эта игра может включать в себя следующие действия:

- купить себе свинку-копилку (для обретения материального достатка);
- завести морскую свинку и ежедневно неустанно ухаживать за ней.

И конечно, не надо забывать, что в данный решающий момент жизни от Игоря

потребуется максимум усилий на работе, где необходимо зарекомендовать себя с лучшей стороны.

Другая возможность выстроить ритуал по этому сну – это использовать промелькнувший образ школьного здания. Вообще, когда снится школа, полезно, если возможно, посетить ее. Пройдитесь по школьным коридорам, лестницам, загляните в классы. Вспомните ваши школьные трудности, которые сейчас кажутся такими наивными. Вы сумели преодолеть их, и тогда они смешными не казались. Преодолеете и те задачи, которые жизнь ставит перед вами сейчас. И когда-нибудь будете недоумевать, почему когда-то вы почувствовали себя в тупике. Знайте, в жизни тупиков не бывает. Если нельзя пройти сквозь стену, то можно обойти ее, а то и волшебным образом взлететь. Главное – верить в это.

Сон № 5. «Облезлые котята в моей постели»

Сны об облезлых, грязных, тощих котятах часто встречаются в моей почте. С небольшими вариациями их описали Светлана К. (16 лет, Воронежская обл.), Мария Васильевна (35 лет, Краснодарский край), Римма Н. (29 лет, Свердловская обл.) и др. привожу один из таких сюжетов:



Я обнаруживаю в своей комнате каких-то тощих невзрачных котят. Я хочу их покормить, иду на кухню, потом как будто снова возвращаюсь (так и не покормив). Когда я подхожу к ним ближе, они куда-то прячутся. Потом они вылезают из моей постели. А один котенок, сначала незамеченный, оказался на моем плече. От всего сна у меня осталось тяжелое настроение.

Толкование

Сон такого рода очень часто показывает, что сновидицы (чаще о таких снах сообщают именно женщины) отождествляют себя с несчастными котятами, чувствуют себя заброшенными, никому не нужными. Внешняя жизнь человека может казаться весьма благополучной, но внутренне люди, видящие подобные сны, одиноки. Так, Светлане К. рассказала в своем письме, что родители больше любят младшего брата, а к ней предъявляют несправедливые требования. У Марии Васильевны муж пьет, и она одна старается поддерживать хозяйство. Снятся такие сны и женщинам, одиноким в буквальном смысле.

Руководство к действию

Несмотря на то что вас одолевают сны с котятами, не торопитесь брать себе в дом такого котенка. Увы, бездомный котенок еще сильнее укрепит ваше состояние одиночества. Однако можно подкормить бездомных котят в вашем дворе. И обратите внимание, что кошки, даже бездомные, очень хорошо приспосабливаются к жизни. Пусть их пример придаст вам силы и надежду на лучшее будущее! Если же у вас есть непреодолимое желание взять котенка, помните, что внесенное в дом животное принесет и некоторые особенности своего характера в вашу жизнь. Для тех, кто подыскивает кошку в дом, напомним приметы, связанные с окраской кошки.

Рыжие кошки символизируют хитрость, находчивость и «мечтательность». Многие ваши планы сбудутся, но некоторые мечты окажутся иллюзорны.

Серые кошки символизируют обстоятельность. Они «себе на уме». Серые кошки – плохие помощники хозяину, но преданы ему.

Черные кошки всегда помогут человеку, у которого проявляются способности экстрасенса. Но прагматику они будут помехой. Черные кошки легко впитывают в себя биополя других людей, поэтому старайтесь не выпускать их на двор. Неизвестно, какой «подарок» они принесут вам.

Белые кошки самые независимые. К ним ничего ни пристанет. Их можно выпускать куда угодно. Белые кошки – наилучшие лекари.

Полосатые кошки всех мастей имеют сложный характер. Чем ярче выражены полосы на шкурке кота, тем больше отличаются характер его от типичного. Если в вашем доме поселится полосатый кот, то и жизнь будет полосатая. С таким котом не заскучаете!

Сон № 6. «Три пары глаз у одного кота»

Этот необычный кот приснился Юле (19 лет, г. Малая Вишера):



Мне приснился сон, в котором я находилась у бабушки в деревне, где часто бывала в детстве. Я стояла во дворе ее дома у калитки и смотрела на улицу.

Тут я обратила внимание на небо. В нем зависла фигура огромного черного кота с тремя парами глаз. Затем кот начал крутиться, как бы делая колесо, и скоро перестал быть похожим на кота, а сделался чем-то вроде огромного телефонного диска. А все кружечки этого круга были кошачьи глаза. Я не успеваю их сосчитать. Насчитываю 30, а потом сбиваюсь со счета. Потом рядом со мной оказался двоюродный брат, который вышел из дома, и я показала ему на кота.

На следующий день я рассказала сон подругам, и они сказали, что черный кот к неприятным вестям. Буквально через пару дней я узнала, что моего парня видели у одной вульгарной особы, известной всему городу.

Я теперь не могу выйти из дому, мне кажется, что на меня все смотрят с ехидной улыбкой. Скажите, можно ли что-либо изменить в моей ситуации после такого сна?

Толкование

Черная кошка (кот) во сне, действительно, чаще всего предвещают неудачу. Ее появление обычно связано с наличием в вашей жизни неравноценных отношений: вы любите, но не получаете взаимности. Избранник или избранница вашего сердца ведут себя капризно и эгоистично (как кошки). Особенность Юлиного кота заключается также в том, что у него необычайно много глаз. Это сулит девушке, что она может стать объектом пристального внимания, нездорового любопытства со стороны чужих людей. Юле кажется, что именно это и происходит в ее жизни, что все смотрят на нее с ехидством. В действительности величина этого свехвнимания скорее всего преувеличена собственным воображением девушки, поскольку Юля пересчитывает эти глаза. Кот, превращающийся в телефонный диск, говорит о желании коммуникации (связи) Юли со своим парнем, но вероятность ее продолжения невелика. Дело в том, что декорацией сна Юли является дом ее детства, а не дом ее парня или хотя бы своего нынешнего жилья, следовательно, сон уносит Юлю в прошлое, а не в будущее. А это прошлое означает только то, что Юля находится сейчас под влиянием бабушкиных взглядов на взаимоотношения с парнями (во сне – бабушкин дом), которые ориентированы, разумеется, на семью. Цифра 3 и 30 в данном сне также означают устремления к семейной жизни. Но на данном этапе отношений, очевидно, о семье думать рано.

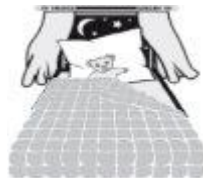
Руководство к действию

Итак, что же делать в случае, подобном этому, когда скверный кот предрекает неприятности? Я могла бы предложить Юле самой побыть мягкой, нежной кошечкой. Утром в воскресный день всласть потянуться, погреться на солнышке и позвонить тому, кто готов приласкать глупую кошечку, ничего не требуя взамен. Если пока в жизни Юли нет такого человека, то пора пускаться в путь на его поиски, как это делает живая кошка, потеряв хозяина. Можно повесить картинку с кошкой у себя в комнате, а еще лучше завести настоящую кошку, чтобы узнать ее повадки. Это знание поможет лучше понимать людей с кошачьей натурой, а может быть, и саму себя.

Можно разработать ритуалы, связанные с цифрами. Поскольку цифры в приведенном сне относятся к глазам кота, то следует подыскать что-то связанное со зрением. Найти три пары очков (тридцать лучше, но трудно найти) и положить их на подоконник. Тогда каждый проходящий мимо дома будет как бы под прицелом трех пар глаз. Девушке это придаст уверенность и умение разбираться в людях.

Сон № 7. «Рядом со мной оказывается какая-то уютная кошечка»

Сны о красивых грациозных кошках чаще снятся мужчинам. Вот один из таких снов (Иван Сергеевич, 58 лет):



Мне часто снится, что со мной оказывается какая-то уютная кошечка. Очень пушистая, мягкая. Она смотрит на меня человеческими глазами, как будто о чем-то вопрошая. Я тянусь к ней погладить, но она вдруг исчезает.

Толкование

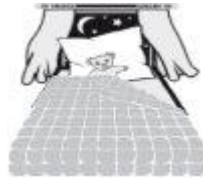
И. С. уточнил, что подобные сны стали ему сниться после того, как от страшной болезни умерла его жена. Расшифровка этого сна традиционна. Образ ласковой кошки – это обобщенный образ женской теплоты и невостребованной сексуальности сновидца. Другие мужчины, которые сообщали о присутствии кошек в своих снах, также, как правила, испытывали дефицит женской ласки.

Руководство к действию

Отсутствие любви и теплоты в жизни И. С. нельзя заменить ничем. Но что же все-таки делать с вашей потребностью любить и быть любимым? Оказывается, как выяснили медики и психотерапевты, есть область деятельности, которая почти компенсирует душевное одиночество, давая выход невостребованным чувствам, – это творчество! Творческая деятельность имеет очень широкий диапазон. Это могут быть как традиционные ее виды: занятие искусством, литературой, живописью, научными исследованиями, так и повседневные занятия, окрашенные творческим подходом (огородничество, садоводство, народные ремесла и т. п.). Можно начать с рисования кошек. Можно делать фигурки кошек из дерева, из глины. И дарить их женщинам. И тогда, несомненно, одна из женщин подарит И. С. свою любовь!

Сон № 8. «Кошка прыгнула на меня с антресолей»

Этот сон приснился Вере Николаевне (48 лет, СПб.). Вот, что она сообщила:



Я живу в коммунальной квартире, и нет мне житья от соседки. То она мои туфли из коридора на лестницу выкинула, то кастрюльку подменила. Не хочется на кухню выходить, но надо же за себя постоять, а то она совсем на голову сядет. Все же я с ней в склоки не вступаю, берегу свои нервы, стараюсь по-доброму уладить все.

И вот стали мне по ночам какие-то яростные кошки сниться, не с этими ли ссорами они связаны? Вот один из таких снов:

Будто я нахожусь в нашей квартире, и обстановка похожа, вот только антресоли какие-то необычные. Они не в виде шкафчика, как у нас, а в виде балкончика под потолком.

И я замечаю на этих антресолях какую-то незнакомую мне серую кошку. Она большая, почти как рысь. Только я подумала о том, что она опасна может быть, как она сразу на меня кинулась и вцепилась в волосы. Я борюсь с ней, еле отцепила от себя и бью ее головой обо что-то. Она вдруг как-то дернулась, обмякла. Я поняла, что кошка мертва и с отвращением откинула ее от себя.

Толкование

Вера Николаевна рассказала о своем конфликте с соседкой и предположила, что сны ее связаны с этим конфликтом. Давайте посмотрим, действительно ли в коварной кошке отражен образ соседки? Вспомним основное правило подмен (цензуру) в сновидениях. Подмены происходят только тогда, когда сновидец внутренне не осознает конфликта. А наша сновидица явно понимает, что она с соседкой в конфликте. Что же не учитывает Вера Николаевна в этой ситуации? Она неверно оценивает степень своей неприязни. Напомню ее слова: «Я в склоки не вступаю, берегу свои нервы». Т. е. ярость Веры Николаевны наяву не находит выхода, она загоняется вглубь и только во сне отделяется от сновидицы, принимая осязаемую форму кошки. Кошка-рысь прыгает сверху, с антресолей, на голову. Т. е. ее поведение неожиданно, коварно и связано с мышлением самой сновидицы (т. к. голова и волосы в наших снах отражают мыслительные процессы). Следовательно, можно предположить, что сновидица вынашивает замыслы мщения, что для нервов, которые она хочет сберечь, не так уж и безобидно. Этот сон предостерегает Веру Николаевну от втягивания ее в дальнейшую тяжбу. Ей необходимо не только понять, что отмщение не конструктивно, но и осознать это на более глубоком уровне.

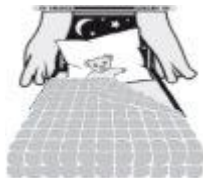
Руководство к действию

В ритуале для данного сна нет смысла привлекать образ кошки, работать с рисунком, игрушкой или с живой кошкой. Кошка во сне слишком отвратительна, к тому же она погибла, и «оживлять» ее не обязательно. (Исключение для психодрамы. В ней кошку следовало бы «оживить».)

Лучше поработать с образом антресолей. Антресоль олицетворяет хранилище устаревших мыслей и мировоззрения. Если реально протереть пыль на антресолях, разобрать ее (помня о метафорическом значении антресолей), то за этим последует и избавление от тяжелых черных мыслей. Также, преодолев себя, надо пожелать соседке (вслух) всего доброго. Такой незатейливый условный шаг в совокупности с пожеланием добра соседке может способствовать установлению нормальных взаимоотношений в квартире.

Сон № 9. «Я оказываюсь верхом на лошади»

Восхитительный полет на лошади испытал Виктор Х. (36 лет):



Я иду по какой-то сельской местности, чтобы выбрать для покупки дом. Светит приятное весеннее солнце. Под ногами свежая трава. Недалеко пасутся кони, один из них с ярко-рыжей гривой. Вдруг я оказываюсь верхом на этом коне, а прямо передо мной возникает красивый сказочный дворец. Я еще удивляюсь, откуда такой в этой глуши взялся, с арками, колоннадой, балкончиками. Я пытаюсь вместе с лошастью взлететь на балкончик. Чувствую: мы отрываемся от земли и летим. Но вместо дворца мы оказываемся на холме, с вершины которого я смотрю на местность.

Толкование

В сновидении Виктора весенний пейзаж явно говорит о зарождении новых чувств – светлых и радостных. Появление лошади с огненной гривой делает возможным предположение о сильном чувственном влечении сновидца. Дворец – романтический взгляд на самого себя или возлюбленную. Положение Виктора на холме подчеркивает реалистическую оценку им ситуации и предвосхищение того, что новое чувство будет взаимным, будет реализовано в отношениях.

Руководство к действию

В этом сне образ животного – лошади – приятен, поэтому его можно взять за основу ритуала. Чтобы лучше прочувствовать ощущение себя верхом на лошади и приблизить желанный взлет в романтических отношениях, хорошо совершить реальную прогулку верхом!

В этом сне для ритуала можно использовать также холм или дворец. На холм следует не торопясь подняться и помечтать о том, чтобы хотелось сновидцу достичь в своей жизни. Можно посетить музей-дворец. В нем не исключена встреча и знакомство с приятной женщиной. Итак три возможности:

- прокатиться верхом на лошади;
- подняться на холм;
- посетить дворец-музей.

Сон № 10. «Вместо лица морда морского чудовища»

Вот еще один сон, в котором отразился страх сновидицы за ее взрослую дочь. Этот сон прислала нам Галина Сергеевна Я. (46 лет, СПб.):



Моей дочери 17 лет, и у нас с ней сейчас очень напряженные отношения. Она поздно возвращается домой, не говорит, где была, а я волнуюсь за нее. Но в ту ночь, когда приснился сон, дочь находилась дома и все было спокойно. Но мне приснилась тревожная ситуация. Поздно, уже ночь, и вот она возвращается откуда-то. Но вместо лица у нее морда какого-то морского чудовища. От ушей до рта идут разрезы жабр. Вдоль этих разрезов торчат маленькие острые зубки, а на меня смотрят пустые выпученные рыбы глаза. Я в ужасе отступаю и

спрашиваю ее: «Леночка, что с тобой случилось?». А она насмешливо отвечает: «Я сделала косметическую операцию, сейчас в моде такие лица». Я вся в слезах ее обнимаю и кричу: «Зачем, зачем? Ведь ты была такая красивая девочка!». В слезах и проснулась. Сердце сильно билось. Беспокойство о дочери, которая мирно спала рядом в комнате, захлестнуло меня.

Толкование

Этот сон не является простым отражением беспокойства по поводу позднего возвращения дочери, ибо в ту ночь та была как раз рядом. Он открывает какие-то глубинные предчувствия матери. Почему дочь приснилась Галине Сергеевне в виде страшного оборотня?

Морское чудовище сочетает в себе два значащих элемента: море и рыбу. Море олицетворяет стихию бессознательного в человеке, импульсивные и интимные влечения. Рыба – метафорический продукт этого бессознательного, символ сексуального взаимодействия. (Недаром рыба часто снится женщинам перед беременностью.)

В сновидениях Галины Сергеевны возникает не просто рыба, а морское чудовище, устрашающее своим видом. Мать испугана пробуждением женственности у дочери и возможных последствий этого. Вероятно, она преувеличивает опасность, принимая естественные природные процессы, взросление дочери за «уродство». Здесь и непонимание женщиной современных реалий, неприятие новых форм отношений среди молодежи. Сон подсказывает матери принять новую данность, взросление дочери, и попытаться установить с ней контакт, основанный на доверии взрослых людей. Острые зубки и пустые глаза на лице морского чудовища указывают на то, что поиск контакта будет непрост.

Руководство к действию

При работе над этим сном Галина Сергеевна должна вначале определить для себя, к какому событию ей хочется подвести ритуал. От желаемого зависит и способ действия. Рассмотрим три варианта. Первый, мать мечтает поскорее увидеть внуков. Тогда есть смысл подарить девушке живую рыбку, объяснив ей, что рыба символизирует зарождение новой жизни. Наверное, мама желает, чтобы у ее будущих внуков был и отец? В таком случае уместнее подарить удочку. (Да, да, именно для того, чтобы девушка «поймала» себе мужа.)

Более вероятен вариант два: мама считает, что дочери рано думать о замужестве, а следует уделить больше внимания учебе, овладению профессией. Чтобы вывести дочь на эту линию жизни, мать должна подарить дочке строгий джемпер и комплект учебных пособий. Все эти подарки должны обставляться торжественно, как и подобает ритуалу. Мать должна сообщить дочке, что она дарит ей, допустим, тетрадь не просто так, а как символ ее учебных успехов. Хорошо, если на тетрадке будет нарисована рыбка. Ведь рыба еще и символ мудрости, метафорически означающая зарождение духовной жизни. (В снах чаще выявляется поеданием вареной рыбы.) Не будет эффекта, если мать сделает подарок молча, подобно тому, как некие специалисты «лечат» алкоголика без его ведома, подсыпая в чашку зелье. Дочь обязательно должна включиться в психотерапевтическую игру. Только в таком случае над ней будет складываться психическое поле нужного направления.

И, наконец, третий возможный вариант. Мать хочет направить предсказание сна в русло собственной жизни. Тогда следует обратить главное внимание на другой символ сна – море, которое в явном виде в сне отсутствует. Море – родная стихия для рыбы. Чистая вода – олицетворение стихии чувств, сексуального опыта. Совет Галине Сергеевне – почаще купаться в море, реке или хотя бы в бассейне.

Тогда в ее жизнь войдет, рано или поздно, большое чувство. Замечу, последний ритуал могут использовать и те, кто не видит снов, связанных с рыбами и морем. Но успех в их случае

потребуется больше усилий и времени, чем у видящих сны подобного содержания. Итак мы рассмотрели три возможных ритуала по этому сну:

- подарить дочери живую рыбку или удочку;
- подарить тетрадь с нарисованной рыбкой;
- почаще купаться в различных водоемах.



Как разработать ШАГИ для снов, в которых животные занимают ведущее место

♦ Определите, насколько красивы, здоровы и доброжелательны животные в вашем сне. Если их внешний вид привлекателен, то постарайтесь сделать ШАГИ, повторяющие приближенно ситуацию сна. Пообщайтесь с похожими животными, приобретите игруш-ку-животное.

♦ В случае присутствия во сне больных, раненных животных условно полечите больное место у себя. Например, если вы увидели собаку с перебитой передней лапой, то вам следует сделать следующий ШАГ: забинтуйте или укутайте свою руку, смажьте ее кремом, одеколоном.

♦ Если вы пережили во сне нападение со стороны какого-то животного, то обязательно постарайтесь встретить его прототипа и накормить его. Главное назначение такого ШАГА – подружиться с агрессивным животным. Здесь также уместны красивые игрушки, сувениры с изображением этих животных. Если животное погибло во сне, то вводить его образ в ритуал не следует.

Глава 4 Мертвецы и ожившие покойники

Все, что надо знать об умерших в сновидениях

Смерть во сне отличается от смерти наяву тем, что не несет физической угрозы ни сновидцам, ни его близким. Редкие исключения, когда сон (о смерти!) оказывается вещим и предсказывает смерть, составляют не более 5 % всех сновидений. При этом вероятность этого совпадения убывает с каждым днем, сходя на «нет» уже через неделю после устрашающего сна.

Тем не менее сон, связанный с переживаниями смерти – одно из тяжелейших испытаний для психики. Существует три типа сюжетов подобных снов: сны с ожившими покойниками, с которыми вы были знакомы, сны о смерти ныне живущих и сны с неизвестными трупами. Прогноз снов первых двух типов более определяется характеристикой увиденного человека (живого или мертвого), чем его действиями во сне. Предсказание сна третьего типа вытекает из ваших действий внутри сна. Ознакомьтесь внимательно с примерами толкования, где эта зависимости проявляются очень ярко (см. раздел «Примеры»). При толковании своего сна об ожившем покойнике, прежде чем обратиться к соннику, задумайтесь, кем был для вас умерший. Сны о смерти ныне живущих людей предвещают вам перемену в отношениях с ними, которую не всегда легко осознать. И наконец, сны о неизвестных трупах предвещают вам внутренние перемены в самом себе. Исчерпывающие сведения о том, как толковать сны любого типа с умершими, вы найдете в соннике и пояснении, как им пользоваться.

Сонник



Ожившие покойники

Оживший покойник (в целом) – призыв к действию.

В частности:

- *родители, прародители* – необходимость взять на себя их роль, поиск поддержки;
- *чувство беззащитности*;
- *муж (жена)* – сексуальные побуждения или отрицание прошлого опыта (если брак был неудачным);
- *брат, сестра* – возврат к неоконченным делам;
- *друзья* – ваше положение улучшится;
- *враги* – вам предстоят неприятности;
- *малознакомые лица (сотрудники, соседи, партнеры по бизнесу)* – вам предстоит открыть в себе новые качества, овладеть дополнительными навыками;
- *исторические фигуры или знаменитости: (злоевщие)* – к ссоре, (прекрасные) – к успеху.

Целоваться с умершим – сохранить секрет.

Умерший встает, говорит – жди хорошее сообщение.

Что-то делать вместе с умершим – будет удача.

Оживший умерший снова умирает – сорвется какое-то дело.

Покойник зовет к себе – к болезни.

Смерть ныне живущих

Видеть умершим:

самого себя – решительное изменение в вашей жизни;

- *родителей* – опасения, связанные с их смертью; освобождение от ограничений, накладываемых родителями; призыв к реализации планов; перемены;
- *детей* : маленьких детей – чувство неуверенности, связанное с неопытностью родителей; взрослеющих детей – к перемене отношений с ними, ослабление духовных уз, какие-то неудачи в собственной эмоциональной жизни; разочарование;
- *мужа (жену)* – опасения, связанные со смертью; освобождение от ограничений, накладываемых супружеской жизнью;
- *знакомых, друзей, врагов* – к перемене отношений с ними.

Убийство – избавление от нежелательных качеств.

Быть убитым самому – испытывать давление с чьей-то стороны, в том числе производить насилие над своими чувствами.

Кого-то убить :

- *знакомого человека* – испытывать к нему подспудную неприязнь, к разрыву отношений с ним;
- *незнакомого* – вы подавляете свою ненависть или любовь;
- *дикое животное* – к улучшению отношений с кем-то и успеху в делах.

Быть преследуемым убийцами – оказаться в неясной ситуации, испытывать страх взаимодействия с кем-то.

Безымянные трупы *Видеть неподвижные трупы* – потеря собственных качеств (молодости, любви, рассудка, умений).

Лежать рядом с трупами – к болезни, бессилию.

Переносить трупы – неудачная попытка необычного предприятия.

Труп оживает – воскрешение похороненных возможностей:

- *голова, волосы трупа шевелятся* – старый план требует внимания;

- *глаза трупа открыты* – пересмотрите свою ситуацию заново;
- *уши трупа* – прислушайтесь к данным ранее советам;
- *рот трупа оскален* – полученная от кого-то информация лжива;
- *обезглавленный труп* – жить только рассудком и тяготиться этим;
- *руки дергаются* – оживите ваши старые умения;
- *ноги дергаются* – необходимо вернуться на покинутое место.

Труп переворачивается, прыгает или летает – тебя ждет успех.

Труп, на котором кровоточат раны – ваши планы наполнятся энергией.

Труп удаляется (увозят по дороге, уплывает по реке) – то, что мешало вам долгое время, тяготило вас, уйдет из вашей жизни. *Похороны* :

- *свои похороны видеть* – завершается определенный этап вашей жизни; перемены;
- *похороны родственника в солнечный день* – к счастливым изменениям в его жизни;
- *похороны кого-то в пасмурный, дождливый день* – вас ожидает болезнь и грустные перемены;
- *похороны врага* – вам необходимо найти путь к примирению с ним, чтобы спасти себя от эмоционального перенапряжения. Он долго жить будет.

Кладбище:

- *старое, заброшенное* – вас ожидает одиночество и печаль;
- *ухаженное, красивое кладбище* – скоро ваши беды закончатся, и жизнь переменится к лучшему.

Привидение – вы теряете психическую энергию и жизненные силы.

Смерть (конкретный образ: фигура с капюшоном, старуха с косой и т. п.) – страх смерти, возникающий в момент жизненных поворотов; потребность измениться самому.

ПОЯСНЕНИЯ К СОННИКУ



В предисловии было отмечено, что существует незначительная вероятность вещего сна, когда за смертью во сне следует чья-то смерть наяву. Поэтому отложите толкование такого сна хотя бы на неделю. Но, если трагедия обошла вас стороной, успокаиваться рано, ибо сон о смерти всегда несет судьбоносное значение, прежде всего для вас лично.

Самые страшные образы смерти (скелет, фигура в капюшоне, с косой, гниющий труп, черный гроб, неясная чернота, пугающие тени) не предвещают реальной смерти, а указывают на внутреннюю трансформацию, поиск мудрого и духовного в самом себе.

Перед реальной смертью могут сниться знаки, предвещающие обычные перемены (переправа через реку, отъезд в незнакомую страну, отлет на другие планеты, или даже прощание на ж/д платформе или в аэропорту). Но ощутить, что эти безобидные символы предвещают смерть, удастся очень редко. Ведь в большинстве случаев они указывают на приближение вполне благоприятных перемен. Только особая, каждый раз индивидуальная комбинация знаков перемен может предсказать фатальный конец сновидцу или его близким. Например, одной моей знакомой в критической для здоровья ее старой матери момент приснился такой сон. В комнату входит ее мать, молодая, нарядная, веселая, в кокетливой шляпке. Она присаживается и говорит, что собралась на прогулку и жалуется, что одета не совсем по моде. Дочь во сне отвечает ей, что для своих 80-ти она выглядит совсем неплохо и

очень нарядно. Но мать отвечает, что она передумала сегодня выходить. Тут, уже наяву, мать сновидицу будит и просит вызвать «неотложку», хватается за сердце. Этот случай завершился благополучно: врачи оказали помощь старой женщине. Заметим, во сне она не вышла из дома, присела, и наяву страшная развязка была отодвинута. Причем в сновидении не было устрашающих картин, лишь образ молодой, красивой матери (который впечатляюще противоречил реальному образу).

Итак, можно утверждать, что смерть во сне не только не является трагическим знаком, но в ряде случаев, знаком благоприятным. Тогда как чрезмерно красивая, но необычная ситуация может оказаться трагическим предзнаменованием.

Я предлагаю вам, толкуя сны о смерти, предварительно отметить, к какой группе их следует отнести. При формировании сонника я выделила три группы снов о смерти:

1. Воскрешение во сне умерших людей.
2. Сюжеты, в которых сам сновидец или другие ныне здравствующие люди умирают.
3. Сны, содержащие фантастические картины смерти и образы безымянных трупов.

Рассмотрим подробнее пророчество, которое несет каждая группа снов о мертвых.

1. Самые впечатляющие сны – это сны о встречах с мертвыми. И тут важно вспомнить, кем был для вас покойник при жизни. Если это было хороший, авторитетный или любимый вами человек, то оживление его во сне следует воспринимать как знак поддержки и защиты, необходимой на данном этапе жизни. Таковы распространенные сны об умерших родителях, бабушках, дедушках. Все, о чем оживший покойник поведает во сне, следует принять к сведению и, проснувшись, внимательно обдумать. Иногда встреча во сне с умершими близкими пугает. Бывает, что они зовут нас с собой, приобретают устрашающий вид. Обычно сновидцы в таких случаях просыпаются и почти всегда сообщают с чувством удовлетворения, что не пошли за покойником, т. е. избежали угрозы своей собственной смерти. Однако предполагаемая опасность угрожает лишь до 40 дней со дня смерти покойного, пока душа его, возможно, пребывает недалеко от Земли. Если же приснившийся человек умер давно и теперь зовет с собой, то не следует пугаться этого зова. Есть основание предполагать, что покойник хочет открыть вам какую-то глубинную тайну, которая перевернет всю вашу жизнь.

Во сне могут ожить и люди, которые при своей жизни принесли нам много зла, осложняли нашу жизнь. Как правило, их оживление предупреждает нас о приближении подобных скверных обстоятельств, ожидающих нас в ближайшем будущем, какой-то опасности. Идти во сне на зов этих лиц – плохой знак.

В этой же группе оживших могут появиться исторические персонажи, знаменитости. Их пророчество аналогично вышесказанному. Позитивные фигуры предвещают нам радость и успех, негативные – зло и неприятности.

2. Сны, в которых мы умираем или нас убивают, надолго поселяют беспокойство в нашем разуме. Хотя в большинстве случаев такие сны – лишь отражение серьезных перемен, происходящих в душе сновидца, конец старого и начало нового периода жизни. Когда во сне умирает наш близкий, часто наяву мы расстаемся с ним, но трагедии не происходит. Сон, в котором умирают малопривлекательные для нас люди, часто являются компенсацией нашего желания смерти кому-нибудь. Сюда примыкают и сны, в которых мы становимся убийцами. Все сны с насильственной смертью предвещают вам ссоры, клевету, сложные, противоречивые события. Исключением являются сны, в которых вы убиваете диких зверей. Такие сны предвещают улучшение отношений с окружающими и удачу в делах, т. к. олицетворяют избавление от какого ожесточения, мести, ярости.

3. Сны с неизвестными трупами самые понятные для толкователя, их значение почти всегда очевидно. Хорошо видеть оживающие трупы: они символизируют оживление ваших

прошлых умений, знаний, призыв воспользоваться ими в настоящий момент. Плохо видеть трупы неподвижные, бежать от них или переносить их с места на место. В этом случае вы отказываетесь от чего-то необходимого вам, будь то ушедшие чувства к любимому человеку, какое-то знание, дружба, взаимоотношения. Поэтому сны с безымянными неподвижными трупами предвещают вам тяжелые времена.

...и еще о снах о смерти наяву⁵

Понять смысл появления образов смерти во сне можно лишь тогда, когда прочувствована и осознана смерть в жизни. Только включение смерти в цепочку обстоятельств жизни дает понимание ее архетипического образа, в котором она проявляется в наших снах. В настоящее время нам известны описания состояний после клинической смерти. Помимо наиболее популярных рассказов о необычном свечении, Божественном сиянии, имеются сообщения о встречах с кошмарными чудовищами, свирепыми животными и о других необычных приключениях. Эти рассказы не противоречат тем, что зафиксированы в религиозных книгах у разных народов. В православных описаниях показаны мытарства душ умерших людей, испытания, которые им необходимо пройти прежде, чем попасть в иную субстанцию. На востоке создан известный трактат на эту тему «Тибетская книга мертвых». В данной книге даны наставления душе, закончившей одно земное воплощение и находящейся на переходе к другому. Странствия души в загробном мире подобны действиям малыша, карабкающегося на ледяную горку. Преодолев разные испытания, душа вновь скатывается вниз, в новое воплощение на Земле. И лишь высоко развитым душам удастся использовать этот короткий промежуток бестелесного существования для того, чтобы подняться к сияющим вершинам чистого духа, раствориться в нем и больше не возвращаться на нашу грешную Землю.

Таким образом, полагают, что цель человеческого существования – прохождение особых, кармических уроков, которые способствуют развитию души. Эти уроки душа прорабатывает во время ее пребывания на земле, где и происходит ее основное развитие. Но в земной жизни все развивается циклически. Рождение, расцвет и умирание природы, материи – все подчиняется закону развития по спирали: повторение на более высоком уровне. На дереве каждый год опадает листва, и каждый год распускается новая зелень. Однако дерево не остается неизменным, оно крепнет, мужает, толстеет и, наконец, прерывает круговорот своего роста и умирает, гниет. Но частицы его распада вскармливают рождение новой жизни. И все повторяется сначала уже с новым деревцем, которое впитало в себя жизнь старого. Аналогичным образом развивается душа. Смерть в сновидении – это архетипическая метафора, всего лишь «завершение сезона» в вашей жизни и знак, что пора открывать следующий. Образ смерти во сне является свидетельством определенной зрелости личности, сообщением, что ей пора переходить в старший класс. Таким образом, наша душа развивается по принципу матрешки, «толстея» от фигуры к фигуре. Одновременно, все тоньше становятся стенки каждой из них, пока не сливаются в одну едва различимую оболочку – в таком виде душа выходит в свое неземное странствие. И чем больше матрешек (каждая из которых завершается образами смерти во сне, даже если человек не помнит своих снов) соберет душа в своем земном воплощении, тем ближе она окажется к Абсолюту, к нирване.

Вы вправе принять теорию перевоплощений или посчитать ее иллюзорной, но отрицать значение смерти для пережившего ее человека невозможно.

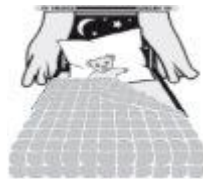
⁵ Этот раздел при первом чтении можно пропустить без ущерба для понимания примеров.

Мировоззрение тех, кто имел непосредственное околосмертное переживание, кто пережил клиническую смерть, наполняется светом особого знания и мудрости. Но даже человек, который пережил смерть лишь во сне и осознал ее значение, поднимается на следующую ступень духовного развития.

Примеры

Сон № 1. «Вижу умершего отца»

Впечатляющая встреча во сне состоялась у Сергея, 35 лет, примерно через год после смерти его отца. В этот период на мужчину свалилось множество новых забот, в том числе и забота о дачном доме, к которому он ранее не проявлял интереса. Именно с этим домом и связан сюжет сна:



Я еду в автобусе в поселок, где находится моя дача. Подъезжая к остановке, замечаю за окном автобуса множество трупов. Они лежат в самых неестественных позах. Автобус останавливается, я выхожу и вижу своего умершего отца. Он стоит с автоматом наперевес и зловеще улыбается.

Я спрашиваю: «Папка, неужели это ты все натворил». Он отвечает: «Конечно, Серега». Я не могу поверить, что это он, такой доброжелательный в жизни, зачем-то убил столько людей. А он как будто не видит в этом ничего особенного. Я просыпаюсь в тревоге.

Толкование

В первой сцене этого сна Сергей едет на автобусе, который олицетворяет обыденную жизнь, состояние, что «плывешь по течению». Автобус останавливается, т. е. прерывается привычная черед событий. Сновидец вступает в новую фазу жизни – выходит из автобуса. Но, прежде чем начать активно действовать (выйти из автобуса), Сергей всматривается в окно, т. е. примеряет жизнь, которая ему предстоит.

За окном он замечает трупы – это устаревшие мысли, привычки, поведение, которые были для сновидца естественны при жизни отца и которые в новых условиях неприемлемы. Неестественные позы трупов характеризуют внезапность момента, который в жизни связан с преждевременной смертью отца. Отец казался таким крепким и умер неожиданно рано, не дав возможности Сергею подготовиться к новым обязанностям. Неудивительно, что именно отец «убивает» старые стереотипы сновидца. Ведь своей внезапной смертью он заставил окончательно повзрослеть ранее только казавшегося взрослым сына.

Нахождение трупов в районе дачи указывает на то, что придется расстаться с представлением о даче как о месте отдыха. Таковым оно является для детей и юношей, но не для хозяина, вынужденного заботиться о доме и огороде. Отец явился в сон Сергея как напоминание о неизбежных переменах в образе жизни сновидца. Теперь роль главы семьи должна окончательно перейти к сыну.

Руководство к действию

Толкование сна дает главную подсказку, какую идею должен нести ритуал – идею символической поддержки от отца. Поэтому будет уместно повесить на даче или дома его портрет, выложить на видное место какой-либо предмет, который тот любил и которым часто

пользовался. При возникающих затруднениях Сергей может обратиться с вопросом к портрету отца. И ответ придет ему в голову быстрее и легче, чем при обычном размышлении о своих обстоятельствах. На даче хорошо сохранить «музейный уголок», посвятив его отцу. «Экспонатами» в нем могут быть конфигурация грядки, узор забора, конструкция крыльца. Даже ремонтируя и заменяя то, что требует замены, позаботьтесь, чтобы оставить фрагмент старого, пусть и в обновленном виде.

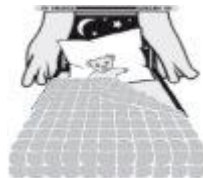
Сон также показывает, какое сожаление испытывает сновидец по поводу «умерших» забав детства и юности. Поэтому неплохо воскресить некоторые из них, передав их своим детям. Это может быть встреча Нового года у елки, растущей рядом с дачей. А может, стоит подновить «штаб» детских военных игр – шалаш за сараем, который вы захотите отремонтировать. Разумно к этому занятию также привлечь своих детей. Таким образом, будет создана ниточка, связывающая все поколения, и душа достигнет гармонии.

В сновидении есть еще один эпизод, который можно использовать для ритуала, – это выход из автобуса. Совершить его просто. Выходя на своей остановке из автобуса, необходимо лишь подумать, что вы обретаете самостоятельность, «оставляя» в автобусе лень, нерешительность, инфантильность. Выбор вида ритуала как всегда за сновидцем. Вот упрощенный перечень действий:

- повесить портрет отца;
- вернуть в жизнь вашей семьи, забытые обряды, праздники, игры;
- просто выйти из автобуса, «оставив» в нем все мешающие в жизни качества.

Сон № 2. «Умерший муж не отпускает меня к другому»

Письмо об этой встрече пришло от Ирины Н. из г. Северодвинска Архангельской обл. Ирина несколько лет назад потеряла мужа (он умер), а теперь пытается построить свою жизнь с другим мужчиной. Однако что-то мешает этому...



Вижу во сне своего умершего мужа, а также нынешнего своего мужчину. Муж ругается, не отпускает меня к другому. Я пытаюсь вырваться, кричу на мужа. Я говорю ему: «Сам не живешь со мной, и мне не даешь жизнь свою устроить».

А в это время мой друг подходит ко мне сзади, нежно обнимает, и я чувствую от него тепло. Он говорит: «Ладно, успокойся, я сам уйду». И уходит. А я со своими детьми бегаю, ищу этого мужчину, плачу. Вижу какой-то дом в зелени, но вход в него не могу найти.

Толкование

В сновидениях, в которых оживают умершие близкие, оживают и наши чувства к ним. При этом происходит усиление отношения: хорошее превращается в неистовое влечение, негативное – в ненависть. Судя по этому сну, взаимоотношения Ирины с мужем при его жизни не были безоблачны.

Новый мужчина притягателен для Ирины, с ним она связывает определенные надежды. Во сне ее друг нежен, спокоен. Но что-то мешает этим людям соединиться. Возможно, отдельные черты ее нового друга (причем не лучшие) перекликаются с характером умершего мужа. Но бессознательное Ирины идеализирует приятеля, перекладывая его неприятные черты на мужа как аккумулятора и своих, и чужих недостатков. Таким образом, уже не друг, а как бы муж виноват в том, что отношения этой пары не складываются. А это сновидице принять легче.

В целом предсказание сна неблагоприятно. Ирина остается перед закрытым домом, символизирующим ее душевное (и реальное) одиночество. Присутствие во сне детей подчеркивает какие-то инфантильные, детские, черты сновидицы, которые мешают ей правильно выстроить новые взаимоотношения.

Руководство к действию

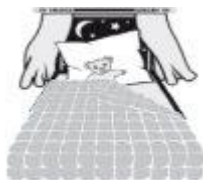
Ритуал по этому сну, проведенный Ириной в одиночестве будет мало эффективен. Необходимо вовлечь в психологическую игру и своего друга. Но все по порядку. Вначале Ирине надо разобраться в своем отношении к умершему мужу, чтобы затем легче было отделить черты одного и другого мужчины. Для этого надо написать на листе бумаги все плохие черты мужа, которые мешали нормальной семейной жизни. Итак, на листе бумаге перечислены какие-то отрицательные человеческие черты. Но тут необходимо вспомнить, что муж Ирины уже умер, а вместе с ними умерли и недостатки. (Вот почему бытует правило о покойниках плохо не говорить.) Теперь сновидица должна хорошенько подумать, еще раз читая список, и оставить в нем лишь те качества, наличие которых она предполагает у нового друга. Остальные «плохости» вычеркиваются. На этом заканчивается первая часть ритуала – прощение умершему мужу всех обид, нанесенных им когда-то сновидице. Далее предполагается совместный ритуал с новым другом.

Ирина на новой бумажке выписывает невычеркнутые качества (может, одно или два), которые были характерны для мужа и проявляются в друге. Можно в шуточной форме сообщить другу, что умерший муж во сне наслал на друга «порчу», свои недостатки, и предложить ему ритуально снять эту «порчу». Если друг согласен включиться в психологическую игру, то сеанс ее может протекать так. Оба, мужчина и женщина, садятся перед зажженной свечой и сжигают записку, где перечислены недостатки (не то мужа, не то друга), при этом произнося вслух перечисленные в записки качества. Оба держатся за края бумажки, пока она полностью не сгорит.

Ритуал, использующий сожжение бумаги с записанными на ней плохими обстоятельствами, можно применять и к другим снам, и даже к ситуациям из жизни.

Сон № 3. «Умершая бабушка превратилась в чудовище»

Рассмотрим сон семнадцатилетней Анастасии. У девушки умерла бабушка, которая вырастила ее, заменив мать. И, как это часто бывает, многие месяцы умершая бабушка приходила к внучке во сне. В снах она была живая и веселая, поэтому Настя, просыпаясь, чувствовала особую горечь реальности. Но однажды ее встреча с бабушкой во сне оказалась настоящим кошмаром:



Мне снится, что я «просыпаюсь» в своей кровати, выхожу в кухню. Там моя бабушка стряпает пирожки. Я думаю, что, наверное, мы похоронили кого-то другого, т. к. моя бабушка здесь, жива. От счастья я «просыпаюсь» еще раз. Снова лежу в своей кровати, и ко мне подходит бабушка. Здесь меня вдруг охватывает ужас.

Ясно вспоминаю, что она умерла, и говорю ей об этом. Но бабушка говорит, что я ошиблась, и подвигается ко мне ближе. Ее лицо изменяется, оскаливается. Глаза становятся красными. Я совсем в панике, ожидаю неминуемой гибели. Но вдруг вспоминаю: чтобы видение исчезло, надо его перекрестить.

Что я и делаю. Страшное видение начинает менять форму и превращается в огромный пирожок, размером в подушку. Я положила на него голову и проснулась окончательно. Под головой лежала моя настоящая подушка.

Толкование

В толковании подобного сна обычный подход неуместен. Здесь происходит осознание той правды, которую сновидец не может принять. Анастасии бабушка снилась несколько месяцев в своем привычном виде. И такие сны не могли примирить девушку с действительностью. В чем же отличие последнего сна? Здесь сновидение выстраивается, как писал З. Фрейд, по принципу постановки спектакля в плохой труппе. В таком спектакле вначале герой падает, потом из-за кулис раздается выстрел, который его убивает. В подобных сновидениях с ложными пробуждениями также нарушен обычный порядок. Чтобы понять его смысл, надо поменять местами «неправильные» элементы. Рассмотрите любую пару событий: бабушка жива, значит, я сплю или бабушка мертва, значит, я проснулась. Это естественное положение вещей, которое сновидица не приемлет.

На сей раз ее знание и неприятие этого знания во сне оформилось в изменение порядка событий. Вначале она «проснулась», потом узнала, что бабушка жива. Однако борьба сознания и бессознательного продолжается. «Живая» бабушка приняла ужасный символический лик Смерти – это выпад бессознательного. Сознание не сдается, оно требует победы и торжества Жизни. Компромиссное решение – превращение бабушки в пирожок, который символизирует передачу опыта, духовную пищу. Такой образ помогает смириться девушке с утратой, ибо пирожок вполне реалистичен. Теперь восстановлен правильный и приемлемый порядок: я проснулась – бабушка жива (в символическом виде питания).

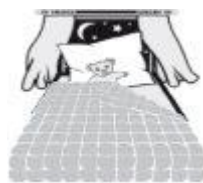
Руководство к действию

По этому сну также можно провести ритуал в несколько этапов. Вначале «оживить» бабушку, повесив ее портрет, вернув в обиход вещи, которыми она пользовалась. Затем перейти к делам, которые когда-то брала на себя бабушка. Сон подсказывает, что необходимо испечь большой пирожок и съесть его. Поедание чего-либо во всех культурах означает впитывание в себя качеств, которые символически приписываются продукту. Радикальное проявление этого ритуала – поедание захваченных врагов в первобытных африканских племенах.

Для Анастасии съеденный пирог будет символизировать новые возможности. Существует поговорка «Получить свой кусок пирога». Взяв в свою взрослую жизнь лучшее из того, что успела привить ей бабушка, девушка, несомненно, добьется успеха.

Сон № 4. «Мать пришла перед 40-м днем»

Грустная встреча во сне со своей матерью состоялась у Раисы В. из г. Новосибирска. Она пишет:



Мне 32 года, сейчас я живу вдвоем с сыном. Была замужем, развелась.

А недавно у меня умерла и мама. И вот она приснилась мне на 40-й день.

Я пришла будто к ней домой. Она вышла из комнаты и говорит: «Я уже окна помыла к зиме». И так у нее уютно и хорошо. И вдруг мы с ней оказались в большом зале с колоннами. Около одной из колонн мы остановились, и она мне говорит: «Видишь, сколько килограммов я

потеряла, настолько же похудела и моя душа». Я ее убеждаю, что душа не худеет, она в любом теле поместиться. Проснулась я с какой-то тревогой. Что бы это значило?

Толкование

Обратите внимание, как меняются декорации сна. Вначале сновидица приходит в дом матери. Дом, как известно, означает душу того человека, которому он во сне принадлежит. Т. е. Раиса пытается понять душу умершей, примеряя ее опыт к себе. По сну, грядет зима, т. е. тяжелый период в жизни сновидицы, к которому надо хорошенько подготовиться, прояснить ситуацию (символически – промыть окошки).

Что же проясняется в результате раздумий женщины? Это показывает декорация второй сцены – большой зал, знак ее собственных возможностей, ее большого потенциала. Но колонна указывает, что сновидице необходима чья-то поддержка, которую она имела в лице матери, но сейчас потеряла. Образ колонны может трактоваться и как призыв к самой женщине стать сильнее, чтобы быть опорой кому-то. (Не будем забывать о сыне, которого воспитывает женщина и которому требуется ее забота.) Жалоба матери на то, что похудела не только тело, но и душа, равнозначна собственному ощущению сновидицы, что ее душевные силы, которые она ранее черпала у матери, на исходе. Раиса убеждает во сне мать (и себя), что сила души не зависит от массы тела (т. е. от материальных условий существования). Другими словами, душа обладает целостностью, которая поможет вынести человеку любые испытания.

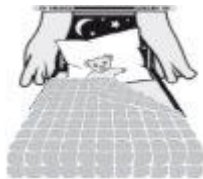
Руководство к действию

Как и в предыдущих снах, начальная часть ритуала – это долг памяти умершим. Существуют разные возможности для этого (не обязательно вывешивать портрет). Если в доме сохранились цветы, которые росли и при покойном, можно их выбрать в качестве связующей нити с душой усопшего. В данной ситуации это особенно уместно. Цветок – символ женственности и любви, в которой так сейчас нуждается сновидица. Надо выбрать особенно любимый матерью цветок, пересадить его в новый (!) горшок и установить на крепкую, высокую, но устойчивую опору на подоконнике. Чисто вымыть окно. Все эти действия повлекут расширение существующего горизонта жизни сновидицы.

* * *

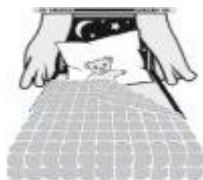
А теперь несколько снов об умерших живых. Сны № 5 и № 6 прислала Людмила Леонидовна из г. Димитровграда, Ульяновской области. Очень важно для их осмысления, что приснились они одному человеку.

Сон № 5. «Умер мой единственный сын»



Мне снится, что заболел и умер мой единственный сын. В комнате много народа. Я и несколько женщин укладываем его в гроб, укрываем. Я рыдаю в голос. Потом везем на кладбище. Похоже, что осень, пасмурно, моросит дождь. Я вижу мокрую землю, мне очень жаль засыпать его мокрой землей. Потом думаю: «Надо запомнить место, ведь теперь я буду часто сюда приходить». После этого я просыпаюсь с чувством огромной утраты и в слезах.

Сон № 6. «Вижу фигуру в сером саване»



Во сне я как будто сплю в незнакомом помещении, потом открываю глаза. Ко мне спиной стоит фигура в сером саване. «Кто это? Неужели смерть?» – думаю я во сне. Фигура подходит ко мне, я по-прежнему лежу на кровати. Под серым капюшоном я вижу серое скелетообразное лицо без глаз. «Действительно, смерть», – поняла я. Из складок савана вдруг появились две серые худые руки, которые стали хватать меня за руки. Я стала изо всех сил отталкивать эти руки, продолжая находиться в кровати. Между нами завязалась борьба. Я стала кричать: «Уходи, не трогай меня!». Потом фигура исчезла. «Надо же, я ее прогнала», – успела подумать я и проснулась в страхе.

Людмила Леонидовна не только испытывает беспокойство по поводу этих снов, но и недоумение. Вот как она завершает свое письмо:



Мне 42 года, работаю экономистом.

У меня хороший муж и хороший сын-студент, учится в университете в Ульяновске, ему 19 лет. Живем небогато, но и не бедствуем, сокращение на работе пока не грозит. Почему же снятся такие кошмарные сны?

Толкование снов № 5 и № 6

Я не случайно объединила толкования этих двух снов. Они отражают одну проблему с *разных* сторон. Смерть сына во сне № 5 олицетворяет для матери отмирание ребенка в юноше. Одновременно с этим происходит его отдаление от матери как в духовном, так и в непосредственном виде (он учится в другом городе). Мать, конечно, видит, что у сына появились новые интересы, новые друзья, сердечные привязанности, и на сознательном уровне вынуждена с этим смириться. Но ее бессознательное не приемлет такие перемены. Оно воспринимает отдаление сына как его символическую смерть.

Но, обратите внимание, несмотря на то, что сын «умер» как ребенок, стал взрослым, сновидица пытается защитить его от возможных невзгод так, как защищают ребенка (она укрывает его в гробу). Похороны проходят на фоне дождливой осени. Природа как мать оплакивает этот уход (сырая земля символизирует в сновидениях материнство). Слова Л. Л., что она не забудет это место – место захоронения – утверждают в ее сердце память о годах, когда сын был маленьким: «Я буду часто сюда приходить».

Сон № 6 отражает еще одну утрату, которую переживает сновидица, – это потеря молодости. Не только взросление сына, но и мысль о собственном увядании страшит сновидицу. Не зря в этом сне, как и в сновидении об умершей бабушке, бессознательное использовало конверсию: просыпание внутри сна. Образ смерти – это архетипический (общечеловеческий) символ осознания своей бренности. Фигура смерти в сновидении Людмилы Леонидовны пытается схватить ее за руки, т. е. перехватить лидерство, руководство ее жизнью. Сон показывает, что жизнь под страхом смерти, отчаяние, переживаемое по поводу

утраченной молодости, способно привести к болезни и бездействию женщины (о чем символизирует образ кровати). Изгнание смерти не избавляет сновидицу от страха. Мысль о смерти продолжает пугать Л. Л., потому что не происходит какого-то решающего осознания. Все люди знают, что они смертны, но продолжают жить в суете, не умея выделить главное – заботу о душе, бессмертной части себя. Духовное наследие не отрицают даже материалисты, а люди, познавшие закон кармы, знают, что бессмертна и психическая структура человека.

Порой осознание того, что смерть лишь часть жизни, приходит к человеку в момент тяжелых испытаний, клинической смерти. Такой человек перестает испытывать ужас перед смертью, и жизнь его становится проще.

Обобщим основной урок этих снов.

Жизнь требует от сновидицы изменения привычных стратегий поведения, иерархии ценностей, установление приоритета дня сегодняшнего перед прошлым. Человек, который проходит через подобные сны и осознает их, поднимается на новую ступеньку в своем духовном росте.

Руководство к действию

Сны Людмилы Леонидовны с очевидностью показывают, какой непосильной утратой оказалось для нее ослабление духовных связей с сыном. Хотя это естественное явление – отход детей от родителей по мере их взросления. Естественно, и все же... Испытайте себя как даритель. Окиньте особым, внутренним взором предметы, окружающие вас. Найдите что-либо памятное для вас и попробуйте расстаться с этим. Однако не следует просто «избавиться» от этого предмета. Найдите того, кого вы могли бы порадовать, сделав неожиданный подарок. Эти шагом вы откроете цепочку, символически связывающую ваше прошлое, настоящее и будущее. Это будет первым вашим шагом в бессмертие. Кроме того, сделайте подарок своему сыну, который поможет ему «расправить крылья» в своей взрослой жизни (брелок-самолетик, майку с птицей или иной предмет, на котором есть обозначение полета, символизирующего свободу воли).

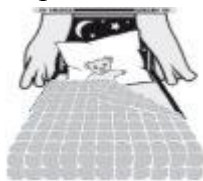
Для избавления от чрезмерного страха перед собственной смертью надо научиться воспринимать ее как новое рождение. Так, как воспринимают смерть христиане, веря в воскресение души, или приверженцы восточных учений о перевоплощении. Но известно, что «умственные» размышления часто не обладают достаточной силой. Только установки, подтвержденные ощущениями тела, активностью нервных клеток, оказывают глубокое воздействие на человека, становятся для него личными, превращаются в убеждения. Поиграйте в одиночестве сами с собой. Представьте себя деревом, животным, птицей. Что вы увидите их глазами? Как вам будет расти неподвижно в тихом лесу или многолюдном парке? И вспомните закон физики, который вы изучали в школе: «Энергия не исчезает и не появляется вновь. Она лишь превращается из одного вида в другой». А ведь наша душа – это энергетическая составляющая мира.

Если эти установки для вас трудны, просто делайте почаще подарки друзьям и знакомым. И вашей «субстанции» в мире станет больше!

Сон № 7. «Бездыханное тело дочери было у меня на руках»

Этот сон сообщила мне знакомая. Назову ее Татьяна. Она позвонила мне по телефону и, всхлипывая, рассказала свой сон, в котором ее пятнадцатилетняя дочь трагически утонула. Кто не ужаснется такому кошмару? Дочь ее впервые одна уехала на лето к родственникам в городок, где существуют и приснившаяся сновидице река, и огромное водохранилище. Мать помнила по предыдущим совместным поездкам, сколь безрассудно вела себя дочь в воде, какие

дальние заплывы совершала. (В детстве она посещала бассейн, хорошо плавала, но могла переоценить свои силы.) Т. е. существовала и реальная опасность трагедии. Вот сон Татьяны:



Я видела реку и высокий мост через нее. И вдруг на мосту замечаю свою дочь, которая собирается нырять в воду. Я едва успела ужаснуться опасности этого прыжка, как все свершилось. Дальше я наблюдала движение ее тела под водой с какого-то непонятного места, как можно наблюдать за рыбками в аквариуме. Я видела, как дочь идет на глубину вниз головой. Вот-вот она ударится о большой камень, лежащий на дне. Я увидела этот ужасный миг, и тотчас бездыханное тело дочки оказалось у меня на руках. В этот момент я проснулась.

Толкование

Пока от родственников не пришло сообщение, что дочь жива-здорова, мать не находила себе место и была не в состоянии воспринимать какие-либо толкования. Потом она признала, что действительно сильно беспокоилась о дочери, и это беспокойство нашло отражение во сне. Память услужливо подсунула ее бессознательному вполне реальные детали, реальный пейзаж для этого сна. Однако беспокойство по поводу неумеренных заплывов – это лишь одна, поверхностная, причина. Сон содержит предупреждения, которые даны в сновидении метафорически.

Стихия воды часто отражает безрассудство любовных увлечений. Как выяснилось из разговоров с матерью, девушка действительно с той же смелостью, с которой бросалась в воду, шла навстречу близким отношениям с юношами. Девушка во сне ныряет в воду с моста, а мост – знак жизненных перемен, переход в иное состояние (в данном случае из отрочества в юность). Но девушка нетерпелива, она хочет побыстрее окунуться в мир чувств. Ее разбитая голова – метафорическая утрата самоконтроля. Следовательно, второй слой толкования – это беспокойство матери, озабоченной отношениями, возникающими между ее дочкой и мальчиками. На этом мы бы закончили трактовку этого сна, если бы нам были неизвестны дополнительные обстоятельства из жизни сновидицы. Однако в тот период своей жизни, Татьяна переживала и свой личный роман, активность которого возросла с отъездом дочери. Поэтому есть все основания думать, что глубинное предупреждение сна – это предупреждение о том, что ее собственное безрассудство грозит ее благополучию. Ибо каждый сон – это прежде всего указания сновидцу на самого себя, даже если в качестве действующих лиц выведены другие персонажи.

Руководство к действию

Этот сон показывает, сколь опасно пускаться в любовное приключение «сломя голову» (касается это мамы или дочери). Т. к. сон приснился все же матери, то ей необходимо совершить ритуал, который вернет ей душевное спокойствие. В сновидении три неодушевленных объекта (мост, вода, камень) и один живой – дочь с разбитой головой.

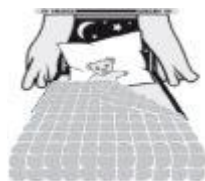
Подготовительной частью ритуала будет работа с неодушевленными объектами. Я бы предложила Татьяне прийти на мост, встать на его середине и посмотреть вниз, в реку. Понять свои страхи, которые она испытывает, глядя в пучину вод. Мост, как известно, символизирует переход, большие перемены в жизни. Татьяна, глядя с моста в воду, должна спросить у нее (воды), чего ей бояться. Вода наведет женщину на нужные размышления. Можно представить и камень, скрытый толщей воды. И он, невидимый, должен уточнить Татьяне, что в ее жизни

является самым опасным, способным разбить всю жизнь. Камень может ответить, что невыносимо расстаться с дочерью или невыносимо связать свою жизнь с неким мужчиной. Тут возможны варианты.

После того как проделана серьезная внутренняя работа (по сути, разговор с собой), можно перейти к простому ритуалу-действию. Разбитую во сне голову необходимо «восстановить и укрепить». Женщине придется повозиться со своей головой. Символическая связь головы матери и дочери довершит остальное. Хороша любая манипуляция с головой. От игровой (забинтовать голову) до реальных гигиенических процедур. Можно вымыть голову, сделать новую прическу. Даже смену головного убора можно превратить в позитивный ритуал. Здесь все средства хороши. Каждый из этих шагов символизирует изменение образа мыслей, преобразование планов, укрепление самоконтроля. После проведения ритуала со своей головой Татьяна может сделать соответствующий подарок дочери, например, подарить ей шампунь. При этом можно сказать дочери какую-нибудь шутливую фразу. Допустим: «Вот, дочка, тебе волшебный шампунь. Он будет полезен не только для твоих волос, но и для мыслей».

Сон № 8. «В кустах лежит труп»

О своем смятении, вызванном сном, сообщил в своем письме Владимир Николаевич, 49 лет (г. Всеволожск Ленинградской обл.). Он разведен, работает инженером, пытаясь в работе найти забвение от домашних проблем. Итак, сон:



Какой-то двор или общественный парк, ограниченный забором. Много народу кругом, все незнакомые, ходят по траве, топчут ее. Я замечаю мальчика с фотоаппаратом, который нацелил свой объектив на кусты с темно-синими, почти черными, ягодами. Кусты обсыпаны ягодами очень густо, почти не видно зелени. Я не уверен, что эти ягоды съедобны. Подхожу ближе, приподымаю ветку. С ужасом обнаруживаю, что в кустах лежит труп мужчины. Четко вижу его голову с неподвижными открытыми глазами, «глядящими» прямо на меня. Я быстро отхожу от того места, боясь, что меня обвинят в убийстве. Также тяну за собой мальчика с фотоаппаратом. Мне попадает на глаза велосипед, я сажусь на него, а сзади на багажнике устраивается мальчик. Я с силой кручу педали, чтобы успеть скрыться. Ехать трудно, мешают люди, среди них много милиционеров, которые ищут убийцу. Мне кажется, что они охотятся за мной. Однако я скрываюсь от них, попадаю в какое-то другое место. Дальнейшее не помню.

Толкование

Обстановка сна и забор символизируют, что жизнь сновидца имеет ограничения. Это скорее внутренние ограничения, т. к. мужчина видит себя в толпе, а толпа в сновидения часто символизирует одиночество. Но что-то беспокоит сновидца. Это беспокойство выражено фигурой мальчика с фотоаппаратом. Когда во сне появляется фотоаппарат, то это часто является знаком того, что сновидец стремится установить дистанцию между собой и жизнью, занять наблюдательную позицию. В то же время фотографирование указывает, что акцент своей жизни В. Н. переносит на прошлое, отказываясь жить полноценной настоящей жизнью. Об этом сообщает часть прошлого, отраженная во сне трупом в кустарнике. Кусты в сновидениях символизируют затруднения, а ягоды на кустах – совсем неблагоприятный знак. Вспомните поговорку о предстоящих трудностях – «Это еще цветочки, ягодки впереди будут». Собирать ягоды, особенно синие и черные, – знак, предвещающий печаль и слезы.

В этом сновидении сочетание трупа с черными ягодами является негативным символом, предполагающим отрицание части своего опыта, связанного с чувствами. (Ягоды произрастают из цветов, олицетворяющих чувственность.) Можно предположить, что В. Н. не только не может, но и не хочет обращаться к чувственному аспекту своей жизни, убив его. Однако он захватывает с собой мальчика с фотоаппаратом, что показывает, что прошлый опыт ему все же дорог. (Мальчик – часть его внутреннего детского «я».)

Фигуры милиционеров, от которых сновидец пытается скрыться, олицетворяют осуждение самого себя за отказ от чувственной жизни, за «убийство» любви. Он крутит педали велосипеда, т. е. прилагает невероятные усилия, чтобы удалиться еще дальше от убитого им чувства (быть может, от некогда любимой им женщины) и избежать наказания за это. (Езда на велосипеде, по Фрейду, также символизирует сексуальное самоудовлетворение в отсутствие партнера.)

Смысл этого сна для Владимира Николаевича сосредоточен в открытых глазах трупа, которые настоятельно пытаются привлечь внимание сновидца к ситуации, пересмотреть ее.

Руководство к действию

Главная трудность после того, как приснился труп, понять следует ли оживлять прошлую частицу вашего опыта, которую труп символизирует. Ведь нередки случаи, когда прошлое связано с таким трудным периодом жизни, что его лучше не оживлять. В приведенном сне ситуация противоположна. Голова трупа кажется живой (т. е. Владимир Николаевич живет рассудком), а умерло тело, чувства. Но человек может быть счастливым в жизни, когда «живут» все аспекты его личности: и рассудок, и чувство, и, конечно, тело. Упрощенно говоря, это работа плюс любовь. Предположим исходя из сновидения, что у Владимира Николаевича на данном этапе нет любимой женщины (только работа, т. к. голова жива). Придется ему вначале создать себе воображаемую любимую. Для этого надо оживить в себе чувство любви. Посетить какое-нибудь памятное место, где он был с кем-либо счастлив: дворец бракосочетания или скамейку, сохранившую память о жарких признаниях в любви, или часы, под которыми назначались признания. И тогда тлеющий уголек спящей души разгорится с новой силой. И к этому огню, очень вероятно, потянется другая одинокая душа. Люди с внутренним огнем притягательны для других.

Совет по этому сну носит универсальный характер. Он может помочь всем, кто отчаялся в жизни, кто чувствует, что уныние захватило его. Постарайтесь вызвать в себе **активное** переживание сильного чувства. Если вы не можете возродить старого переживания, обретите новое. Обратитесь к вере, церкви. Только не живите с пустой душой!

Как разработать ШАГИ для снов, главные персонажи которых мертвецы или ожившие покойники

Сны, в которых вы встречаете оживших покойников, знакомых вам по жизни

Если умерший был вашим близким родственником, посетите церковь, поставьте за усопшего свечу. Также отдайте ему дань уважения в своем доме: поставьте портрет на видное место, приготовьте любимое им блюдо и съешьте его, прослушайте запись любимой им мелодии. Если покойный был плохим человеком, делал вам зло, постарайтесь простить его и вспомнить что-либо хорошее о нем. То плохое, связанное с ним, что не дает вам покоя, можно выписать на бумажку и сжечь ее.

В результате этих действий вы «притянете» к себе все лучшее, что оставил умерший после себя, и отведете неприятность, которую обычно предвещает встреча с «плохим» покойником.

Если во сне вы встретились с ожившей исторической личностью или знаменитостью, то

воспроизведите сами то, чем прославился персонаж вашего сна. Увидев известного поэта, почитайте его стихи. Исполните песню, которую вы связываете с приснившимся исполнителем. И, наконец, ритуально отругайте какой-либо ненужный предмет и затем выбросите его, если в вашем сне действовал, например, Гитлер или средневековый инквизитор.

После сна, в котором вы увидели ныне живущего мертвым, необходимо совершить действие; состоящее из двух частей

Во-первых, что-то ценное для вас подарить хорошему человеку. (Этот подарок символизирует ваш переход на более высокий уровень духовного развития.)

Во-вторых, сделать нечто приятное тому человеку, которого вы увидели во сне мертвым.

Сон с неприятными трупами; ожившими или неподвижными, вначале должен быть осмыслен

Первый вариант . Труп во сне увезли от вас или он уплыл по реке, – это знак вашего освобождения от прошлого, к которому нет возврата. Посетите последний раз место, связанное с трудными воспоминаниями, и оставьте на нем свое прошлое в символическом виде (любой предмет, фотографию, связанную с этими воспоминаниями).

Второй вариант . Вы увидели оживающий кровотокающий или исковерканный труп или его части – это знак, что прошлое необходимо использовать сегодня. Что из вашего прошлого востребовано вновь? Какие действия, умения, чувства необходимо реанимировать?

Если вы не можете понять, что именно из потерянного вами требует возврата, то вернитесь к любым утраченным возможностям. Вы можете прокатиться на коньках или велосипеде, если давно не делали этого. Перевести со словарем фразу с иностранного языка или протанцевать вальс. Хороши любые действия, забытые вами. В процессе выполнения этого ритуала вы обязательно «поймаете» то, что необходимо восстановить в вашей жизни и использовать сейчас, на новом витке развития.

Глава 5 Любовные грезы

Все, что надо знать о любви и сексе во сне

Сны о любви и сексе очень многообразны, но среди них можно выделить две основные категории. Первая – сны, в которых сцены секса показаны в явном виде. Второе – сюжеты, где символы секса скрыты от сознания, заменены условными знаками (предметами, действиями, персонажами). Сновидения, где сцены секса показаны в явном виде, часто носят характер компенсации и удовлетворяют нереализованные потребности сновидца. Среди них процент вещих снов невелик. Подсказки и пророчества, как правило, чаще содержатся в снах второго рода, которые требуют специальной расшифровки. Понять, что сновидение пытается решить жизненно важные вопросы интимной жизни, бывает непросто. Один из решающих признаков такого сна – это присутствие в его «кадрах» желанной фигуры или некоторых животных (кошка, змея, лошадь, иногда медведь или бык). Однако недостаточно выявить субъектов секса, не менее важно обратить внимание на предметы, намекающие на сексуальную проблему. Их перечень и толкование вы найдете в соннике.

Сонник



Скрытыми символами секса, любви, эротики являются многие образы сна (предметы, строения, персонажи, действия). Но, по мнению К. Юнга, лишь в 20 % сновидений они выступают именно в этом, особом, качестве.

В большинстве снов эти же образы олицетворяют несексуальные проблемы. Ввиду такой неоднозначности сонник этой темы состоит из трех частей:

Часть 1. Сексуальные интерпретации символов по Фрейду.

Часть 2. Несексуальные толкования эротических символов.

Часть 3. Сексуальные образы сна в явном виде.

При толковании своего сна примерьте каждое из значений.

Часть 1. Сексуальные интерпретации по Фрейду

А) *Фаллические символы, или намек на присутствие мужчины* : авторучка, банан, башня, бумажник, бык, галстук, гора, зонт, игла, ключ, линейка, лук (оружие), морковь, нож, нос, носорог, огурец, олень, ружье, стрела.

Б) *Вагинальные образы, или намек на присутствие женщины*, абрикосы, бабочка, бутылка, ваза (кувшин), ведро, жасмин, замок, корабль, корзина, коробка, кошка, лодка, медведь, персики, печь, пещера, помидоры, стакан, сумочка женская, чашка, чемодан, церковь, яблоки, ящерица.

В) *Символы сексуального взаимодействия и проявление эмоций* : алкоголь (сексуальное возбуждение), велосипед (езда на нем – половая неудовлетворенность), вода (энергия чувствования), голубь (верность в любви), грибы (у женщин – к беременности), дождь (промокнуть под теплым дождем – счастье в любви), живот (обнаженный – неудачи в любви), звезда (предвестник рождения ребенка), змея (ревность, вожделение, сексуальная энергия), зубы (выпадают – половая неудовлетворенность), игра (половая неудовлетворенность), качели (любовные приключения), кольцо (семейное счастье), коньки (и другие виды скольжения – половая неудовлетворенность), лампа (лампочка – счастье в семейной жизни), лестница (бесконечный подъем – половая неудовлетворенность), летать (прилив сексуальной энергии), лошадь (сексуальное взаимодействие), море (стихия любви, шторм – разбитая любовь), обнаженность (кто-то раскроет ваши интимные тайны), огонь (стихийный – безумная любовь, прирученный – счастье и семья), птицы (счастье в любви), рыба (у женщин – предчувствие беременности, чистить рыбу с лицом противоположного пола – сексуальное взаимодействие), танцы (прелюдия любви), тонуть (осложнения в любовных отношениях), фонтан (бьющий фонтан – расцвет любви, пересохший – конец романа), цветы (расцвет любовных чувств или их угасание), ягоды горькие (символ неудачной любви), ягоды сладкие (кратковременный успех).

Часть 2. Несексуальные толкования эротических символов *Абрикосы* – благополучие и хорошее здоровье.

Авторучка – беспокойство, связанное с официальными бумагами.

Алкоголь – ваши надежды обманут вас.

Бабочка – символ умершей души.

Башня предсказывает осуществление ваших планов.

Бумажник – символ мужского достоинства и самоуважения.

Бутылка – с вином: радость общения; с водой: новое знакомство.

Бык – вам грозит наказание за собственную безрассудность.

Ваза (кувшин) – пить или умываться из вазы (кувшина): к путешествию.

Ведро – полное: прибыль; пустое: разочарование.

Велосипед – вас ожидает жизненный подъем, требующий личных усилий.

Вода – чистая: радость; грязная – болезнь, неприятность.

Галстук – светлый: удача; темный: неприятность.

Голубь – символ приятной вести.

Гора – быть на вершине: успех в деле; стоять у подножья: испытать трудности.

Грибы – рискованное предприятие, обманчивые удовольствия

Дождь, ненастная погода – затруднения в делах.

Жасмин – радостные обстоятельства.

Живот – большой: к материальному благополучию; тощий: к бедности.

Замок – на двери: препятствие, неудача в делах; сломать замок: перемена в жизни.

Звезды – яркие: успех; тусклые: неудача. *Змея* – исцеление, мудрость, обретение решения.

Зонт – раскрытый зонт видеть: иметь покровителя; сломать, потерять зонт: неприятности, обман.

Зубы (потеря) – потеря сил, энергии, здоровья, родственников, перемены в жизни.

Игла – для женщин: обрести друга; для мужчин: одиночество.

Игра – шанс выиграть дело, конкуренция. *Качели* – падать с качелей: потерять над собой контроль.

Кольцо – символ власти.

Коньки – недостаточность ваших усилий, «скольжение по поверхности» проблемы.

Корабль – путешествие по житейскому морю, символ матери.

Корзина – пустая: несбывшиеся надежды; с продуктами, цветами или фруктами: успех.

Коробка – пустая: одиночество, разочарование; с полезными вещами: радость, достаток; с хламом: пустые хлопоты.

Кошка – интуитивная сторона в человеке, символ бессознательных сил.

Лампа (лампочка) – олицетворяет того, кто управляет ситуацией.

Лестница – подъем по лестнице: успех; спуск: потеря уверенности, снижение статуса.

Летать – приподнятость духа, творческий подъем; парить высоко в облаках: оторваться от действительности.

Линейка – что-то измерять во сне: хлопоты и заботы.

Лодка (см. корабль).

Лошадь – красивая: успех в жизни и творчестве; заморенная кляча: неудача в делах.

Лук (оружие) – без стрел: жизнь без цели. *Маяк* – вам предстоит путешествие.

Медведь – знак импульсивного, непосредственного поведения, ваша непредсказуемость.

Море (чистое, красивое) – благосклонность судьбы, эмоциональный, творческий подъем, стихия бессознательного в человеке.

Нож – предупреждение о предательстве. *Носорог* – вы достигнете цели осуждаемыми методами.

Овощи – капуста, лук: затруднение в делах; картофель, огурец, помидоры: материальное удовлетворение.

Огонь – стихийный огонь: неудача, болезнь; огонь в печи, свечах, костре: вы найдете точное решение своей проблемы.

Олень – успех, благополучие.

Печь – смотреть на огонь: счастье; холодная печь: одиночество.

Пещера – ценные воспоминания, принятие наследства, прибыль, счастливые перемены в жизни.

Птицы – полет фантазии, счастливые возможности.

Ружье – знак скрытой опасности.

Рыба – глубокие неосознанные процессы, мудрость; есть рыбу: обретение новых знаний.

Стакан – разбитый: разрыв отношений, неудача.

Стрела – определение перспектив на данном жизненном этапе.

Сумка (женская) – внутренняя часть характера женщины, нечто скрытое от других.

Танцы – танцевать с другими: найти поддержку в ком-то; смотреть на танцующих: перемены; танцевать одному – успех.

Тонуть – затруднения в делах.

Фонтан – пересохший: скука; грязная вода: болезнь; бьющий фонтан: творческий успех.

Фрукты – красивые, зрелые: счастье и здоровье; испорченные: болезнь, осложнения в личной жизни.

Холм (гора) – быть на холме: достигнуть цели, иметь ясный взгляд на дело; стоять у подножья: встретить препятствие своим планам.

Цветы – увядшие: пожилой возраст; сломанные: знак горя, болезнь.

Церковь – символ высокой духовной веры, призыв к самосовершенствованию.

Чашка (см. стакан).

Чемодан – собираться в дорогу, переосмысление ценностей.

Яблоки – красивые: к здоровью; гнилые: к болезни; зеленые: трудности в достижении цели.

Ягоды – пожинать плоды своих трудов; горькие ягоды: ваш труд не оценят; есть ягоды: кратковременный успех в деле.

Ящерица – изворотливый человек.

Часть 3. Сексуальные образы сна в явном виде *Аборт* – вашему семейному счастью грозит разрушение, какие-то планы могут сорваться. *Бессилие половое* – неудачи в половой сфере, беспомощность в делах.

Изнасилование – иногда буквальное предсказание, или что-то делать против воли.

Кастрация – страх импотенции, ограничение в действиях.

Невеста – женщинам видеть себя или другую невестой: к одиночеству; мужчинам видеть свою или чужую невесту (в свадебном наряде): предупреждение о сопернике. *Половые органы* – собственные видеть: беспокойство о своей сексуальной привлекательности; видеть половые органы лица противоположного пола: стремление к знакомству, обладанию; пенис или вагина измазаны грязью: вы станете жертвой сплетен и злобы; повреждение органов: болезнь, оскорбление.

Половой акт – чаще всего компенсирует биологическую потребность организма; символическое значение: вы перенимаете те хорошие или плохие качества лица, с которым вступили в половой акт.

Поцелуй – отражение чувств к кому-то; символически объединяет и примиряет с кем-то (см. также *половой акт*).

Проститутка – указание, что ваши эротические отношения построены на принципах купли-продажи; намек на то, что в жизни за все приходится платить.

Развод – опасение такой реальности, призыв к независимости, укреплению собственного мнения.

Роды – предчувствие реальных родов или символическое рождение нового (новых идей, замыслов, начинаний).

Свадьба – свадебное веселье: к одиночеству; символическое объединение

противоположных обстоятельств, мистическая свадьба родных душ.

ПОЯСНЕНИЯ К СОННИКУ



В предисловии было отмечено, что часто любовные сюжеты, сцены секса отражают физиологические потребности индивида и не предсказывают тех же приятных сцен в жизни. Иногда такие сны все же оказываются вещими, и нечто подобное происходит с вами наяву. Но такие совпадения наступают обычно в ближайшее время, часто на следующий день после увиденного (см. сон № 9)

Сны, в которых содержатся скрытые символы эротики, не менее важны, т. к. они содержат подсказки, разъясняющие, как отнестись к мучающим вас подозрениям, противоречиям, ревности, пристрастию.

Итак, можно утверждать, что страстные сны о любви скорее всего останутся несбывшимися грезами, а едва уловимые намеки подведут вас к большому счастью или предупредят о любовной катастрофе, помогут избежать ее.

Почему же сны о любви и сексе говорят намеками, иносказательно, используя в качестве сообщений предметы-символы, прямо не связанные с миром Эроса?

Великий психоаналитик З. Фрейд тщательно изучил эту тему и сделал вывод, что в снах человека присутствует «цензура», вызванная противоречиями между воспитанием, моралью и биологическими принципами. Эта «цензура» облачает желания тела в образы, приемлемые для сознания. Список этих образов у Фрейда охватывает очень широкий круг понятий, но мы здесь приведем лишь основополагающие.

Так, мужские гениталии представляются во сне длинными или торчащими вверх предметами – палки, зонты, шесты, башни. Подобную роль играют также колюще-режущие предметы. Женские половые органы изображаются при помощи предметов, обладающих свойством ограничивать пространство, возможность что-то принять в себя. Это бутылки, коробки, табакерки, чемоданы, банки, ящики, пещеры, а также корабль.

Сам половой акт изображается разными действиями, связанными с ритмичными движениями (танцы, верховая езда, катание на велосипеде, бесконечный подъем по лестнице и т. п.). Символами самоудовлетворения (не содержащими указания на реального партнера) является всякого рода игра, скольжение и скатывание, выпадение зуба.

Нередко переживаемые страсти отражаются во сне видом специфических животных, среди которых самым распространенным сексуальным символом является змея.

* * *

Теория Фрейда, а также большое число случаев, подтверждающих эту теорию, совершили настоящий переворот в анализе снов. Впрочем, не будем забывать, что Фрейд был врачом, и на прием к нему обращались люди с выраженными неврозами. Часто развитию этих неврозов (страхов, неуверенности или агрессии, заикания, депрессии и др.) способствовала как раз невозможность совместить желаемое с реальностью. Люди, свободные от предрассудков, реализующие в жизни свои сексуальные потребности, реже переживают в сновидениях зашифрованные эротические приключения. Однако и они полностью не избавлены от

погружения во «фрейдистские» символы, которые в их снах могут нести иные предсказания. Как было отмечено в предисловии к соннику, лишь 20 % сновидений вполне вписываются в схему Фрейда, т. е. скрывают в себе любовные переживания. Таким образом, толкование пресловутых «зонтов» и «чемоданов» представляет собой нелегкую задачу.

Почему людям вместо любовных объятий снятся всякие «зонты», мы поговорим в следующем разделе. Но при первом чтении его можно пропустить и перейти к рассмотрению примеров.

...и еще о снах на тему любви

Современный аналитик снов редко опирается в своей практике исключительно на принципы сексуального толкования образов Фрейда, которые далеко не абсолютны. Новую жизнь в это непростое искусство вдохнул Карл Густав Юнг. Он учел и откровения древних толкователей снов, и модель мира, которая опирается на законы квантовой физики. Он четко отделил свое направление от психоанализа Фрейда. То, с чем имеют дело врачи-психоаналитики (последователи Фрейда), это личное бессознательное, состоящее из вытесненных комплексов. Это представления, переживания, которые происходили с человеком на разных этапах его жизни, будь то детство или зрелый возраст, но по каким-то причинам были им «забыты». Иными словами, «фрейдистские» символы образуются на основе реальной психической биографии человека.

Учение Юнга основано на том, что в сновидениях человек способен переживать некие универсальные общечеловеческие события, поскольку в его психике заложены особые психические гены – архетипы, общие для всех людей. Такие сны приходят к людям, чтобы помочь им осуществить «индивидуацию», осознание собственной целостности, гармонии внутреннего «я» с окружающим миром. Примерно до 35–40 лет человек ориентирован на внешний мир: семью, карьеру, власть, что вполне естественно. Лишь единицы молодых людей задумываются в этот период о смысле жизни и смерти, в то время как зрелость человека определяется именно его осознанным взглядом на себя, на свой внутренний мир. Рано или поздно неумолимость внутреннего развития подталкивает человека к переоценке ценностей, к более глубокому пониманию себя и других.

Внутренние предпосылки к такому переосмыслению заложены в каждом человеке. И в переломные моменты жизни, в процессе поиска истины появляются архетипические сны Юнга, которые открывают человеку новые горизонты.

Среди архетипических снов многие кажутся сексуальными, хотя таковыми не являются. Это заметили еще древние толкователи. До нашего времени дошло описание сна Юлия Цезаря, в котором он совершил половой акт со своей матерью. Придворные снотолкователи расшифровали этот сон как знак, указывающий на то, что город-мать Рим готов принять его с радостью и без сопротивления. Таким образом, Юлий Цезарь получил поддержку сената и бескровно овладел Римом. Следовательно, мать в этом сне несла архетипическое значение мудрости, но не матери как таковой.

Еще одним распространенным архетипическим символом является змея, отражающая жизненную энергию в целом. Частным случаем этой энергии является сексуальная устремленность. Другие силы, которые она может олицетворять, – это ненависть, смерть, опасность. Четко определить, когда тот или иной символ является сексуальным, а когда затрагивающим общие аспекты человеческого существования, бывает непросто. Вот некоторые характеристики человека, который чаще видит сны с зашифрованным эротическим содержанием:

- возраст сновидца (<45 лет);
- половая неудовлетворенность;
- сдержанность в поведении;
- присутствие в сюжете сна лиц противоположного пола или животных, их олицетворяющих;
- наличие среди сексуальных предметов-символов пар, взаимодополняющих друг друга (например, замок и ключ).

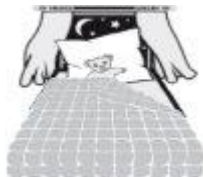
Конечно, эти «приметы» носят приблизительный характер. Некоторые сновидцы и в 60 видят сексуальные сны, отражающие их озабоченность той или иной ситуацией. Напротив, молодому человеку может присниться несексуальный сон с ножом, если он, допустим, работает с этим инструментом ежедневно.

При толковании снов с возможной сексуальной окраской, чтобы преодолеть цензуру своего сознания, хорошо обратиться к друзьям. Со стороны, как говорится, виднее. Прилагаемый сонник дает вам возможность выбрать как сексуальное, так и архетипическое значение каждого образа. То, что вам не нравится, подойдет скорее.

Примеры

Сон № 1. «Змей-искуситель на дачном участке»

Испуг и недоумение пережила в своем сне Марина Николаевна (45 лет, СПб.):



Недавно подруга, которая работает с моим мужем, рассказала, что он проявляет интерес к одной особе у них на работе. Я стала допытываться у мужа,

так ли это, но он все отрицает. И вот мне снится сон. Я будто выглядываю из окна своей дачи и вижу яблоню, растущую перед ним. Вдруг замечаю на яблоне удава. Он огромный, обвивает всю яблоню и тянется ко мне. Я не столько даже испугалась, сколько удивилась, там же, во сне: «Надо же, думаю, какие твари водятся в нашем саду». Пригляделась внимательно, вижу кожа у него не вполне змеиная, а какая-то шерсть на ней видна. Я думаю, надо про это рассказать мужу. И тут же змей исчезает, а я будто уже с мужем стою на трамвайной остановке и пытаюсь ему рассказать об этом змее, но муж меня не слушает. Подходит трамвай, весь забитый народом.

Мы пытаемся в него залезть. Мне это удастся, и дверь сразу захлопывается, а муж остается на остановке...

Толкование

Сновидение Марины Николаевны напоминает библейский сюжет, в котором Змей-искуситель соблазняет Еву в райском саду. Напомню, какими словами, согласно Библии, осуществляется этот соблазн: «Съешьте плод. Вы не умрете. Но знает Бог, что в день, когда вы вкусите их, откроются глаза ваши и вы будете как боги, знающие добро и зло». Эдемского змея принято обвинять в том, что он подтолкнул первых людей к греху – половому акту. Однако его искушение несет более глубокое значение: человек осознал себя существом, которое может свободно выбирать и нести ответственность за свой выбор («...в поте лица добывать хлеб свой и в болезни рождать детей своих»).

Суммируя все ипостаси поведения библейского змея, делаем вывод, что его появление в

сновидении указывает на сложную комбинацию в сексуальной жизни: смесь любопытства, коварства и мудрости. Можно предположить, что змей в сне М. Н. все-таки подтверждает ее подозрение о том, что муж увлечен другой женщиной. Но странный вид удава (волосяной покров) предсказывает, что сновидица достаточно мудра (волосы – знак мудрости), чтобы не совершать опрометчивых действий. Змей не пытается на кого-то напасть, укусить, удавить. Марина Николаевна готова обсудить ситуацию с мужем и уладить ее полюбовно, чтобы продолжать привычную совместную жизнь («ехать в одном трамвае»). Однако предсказание сна пока неблагоприятно для сновидицы: муж остается на остановке, трамвай увозит ее одну. Даже если М. Н. удастся сохранить брак, то лишь в виде скелета семьи, ибо душевный «развод» супругов неизбежен.

Руководство к действию

Этот сон призывает Марину Николаевну к незамедлительным действиям, ведь над ее семьей нависла угроза. Шаги для ритуальных действий подсказывают два образа: змея и трамвая. Вначале надо «склонить» змея на свою сторону. Для этого условно принять от него яблоко, символ чувственных страстей, и передать его мужу. Яблоко можно взять настоящее и откусить его вместе с мужем с разных сторон. Эта часть ритуала будет способствовать укреплению чувственных отношений с мужем.

Необходимо также укрепить и повседневный семейный быт, наладить дружеские отношения с мужем. Для этого я бы посоветовала Марине Николаевне совершить с мужем совместную поездку в транспорте, «в одном вагоне» (трамвая, метро, лучше всего поезда). При этом сновидица должна не только сама помнить, что это поездка непростая, но и обратить внимание мужа на ее символический характер. Даже если он посмеется над причудами жены, эффект от такой поездки будет!

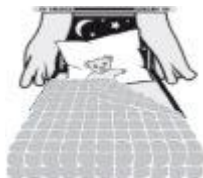
И наконец, учтем волосатость змея. Марина Николаевна может предложить мужу бороду – символ мудрости.

Итак, все просто:

- съесть вместе одно яблоко;
- совершить совместную поездку;
- отрастить мужу бороду.

Сон № 2. «Гадюка впивается в шею мужчины»

Еще один сон о змее, на этот раз от мужчины, Александра Е., 37 лет:



Я иду по какому-то помещению и несу бумажный мешок, в котором находится ядовитая змея. Захожу в комнату, в ней много народа (человек десять), там моя жена и еще один знакомый мужчина. Остальных я не знаю. Вдруг змея выползает из мешка и забивается под линолеум. Она страшно шипит и начинает на всех бросаться. Кто-то кричит: «Это же габонская гадюка, она очень ядовита!» Начинается паника, люди мечутся по комнате, змея бросается на них. Пытается напасть и на меня, но я увертываюсь и вскакиваю на какой-то ящик. Наконец гадюке удается запрыгнуть на какого-то мужчину. Она впивается ему в шею, и я с ужасом вижу, как ее голова выступает под кожей с другой стороны шеи.

Толкование

Змея в сне Александра гораздо активнее, чем ее «родственница» у предыдущей сновидицы. Это естественно, т. к. чувства и страсти молодого мужчины сильнее и горячее, чем у женщины зрелого возраста. Александр сам опасается взрыва своих эмоций (ревности, ярости и т. п.), что отражено в том, что змея все время прячется (вначале в мешке, затем под линолеумом). Присутствие жены и знакомого указывает на возможность любовного треугольника, который на сознательном уровне может сновидцем отрицаться. Что скрывается за нападением змеи на самого Александра и попыткой увернуться от нее? В этой сцене содержится указание на опасность неконтролируемой ревности и потребность избавиться от терзающих душу подозрений. Атака змеи заканчивается укусом «какого-то» мужчины, но не того знакомого, который был обозначен в начале сна. «Какой-то» мужчина – это та неведомая самому сновидцу часть его самого, которую следует пробудить, заставить взглянуть на ситуацию по-новому. Укус именно в шею олицетворяет необходимость направить мысли в иную сторону (шея является «поворотным устройством» для головы, хранильницы мыслей). Таким образом, сон сообщает, что ревновать жену к увиденному знакомому у Александра нет оснований. Остаются две возможности: или подозрения сновидца направлены не на тот объект, или он сам стал объектом внимания со стороны какой-то особы. Поскольку уточняющие данные в сне отсутствуют, подытожим главное: опасность разлада в этой семье минимальна.

Руководство к действию

Сон предвещает опасности для семейной жизни, но не дает подсказки, с какой стороны ждать неприятностей. Поэтому Александру можно посоветовать написать записочки со своими опасениями и подозрениями. Затем сложить их в бумажный пакет, подобно увиденному во сне, и на время спрятать его. Через пару месяцев достать записочки и перечитать их. Если подозрения Александра не подтвердились никакими реальными фактами, то следует сжечь пакет вместе с записочками. Судьба любит чистоту помыслов, ясность взглядов и уверенность человека в своем будущем. Уйдут и негативные эмоции, терзающие сновидца.

В случае обнаружения реальных фактов, подтверждающих подозрения о неверности супруги, надо искать подсказку в последующих снах.

Сон № 3. «Я откусила мужчине нос»

Этот сон и его толкование я впервые опубликовала в газете «Ведунья». Я хочу предложить его и читателям этой книги, ибо он классически использует символы, рассмотренные 3. Фрейдом. Вот как описала свои переживания Светлана Х.:



Мне 29 лет. Я одна воспитываю сына, лишь мама немного помогает мне. Некоторое время назад я встретила мужчину, который жил со своим отцом. В доме у них было неуютно, они часто вместе выпивали. Я перешла жить к этому мужчине, думала, сумею оградить его от выпивок, а мой сын остался жить с бабушкой. Я разрывалась на два дома, меня мучили угрызения совести, что сын не со мной, но я надеялась, что со временем смогу взять его в новую семью. Но надежды мои не оправдались, семья не сложилась. Отец моего мужчины продолжал пить и спаивать своего сына. Были ссоры, скандалы, и я вернулась к своей матери. В то же время я сохранила отношения с моим мужчиной, встречаюсь с ним, но перспективы мне неясны. И вот мне снится сон.

Прихожу в дом к своему мужчине. В комнате висят 4 зажженные лампы (квадратом). Он

берет деревянную палку и бьет по этим лампочкам. Я кричу: «Зачем ты это делаешь?». Но он продолжает бить по ним, и лампочки разбиваются. Я с яростью накинулась на него и откусила ему нос. И он сразу исчез куда-то, а я оказалась на улице, почему-то держа в руках фарфорового слоненка. Иду по дороге. Навстречу мне похоронная процессия. Четверо мужчин несут гроб, а в нем лежит ОН, с откушенным носом. Мужчины поставили гроб у парадной моего дома и сказали: «Ты должна принять участие в похоронах». Я проснулась в холодном поту.

Толкование

В этом сновидении сексуальный объект, мужчина, показан в явном виде, но тонкости и перспективы взаимоотношений пары зашифрованы в символах – предметах и действиях. Трижды мы встречаем фаллический (мужской сексуальный) образ: палка, нос, хобот слоненка. Особенно красноречив нос, почти явно отражающий пенис, хотя в иных снах нос может иметь несексуальное значение, олицетворяя власть, силу, достоинство.

Завязка сна начинается с взаимоотношения предметов: лампочек и палки. Лампочка, строго говоря, не является сексуальным женским символом. Это символ теплоты, добра, света. Но, учитывая, что сновидица защищает их, да и имя ее Света, примем лампочки как знак любви и душевной теплоты, которые женщина излучает для любимого. Обратите внимание на количество лампочек: их четыре. Это число в нумерологии и в снах символизирует целостность, стабильность, покой, т. е. те ценности, к которым стремится женщина. Этот покой нарушает в сновидении партнер Светланы, выступая как сексуальный агрессор – он орудует «палкой», разбивая при этом лампочки, символы души и света.

В отчаянии женщина откусывает мужчине нос, т. е. принижает его мужское достоинство. Здесь происходит подмена реального «мужского достоинства» на символ, его заменяющий, – нос. Эпизод с зажатым в руке фарфоровым слоненком – это сожаление о прошлых лирических отношениях, т. к. статуэтки, игрушки, фигурки животных олицетворяют умершие, «застывшие» чувства. (Живой слон во сне, особенно игра с его хоботом, в женских снах часто указывают на приятные эротические отношения с мужчиной.)

Последняя сцена сна – похороны мужчины с откушенным носом – прямо указывает на символическую смерть любви, разрыв отношений. Опять возникающая четверка, четверо мужчин, несущих гроб, на этот раз указывает на стабильность и завершенность плохой ситуации. Иными словами, надежда женщины на семейное счастье исчерпала себя. Героя этого сна, возможно, ожидают также трудности в интимной сфере (откушенный нос – ушибленный пенис), предпосылки которых создает характер отношений с бывшей подругой.

Руководство к действию

Перед Светланой в первую очередь стоит задача защитить себя, свою душу от грубых посягательств ее партнера. Символы сна подсказывают и ритуал. Во-первых, лампочка. В доме сновидицы должно быть достаточно ламп и лампочек. Хорошо купить красивый абажур – символ защиты и домашнего очага. Следует использовать лампочки достаточно яркие, большой мощности. Они всегда должны сверкать чистотой.

Однако и мужчина в сновидении незаслуженно обижен. Слишком суровое для него наказание – посягательство на его пенис, хотя бы и в неявном виде. Чтобы загладить свою «вину», Светлана может подарить своему партнеру галстук, предмет, тоже символизирующий пенис. При этом необязательно посвящать его в символику подарка. Дарение необходимо осуществить в мягкой интимной обстановке. Так, чтобы получение подарка и интимные ласки оказались взаимосвязаны.

Путь для «склеивания» разрозненных попыток, планов сновидицы на создание семьи непрост и потребует от нее большого терпения. Для удачи можно посоветовать Светлане постоянно носить при себе фигурку белого слоненка и согревать его своим теплом. Подытожим действия по этому сну:

- яркие чистые лампы, красивый абажур;
- галстук в подарок;
- белый слоненок на счастье.

Сон № 4. «Зонт был похож на милицескую дубинку»

Этот сон сообщила Оксана А., 25 лет, она его увидела в период выяснения взаимоотношений со своим другом:



Мне снится, что я бегу по улице под дождем. Неожиданно рядом оказывается мой друг Юра, который предлагает мне свой зонт. Его зонт черный, длинный, похож на милицескую дубинку. И этот его зонт никак не раскрывается. Вдруг я обнаруживаю в своих руках другой зонт, желтый и не такой большой. Я пытаюсь его открыть, мне это также не удается. Тут Юра с силой выхватывает у меня желтый зонт и отбрасывает его. Все это время на нас льет дождь. Я чувствую себя промокшей и дрожу от холода.

Толкование

В этом сюжете зонт Юрия является фаллическим знаком – знаком мужской агрессии, которая пугает

Оксану. Непрекращающийся дождь подчеркивает, что отношения молодых людей на грани «размыва». Оксана спрашивала у меня, станет ли разрыв с Юрием окончательным или возможно примирение? Я в свою очередь поинтересовалась, а существует ли еще один молодой человек, на присутствие которого намекает желтый зонт? Как известно, желтый цвет – цвет надежды и несбыточных мечтаний. Оксана признала, что у нее действительно был любимый человек, который уехал за границу. Перспектива отношений с ним очень призрачна: он женат. Поэтому Оксана озабочена практическим вопросом устройства своей жизни, выходить ли ей замуж за Юрия. Но цвет и угрожающие размеры черного зонта отражают глубокое негативное отношение к мужчине, обладателю этого зонта. Поговорка «Стерпится – слюбится» может в данном случае быть опровергнута. Образ любимого, который изгоняется не только на сознательном, но даже и на бессознательном уровне, заявляет о себе желтым зонтом. Он предательски напоминает о несостоявшейся судьбе и указывает, что сновидица еще не освободилась от чувства любви к прежнему возлюбленному. Поняв свою ситуацию, девушка отложила свадьбу, чтобы окончательно разобраться в своих чувствах и позднее принять взвешенное решение.

Руководство к действию

Ситуация такова, что любимый мужчина недостижим (желтый зонт), а тот, что рядом, не люб (черный зонт). Чтобы Оксане легче было разобраться в своих чувствах, желательно приобрести оба зонта – желтый и черный. Кстати, желтый зонт найти в продаже труднее, так же как и осуществить свою мечту на воссоединение с «желтым» мужчиной. Итак, допустим, Оксана купила два зонта. Теперь ей следует быть особенно внимательной, чтобы оценить,

какой зонт счастливее. Сделать это просто. Каждый раз, взяв с собой один из зонтов, надо запомнить, насколько удачным оказался выход с ним. Свои реальные действия и устремления надо активизировать по отношению к тому мужчине, чей зонт чаще приносит счастье.

Если символическая работа с черным и желтым зонтами утомит девушку, можно дать ей более простой совет: приобрести белый зонт. Белый цвет символизирует обновление, неизвестность («белый, чистый лист»). Его приобретение откроет перед Оксаной возможность знакомства с человеком, который ей пока неизвестен.

Сон № 5. «Вокруг нагроможден багаж»

Трудности во сне с багажом, а наяву во взаимоотношениях с женщинами возникли у Валерия И. (35 лет, г. Тула):



Я собираюсь куда-то ехать. Стою на платформе. Вокруг нагроможден мой багаж: баулы, сумки, чемоданы. Я обеспокоен тем, чтобы занести все в вагон и разместить в нем, но проводница не пускает меня в вагон с таким большим багажом. Наконец решаю два больших чемодана, черный и коричневый, оставить на перроне, а другие вещи как-то объединить в один тюк. Мне так и не удастся разобраться с грузом, но оба чемодана, как только я о них подумал, сразу исчезли.

Толкование

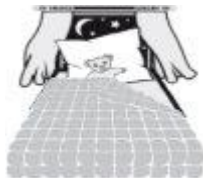
Сон показывает, что Валерий намерен изменить образ жизни (сесть в вагон). Проводница символизирует, что для этого ему надо определиться во взаимоотношениях с женщинами. Два чемодана, которые он решает оставить на перроне, могут символизировать как раз двух особ, скажем, брюнетку и шатенку, от которых он «устал». То, что Валерий намерен объединить свои остальные вещи, указывает на его намерение выбрать главную, более цельную линию поведения в жизни. Заметим, что подобный сон мог олицетворять и лишь груз прошлого опыта, мыслей и забот. На сексуальную окраску сна указывает наличие женского образа, проводницы, и выделение сновидцем цвета чемоданов, а не их содержимого.

Руководство к действию

Валерий, так же как и предыдущая сновидица, пребывает в нерешительности. Более того, он не испытывает предпочтения ни к одной из своих подруг (чемоданов). Видимо, на данном этапе ему необходимо утвердиться самому, укрепить свое достоинство, понять свои устремления. Можно посоветовать Валерию ритуал, подобный вышеприведенному, но в мужском варианте. Ему следует купить два чемодана (две сумки, два портфеля, «дипломата»): черный и коричневый. Мысленно соотнести каждый из чемоданов со знакомой женщиной и обращать внимание на «поведение» чемоданов. Какой чемодан окажется счастливее, с той женщиной Валерию лучше связать свою судьбу.

Сон № 6. «Я целовалась с Филиппом Киркоровым»

Этот сон прислала одиннадцатиклассница из Москвы Татьяна Г.:



Недавно мне приснился такой сон.

Я еду в трамвае с мальчиками из нашего класса. Но они сами по себе, а я сама по себе. Я сижу на коленях у Филиппа Киркорова, он меня обнимает, а я целую его. Хотя мне нравится этот певец, я не фанатею от него, у меня есть более любимые певцы. Летом я оканчиваю школу и буду поступать в театральный. Скажите, что означает этот сон. Может, мне обратиться к Киркорову, чтоб он помог мне поступить в институт?

Толкование

В такого рода снах, где сновидцы целуются со знаменитостями, как правило, отсутствует эротический подтекст. Наличие в вагоне трамвая отстраненных одноклассников указывает на то, что проблема, поднимаемая сном, связана с деятельностью, а не с чувствами. (Нейтральные образы мужчин и мальчиков часто выступают таким признаком дела, работы.) Объятия и поцелуи с Филиппом Киркоровым подтверждают Тане правильность ее выбора стать артисткой, т. е. показывают, что это не сиюминутный каприз, а осознанный выбор. В сновидения поцелуи и объятия часто олицетворяют объединение с идеей, образом жизни, а не с конкретным носителем образа.

Руководство к действию

В призрачном мире сна Таня уже объединилась с прекрасным миром театра, символизируемым Филиппом Киркоровым. Остается совершить еще два шага, которые приблизят ее к исполнению мечты. Первый – символический. Девушка должна представить себя уже знаменитой актрисой и спеть какую-нибудь песню из репертуара приснившегося певца, который олицетворяет для нее успех.

Остальные шаги уже надо делать на реальном плане, усилить подготовку в театральный вуз. При этом на вступительные экзамены можно взять с собой фотокарточку певца. И его заочная поддержка придаст Тане уверенности в себе!

Сон № 7. «Врач-соблазнитель»

Вот сон, более похожий на грезы наяву, который однажды прислала мне читательница газеты (назовем эту женщину М.):



Во сне у меня вначале заболел зуб, потом от него откололся кусочек, потом еще один. Иду к врачу, сажусь в кресло.

До ужаса боюсь зубных кабинетов. Подходит врач-мужчина, опускает мое кресло в полулежачее положение. А я вся дрожу от страха. А врач наклоняется надо мной и говорит: «Ты ведь дрожишь не от страха, а от желания». Он гладит меня, ведет рукой по груди, животу, ниже.... У меня желание возрастает до предела. Обнаруживаю, что сижу в кресле в одной сорочке. Его рука скользит под сорочкой. И вдруг как разряд электрического тока! Просыпаюсь вся в слезах и ничего не могу понять. Сна не помню. И лишь днем, на работе состояние

повторилось, и тут весь сон всплыл перед глазами. Что со мной? Меня недавно оставил любимый человек, нашел молодую, на 15 лет моложе. Может, я озабочена своим нынешним положением и заболела от этого. Или это сон вещий? Неделя прошла, а я не могу забыть то ощущение.

Толкование

Итак, главный вопрос, который интересует сновидицу, не вещий ли это сон. На этот вопрос можно ответить отрицательно. Вещие незашифрованные сны сбываются, как правило, через день-два, а М. написала нам через некоторое время. Если это не вещий сон, то какой в нем смысл? Это сон компенсаторный. Так называют сны, в которых сбываются наши сильнейшие желания, особенно желания тела. Они помогают нам жить, справляться с трудными ситуациями, помогают сохранить здоровье. Этих снов не надо стыдиться, но и рассчитывать на их исполнение тоже не следует. Иногда в них можно прочесть незначительные подсказки на будущее. В приведенном сне обратим внимание на расколотый зуб, который символизирует утрату какой-то части себя или своих близких. Однако фигура врача обнадеживает. По сюжету сна М. вступает с ним в очень тесный контакт, т. е. метафорически впитывает в себя все ценные качества, которыми обладает врач: знания, умения, авторитетность (в иных ситуациях врач мог бы символизировать приближение болезни). Таким образом, сон показывает, что М. справится со своей бедой, даже оставшись в одиночестве.

Руководство к действию

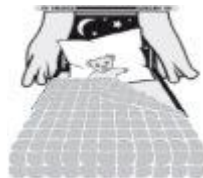
В данной ситуации трудно радикально изменить жизнь. Остается работать с символами сна: заняться зубами, поставить на них, если нужно, коронки. При этом необходимо помнить, что, сохраняя свои зубы, человек символически сохраняет свой внутренний мир и круг своих родных и близких.

Хочу обратить внимание читателей на один момент. Сновидица не сразу вспомнила сон, а в середине дня. И вначале ожило пережитое чувство, а затем и сюжет сна. Это еще раз доказывает мистическую силу даже воображаемого чувства, в данном случае – пережитого во сне. Поэтому посоветую еще раз читателям вызывать в себе соответствующее чувство, даже когда объект для этого чувства еще не появился.

Прилагая эти два момента к сну читательницы, делаем вывод. Привести в порядок зубы и вообразить себя влюбленной – вот рецепт счастья для сновидицы.

Сон № 8. «Здравствуй, любовь моя!»

Этот сон прислал Илья Б. из г. Новосибирска:



Мне почти 40. Женат. Двое детей. Все у меня в жизни нормально. Но ночами мне снятся бесконечные поездки на транспорте. Чаще это какой-то городской автобус. Он кружит меня по улицам города, но маршрут мне не знаком, улицы чужие. Я не знаю, где мне выходить, с тревогой вглядываюсь за окно, но там все как в тумане. Просыпаюсь после таких снов в разбитом состоянии. Но одна ночная поездка завершилась приятной для меня сценой. Я вышел из автобуса и оказался рядом с каким-то магазином. В магазине мне дали какой-то каталог, в нем были портреты разных девушек, тоже незнакомых. Я не знаю, что я искал в этом каталоге. Вдруг появилась какая-то сотрудница, и я узнал в ней свою первую любовь.

Я воскликнул: «Здравствуй, любовь моя!», – и крепко обнял ее. Здесь я проснулся. И понял, что, хотя прошло много лет, я по-прежнему люблю ее, хотя уже не мечтаю о реальных переменах. Все-таки хотелось бы встретить ее еще раз. Скажите, это возможно?

Толкование

Конечно, бывают и вещие сны (см., например, сон № 9), но чаще наши встречи с любимыми состоятся лишь на астральном уровне. В такой момент обе души достигают одинаковой степени напряжения, которое, однако, сам сновидец и его «половинка» обычно не осознают. Илье постоянно снятся путанные поездки на транспорте, что указывает на его внутреннее ощущение, что жизнь проходит как-то не так. Хотя человек не способен до конца осознать, своим ли путем он идет. Ведь порой то, что кажется неудачей, случайностью, предопределено свыше. Мы доискиваемся до какой-то роковой ошибки, неверного поворота в нашей жизни, и не можем смириться с тем, что перед нами какой-то неумолимой силой поставлена сверхзадача, которую нам необходимо решить. Сон указывает на то, что пока Илья не впитает мечту своей юности в собственную душу как только ей присущую красоту, он не сможет успешно двигаться по жизни дальше. Но как это сделать?

Руководство к действию

Жизнь многих людей осложнена горечью, сопровождающей сожаление об утраченном. Если нет возможности вернуть прошлое, то необходимо хотя бы избавиться от горечи, с ним связанной. Я бы посоветовала Илье и всем, кто находится под гнетом не-сбывшегося счастья, провести ритуал избавления от горечи (не от прошлого).

Итак, предлагаю вам вместе с Ильей совершить прощальную поездку. Прошлое должно пройти сквозь настоящее, оживить счастливые чувства и погасить горечь. Вот вы садитесь на автобус и едете в свое прошлое. Выходите в том месте, где когда-то были счастливы с любимым человеком. Теперь надо внимательно посмотреть вокруг, отметить все происшедшие изменения в этом месте. Теперь здесь многое по-другому и для других. Вам жаль, что все изменилось вокруг? Не жалейте. Ведь все самое светлое и неповторимое осталось в вашей душе. А теперь отыщите сохранившуюся частичку прошлого: строение, часть аллеи, скамейку, на которой вы сидели вдвоем. Подберите камешек, крупинки земли, возьмите их с собой. Это будет ваш талисман, который поможет вам справляться с трудностями нынешней жизни.

Материальные частицы, связанные с памятью мест, где вы были счастливы, материализуют счастливую полосу жизни в настоящем.

Сон № 9. «Наконец-то я тебя нашла!»

Об одном из вещих снов и последовавшей за ним встрече рассказала Юлия М. Ее ситуация перекликается с ситуацией сна № 8. Так же уже определились основные пункты жизни. Муж, двое детей. И так же сердце принадлежит другому. Но однажды Юлии повезло: вначале во сне, затем наяву. Вот ее рассказ:



Во сне я оказалась в каком-то Дворце Культуры. Там проходила выставка молодых художников. Я стала разглядывать картины, но вид их был неясен: какие-то зигзаги, круги, точки. Вдруг в зале я увидела Его, свою первую любовь. С криком «наконец-то я тебя нашла!» я бросилась к нему и крепко обняла за шею. Здесь я проснулась. Но самое удивительное

произошло на следующий день. Я отвела сына на занятия в кружок во Дворец Культуры и, оставив его там, вышла прогуляться. Вдруг рядом со мной затормозила машина, и из нее вышел Он. Нет, я не кинулась к нему с теми же словами, что и во сне. Я остолбенела, вспомнив сон. Тут его взгляд упал на меня, наши глаза встретились, и мы шагнули навстречу друг другу. Час, который мы провели вместе, пролетел, как одно мгновение. Разговор сбивался, мы перескакивали с одного на другое, и вдруг замолкали.

Его появление здесь было удивительным совпадением. Интерес, который привел его в одну из фирм, расположенных рядом, был сиюминутным. Шансов встретить его здесь снова почти не было. И я не стремилась к этому. Мы быстро поняли, что кроме прошлого, нас ничего не связывает. У каждого из нас своя дорога, и пересеклись они случайно. Я больше не встречала его ни во сне, ни наяву. И больше не тосковала о нем. Как будто какой-то груз спал с сердца.

Вместо толкования – P.S.

Здесь я хочу высказать одну мысль, которая подробнее раскрыта в моей книге «ИГРА СЛУЧАЯ, ИЛИ СУДЬБА». Удвоение события, ирреальная встреча во сне и полумифическая наяву часто приводит людей к окончательному разрыву или, вернее сказать, к внутреннему освобождению. После того, взволновавшего ее совпадения Юля сказала мне: «Только теперь я окончательно рассталась с ним. Он нынешний для меня как бы умер. Но он, каким я его знала прежде, стал моей частичкой навсегда». Кстати, известны случаи, когда за такой двойной встречей (во сне и наяву), **последней** встречей, следовала смерть одного из любящих.



Как разработать ШАГИ для снов, в которых содержатся намеки на секс

- ♦ Укрепите наяву те предметы-символы секса, которые во сне оказались разрушенными, грязными или потерянными.
- ♦ Выбросите, спрячьте или уничтожьте нечто, что во сне олицетворяло враждебную сексуальную агрессию.
- ♦ Если секс во сне происходил в явном виде, постарайтесь встретиться, переговорить или хотя бы увидеть персонаж вашего сна. Причем сам сон рассказывать этому лицу не следует. Надо дать Судьбе лишь шанс свершить свое предназначение, но не воздействовать на нее силой.

Глава 6 Происшествия в транспорте

Все, что надо знать о транспортных коллизиях во сне

Поездки на транспорте во сне – это не что иное, как символическое продвижение по жизни. Если ваше астральное путешествие спокойно, благополучно, то и жизнь будет протекать без особых коллизий. Но задача сновидения не «убаюкивать» человека, а тормозить его, обращать внимание на опасности, предупреждать о них. Вот почему поездки во сне почти всегда тревожны, опасны, чреваты катастрофами. В соннике вы найдете расшифровку опасностей, подстерегающих в снах о транспорте. Обратите также внимание, как в приведенных примерах – снах читателей – происшествия на транспорте во сне перекликаются с жизненными затруднениями сновидцев. К счастью, предвидя осложнение, к нему можно подготовиться, а то и «отвести». Хочу обратить внимание читателей, как важно

воспользоваться РУКОВОДСТВОМ К ДЕЙСТВИЮ именно для этой группы снов – снов о транспортных коллизиях.

Итак, дорогие читатели, крепче держитесь за штурвал. Поехали!

Сонник



В этом соннике значения транспортных коллизий объединены в группы, указывающие стадию поездки или тип происшествия:

1. Просто поездка.
2. Начать поездку.
3. Выйти из транспорта.
4. Опоздания.
5. Аварии, катастрофы.
6. Затруднения при отъезде – вокзал, аэропорт, сборы в дорогу.

Просто поездка

Велосипед – ваши усилия приведут к успеху, но остерегайтесь помех со стороны.

Автомобиль – быть за рулем: самому управлять своей жизнью; везти пассажиров: вступать во взаимоотношения с людьми, мешающими или помогающими вам по жизни, иногда проявление внутренних противоречий сновидца (если пассажиры незнакомы); быть пассажиром: находиться под чьим-то влиянием, руководством; обгонять кого-то на дороге: добиться успеха; вас обогнали: уступить в жизненной гонке.

Водителем общественного транспорта себя видеть – отвечать за чьи-то действия и поступки.

Пассажиром видеть себя – находиться под воздействием обстоятельств.

Автобус указывает на то, что в данный момент вы готовы к изменениям, если обстоятельства сложатся определенным образом.

Трамвай – впереди вас ожидает стабильный период жизни.

Поезд – изменений не предвидится, все события произойдут с вами в привычном окружении; переходить из вагона в вагон: переключиться на иную деятельность, новую сторону жизни.

Самолет – быть за штурвалом: вас ожидает большая ответственность и успех; быть пассажиром: вас ждет успех в совместном деле или счастливые взаимоотношения.

Корабль – плыть по спокойному, красивому морю: успех в жизни, любви; плыть по штормовому морю: вам предстоят трудности, которые вы преодолеете.

Начать поездку (войти в транспорт)

Велосипед – садиться на него: принять решение.

Автомобиль – начать какое-то дело.

Автобус – быть принятым в новую компанию.

Трамвай – вступить в брак, найти работу.

Поезд – большие, решительные перемены (возможно, предсмертные переживания).

Самолет – ваши планы опережают ваши дела.

Корабль – любовное приключение.

Выйти из транспорта

Велосипед – ваши дело или отношения скоро определятся.

Автомобиль – ваши планы изменятся.

Автобус – жизнь подтолкнет вас к переменам.

Трамвай – вам предстоит какая-то сделка или встреча.

Поезд – вас ждут существенные перемены в жизни (возможно, они недавно произошли).

Самолет – в вашей жизни все изменится.

Корабль – романтический период ваших отношений уходит в прошлое.

Опоздания

Автомобиль – ваши планы сорвутся.

Автобус, трамвай – ваши надежды несбыточны (на сделку, создание семьи и т. п.).

Поезд, самолет – что-то из вашей жизни ушло навсегда.

Корабль – прощание с другом, любимым.

Аварии, катастрофы

Упасть с велосипеда – дело окажется вам не под силу, надежда рассыплется.

Автомобиль – старый, разобранный автомобиль видеть: предчувствие болезни, старости; быть задавленным автомобилем: подчиниться обстоятельствам; задавить другого: проявление агрессии к кому-либо, иногда злость на самого себя; отказали тормоза: невозможность управлять ситуацией, иногда отсутствие контроля над своим поведением, чувствами, желаниями; автомобильная катастрофа: неудача, сорванная сделка, распад брака или буквальное предсказание автокатастрофы.

Автобус, трамвай – ваш коллектив, семья или иная группа распадется.

Поезд – вам все придется начинать заново.

Паровоз, локомотив надвигается на вас – неумолимый рок перечеркнет вашу жизнь.

Самолет – катастрофа, которая захватит не только вас, но и окружающих, если вы видели их во сне рядом.

Корабль – крах любви, счастья, творческих надежд.

Наблюдать катастрофы – получить предупреждение судьбы.

Затруднения при отъезде – вокзал, аэропорт, сборы в дорогу

Билет – покупка: дорога, приобретение права на что-то; продажа: избавление от забот, потеря возможностей.

Вокзал (аэропорт) – суэта, неопределенность цели находящегося на вокзале (в аэропорту): неуверенность в собственных силах, неопределенность планов, стремление к переменам.

Платформа без поездов и вокзалов – вас ждут скорые перемены, которые потребуют прошлого опыта и знаний

Исчезающий поезд (самолет) – сожалеть о прошлом времени или упущенные возможности.

Прощаться с кем-то, видеть другого, садящегося в поезд (самолет) – к расставанию, иногда к смерти увиденной персоны.

Рельсы – необходимость следовать общепринятым взглядам и принципам.

Багаж – потерять: сорвется намеченное дело; испытывать беспокойство о багаже: ожидаемые затруднения близки; нести, упаковывать, багаж: успех в предстоящем начинании.

ПОЯСНЕНИЯ К СОННИКУ



Любые поездки на транспорте (а также срыв, невозможность поездок), открывают вашу жизненную перспективу на ближайшее время. Что вас ожидает: успех или крах надежд, перемены или стабильность жизни, разрыв или прочные отношения? На все эти вопросы вы получите ответ в сне, в котором появилось транспортное средство.

Есть ли разница, в чем ехать: на автомобиле, автобусе или поезде? Да. Как и в жизни, если вы видите себя пассажиром, это означает, что вы находитесь на вторых ролях, зависимы от других людей. Если находитесь за рулем – значит, в большей степени влияете на события. А если везете еще и других – это показывает, что вы взвалили на себя ответственность за их жизнь. Но сны редко показывают безмятежные поездки. Обязательно возникают какие-то сложности, затруднения, опасения, а то и аварии с вашим транспортом. Это бессознательное в замаскированном виде показывает вам, на что обратить внимание в первую очередь. Но почему бы не получить ответ «человеческим» языком? Увы, язык логики, точных формулировок недоступен душе, бессознательному, которое является первозданной частью каждого человека. Эта часть нашей сущности просыпается во сне и «мыслит» образами, метафорами, картинками. Цивилизация, конечно, накладывает свой отпечаток, заменяя машинами и поездами колесницы, дилижансы, снившиеся в давние времена. Однако общий характер соответствия между поездками во сне и продвижением наяву сохраняется.

Поясним смысл транспортных коллизий, толкование которых дано в соннике.

Просто поездка

Когда вам снится благополучная, без приключений поездка – это знак того, что ваша жизнь продолжится в привычном ритме. Все проблемы решатся стандартным образом, бури и потрясения обойдут вас стороной.

В этих снах обратите внимание на тех, кто рядом с вами: возможно, им нужна ваша помощь или с их стороны поступит какое-то предложение. Также постарайтесь вспомнить пейзаж, который вы видели за окном. В нем подсказка, как лучше строить взаимоотношения с другими людьми, какие возможности «проплывают» мимо вас.

Начать поездку

Это благоприятный сон. Он показывает, что преобразования уже начались и успех гарантирован вам. Самые невероятные планы сбудутся, если вы взлетаете на самолете. Хотя порой проходит немало времени, прежде чем ваши грандиозные замыслы исполнятся. Возможен и быстрый путь к успеху, если ваши амбиции разумны. Начало поездок в других видах транспорта также предвещает исполнения желаний, хотя масштаб ожидающей вас удачи будет скромнее.

Выйти из транспорта

А этот символ очень благоприятен в том случае, если вы добровольно выходите из общественного транспорта и чуть менее удачен, если покидаете автомобиль. Но если вас выталкивают откуда-то, заставляют насильно прервать путешествие, то это знак чей-то злой воли, заставляющей вас действовать в чужих интересах. Так или иначе, выход из транспорта во сне – это всегда предвестник перемен.

Опоздания

Отъезжающий автомобиль, автобус, уходящий поезд или улетающий самолет – это символы упущенных возможностей. Если вы не успели во сне попасть на транспортное средство, то и в жизни нечто окажется вам недоступным. Однако это не должно вас сильно расстраивать. Иногда взамен упущенного жизнь предлагает новый вариант, лучше прежнего.

Аварии

Аварии во сне – это всегда неприятность. Разбилась ваша машина – вам грозит крах замыслов, развод, ухудшение материального состояния. Детали сна (и обстоятельства текущей жизни) подскажут, что из этого перечня наиболее вероятно. Поезд потерпел крушение – плохо будет не вам одному, а и тем с кем вы «едете» по жизни в настоящий момент. Авиакатастрофа может не только предсказать неприятности вам и вашему окружению, но и охватить внутренним взором тревожную обстановку в обществе.

Затруднения при отъезде

Затруднения бывают разного рода: отсутствие билета, потеря багажа, поиск своего поезда, автобуса или трудности в управлении автомобилем, если за рулем находитесь вы сами. Это означает, что вы сможете сохранить нынешние позиции при известном усилии, но головокружительные надежды вряд ли сбудутся.

Сны, в которых содержится хотя бы намек на путешествие (помещение, похожее на вокзал, аэропорт и т. п.), всегда указывают вам на возможность перемен. Порой эти перемены уже произошли (например, вокруг вас), а вы их не осознаете. Сон призван повернуть вас навстречу переменам. Когда во сне вы кого-то встречаете или провожаете на вокзале, то возникающие перемены коснутся, в первую очередь не образа жизни, а взаимоотношений с приснившимися людьми. Встреча предсказывает соединение, проводы – разлуку.

* * *

Как определить, к какому периоду вашей жизни – прошлому, настоящему или будущему – относится ваш сон, вы узнаете из следующего раздела. Однако при первом чтении его можно пропустить без ущерба для понимания примеров.

...и еще о снах на транспортные темы

В наших снах, особенно связанных с поездками, всегда перемешаны прошлые воспоминания, нынешние опасения и прогноз на будущее. Как выделить из этой мешанины ту информацию, которая связана с будущим? Как найти подсказку для построения тактики сегодняшнего дня?

Первое, на что необходимо обратить внимание, это на то, насколько знакома обстановка поездки. Не вызывает ли она ассоциации о пережитом. В сне № 3, например, сновидица-пенсионерка собирается ехать в Литву, в то место, где она бывала наяву в прежние годы. В сне № 6 среди пассажиров автобуса сновидица – выпускница института – замечает лица однокурсников – людей, которые из ее настоящей жизни вот-вот перейдут в прошлое. Следовательно, при толковании этих снов нынешние проблемы являются мостиком, перекинутым из прошлого в будущее.

Сны о малоизвестном будущем, как правило, составлены из элементов, которые в реальной жизни сновидца отсутствуют. Пример тому сон № 4, в котором сновидец видит престижный автомобиль, который если он и видел, то лишь издали.

Сны о прекращении поездки чаще относятся к переменам, или сейчас происходящим в жизни сновидца, или случившимся совсем недавно (сон № 2).

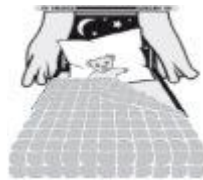
Отдельно надо сказать об авариях, случающихся в снах. Иногда они являются «откликом», приходящим из будущей трагедии. Как известно, чем трагичнее, потрясающе ужасно событие, надвигающееся на нас, тем сильнее вибрации, исходящие из его эпицентра. Наиболее чуткие натуры могут почувствовать их до наступления катастрофы. В этих случаях – никакой символики: как случится, так и приснится! Но если сон окажется вещим, то сбудется очень скоро, в ближайшие дни. Однако вещий сон – это не роковой приговор. Действительность будет развиваться по увиденному сценарию лишь при неизменных обстоятельствах. Если человек чуть изменит маршрут своей Судьбы (не сядет за руль, откажется от поездки), он сможет спастись от катастрофы, получить «помилование».

Если трагедия, связанная с угрозой для жизни и здоровья, обошла вас стороной, приступайте к толкованию такого сна. Даже когда мы живы-здоровы, другие несчастья могут нарушить нашу жизнь. Растолковав подобный сон, можно смягчить их последствия. Как это делается, вы узнаете из следующего раздела.

Примеры

Сон № 1. «Вагон летит по воздуху»

Восхитительный полет в вагоне поезда испытал Юрий М. (33 г., СПб.):



Я нахожусь в вагоне поезда и одновременно вижу его как бы со стороны. Вижу, что это один головной вагон и он сам по себе мчится то ли по ролю, то ли по дороге, поросшей короткой зеленой травой, как на газонах. Рельсов не видно, и я удивляюсь, как тяжелый вагон не вязнет в земле. Потом, там же во сне, я сообразил, что вагон движется по принципу судна на воздушной подушке, слегка над дорогой. Как только я это понял, вагон помчался с невероятной скоростью и вдруг как бы запнулся на передние колеса и перевернулся «через голову». От внезапного толчка меня выбросило из вагона, и я оказался высоко в небе. Затем начал падать, испытывая ужас от падения, но вдруг понял, что это сон, и во сне нельзя разбиться. И сразу же проснулся.

В соннике нашел, что падение с высоты – к неудаче. Это меня обеспокоило, т. к. я недавно устроился менеджером в престижную фирму по продаже недвижимости и связываю с этой работой большие надежды.

Толкование

С чего начать толкование этого сновидения? Как всегда с места, где находится сам сновидец. Вагон олицетворяет привычный образ жизни (в коллективе, семье или другом сообществе). Сон показывает, что этот вагон (фирма, где начал работать Юрий) мчится действительно очень быстро, но опора его ненадежна: воздушная подушка, но не стальные рельсы. Воздух является слабой поддержкой для деятельности, однако в нашей недавней истории можно вспомнить немало случаев, когда и из «воздуха» делали деньги. Вероятно, фирма вот-вот спотыкнется, по крайней мере «перевернется», что может означать как смену ее профиля, так и полный развал. В любом случае Юрию не по пути с фирмой. Однако опыт работы, приобретенный мужчиной, разгон, взятый им сейчас при работе в данном коллективе, поможет ему очень успешно продвигаться дальше и одному. Толчок выбрасывает Юрия вверх. Можно предположить, что он станет, например, успешным маклером – самостоятельным

специалистом по продаже квартир. Однако сон содержит и предостережение: опять-таки отсутствие надежной опоры в самостоятельной деятельности маклера и возможное падение, которое действительно, как предполагает сновидец, предвещает неудачу. К счастью, падение прервано во сне. Сновидец ни разбился, ни поранился, что могло бы указывать на неминуемый крах в его жизни или работе. Следовательно, этот сон с открытой развязкой оставляет Юрию право выбора пути на данном этапе жизни. Это поворотная точка его Судьбы.

Руководство к действию

Судьба предсказывает Юрию подъем, но предостерегает об отсутствии опоры. Ему необходимо подняться на какую-то высокую точку с крепкой опорой и хорошим обзором. Хорошо принять участие в прогулке с экскурсоводом. Следует внимательно «прислушиваться» не только к словам экскурсовода, но и к любым случайностям, с которыми вы столкнетесь на этой экскурсии. Например, экскурсовод скажет: «Посмотрите направо», – и тут же раздастся чей-то возглас, пусть и не к вам обращенный – «Иди ко мне». Следовательно, в указанной стороне ищите приложения своим силам. Вообще, если вам приснился сон с катастрофой транспорта, это знак вам усилить свою внимательность и бдительность в ближайший период. Вам грозит не только транспортная авария, но и жизненная катастрофа.

Сон № 2. «Почти на ходу выскочил из вагона»

В спешке покидал поезд в своем сне Андрей Валентинович (51 год, г. Нижний Новгород). Надо ли было так торопиться?



Я как будто ехал в поезде и спал. Вдруг услышал от кого-то, что сейчас моя остановка. Я знал, что она кратковременна, а мне надо успеть собрать вещи, одеться и выскочить. Но все в этом сне происходило «как во сне». Вещи трудно было собрать, все оказалось разбросанным, и к тому же я обнаружил, что у меня украли ботинки. Я искал их даже под лавкой, прямо лег на пол и смотрел, но там было пусто. Я страшно нервничал: поезд уже стоит и вот-вот тронется снова, тогда я проеду нужную мне остановку. Почти на ходу выскочил из вагона, минуя тамбур. Я оказался на незнакомой станции (в тапках и с рюкзаком). Подо мной был гравий, смоченный дождем. Я стоял в нерешительности, не зная, куда идти. На этом месте меня разбудил будильник, пора было отправляться на работу. К счастью, у меня пока еще есть хоть мало оплачиваемая, но постоянная работа (раньше я работал инженером на заводе, а теперь стал слесарем по ремонту газовых плит)...

Толкование

В каждом сне содержится частичка будущего и переживания прошлого. Главная трудность – это оценить, к какому периоду времени следует отнести предсказания сна. Здесь подсказкой нам могут стать украденные у сновидца ботинки. Как правило, потеря обуви, плохие ветхие ботинки или туфли снятся после ухудшения жизненного статуса, материального положения. Таким образом, поездка в поезде, надо полагать, олицетворяет тот период жизни, когда А. В. работал инженером, имел высокий социальный статус и удовлетворяющий его заработок. Но, как видно из сновидения, он проспал момент, в который начались изменения в стране, когда нужно было менять и тактику своей жизни. Он долго разыскивал ботинки, прежде чем понял, что их «украли». Однако Андрей Валентинович, хоть и плохо подготовлен к новой

жизни, сменил профессию (вышел из поезда). Что же ожидает его дальше? К сожалению, тапки, не очень подходящая обувь для серьезной работы. Они указывают на то, что сновидец скорее предпочел бы оставаться дома, чем ходить на работу. Но рюкзак за спиной – это его жизненный багаж, опыт, умения. То, что сновидец не забыл его в поезде, т. е. в прежней жизни, является хорошим предзнаменованием. Мокрый гравий представляет собой достаточно крепкую и чистую опору, т. е. у А.В., несмотря на возраст, остаются неплохие перспективы обосноваться на той станции, куда его привела Судьба.

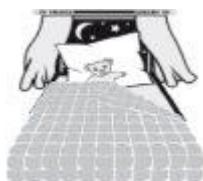
Руководство к действию

Этот сон дает две основных возможности для выстраивания символических действий – поезд и обувь. Поезд во сне показал, что Андрей Валентинович замешкался при выходе из «вагона», т. е. плохо сориентировался по жизни в нужный момент. В связи с этим можно совершить символическую поездку в поезде с заранее запланированной станцией назначения. Эта станция должна ассоциироваться для сновидца с успехом. Например, можно выбрать место, где находится преуспевающее предприятие, завод или проводится крупная ярмарка – символ богатого выбора возможностей.

Другой путь работы с этим сном – заняться своей обувью. В сне Андрея Валентиновича тапки являются символом, препятствующим успеху в деятельности. Поэтому ему надо позаботиться о крепости и престижности своей обуви. Например, купить себе добротные ботинки. Это станет символической основой для приобретения уверенности на новом месте работы и в жизни. Тапки на время совсем изъять из обихода. Даже дома лучше ходить в легких туфлях.

Сон № 3. «Мы опаздываем на поезд»

Трудно было поспеть во сне на поезд работающей пенсионерке Ирине Анатольевне (г. Ломоносов, Ленинградской обл.). К тому же и ее престарелая мать оказалась там, и с билетами возникли сложности:



Мы с мамой на вокзале, идем по длинной платформе. Мама в нынешнем состоянии передвигается с трудом, еле переставляя палку, но все же толкает тележку на колесиках. Я выбрала все свертки с ее тележки, чтобы ей легче было везти. Волнуюсь, что поезд ушел. Тут же много разных мам с детьми разных возрастов, все едут лечиться в Литву. Я спрашиваю, не ушел ли поезд на Вильнюс, мне отвечают: «Нет». Однако обнаруживается, что у нас нет загранпаспортов и придется сдать билеты. Сдаю билеты кассирше, которая сидит тут же на платформе за каким-то столиком. Мне дают деньги, а какой-то мальчик лет 9-ти покупает наши билеты. Мы одновременно протягиваем руки, чтобы взять кому билеты, а кому деньги. Возникает какая-то неразбериха. Видим, поезд уходит. В результате и мы, и мальчик не уехали.

Толкование

При толковании снов, в которых вы собираетесь ехать за границу необходимо определить, были ли у вас подобные поездки наяву или они плод воображения. В первом случае, ваши нынешние переживания связаны с прошлой жизнью, во втором – с будущим. Ирина Анатольевна сообщила, что, когда сын был маленьким, они действительно все втроем ездили в Литву. Теперь сын вырос, недавно женился, а Литва стала за границей. Наяву они никуда давно

уже не выезжают, мать ее даже из дома не выходит. Так зачем же приснился этот сон именно сейчас, о чем он хочет предупредить сновидицу? Главный образ (уходящий поезд) символизирует упущенные возможности, которые не вернуть. Но причиной сна является не сожаление по поводу невозможности отдыха в Литве. В нем проявилась ностальгия о прошедшей жизни, о молодости, и главное о том времени, когда сын был маленьким и был вместе с мамой и бабушкой. Сейчас ситуация изменилась, сын женился, стал жить самостоятельно. Во сне этот факт отражен образом незнакомого мальчика, который приобретает отдельный билет – билет в свою, независимую жизнь. Но какие-то не до конца выясненные взаимоотношения связывают мать с сыном. Мать ожидает от сына признательности, благодарности и т. п. (все эти качества символизируют деньги). Сын, хотя и приобретает билет, тоже не успевает сесть на поезд. Это закономерно: молодому мужчине нет резона возвращаться в прошлое.

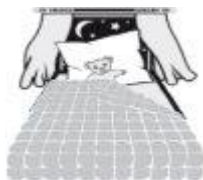
Руководство к действию

В прошлое возвратиться невозможно, но подумать об улучшении будущей жизни стоит. Ирине Анатольевне можно предложить взамен неудавшейся поездке во сне совершить семейную поездку наяву (пусть не в Литву, а хотя бы на электричке в ближайший пригород). Мать, сын, невестка и сама Ирина Анатольевна – неплохая компания для такого путешествия.

Эта символическая поездка укрепит связь поколений и избавит сновидицу от сожалений о прошлом.

Сон № 4. «Водитель упустил машину»

Такого непутевого водителя увидел в своем сне Александр С. (27 лет, СПб.), прежде чем сам оказался за рулем. Вот как он об этом рассказывает:



Я смотрел на шоссе откуда-то сверху.

Это была оживленная трасса с множеством машин. Вдруг там образовался какой-то затор. Среди скопления машин я отчетливо увидел длинный черный «Линкольн» (престижную иномарку). Водитель – хозяин этой машины – вышел из нее и начал что-то поправлять на лобовом стекле.

В этот момент машина сама начала двигаться, хозяин за ней бежит и не успевает догнать.

Я с досадой думаю: глупая ситуация, такую машину выпустить. Машина едет сама, вихляя из стороны в сторону, бьется о другие машины и какие-то завалы на дороге. Но катастрофа не случается. И вот я уже сам каким-то образом оказываюсь в этой машине. Она слушается плохо, управляется с трудом, но едет. Хотя теперь это уже не большое шоссе, а маленькая улочка с деревьями по обочинам.

Толкование

Александр работает редактором в одной из газет, где заработки весьма умеренны. Дополнительный доход может принести реклама, но с организацией ее возникают определенные сложности. Содержится ли в сновидении какая-либо подсказка на этот счет? – интересуется Александр. Сон действительно достаточно информативен. Первая его сцена показывает, что поначалу схема организации рекламы кажется Александру простой, а доход заманчивым. (Широкое шоссе, шикарный автомобиль.) Но это взгляд человека со стороны

(сверху), не участника, но наблюдателя. Однако интуиция показывает сновидцу, что в деле может произойти затор (который отражен затором на дороге). Существует какая-то неясность условий (необходимость что-то поправить на лобовом стекле). Пытаясь устранить ее, водитель теряет машину, что символизирует потерю контроля над ситуацией наяву. (Водитель здесь олицетворяет самого Александра в предполагаемой им ситуации.) Все же в целом сон благоприятен, т. к. сновидец оказывается за рулем. Поездка состоится, хотя с известными трудностями. На характер трудностей намекает небольшая улочка и деревья, за образами которых могут скрываться другие люди – партнеры по бизнесу. Сон показывает, что главной задачей для успешного бизнеса для сновидца является налаживание контактов с определенными людьми.

Руководство к действию

Ритуал по этому сну должен помочь Александру выбрать оптимальный вариант для преодоления препятствий на его жизненной дороге. Можно предложить Александру потренироваться в фигурном вождении автомобиля в таком месте, где придется объезжать деревья или иные препятствия. Есть и другой вариант – пообщаться с деревом. Ведь деревья в сновидении Александра олицетворяют других людей. Общение с деревом включает в себя реальный уход за ним (удаление сухих сучьев, взрыхление земли у корней, полив) и ритуальный разговор, просьба о содействии, поддержке и помощи. Перед проведением ритуального общения с деревом надо определить для себя, какого человека оно олицетворяет, с кем налаживается контакт!

Сон № 5. «Я за пультом управления самолетом»

Увидела себя во сне пилотирующей самолет Галина Михайловна (43 г., г. Гатчина Ленинградской обл.). И справлялась она с этим вполне удовлетворительно:



Я лечу на самолете, сижу за пультом управления. Самолет летит низко. Я отчетливо вижу поле, лес, реку. Тут я обнаруживаю, что у самолета есть устройство для фотографирования. Я щелкаю им, делаю снимки пейзажа.

Толкование

Читая этот сон, я сразу увидела, что приснился он женщине самостоятельной, волевой. Поэтому я не удивилась, когда прочла в ее письме сообщение о том, что она в одиночку воспитывает двоих детей, много работает. Запомните, дорогие читатели, если вы видите себя за штурвалом самолета, то все у вас получится. Ваши планы исполнятся, хотя и не сразу. То, что сновидица четко видит пейзаж, над которым пролетает, и фотографирует его, указывает на то, что сейчас в ее жизни наступил процесс переосмысления. Она желает зафиксировать (сфотографировать) все, что с ней произошло, и отделить эту часть жизни от себя нынешней. Таким образом, сон предсказывает успешное выполнение замыслов и одновременно эмоциональную неподвижность, душевное одиночество.

Руководство к действию

Полет во сне следует воплотить наяву через ритуал, который символизирует радость и эмоциональное раскрепощение. Галине Михайловне следует вернуть радостное ощущение,

которое было ей присуще в молодые годы. Как это сделать? Прикоснуться взглядом к той себе, которая скрыта глубоко внутри: поставьте на видное место свою фотографию в молодости. Надеть украшение (бусы, кулон и т. п.), которые приобрели в молодости. Если это, на ваш нынешний взгляд, слишком простые или вычурные украшения, повесьте их на свою фотографию. Та девушка и в незатейливых безделушках «летала» над землей.

Сон № 6. «Автобус перевернулся...»

Но героиня сна, выпускница Санкт-Петербургского педагогического университета Юля П., осталась жива и невредима. Вот как она об этом рассказывает:



Вначале я ехала в каком-то автобусе.

В нем было много людей и, кажется, мои однокурсники. Потом наш автобус въехал на мост, а мост стал прогибаться и рушиться. Тут автобус перевернулся, но оказалось, что мост мы успели переехать, т. к. свалились не в реку, а на песчаную полосу берега. Сам же берег был высокий. Из автобуса я выкарабкалась, а на берег было не взобраться. Я злилась на других людей, которые тоже спаслись и карабкались на берег, а мне не хотели помочь. Потом что-то меня разбудило. Я бы хотела знать, чем грозит мне этот сон. Я только что устроилась на временную работу в инофирме и мечтаю там остаться после получения диплома. Иначе – работа в школе, а вы сами, наверно, знаете, сколько там сейчас платят.

Толкование

Поездка в автобусе, как и в поезде, означает привычную жизнь, включая и привычный коллектив. Если сновидец выходит из общественного транспорта (см. сон № 2), то это означает, что меняется лишь его жизнь. Если транспорт переворачивается (см. сон № 1), меняется жизнь всего коллектива. Автобус с однокурсниками перевернулся на мосту. Эта катастрофа означает лишь то, что близится окончание «общей поездки», учебы в институте. Выпускники переживают переходный этап (мост) своей жизни, а устроиться на работу сейчас нелегко (крутой берег). Хотя Юля и имеет временную работу в фирме, закрепиться там никто, тем более ее однокурсники (тоже «выпавшие из автобуса»), не поможет. В целом предсказание сна благоприятно, т. к. его персонажи благополучно добрались до другого берега. Взобраться на него Юля сможет лишь ценой собственных усилий.

Руководство к действию

Перевернутый автобус, олицетворяющий окончание института, не является жизненной катастрофой. Поэтому символические действия с автобусом не требуются. Если Юля водит машину, она может прокатиться по шоссе, и эта поездка будет символизировать ее самостоятельное продвижение по жизни. Подойдет и поездка в чьей-то машине в качестве пассажира, которая будет означать, что Юля готова жить и работать при чьей-то поддержке. И, наконец, девушке есть смысл провести ритуал, дающий силы для преодоления любых трудностей. Забраться на ближайший холм или гору и посмотреть на мир с высоты птичьего полета.

Сон № 7. «Авиакатастрофа, все погибли»

Накануне финансового кризиса в августе 1998 года мне стали присылать письма с

похожими снами: все они содержали описания авиакатастроф. В одном из них, от Наталии Воронцовой из г. Тихвина, даже предсказывалось время катастрофы. Привожу это письмо (оно было опубликовано и в газете «Ведунья»):



Вчера мне приснился ужасный сон. Будто лечу я на самолете, а у самой такое ощущение, что должно произойти что-то ужасное. И тут я услышала, как пилот стал говорить в микрофон, что самолет терпит катастрофу, и все мы разобьемся через 22 минуты. Эти слова «через 22 минуты» пилот повторял долго, и они застряли у меня в ушах. Мне стало страшно за себя, но в какой-то момент я исчезла с борта самолета и оказалась уже на земле, живая и невредимая. Но вскоре я увидела на земле кучкой остатки пепла от самолета с пассажирами.

Толкование

Сон с авиакатастрофой может предсказывать как личную жизненную катастрофу, так и всеобщую, охватывающую большие регионы. Штамп на письме показывал, что сон приснился женщине как раз за 22 дня до финансового краха в стране в 1998 году, но я не исключала и личной беды для этой женщины, поэтому ответила ей личным письмом, в котором предупреждала ее об этом. Газета делается не один день, поэтому до ее выпуска успело придти еще одно письмо из г. Тихвина от Н. В., теперь уже – ответ на мое предостережение. Привожу отрывок этого письма здесь:



Уважаемая Галина Владимировна! Спешу сообщить вам, что у меня случилась личная катастрофа, как вы и предполагали. Спасибо вам за письмо, хотя я получила его в не очень счастливый день – именно когда узнала, что меня сократили. Конечно, это очень меня огорчает во всех отношениях. Все равно спасибо за моральную поддержку!

Сюжет явно архетипический, предсказывающий всеобщее бедствие. (Кучка пепла – не символ ли это сбережений, утраченных многими россиянами?) Его пророческая сила сформировалась под воздействием ощущения приближения двух катастроф: всеобщей и личной.

Руководство к действию

К сожалению, ритуальными действиями не уберечься от беды, в том случае если она уже нацелена на вас. (Другое дело, если беда, как шальная, бесцельно крутится рядом.) Не всегда можно избежать предначертанного, таков закон Судьбы. Если неизбежное случилось, можно посоветовать совершить символические шаги, которые помогут начать новый виток вашей жизни более успешно. Наташе Воронцовой я дала следующий совет: настелить новый пол (доски, паркет, линолеум) или в крайнем случае обновить его частично. Крепкий пол – основа материальной надежности вашего бытия.

Сон № 8. «Машина сорвалась в пропасть»

Эта катастрофа сбылась не символически, но почти буквально. Грозное предупреждение в

своем сне получила пенсионерка Мария Ивановна (СПб.):

Мне приснилось, что вся наша семья и еще какие-то люди едем в машине на дачу в Токсово. Мне было удивительно, как все поместились в такую

маленькую машину. Машина идет в гору (у нас в Токсово действительно холмистая местность), и все вокруг похоже на реальность, дома на холмах, какие-то заборы, узкая улочка. За рулем сын. Он говорит, что машина не тянет, надо кому-то выйти. Тут все стали о чем-то спорить, а машина начала скатываться вниз, но не по дороге, а прямо через дачные участки, расположенные на горе. Потом машина завертелась вокруг себя и остановилась на какой-то площадке, нависла над обрывом. А я каким-то образом уже смотрю на это со стороны, не знаю, как помочь. Потом залезла под машину, хочу ее как-то развернуть, отодвинуть от края. Сын кричит: «Мама, не трогай». Но было поздно. Машина сорвалась и стала падать в обрыв.

Я в ужасе проснулась. А через два дня сын стал собираться на дачу, на машине и меня зовет. Но я отказалась, слишком большое впечатление оставил сон. Поехала вечером поездом. Подхожу к нашей улице, вижу под горой, на повороте, наша машина разбитая стоит. Я бегом вверх, к нашему дому. Сердце бьется. Зову сына. Выходит, слава Богу, живой и рассказывает, что на подъеме проколол шину, вышел посмотреть, а машина сошла с тормозов и покатила вниз, пока в дерево не врезалась. Вот такой вещий сон приснился.

Да, окажись Мария Ивановна в этой машине, беда могла оказаться непоправимой!



Как разработать ШАГИ для снов, связанных с поездками

♦ Если во сне сорвалась привлекательная поездка, совершите небольшую поездку на том виде транспорта, который «ускользнул» от вас во сне.

♦ Когда поездка во сне закончилась катастрофой, аварией, отмените реальные поездки на ближайшие дни. Обманите Судьбу – начните жить заново до того, как свершится катастрофа (реальная или символическая), предсказанная сном. Атрибуты новой жизни: новый пол, новая обувь. Способы символической защиты: купить новое пальто, зонт; построить новый забор, перекрыть крышу.

♦ Удачная поездка во сне предсказывает исполнение планов. Здесь полезно приложить максимум личных усилий для реализации задуманного в явном виде. Однако не забывайте и об отдыхе, умении расслабляться. Только сочетание напряженной работы и приятного «ничегонеделания» привет к успеху. (Периоды передышки необходимы для того, чтобы Универсум мог оценить ситуацию и согласовать интересы разных людей.)

Глава 7 Сны о травмах и болезнях

Все, что надо знать о предсказании болезней во сне

Никогда не стоит забывать, что сны в первую очередь являются посланиями от Универсума нашему духовному «Я».

Однако человек – существо двойственное: душа и тело сплетены в нем. Поэтому тело также заявляет о своих проблемах через сновидение. Главная же трудность извлечения медицинской информации из сна состоит в том, что и сны, адресованные нашему высшему «Я», и сны-сигналы тела по содержанию могут быть одинаковы. Когда же у нас есть основание подозревать, что сон предсказывает болезнь?

- Во сне травмированы части тела (ушибы, раны, ожоги, укусы и т. п.);
- подобные сны повторяются неоднократно.

Последнее условие не абсолютно, т. к. человек

вспоминает не все свои сны, и часть их может пройти мимо вашего внимания.

Ввиду неоднозначности причины возникновения снов о болезнях в соннике даны как медицинские, так и символические толкования образов. Какое значение выбрать, подскажет ваша интуиция!

Внимание! Сны подсказывают диагноз, но заменить собой врача и клинические обследования не могут. Как рентген помогает в поиске причины болезни, так и сон (рентген астрального тела) является лишь вспомогательным средством диагностики.

Сонник



Сюжеты-предвестники болезни:

- собственно болезнь и ее внешние проявления (переломы, нарывы, струпья, язвы и т. п.);
- укол острым предметом;
- укус какого-то места на теле животным;
- хирургические действия (в том числе ампутация);
- ожог;
- взрыв или инородный предмет в теле,
- задохнуться, задушенным быть;
- падение в пропасть;
- повешение;
- предметы: бинт, больница, больные люди, врач, грязная вода, животные (черные, больные, дохлые), лекарства, огонь, похороны, продукты (сырое мясо, тухлая рыба, гниль), черви в теле и продуктах.

Образы, указывающие на проблемы с психикой

- кошмары-абстракции (какие-то угрожающие линии, сплетения, пятна, их взрывы и нападения);
- расщепление на части (человека, автомобиля, здания);
- фонтан жидкой или размельченной субстанции, извергаемый из головы.

Человек с головы до пят

(не только болезни!)

Голова (в целом) – красивая, большая, здоровая: успех, богатство, разумное поведение; больная, раненная: неправильные решения, беспокойство, потеря разума, пошатнувшийся авторитет; отрубить голову: жить «без руля и ветрил», бесцельное существование, безрассудство, страсть и влечение сверх меры. *Волосы* – духовная сила, разум; расчесывать: приводить мысли в порядок, действовать разумно; стричь: утрата чего-либо (денег, любимых, друзей), находиться под чьим-то влиянием; спутанные, кудрявые: беспорядок в мыслях, разбросанность в поведении; выкрасить: изменить привычное поведение; седым, но молодым себя видеть: ваш внутренний резерв еще не исчерпан; седым и постаревшим оказаться: вас ждут тяжелые времена; борода: мудрость, тайная связь; волосы в необычном месте выросли:

некие непредвиденные обстоятельства, с которыми будет трудно справиться.

Глаза – чьи-то глаза наблюдают за вами: тайны вашей жизни будут раскрыты, вы осуждаете себя за что-то; болезнь глаз, слепота: обман, что-то делается за вашей спиной, отсутствие информации или ложное знание; красивые, лучистые глаза видеть: счастье и успех, правильный взгляд на ситуацию.

Уши – чистые, красивые: хорошие новости, истинность сообщения; длинные, огромные уши: станете жертвой сплетен; безухим оказаться: испытывать одиночество, не прислушиваться к мнению близких.

Нос – большой, здоровый: покровительство, власть, фаллический символ в женских снах; распухший, больной: утрата состояния, нажитого несправедливым путем; оказаться без носа: ссора, убыток, развод; нарыв на носу видеть: насильственное влияние с чьей-то стороны.

Рот – знакомство, общение, женский вагинальный символ; во рту что-то несъедобное держать: неприятности в личной жизни, угроза внутренней свободе.

Губы – очень яркие, красные: ссора, разлука с любимыми; распухшие, в болячках: ваша несдержанность приведет к разладу с окружающими.

Зубы – здоровые, белые: удача, успех в новом деле; черные, гнилые: ссора, обман; огромные зубы, клыки во рту иметь: вам предстоит непримиримая борьба с кем-то или потеря друзей; зубы выпадают (без крови): перемены, любовные приключения; зубы выпадают с кровью: потеря близких людей; вставную челюсть, коронки надевать: вам потребуется поддержка с чьей-то стороны.

Шея – толстая, крепкая шея: уверенность во взглядах, успех в делах; слабая, больная шея: вы попадете в зависимость от других; случайная травма шеи, укус: обратите свой взор на другой предмет, на другую сторону вопроса.

Спина – разлука с кем-то или чем-то; толчок в спину, нападение сзади: возможен удар со стороны тайных врагов.

Зад (ниже спины) – голый, чистый: ждите вознаграждения за проделанную работу; грязный, в рваной одежде: путаница в делах; пинок в зад получить: неожиданная премия, оценка прошлых заслуг.

Грудь – видеть свою грудь раненой: внезапная любовь, «быть пронзенным стрелой Амура»; кормить кого-то грудью (в том числе и в мужских снах): вам предстоят заботы

о ком-то, ожидайте детей; женские груди ласкать: мужчинам – счастье, женщинам – одинокою быть.

Живот – женщинам может сниться перед беременностью; большой, голый: прибыль; распухший, нездоровый: большие заботы иметь; тощий: нищета; разрезанный: секреты вашего дома станут известны всем.

Половые органы – свои, грязные, больные: оскорбление чести и достоинства; своего пола у других видеть: иметь соперника (соперницу); противоположного пола видеть: обманчивая надежда.

Ноги – крепкие, здоровые: успех в делах или любви; больные, в язвах: бедность, потеря друзей; ноги не идут: нерешительность, нежелание изменить ситуацию; мыть ноги: вас ожидает дорога или приятные перемены; сломать, поранить ногу: внезапная неприятность с вами или вашими близкими; босым быть и переживать из-за этого: вам придется надеяться лишь на себя; босиком по земле идти с радостью: успех во всем.

Руки – здоровые, крепкие: вы получите поддержку с неожиданной стороны; грязные, больные: неверность в браке, обман в делах; сломать, поранить руку: беда с вашими близкими, потеря друзей.

Кожа – гладкая, чистая: надежные отношения, личное счастье; больная кожа, с

коростой, язвами: ваше положение уязвимо; без кожи оказаться: психическое потрясение испытать.

Сердце (пульсирующее, разорванное и т. п.) – обнажение чувства, раскрывает истинную суть взаимоотношений;

Легкие – ограничения внутренней свободы, проблема личного пространства;

Печень – подавляемая злость;

Почки – страх и разочарование;

Кишечник (в том числе кишки животных) переоценка взглядов, избавление от ошибочных представлений.

Правая часть тела – все относящееся к деловой жизни (условно мужской аспект); *Левая часть тела* – все относящееся к области чувств и личных переживаний (условно женский аспект).

Больница, врачи, болезни – указание на то, что вы неправильно распоряжаетесь своей жизнью, принимаете ошибочные решения.

Пояснения к соннику

Недавно я еще раз убедилась, насколько легко люди забывают свои сны, которые «не сбылись». Зато мой компьютер помнит все сны, которые я в него занесла. Готовя этот выпуск, я просмотрела записи снов, которые, так или иначе затрагивали тему здоровья. В тот день, когда я занималась этой работой, ко мне заехала моя приятельница. Я рассказала ей о своих делах и спросила: «Помнишь, год назад во сне тебе врач сообщил о том, что у тебя рак желудка?». Она удивилась: «Разве?». Женщина напрочь забыла, что в период обследования ее желудка беспокойство ее вылилось в такой страшный сон. Слава Богу, тревога оказалась ложной. Наяву был установлен лишь гастрит, и зловещий сон благополучно забылся. Как правило, крепко запоминаются лишь сны сбывшиеся.

Значит ли это, что диагноз во сне часто обманчив? Увы, диагноз, выставленный в точной форме, как в выше приведенном случае, редко совпадает с диагнозом, поставленным врачом. К «явным» предсказаниям, таким как слова врача, сцены больничной жизни, нужно относиться критически. Такие картинки имеют источником сознательные мысли сновидца и мало чем отличаются от беспокойства, выказанного наяву.

Но нельзя и недооценивать возможности сна как диагноста. Сон способен предсказать заболевание органа задолго до его проявления. И точность такого предсказания зависит от того, насколько сновидению удастся подавить сознательную тревогу. Обман сознания удастся только в том случае, когда сон накинёт покровы символов на пугающую тайну болезни. Сны используют разные «приемчики», чтобы обмануть сознательное «Я» сновидца, обойти его страхи. Вот некоторые из них:

показать во сне больным кого-нибудь другого (родственника, подругу, см. сон № 1).
Причем этот другой

вероятнее всего будет того же пола и возраста, что и сновидец;

изобразить опасность, не похожую на болезнь (огонь, грязная вода, укусы, удушение и т. п., см. сон № 2);

вплести сюжет болезни в обыденную деятельность (см. сон № 7).

Существует еще одна трудность толкования снов с болезнями – это показ болезни физической в то время, когда страдает душа (см. сон № 8). Сюда же примыкают сюжеты, когда несчастный случай (с рукой, ногой, головой сновидца) предсказывает болезнь не его, а его близких. Чтобы понять хитросплетения таких снов, надо тщательно разобрать значения всех символов – органов тела. В соннике они объединены в разделе «Человек с головы до пят».

* * *

Самый серьезный прогноз для здоровья несут повторяющиеся сны, в которых страдает один и тот же орган. Например, человек, у которого развивается болезнь в ноге, может увидеть сны, где нога травмируется при разных обстоятельствах и разными способами. В одном сюжете он может сломать ногу, в другом – обжечь, в третьем – попасть в капкан. Если постоянно снятся сны о разных недомоганиях одних и тех же органов и частей тела, следует незамедлительно обратиться к врачу для обследования!

Расстройства сна (медицинские факты)

В этом разделе мы поговорим не о снах-грезах, а о сне как физиологическом процессе. Этот процесс, представляющий материалистическую составляющую сна, достаточно подробно исследован учеными. Физиологические расстройства тесно связаны с сюжетами снов, вот почему полезно ознакомиться с ними.

Физиологи в своих исследованиях опираются на изучение записей энцефалограмм мозга и наблюдения за поведением спящих.

Напомню уже ставшее общеизвестным деление сна на «быстрый» и «медленный», каждый из которых отличается скоростью колебаний мозга, давших название типу сна. Медленный, глубокий сон проходит 4 фазы «глубины», как правило, без сновидений. Длительность его час-полтора. Далее следует короткий промежуток быстрого сна со сновидениями. (Глазные яблоки спящего под закрытыми веками в это время беспокойно двигаются.) Период этого сна составляет от 5 минут до часа. Далее чередование фаз сна повторяется. Причем с нарастанием общей продолжительности сна увеличивается период быстрого сна со сновидениями.

Таким образом, если вы можете позволить себе утром поспать побольше, у вас есть шанс посмотреть длинный часовой «фильм». Те же, кто ограничен временем сна, в лучшем случае увидит десятиминутный «ролик». Однако режиссура этого короткого сна может быть организована так, что человеку будет казаться, что прошла целая вечность. Сон формируется так, как некоторые фильмы, в которых герои успевают прожить целую жизнь за два часа экранного времени.

Медленный и быстрый сон из ночи в ночь совершают свою важную работу:

- медленный, глубокий сон необходим человеку для разрушения излишков вредных веществ, которые накапливаются в мозгу во время бодрствования; в процессе такого сна происходит ускоренное образование необходимых белков и нуклеиновых кислот;
- быстрый сон – необходимый регулятор психического поведения; он помогает справиться с трудностями текущего дня, незаметно для человека меняя отношение к ним (при толковании сна это происходит заметно и ускоряет улучшение качества жизни сновидца).

* * *

А теперь укажем на некоторые физиологические проблемы сна. Отметим, какие из них требуют особого внимания, а каких бояться не следует.

Сонный паралич (проснувшийся человек не может пошевелить ни ногой, ни рукой)

В основе этого расстройства лежит нормальное физиологическое явление – прерывание связи между сигналами мозга и мышц во время сна. Вот почему, участвуя в драке во сне, вы

почти никогда не машете руками. Отголоски этого явления могут проявляться в снах, когда не идут ноги, не убежать от кого-то. Пробуждение порой также происходит не мгновенно, для всего организма в целом, а частями. Вот почему, если ваши мышцы еще не проснулись, а мозг уже бодрствует, вы можете ощутить себя парализованным. Не беспокойтесь, лежите спокойно, скоро пробудится весь организм.

Разговор во время сна, размахивание руками

Причина противоположна указанному выше, т. е. не все «клеточки» еще уснули. Бодрствует мышцы языка, рук. Этот период неполного торможения коры головного мозга можно использовать для домашнего гипноза. Например, если ребенок разговаривает во сне, ему в этот момент легко внушить, чтобы он утром еще раз прочитал учебник.

Остановка дыхания во сне (часто сопровождается снами об удушье)

Под влиянием алкоголя, снотворного ослабевают горловые мышцы и закрывают просвет для воздуха, особенно если спящий лежит на спине. Может помочь высокая подушка, сон полусидя. При частом повторении необходимо обратиться к врачу.

Кошмарные сны

По происхождению родственны галлюцинациям, возникающим при отмене алкоголя, так называемая «белая горячка». Непереносимые кошмары могут указывать на недостаток (или избыток) каких-то химических веществ в организме. Единичный кошмар бывает полезен, т. к. снимает психическое напряжение в организме. Повторяющиеся кошмары требуют обращения к врачу.

Сомнамбулизм, «лунатизм»

Человек, не просыпаясь, встает, ходит с открытыми глазами. Это нарушение не вызвано сновидением, а происходит в фазе глубокого сна. У детей обычно проходит самопроизвольно. Если «лунатизмом» страдают взрослые, то возможно наличие мозговых нарушений.

Энурез (недержание мочи)

Также происходит, как правило, в фазе глубокого сна, без сновидений. Если же «эпизоды» сопровождаются сновидениями на «туалетную» тему, то прогноз на выздоровление от такой напасти более благоприятен.

* * *

Некоторые сны требуют обязательного обращения к специалисту. О таких снах мы поговорим в следующем разделе, который может быть пропущен при первом чтении.

...и еще о снах на тему здоровья

Сны, действительно знаменующие трагедии для здоровья и жизни, как правило, сюжетно нейтральны, не сообщают о трагедии в явном виде. Например, накануне смерти порой снятся сны, связанные с переездом, путешествием, отлетом в другую страну. Иными словами, смерть во сне обозначается как переселение души в новое место. Сны, предсказывающие болезнь, часто включают в сюжет травму, ранение, ожог и т. п. Но, как мы отметили выше, возможно толкование таких снов, и как предвестье душевной травмы, а не физической.

Однако существует разряд снов, так называемые абстрактные кошмары, само появление которых для жизни и здоровья является неблагоприятным прогнозом. Их главное отличие от обычных кошмаров – абсолютная невозможность показанных перипетий в жизни. Часто персонажи абстрактных кошмаров неопределенны, изменчивы, претерпевают странные трансформации, а то и вовсе представляют собой угрожающие геометрические фигуры: точки, круги, линии. К. Юнг в своей книге «Человек и его символы» привел примеры таких сновидений десятилетней девочки. Вот два из них:

- маленькая мышь изъедена червями, пронизана змеями, рыбами и людьми. Затем мышь превращается в человека;
- девочке снится, что она опасно больна. Внезапно из ее кожи вылетают птицы и полностью покрывают ее.

Спустя год девочка умерла от инфекционного заболевания. Юнг писал: «...в ее снах было множество намеков на тему разрушения и восстановления. Когда я впервые прочел эти сны, у меня возникло жуткое чувство неминуемого несчастья. <...> Словно будущие события отбрасывали свою тень назад, порождая у ребенка те мыслеформы, которые обычно дремлют у человека, но которые описывают или сопровождают приближение фатального исхода».

Анализируя причины появления абстрактного кошмара, всегда необходимо определить, мог ли сюжет сна сформироваться под воздействием ранее виденного (в жизни, кино, на картинах или в компьютерных играх). Опасным симптомом такой сон становится тогда, когда невозможно проследить источник его возникновения.

Например, если вам снятся бандиты, которые гонятся за вами, пропасти, в которые вы падаете, обезглавленные или оживающие покойники – все это «нормальные» кошмары. Омерзительные существа во сне хоть и неприятны, также вполне допустимы с точки зрения совместимости с жизнью. Одна моя знакомая недавно рассказала сон, в котором она разделывала на своей кухне сырое мясо. Она приподняла кусок и увидела под ним массу шевелящихся червей. Сон действительно плохой, даже по народным сонникам. И вскоре у женщины случился гипертонический криз. В то же время фантастики здесь практически нет. В основе этого сюжета лежат, в общем-то, обыденные вещи, в нем нет неведомого, возникшего ниоткуда, поэтому фатальная развязка маловероятна.

Примеры⁶

Сон № 1. «Ее бедра были в струпьях и язвах»

В таком ужасном виде предстала во сне перед Верой С. ее подруга. Вере 28 лет, она замужем, не работает, живет в Санкт-Петербурге. Итак, сон:



Я оказалась в квартире у своей подруги, и вид ее ужаснул меня. Что-то странное происходило с ее лицом, особенно носом. Нос то надувался до невероятных размеров, то как-то искривлялся, лицо старело, волосы свисали патлами. Потом оно вновь становилось привычным.

⁶ Для большинства снов-примеров этой главы вместо толкования дан комментарий. В них основной акцент сделан на случившемся после сна. В комментариях также указано, какие символы сна говорили о приближении болезни.

Затем я посмотрела на ее ноги, вернее бедра. Они были в каких-то черных нарывах, струпьях, язвах. Кажется, и гениталии были чем-то поражены. Все вокруг были испуганы и поражены. Потом соседи вызвали врача.

Он как-то сразу появился и сказал: «Это тиф». Почему «тиф», я не знаю, я давно не слышала даже упоминания о нем.

Комментарий

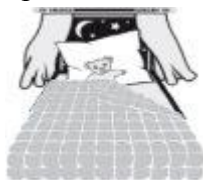
Проснувшись, Вера позвонила подруге, чтобы узнать о ее самочувствии. Та удивилась вопросу, но сказала, что у нее все в порядке. Все же Вера посоветовала ей: «Поберегись!». Затем она позвонила мне и пересказала свой сон. Велико же было ее удивление, когда я повторила ей ту же фразу, какую она сказала своей подруге – «Поберегись». В этом сне содержалось двойное предостережение: здоровью (самой Веры!) и ее семейному благополучию. Так, «тиф» имеет внутреннюю связь со словом «вши», которые указывают на богатство, уходящее корнями в мир зла. Такое же значение имеет и распухающий нос. Вскоре сбылись оба предзнаменования. Ее хорошо обеспеченный муж заразил Веру венерическим заболеванием. Имея свободные деньги, он позволял себе случайные связи на стороне.

Таким образом, налицо и злые деньги, и физическое заболевание.

Обращаю ваше внимание на то, что сновидица увидела во сне больной не себя, а свою подругу, что порой сбивает с толку, наводя на ложный след. Однако именно сны, в которых мы видим больными других (но нашего пола и возраста), чаще всего предсказывают болезнь нам самим.

Сон № 2. «Автобус пылал в огне»

Ужас во сне и ужас наяву пережила Мария К., 32 года:



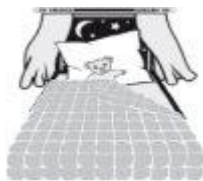
Во сне я еду с дочкой в автобусе по какому-то шоссе, а кругом горит лес. Огонь все ближе. Языки пламени прямо в стекло бьют. Мне очень страшно, особенно за дочку. Я ее к себе прижимаю, стараюсь от огня защитить. Но тут стекла автобуса затрещали, и весь автобус прямо запылал. Я в ужасе проснулась.

Комментарий

Сон с огнем часто предвещает болезни. Но кому: маме или девочке? Возможны оба варианта, но заболевание мамы более вероятно. Образ маленькой дочки подсказывает, что у сновидицы могут быть затронуты детородные органы. Спустя неделю после этого сна, Мария попала в больницу с внематочной беременностью. Только экстренно принятые врачами меры: капельницы, уколы, переливания крови – спасли женщине жизнь.

Сон № 3. «Я разгребал заболоченную протоку»

Сон Владимира Андреевича, 45 лет:



Мне приснился старый заросший парк.

Во сне я думал, что это Петродворец. Там есть протоки, которые подводят воду к фонтанам, но во сне я фонтанов не видел. Я же плыл на каком-то плотике по каналу в сторону Финского залива. Но продвигаться мне было трудно, т. к. вся протока была забита какими-то ветками, мусором.

Я лежал на плотике и разгребал руками этот мусор, чтобы хоть чуть-чуть продвинуться. Вода была к тому же мутная.

Комментарий

Спустя несколько дней у Владимира Андреевича обострился простатит. Лечение было длительным и тягостным. Но В. А. следовал всем предписаниям врача с той же скрупулезностью, с которой во сне разгребал себе путь. Увы, мутная грязная вода во сне – первый предвестник болезни наяву!

Сон № 4. «Вместо ножек у ребенка обрубки»

Людмиле Г. (30 лет, г. Воронеж) приснился практически вещий сон:



Однажды я проснулась с тяжелым чувством, потому что во сне плохо увидела дочку. Будто она сидит где-то на диванчике, зовет меня и просит, чтобы я взяла ее «на ручки». Я подхожу и с ужасом замечаю, что у нее вместо ножек какие-то коротенькие обрубки. Проснулась, кинулась ощупывать девочку, все, конечно, было в порядке. Отвела ее в детсад, а беспокойство на сердце осталось. Днем звонят из садика мне на работу и сообщают, что ребенку на ноги упала гимнастическая скамеечка. Няня отвезла ребенка в травмопункт. Перелома, слава Богу, не оказалось, но ушиб был сильный. Несколько дней девочка не могла ходить. Она играла, сидя на диванчике, совсем как в моем сне!

Комментарий

Если сон сбывается столь быстро, человек всегда испытывает эмоциональный взрыв и ему уже не до толкования. Но подобный сюжет с больными ногами мог и не иметь видимого последствия. Тогда уже следует задуматься о символическом смысле сна. А он, примерно, таков: тот, кого мы видим с больными ногами (особенно лицо другого пола или возраста), беспомощен по жизни. Мы можем видеть своих знакомых, имеющих проблемы с ногами тогда, когда у них особенно трудное положение – нет денег, работы, перспективы. Тот же смысл имеет и сон, в котором сам сновидец имеет больные, раненные ноги или ноги, которые почему-то вообще не идут.

Сон № 5. «Пес укусил за левую руку»

Павел Иванович (51 год, учитель, Псковская обл.) сообщил о том, как он узнал о беде, приключившейся с сестрой:



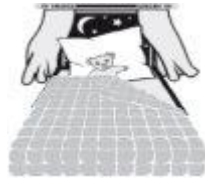
Приснилось, что меня за левую руку укусил черный пес. Удивляюсь, что крови и боли нет. Через несколько дней узнаю, что с сестрой (она в соседней деревне живет) случилась беда. Когда она лезла в подпол, то у лестницы ступенька обломилась. Сестра упала и сломала себе руку, как раз левую. Так мой сон вещим оказался.

Комментарий

Символические знаки присутствуют и в этом сне. Павел Иванович не увидел во сне собственно сестру, но увидел укушенную левую руку, причем свою. А левая рука указывает, что нечто может случиться с женщиной. То, что сестра сломала именно руку, очень большое совпадение! После такого сна можно было ожидать любую болезнь у родственников **женского** пола (у сестры, жены, дочери).

Сон № 6. «Мой мозг закипает»

Свой повторяющийся сон, который с некоторыми вариациями снится на протяжении нескольких лет, мне прислал Стас П. (26 лет, дежурный аппаратчик цеха, Хабаровский край):



Во сне я ощутил у себя закипание мозга. Я смотрел на себя как бы изнутри и видел свои внутренности. Видел, как пульсирует сердце, кровь течет по кровеносным руслам. Когда я рассказал сон маме, она сказала, что это все от компьютерных игр. Но я то знал, что мой мозг – это дверь в другой мир. Вообще мне часто снятся странные сны. Вначале какая-то дверь, чей-то зов, которому я сопротивляюсь, а потом закипание мозга. Но я заметил, когда сопротивляешься кипению, то оно затягивает еще глубже, и я боюсь не проснуться. Мычу во сне, пугаюсь, тогда мама меня будит.

Комментарий

Стас прислал еще несколько снов с подобными фантастическими сюжетами. Он также сообщил, что в детстве болел остеомиелитом, перенес несколько операций, долго лечился в санаториях. В настоящее время физических проблем не имеет, но перенесенные заболевания сделали его чутким к миру психического. В своих снах он часто попадает в прошлое, переносится в будущее. Видел лестницу времени, спускался в мир заточенных душ. Сны отражают трудности его адаптации в мире здоровых людей (не исключено и органическое поражение мозга). Но известно, что именно таким людям иногда открываются тайны «параллельного мира». Стас находится как бы между двумя мирами: реальным, повседневным миром и миром малоисследованной психической оболочки, в которую погружены все люди.

Сон № 7. «Заразился компьютерным вирусом»

Случившаяся во сне ситуация ничуть не удивила Максима (34 года), ведь его основная деятельность – разработка компьютерных программ:



Во сне я принимал компьютерную почту на свой компьютер. Получая каждый новый

файл, я проверял его на компьютерный вирус. Но делал это не как обычно с помощью специальной программы, а как бы через свое самочувствие. Процедура проверки оказалась следующая. Я нажимал какую-то кнопку, на экране появлялся файл, а я прислушивался к своим ощущениям. Если ничего не болело, значит, файл был хорошим, и я принимал его. Но в некоторых файлах я чувствовал, что у меня болит живот, и это как бы означало, что файл поражен компьютерным вирусом и заразил меня. Все это продолжалось какое-то время. «Здоровые» и «больные» файлы появлялись в неопределенной последовательности. В конце концов один файл вызвал столь сильную боль в животе, что я проснулся. Тут я ощутил, что живот свело в самом деле, и надо скорей бежать в туалет. Набеги в туалет продолжались почти до утра...

Комментарий

Это классический пример, когда сон перерабатывает сигналы от уже заболевшего органа, вплетая их в сложный сюжет обыденных переживаний текущих дней.

Сон № 8. «Демон, Демон идет!»

Галина Федоровна (42 г., Красноярский край) во сне оказалась в больнице и встретила там Демона. Какая же болезнь грозила ей?

Вижу себя на террасе какого-то дома, почему-то знаю, что это больница. Терраса длинная, как коридор. По одну сторону двери, по другую сплошь окна. Я сижу на каком то топчане с забинтованной рукой и нянчу ее, как ребенка. Здание это как будто двухэтажное.

И ко второму этажу, где я нахожусь, ведет подвесной мост. Вдруг раздаются крики: «Демон, Демон идет!». Люди бегут, прячутся, хлопают дверьми. Я от страха не могу подняться с топчана и вижу, как по качающемуся мосту поднимается мужчина. Высок, средних лет, в хорошем сером костюме, благородное лицо с сединой на висках. Он подходит ко мне и спрашивает: «Что, очень болит?».

Я кивнула. Он взял мою руку, стал перебирать пальцы. Потом сказал: «Ничего, пройдет». Потом встал и ушел. Я почувствовала, что мне стало легче, и хотела уйти из больницы. Но тут увидела своего умершего отца. Он подошел и попросил денег на обратную дорогу. Я ответила, что денег нет. Он махнул рукой и ушел. Я читала в соннике, что ничего нельзя давать мертвым, особенно деньги. Вот уже прошел месяц, а я никак не могу забыть этот сон. И Демон, и мертвый отец. К чему все это?

Толкование

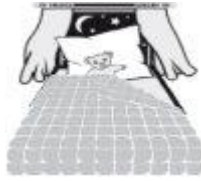
В этом сновидении не показан момент ранения руки (что могло бы быть первым признаком реальной болезни). Больная рука, больница в сочетании с Демоном и мертвым отцом являются символами, которые предсказывают здесь не физическую болезнь, а душевные переживания. Сонник подсказывает, что рука – это символ дружеской поддержки. Больная рука – это, соответственно, отсутствие поддержки. Действие сна разворачивается в больнице, которая олицетворяет упадок сил, внутреннее одиночество.

А кто же скрывается за фигурой Демона, исцеляющего руку Галины Федоровны, т. е. обещающего поддержку? За образом Демона во сне часто скрывается мужчина, чье поведение связано с духовным вампиризмом. Мужчина, который больше берет, чем получает. Таким образом, он одновременно и целитель, и вампир, который «высасывает» из женщины силы. Как выйти из порочного круга?

Подсказкой является фигура покойного отца. Он требует у Галины Федоровны деньги, т. е. символически напоминает, что за все приходится платить. Иными словами, роль жертвы

для Г. Ф. на данном этапе – неизбежность.

Обо всем этом я сообщила Г. Ф. в личном ответе. Скоро от нее пришло еще одно письмо. Прочитую здесь его часть:



По вашим объяснениям, Галина Владимировна, за фигурой Демона стоит человек, который «высасывает» из меня энергию. Возле меня действительно есть один человек. Насчет энергии не берусь утверждать, но у нас на самом деле сложные отношения. Меня тянет к нему, хотя знаю, что ничего хорошего из этого не получится. Но изменить что-либо не могу и не хочу.

Руководство к действию

Вот какой совет я дала Галине Федоровне. Надеюсь, что будет полезен и тем читателям, кто тоже во сне увидит свою руку больной.

«Забинтованная рука в вашем сне – олицетворение того, что поддержка, которую вы имеете от вашего мужчины, ненадежна, “больна”. Вам следует обнажить руку и подставить ее лучам солнца (лампе дневного света – зимой). Еще лучше, если “больную” руку погладит “Демон”, наденет на палец кольцо (необязательно обручальное). Такая немудреная ласка даст возможность вам принять от него энергию, которой, как показывает сон, вам так не хватает!»

* * *

Универсальный способ обезвреживания снов о болезнях – это работа с фантомом (см. часть вторую этой книги).

Часть вторая Мечты, кошмары, осознанные сны

Глава 1 Мечтать с пользой

В некоторых языках понятие «сновидение» и «мечта» обозначаются одним словом⁷. В русском языке употребляется слово «грезы» – сон наяву, мечтательное забытие. Родство сна и мечты очевидно. Одно и другое сбывается с трудом. Необходимо приложить особые усилия, чтобы сон или мечта стали явью. Сходство понятий привело к тому, что техники воплощения и сна, и мечты похожи. Однако сны более конкретны в том смысле, что их сюжет подробно расписан. Мечта обычно неопределенна, видится лишь конечный результат, например стать чемпионом. Чтобы начать работу над мечтой, надо детально вообразить действия, ведущие к ее исполнению. В психотерапии существует метод, который так и называется – *метод активного воображения*.

Суть этого метода состоит в мысленном проигрывании *действий*, которые оказывают влияние на человека, как действия реальные.

⁷ Dream – сон, мечта (англ.).

Многочисленные исследования ученых подтвердили результативность воображаемых действий. Интересный эксперимент, проведенный чикагскими учеными, описан в книге Дениз Линн «Прошлые жизни, нынешние сны». Целью его была оценка влияния на результативность бросков мяча в баскетбольную корзину действий реальных и воображаемых. Вначале студентов – участников эксперимента – протестировали на их способности попадать в корзину. Затем начались тренировки. Одна группа ежедневно тренировалась в спортивном зале, другая проводила воображаемые тренировки – с закрытыми глазами, **мысленно** кидала мяч в корзину. Третья, контрольная группа, вообще не тренировалась. Через месяц студентов снова протестировали на результативность бросков. Контрольная группа имела прежний результат. Мастерство участников, которые тренировались в зале и тех, кто тренировался мысленно, возросло почти в одинаковой степени (результативность каждого участника увеличилась примерно на 20 бросков).

Этот пример наглядно показывает, что воплощение абстрактной мечты «стать чемпионом» происходит через ряд промежуточных «действий» – мысленных бросков. Особенно полезно применение метода направленного воображения в тех случаях, когда по каким-либо причинам нет возможности идти к цели прямым, физическим, путем. Наши ученые исследовали поведение мозга при мысленных действиях и реальных. Людей усаживали в кресло, вводили в состояние гипноза и внушали им, что они падают в пропасть. Снятая энцефаллограмма показывала сумасшедшую активность структур мозга, будто эти люди и впрямь были в свободном падении. И это притом, что человек находился в полной безопасности.

У вас почти всегда есть выбор, каким способом добиваться исполнения мечты: через реальные действия или воображаемые. Но комбинирование усилий разума и фантазии приводят просто к потрясающим результатам!

Я ограничусь небольшим списком целей, чтобы на их примере показать, *как это делается*. Цели перечислены в порядке возрастания трудностей их достижения.

1. Улучшить спортивные результаты.
2. Стать уверенным в себе и решительным.
3. Укрепить здоровье.
4. Поднять свое благосостояние.
5. Отправиться в путешествие.
6. Привлечь любимого.
7. «Убить» своего врага.
8. Стать знаменитостью.

Вообще список целей, которых можно добиться с помощью воображения, неисчерпаем. Но мы ограничимся этими, т. к. большинство других целей – частные случаи вышеприведенных. Если вы овладеете перечисленными возможностями, то вам будет доступно исполнение и других желаний. Хочу предупредить «ленивцев»: магическая (психологическая, мысленная) работа требует не меньших усилий и настойчивости, чем работа физическая. Но в чем тогда различие между реальными усилиями и мысленными? Различие очень существенно. На конечном этапе, завершая мысленные усилия, на помощь приходит *чудо*, которое в итоге и помогает реализоваться вашему желанию. В науке *чудом* называют всякое явление, истоки которого ученым на данный момент неизвестны. Да, пока зафиксированы лишь многочисленные факты проявления *чуда*. Внешне его приближение проявляется *сгущением* обстоятельств, которое вызвано, по-видимому, психическим сгущением пространства (эгрегором). Явление эгрегора в литературе окутано дымкой таинственности и вязью непонятных эзотерических слов. Так, хорошо организованные болельщики создают сильное

психическое поле (эгрегор), которое складывается с физическими усилиями команды и приводит ее к победе. Аналогичную поддержку дают своим членам эгрегоры религиозных общин и других организованных сообществ людей: партий, объединений, профессиональных союзов. Другими словами, команда в целом дает силу каждому отдельному ее члену.

Чудо – внешнее проявление незримого эгрегора. *Чудо* – создают ваши личные невидимые «болельщики», когда вы своей самоотверженной «игрой» завоевываете их симпатии.

Те, кто заинтересовался обоснованием чуда глубже, могут узнать подробности из соответствующей литературы⁸.

Для того чтобы привлечь *чудо* на свою сторону, надо выполнить три условия:

- в реальной жизни трудиться с полной самоотдачей;
- в мыслях видеть себя добившимся успеха (здоровым, счастливым и т. д.);
- переживать ощущение счастья и успеха, т. е. чувствовать себя так, как будто мечта уже исполнилась.

Первые два требования достаточно просты и понятны. Каждый из нас умеет, когда захочет, работать, не жалея сил, и каждый может мысленно представить себя в той или иной ситуации. Труднее овладеть третьей ступенью, умением *переживать, чувствовать* радость тогда, когда для нее еще нет оснований. Только актеры умеют вызывать у себя различные чувства. Искренне плакать от горя и чувствовать заказанную радость. Обычным людям переживание чувства «на заказ» дается труднее. Психологи рекомендуют для искусственного вхождения в нужное чувство вызывать повторные переживания, имевшие место в вашей жизни ранее. Если вам нужно почувствовать счастье, попробуйте вернуться в тот миг, когда вы сдали трудный экзамен, стояли на пьедестале почета или переживали счастливый миг с любимым человеком. Ваше тело, каждая его клеточка, ваша душа помнят такие переживания, которые остаются в нас навсегда в виде «якорей». Вызванные из глубины психических недр переживания образуют ту «несущую» волну, которая воспримет вашу мысль и понесет ее к исполнению. На психологических группах ведущий ставит участникам такие «якоря» целенаправленно.

Таким образом, сила мысли и сила чувства образуют то *чудо*, которое вознаградит ваш труд и приведет к исполнению желания. А теперь вернемся к нашему списку желаний и посмотрим, как воплощать их в жизнь.

Улучшить спортивный результат

Дополните физические занятия мысленными тренировками. Приступая к такой тренировке, вообразите спортивный зал или то место, где вам предстоит выступать. Закройте глаза и мысленно проделайте упражнение, связанное с вашим видом спорта. В конце воображаемой тренировки представьте пьедестал почета, на который вы поднимаетесь (работа силы мысли). Вызовите из памяти воспоминание о прошлых удачах и войдите в состояние победы (сила чувства)

Стать уверенным в себе и решительным

⁸ Успенский П.Д. «Новая модель вселенной»; Юнг К. Г. «Воспоминания, размышления, сновидения»; Александер Ф., Селесник Ш. «Человек и его душа»; Крипнер С. «Сновидения и творческий подход к решению проблем».

Вызовите чувство уверенности, связанное с прошлыми победами (вспомните момент, когда вы увидели себя в списке поступивших в институт, или вам выдали ордер на квартиру, или иные счастливые моменты). Теперь вообразите трудность, стоящую перед вами в виде барьера. Вы можете этот барьер выставить в виде реального стула, хотя обозначать он будет конкретную трудность. Допустим, вы ищите работу и завтра вам предстоит встреча с работодателем. Перепрыгните мысленно этот барьер. Еще лучше, если вы перепрыгнете ваш реальный стул, помня при этом, что преодолеваете свою нерешительность. Между телесными ощущениями и мысленными существует определенная связь. Телесные ощущения укрепляют вашу мысль. Вначале развития в себе решительности ставьте конкретные задачи, преодолевайте барьеры, которые жизнь ставит вам ежедневно. Спустя время (после 20–30 конкретных сеансов), сделайте заключительное упражнение – преодолите свою нерешительность в целом. Для этого необязательно перепрыгивать барьер. Его можно просто удалить из вашего поля зрения как несущественное препятствие. Теперь вы знаете, что вы решительны и смелы и ничто не стоит на вашем пути.

Укрепить здоровье

Чтобы выздороветь, надо вообразить ту ситуацию, которая сейчас вам недоступна, ведь у вас что-то болит. Допустим, у вас больное сердце и вам трудно подниматься по лестнице на высокий этаж. Тренировать сердце реальными подъемами опасно для вашего здоровья. Здесь мы имеем как раз тот случай, когда метод направленного воображения – единственно доступный. Итак, вы ложитесь, закрываете глаза и говорите себе: «Я абсолютно здоров. Я поднимаюсь на высокую гору. Кругом красивые долины, цветы, зелень. Я поднимаюсь легко и свободно». При этом вы должны в мельчайших подробностях представлять свой подъем, свои шаги, изменяющийся по мере подъема пейзаж. Если вам трудно представить горы, представьте просто лестницу, но знакомую вам. Вы должны подниматься, ощущая каждый свой шаг. Упражнение повторяется в течение месяца, а затем вы начинаете добавлять к нему физические упражнения, реальный подъем. Разумеется, реальные нагрузки следует выбирать более легкие, чем воображаемые, и усложнять их по мере прохождения курса.

Если у вас проблемы с ногами, позвоночником, представьте себя летающим над городом или полем. Такие полеты снизят нагрузку на ваш позвоночник и сделают ходьбу более доступной для вас.

При заикании уверьте себя, что вы говорите свободно и красиво. Представьте себя выступающим на трибуне в большом зале. Все вас внимательно слушают, аплодируют вашей речи. После мысленных упражнений делайте общепринятые упражнения для речи.

Если беспокоит желудок, представьте, что вы находитесь внутри его. Осмотритесь в этом желудке-пещере, вымойте его стены, смажьте их маслом, протрите целебным настоем. Аналогично проводится работа при женских заболеваниях. Мужчины при половом бессилии могут представить себя с женщиной, с которой все получается. Когда действительно начнет «получаться», запомните это ощущение. В реальной ситуации вспомните свой успех на тренировке.

Сколько болезней, столько и приемов для их лечения. Поняв принцип, вы сможете сами создавать лечебный ритуал и реализовать его с помощью метода направленного воображения.

Поднять свое благосостояние

Преодолеть денежные затруднения так же трудно, как и поправить здоровье. И трудность

прежде всего заключена в переживаемом чувстве безысходности, которое в этом положении вполне естественно. Однако придется переломить себя. Можно, конечно, вообразить деньги: большую пачку купюр, которую вы пересчитываете и перекладываете с места на место. Однако полностью погрузиться в эту игру мало кому удастся. Другое дело представить, что у вас уже есть вещь, которую вы собирались купить, если бы у вас были деньги. Вещь легче материализовать из мысли. Почувствуйте текстуру материала, объем, цвет. Что дает вам обладание вещью, какие ваши проблемы решает? Какие возможности открывает перед вами (возможность ездить, слушать музыку, просматривать видеозаписи)? Ежедневно воображайте присутствие этой вещи у себя, ухаживайте за ней. Со стороны такие действия походят на пантомиму – вы водите руками в пространстве, вытирая воображаемую пыль с воображаемого музыкального центра. Отведите специальное место, допустим, для пока отсутствующей стиральной машины. Можно нарисовать (красками, не карандашом) желанный предмет или вырезать фото из журнала.

Начните это своеобразное «колдовство» с маленьких предметов. Почаще останавливайтесь у витрин, чтобы лучше разглядеть желанный товар. Мысленные действия и чувства искусственно вызванной радости не заменяют, а лишь дополняют ваши реальные усилия по зарабатыванию денег. И, заработав даже небольшую сумму, мысленно припишите к ней нолик, чтобы чувствовать большую весомость вашего заработка. Например, заработав 1000 рублей, представьте, что у вас десять тысяч. Тогда и в самом деле у вас скоро будет десять. Такими арифметическими расчетами вы приближаете себя к эгрегору богатых людей и сами незаметно богатеете, т. к. эгрегор открывает вам возможности новых заработков. Но скепсис в этом деле абсолютно недопустим. Пять минут отчаяния могут свести на нет психологическую работу месяца, и все придется начинать сначала. Даже если на вас свалится *чудо* – выигрыш, наследство или хотя бы чрезвычайно выгодный заказ, не останавливайтесь на достигнутом. Продолжайте мыслить тем же образом и непременно независимо от реальных заработков считайте себя обеспеченным человеком.

Отправиться в путешествие

Одна моя знакомая, имеющая скромный достаток, очень мечтала поехать в Англию. В те годы только открылась возможность выезда за рубеж, и все стремились посетить Париж, но моя приятельница говорила только о Лондоне. Она мечтала об этой поездке так, как будто уже начала ее. В доме будущей путешественницы появился английский чай и кое-что из одежды английского пошива (одежда приобреталась на рынках «Second hand»). Женщина стала вновь изучать английский язык, почти позабытый ею со школьных времен. На ее комод стояли фотографии Лондона, и она призналась мне, что мысленно «встраивает» себя среди домов незнакомого города. Даже увидев по телевизору скоротечные кадры Лондона, она успевала в своем воображении вскочить в двухэтажный лондонский автобус. Однако ее материальное положение позволяло ей посетить разве что Финляндию, которая ввиду близости с Петербургом стала доступна многим жителям нашего города. Однако женщина грезилась лишь Лондоном. Откуда появляются такие навязчивые желания, вы, наверно, уже догадались: они связаны с прошлыми жизнями или с генетической памятью о прошлом. Однако скоро материальное положение женщины ухудшилось настолько (предприятие, где она работала, закрылось), что даже о Финляндии мечтать было нечего. Она и не мечтала, т. к. продолжала себя видеть лишь в Англии. Тут неожиданно нашла высокооплачиваемую работу ее дочь, выпускница финансово-экономического института. Дочь так была заворожена «облаком» Англии, которое окутывало ее мать, что, не задумываясь, купила маме путевку в Лондон. Таким

образом, почти неосуществимая мечта женщины исполнилась. Видимо, там, «наверху», исполняя чьи-то желания, создают самые удивительные ситуации тем, кто «вымечтал» свое счастье. Кстати, позднее у дочери изменилось положение (в наше время это неудивительно), и больше ее маме не пришлось путешествовать. Но, по ее признанию, больше она никуда и не стремилась.

Я уверена, что если вам **страстно** захочется побывать где-либо, вы окажетесь там. Образуются какие-то невероятные возможности у вас и вашего окружения. Главное, «начать» путешествие задолго до того, как в руках у вас окажется долгожданная путевка.

Привлечь любимого мужчину

Эта процедуру можно было бы назвать приворотом на современный лад. Считается, что приворотные зелья (напитки, порошки, заговоры) «греховны» по своей сути. И я согласна с традицией: действия, направленные на другого человека, недопустимы. Нельзя покушаться на свободу воли человека. Но наш «приворот» – другое дело. Мы лишь мысленно привлекаем любимого, изменяя **себя**. Такое привлечение сродни подведению губ помадой, мы украшаем себя, чтобы понравиться другим. Но в методе активного воображения, мы не будем заниматься таким пустяком, как украшательство. Мы изменим свои мысли и поведение так, чтобы образовалась благоприятная психическая субстанция, в которой расцветет взаимная любовь.

Часто у меня спрашивают, можно ли привлечь любимого на расстоянии, например, если он живет в другом городе. В большинстве случаев это и невозможно, и нежелательно ввиду вышеуказанных факторов (посягательство на чужую волю карается высшим кармическим законом). Возвращение любимого возможно, если вы живете в одном городе или поселке, бываете в одних компаниях, встречаетесь в учебной группе или на работе. Если у вас нет регулярных встреч, проявите инициативу, активизируйте хотя бы одно свидание, на котором вы могли бы проверить на нем свои подкрашенные волшебством чары. Вы иногда встречаетесь, но безразличны ему? Тогда я постараюсь вам помочь.

Подготовьтесь к следующей встрече заранее. Лежа на диване с закрытыми глазами вообразите ту вероятную обстановку, где вы можете встретиться со своим любимым. Теперь, внимание! Обычно страдающие от неразделенной любви прокручивают в голове слова и фразы, которые они хотели бы сказать любимому при встрече. Это изматывающая и абсолютно неэффективная модель поведения. Вы попадаете в замкнутый круг: одни и те же слова, одни и те же поступки. Ваша задача – мысленно представить ваше свидание в необычном ракурсе. Допустим, ваш избранник работает с вами, но его помыслы заняты другой женщиной или только делами. Итак, вы дома. Закрыли глаза, представили обстановку офиса и Его, любимого. Вот он подходит к вам, начинает «заигрывать». Вы сочиняете ситуацию, которой никогда не было, лучше всего нелепую. Мечтаем дальше. Возможно, Он позволяет себе некоторую грубость. Представьте эту сцену. Вот он подошел и шлепнул вас, простите, по задку. Пожалуй, это не то, что вам надо. Как вы будете реагировать? А если именно этого вы и хотели? Представьте свою реакцию на это его воображаемое действие. Таким образом, изо дня в день проигрывая различные варианты его «приставаний», вы подготовите психическое сгущение в вашем офисе, центром которого станете вы сами. Ваше возмущение, удивление или радость, вызванная его необычными «действиями», будет создавать поле, которое привлечет его, ничего не подозревающего. Он лишь заметит, что вы чем-то возмущены и он виновник этого.

Поясню механизм поведения вашего избранника в данной ситуации. Представьте, дворянский бал, высшее общество. И вот кто-то становится жертвой злословия, но не догадывается об этом. Он протягивает руку знакомым, а те отворачиваются. Он подходит к

даме, она надменно молчит. Как будет себя вести человек в такой ситуации? Все по-разному. Но внимание на странную обстановку вокруг себя обратит каждый.

Теперь, когда отвергающий вас прежде наконец обратил на вас внимание, вы можете прекратить свои домашние упражнения и вести себя более естественно. Перед вами открывается возможность показать свои таланты и достоинства. Одновременно можно возобновить упражнения, но с другим акцентом: «Я красивая, добрая, умная, замечательная».

Порой этим способом удастся даже женить на себе любимого, с которым вы длительное время встречаетесь, но неопределенность в отношениях сохраняется.

Представьте, что вы уже женаты. Но ваш муж ведет себя по-холостячки: поздно возвращается с вечеринок, общается с другими женщинами. Нужен вам такой муж? Лежа с закрытыми глазами, вообразите, что «застукали» мужа с другой, да еще в вашем собственном доме. Что вы ему при этом скажете?

Замена одних, реальных, чувств на другие, воображаемые – обиды на возмущение, любви на безразличие и т. п. – изменяет ваше психическое восприятие человека, следовательно, и ваше поведение. Это влечет за собой изменение отношения любимого к вам. («Чем меньше женщину мы любим, тем проще нравимся мы ей», – к мужчинам это тоже относится.) Только не переусердствуйте в этих превращениях, отслеживайте реакцию партнера на каждый ваш нестандартный шаг.

Я привела примеры психологической работы для женщин, т. к. большинство моих читателей именно женщины. Мужчины-читатели, как правило, ищут в книге материал для собственной профессиональной работы. Поэтому вам, уважаемые мужчины, я предлагаю упражнение для самостоятельной работы на тему: «Как вернуть себе любимую женщину».

«Убить» своего врага

Как и в предыдущем случае, вы убиваете образ врага лишь в себе, никоим образом не желая конкретному человеку смерти. Он перестанет существовать только для вас, как бы умрет. И, что самое удивительное, потеряет способность вредить вам! У него, впрочем, могут начаться неприятности: нелады в семье, на работе, в бизнесе, проблемы со здоровьем. Но вы не должны винить себя в том, что навели «порчу» на человека. Порча здесь ни при чем. Все гораздо сложнее. Даже если неприятности у вашего врага начнутся после вашего ритуального «убийства», это не ваших рук дело. Если это случилось, значит, ранее человек безнаказанно пользовался вашей духовной энергией, был энергетическим «вампиром». А сейчас оказался предоставленным самому себе. А жить честно, самостоятельно, не питаясь чужими страданиями, он не умеет. Но вы дарите ему попытку начать жизнь с чистого листа и научиться этому.

Приведу три способа «убийства».

Стереть в порошок

Нарисуйте контур вашего врага на листе бумаги (карандашом). Заштрихуйте нарисованную фигуру с головы до пят. Затем возьмите резинку и сотрите заштрихованное изображение. Повторяйте процедуру изо дня в день, рисуя фигуру на одном и том же месте, а затем стирая ее. Когда бумага протрется до дыры, влияние этого человека на вас ослабеет. Встречаясь с бывшим врагом в реальной жизни, вспоминайте протертую бумагу с его изображением. В таком случае вы станете неуязвимы для него, ведь до сих пор враг питался вашими страхами. Но затертая бумажка вряд ли покажется вам опасной.

Превратить в микроб

Вообразите, что ваш враг уменьшается в размере, постепенно превращаясь в мелкое животное. Вот он становится мышью, тараканом, муравьем. Уничтожьте при случае реальное насекомое, подразумевая под ним вашего врага. Процедуру повторяйте до тех пор, пока насекомое не превратится в вашем воображении в микроб, невидимый глазом. Вымойте руки с мылом, избавясь таким образом, от вредного микроба.

Поместить врага в смешную ситуацию

Представьте обидчика в туалете, бане, ином месте, где он беззащитен или смешон. Что вы сделаете с таким противником? Заколотите дверь, где он находится в уединении, или, напротив, распахнете ее настежь? Годны оба варианта. Эта воображаемая процедура действенна против начальников и иных авторитетных лиц, которые кичатся своим положением и злоупотребляют властью.

* * *

Вы можете выбрать любой вариант, какой вам больше нравится. Замечу, что попытка разделаться с врагом путем нанесения порчи его фантому (втыкание иголок в фотографию, в восковую фигуру) малоэффективна и небезопасна для вас самих. Фотография обладает известной силой. Чем сильнее противник, тем большей энергией наполнена фотография. Поэтому всякое действие против нее возвращает в вашу душу порцию ненависти, обращенную на вас. Борьба с фотографией напоминает человека, пинающего ногой кирпич. В крайнем случае, сожгите фотографию ненавистного врага или бросьте ее в реку.

И снова напомним, что «колдовские» приемы дают наилучшие результаты тогда, когда ваша мечта родилась из сна. Потому что мечты, фантазии и желания, которые приходят к вам в бодрствующем состоянии, не всегда сочетаются с всеобщей целесообразностью. Образы сна – это намеки Вселенной, которые она предписывает вам учесть в своей жизни. Однако, если вы снов «не видите», придется положиться на разум и внимание к знакам и намекам, проявляющимся наяву. Но об этом я подробно рассказала в своей книге «Карманный оракул».

Стать знаменитостью

Больше шансов стать знаменитостью есть у человека, который видит знаменитостей в своих снах. Какие бы сцены ни связывали вас во сне со знаменитым человеком: разговор, любовные объятия, спор – его появление в вашем сне характеризует вас самого как человека неординарного, способного, предприимчивого. Но даже если вы не видите таких снов, но желаете прославиться, у вас есть шанс! Прочитайте внимательно эту главу, рассмотрите приведенные ритуалы по сну со знаменитостями и проделайте их самостоятельно.

Все сны о знаменитостях можно разделить на две большие группы. Первые – это сны, в которых появляются люди искусства, вторые – сны с участием больших политиков. Люди искусства обычно сняты в более пикантных ситуациях. С ними целуются, занимаются сексом (см. сон из первой части книги «Я целовалась с Филиппом Киркоровым»). Как уже было показано, данный сон лишь подтверждал стремление девушки стать артисткой и открывал перед нею определенные перспективы. Здесь прослеживается определенная закономерность: знаменитости работают в той области, где мечтает прославиться сновидец. Будущим светилам поэзии сняты прославленные поэты (иногда уже умершие). Начинающим художникам – мастера живописи. Юным дарованиям сцены – звезды шоу-бизнеса.

Разговор со Светланой Сорокиной

Приведу здесь еще один сон – сон старшеклассницы Марины про диктора телевидения Светлану Сорокину. Ныне эта ведущая не так популярна, как в прежние годы, но сон весьма характерный (он был опубликован в моей первой книге, ныне изданной под названием «Самоучитель по толкованию снов»). Интересно, что девушка видела серию снов с этим персонажем. За минувшие годы Марина повзрослела, окончила школу и начала самостоятельную жизнь. У меня была возможность проследить, какой из пунктиров ее сна превратился в сплошную линию. Ведь подсказки сна всегда приблизительны.

Итак, вначале сон:



Я, мой брат и мама, а также диктор телевидения Светлана Сорокина ехали в метро. Мы все сидели, а С. С. стояла. Вначале я спросила у С. С. «Как вас взяли на телевидение, наверное, по знакомству?». Она мне подтвердила: «Да, конечно». Потом мама предложила ей сесть, но С. С. ответила: «Куда садиться, здесь все занято».

И в самом деле, там, на сидении рядом со мной оказалась еще одна женщина. Она была толстая и неповоротливая. Но вскоре вагон метро остановился, и мы обнаружили, что это не метро, а железнодорожная станция. Но платформы не было, и мы спрыгнули на землю, и Светлана Сорокина тоже.

Опущу здесь подробное толкование сна, приведенное в упомянутой книге, ибо в данном контексте для нас важнее оценить вероятность сбываемости сна. Тогда, когда мне еще не было известно будущее Марины, я предполагала два направления развития событий. Они определялись расположением персонажей. Марина со своими родными сидит в вагоне, а Светлана Сорокина стоит. Т. е. девушке сон подсказывает: «Надо прежде всего приподняться до уровня своего кумира, встать на ноги». Буквально это означает, что необходима серьезная работа над собой для того, чтобы добиться успеха. Известно, что ведущая телевизионных шоу Светлана Сорокина – энергичный, высокообразованный человек, целеустремленная личность. До прихода на центральный канал она получила диплом архитектора по ландшафтной архитектуре, работала экскурсоводом в Санкт-Петербурге, была репортером местного TV. Но юной мечтательнице Марине удобнее думать, что главное – иметь знакомства, эти ее мысли отражаются в диалоге сновидения. Да, случай может помочь тому, кто ищет и добивается, но никакое знакомство не в силах поднять рейтинг программы. Таким образом, сон с определенностью заявляет девушке: «Встань и действуй!». Но во сне Марина предлагает С. С. сесть, т. е. опуститься до своего уровня. И сон несет предостережение, показывает, что является преградой к осуществлению мечтаний сновидицы – это образ толстой неповоротливой тетки. Эта фигура символизирует лень и неповоротливость самой сновидицы. В финале сна девушка выпрыгивает из вагона, буквально, спускается на землю и оказывается рядом со своим кумиром. Т. е. шансы сделать выводы и осуществить первые шаги к своей мечте у Марины были. Однако девушка так и не сумела проявить должного упорства. Ее успехи в школе были посредственными, она так и не смогла преодолеть отставание по ряду важных учебных дисциплин и в институт не поступила. И от любых попыток найти работу на телевидении отказалась. (Там требуются ведь не только дикторы, но и уборщицы тоже.) В итоге недолгих метаний после

школы Марина вышла замуж за обеспеченного человека и успокоилась. Победила толстая ленивая тетка.

Однако не всегда столь прямолинейна связь сна и профессиональных устремлений сновидца. Знаменитые актеры, известные спортсмены, депутаты посещают не только тех, кто желал бы пойти по их стопам. Часто эти сны лишь обращают внимание сновидца на некоторые черты личности знаменитости, присущей и самому сновидцу. Они подсказывают, как с толком воспользоваться своими способностями. По моим наблюдениям, сны с участием людей сцены чаще снятся юным сновидцам или тем, кто молод душою.

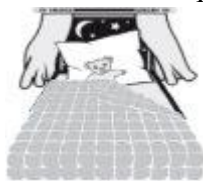
Предельная связь типа характера и персонажа сна прослеживается в сюжетах, где задействованы президенты и правители. На них в этой главе я и остановлюсь подробнее.

Президенты и правители чаще снятся людям старшего поколения. И это неудивительно. Зрелые люди имеют жизненный опыт, несут ответственность за свои решения, имеют возможность влиять на близких, соседей, сослуживцев – чем ни президенты в миниатюре. «Президенты» встречаются и в маленьких деревушках, и в крупных городах. Одним снятся находящиеся сейчас у руля государства деятели, другим – давно почившие. Мне известны люди, которым снились Гитлер и Сталин. У меня есть все основания полагать, что эти сновидцы – властные, бескомпромиссные люди, отдельные черты характера которых совпадают с известными чертами этих исторических персонажей. Одной моей знакомой приснилось, что ей вручает награду английская королева. Наяву эта женщина царствует в собственной семье, строго контролирует и взрослых детей, и своего мужа. И домочадцы подчиняются ей. Во сне женщина как бы награждает сама себя, но готовы ли и домочадцы благодарить ее – вопрос. Сон указывает лишь на то, что женщина чувствует себя недооцененной близкими.

Больше всего мне рассказывали снов, в которых сновидцы общались с нашими харизматичными президентами (Ельциным, Путиным, о снах с Дмитрием Медведевым мне пока не довелось слышать.) Как правило, общение с президентом осуществляется во сне в обыденной ситуации. Никакой торжественности, ничего общего с тем, как если бы человека действительно пригласили в Кремль. Приведу здесь два сна.

Ельцин сдает старую книгу в магазин

Сон приснился инженеру в годы перестройки, когда ему пришлось сменить профессию. И вроде бы отражает реалии жизни этого человека. Вот его рассказ:



Я пришел во сне в магазин «Старой книги», чтобы сдать кое-что из книг по специальности, мне теперь не нужных. Наяву я бывал в таком магазине и сдавал старые книги, но было это давно. Во сне я стою в очереди к окошку, где приемщик рассматривает книги, и обнаруживаю, что передо мною стоит Ельцин. Он в домашнем вязаном пуловере и светлой рубашке, ворот которой расстегнут. Президента таким иногда показывают по телевизору. Ельцин протягивает в окошко свою книгу, а я стою рядом и вижу все, что происходит. Книга эта по радиотехнике, по своей работе я знаю ее. Почему-то приемщик отказывается принять ее у Ельцина. Говорит, что в ней не хватает листов, и, кроме того, на первой странице виден библиотечный штамп. Ельцин расстроен.

Я обращаюсь к нему и прошу уступить эту книгу мне. То, что книга с изъянами, для меня не важно. Спрашиваю, сколько он хочет за нее. На что Ельцин отвечает буквально:

«А, ерунда, берите бесплатно, она мне все равно не нужна».

Этот сон к судьбе Ельцина не имел никакого отношения. Тот период был для него спокойным: ни импичментов, ни предстоящих выборов. А с жизнью сновидца сон был связан. Инженер только что потерял работу и интуитивно чувствовал, что справочник по радиотехнике ему уже не пригодится. Ельцин в его сне – эта маска, за которой прячется сам инженер. Но маска, сулящая ему изменение обстоятельств в лучшую сторону. В той новой деятельности, которой он занялся вскоре (стал менеджером по продаже бытовой электронной техники) ему предстояло стать «президентом». Нет, не президентом компании, но начальником довольно высокой ступени. А приснись этот сон с другими персонажами, и я не уверена, что инженер смог бы выплыть в тех сложных обстоятельствах, в которых он оказался. (Если бы, к примеру, в его сне пришел сдавать справочник по радиотехнике опустившийся бомж или нищий.)

Сын премьер-министра

И еще один сон. Он приснился женщине, начавшей заниматься образовательным бизнесом. Вскоре после того, как открылась ее частная школа, ей приснился сон:



У Путина появился грудной ребенок, к которому я приставлена работать нянькой. Но у этого ребенка что-то не в порядке с глазками, его надо показать специалисту. И вот начинается процедура лечения. Она похожа на какой-то обряд вроде крещения. Довольно много людей. Сам Путин держит ребенка в одеяльце на руках, а рядом какая-то целительница с довольно злым взглядом ворожит руками над дитем. Мне очевидно, что она черная колдунья, хочет навести на ребенка порчу. Но я во время «лечения» стою в отдалении, а рядом с Путиным охранники и мне не предупредить его, что целительницу надо прогнать. В следующее мгновение я оказалась на берегу озера уже с этим ребенком на руках. Его вернули под мой надзор. Однако рядом и злая целительница, но притворяется доброй. Она улыбается, сворачивает бумажный кораблик из газеты, а потом, выхватив у меня этого ребенка, сажает его в бумажный кораблик. Кораблик быстро намокает и вместе с ребенком идет ко дну. Я кидаюсь следом и спасаю ребенка. Начинается борьба: злая ворожея выхватывает у меня ребенка, я не отдаю его, зову людей на помощь. Охранники Путина прибегают на зов и помогают мне отстоять ребенка. И последняя картина. Мы идем рядом с Путиным по дороге. Я несу ребенка и беседую с президентом. Наш разговор протекает в дружеском спокойном ключе. Путин меня благодарит и заверяет, что я буду оставлена для дальнейшего прохождения службы в качестве няни его ребенка.

В этом сне Путин – это тоже маска, надетая на сновидицу. Тот его облик, который ей видится наяву. Ребенок – скорее всего новорожденное дитище ее – школа. Проблемы с глазами у ребенка отражают слепоту в бизнесе самой сновидицы. Вероятно, при организации дела она не учла какие-то обстоятельства, была слепа. Образ злой целительницы намекает на них. Однако итоговая картинка сна внушает оптимизм. Сновидица продолжит нянчить ребенка, ее школьное заведение будет под ее надзором. Ну и, поскольку Путину многое удастся, удача будет сопутствовать женщине, которой он приснился. Однако в похвале Путина, обращенной к сновидице, как и в вышеприведенном сне с английской королевой, проскальзывает потребность бизнес-леди к достойной оценке своей деятельности.

Хотя приведенные сны и сами по себе благоприятны, не будет лишним провести ритуалы

по сну, чтобы усилить действие положительных факторов. Здесь я предлагаю присоединиться к ритуалу и тем читателям, которым Путин или другой президент, или знаменитость в конкретной области еще не приснились, но читатели хотят добиться успеха в своей области, стать знаменитыми.

Детали ритуала будут варьироваться в зависимости от того, в какой области вы хотите прославиться.

Повесьте на стену портрет знаменитого человека из той области деятельности, которую вы выбрали для себя

Если ваш выбор – политическое поприще, то будет уместен именно портрет президента. Но если вы физик – то лучше повесьте изображение Альберта Эйнштейна или академика Алферова. Экономисту полезно лицезреть портрет министра финансов, известного банкира. А защитники бедных и угнетенных могут украсить офис своего фонда изображением матери Терезы. Моя знакомая, которая во сне нянчит ребенка Путина, а наяву организовала новую школу, повесила у себя в кабинете портрет знаменитого польского педагога и писателя Януша Корчака. Его жизнь, деятельность и героическая кончина были наполнены высоким чувством гуманизма и любви к детям.

Представьте, что вы уже добились успеха, стали знаменитым в избранной области

Теперь вам предстоит обозначить ваши награды. Если у вас имеются какие-то дипломы, благодарности, то обязательно вывесьте их на видное место. А если нет, то представьте себе их наличие! И не только представьте, но изготовьте себе знаки успеха: сертификаты, медали, ценные призы. Купите себе оригинальную статуэтку (из любого материала, но можно и золотую, если есть деньги) и считайте, что вы награждены ею. Я не предлагаю изготавливать фальшивые призы с целью обмануть окружающих. Обман никому не принесет успеха. Я предлагаю *поиграть в успех*. Купленная статуэтка, сделанный на ксероксе сертификат нужны для того, чтобы включить пусковой механизм благоприятных обстоятельств, прежде всего укрепить веру в себя.

Поделитесь плодами своего успеха с другими

С точки зрения всеобщей, космической целесообразности, успех, дарованный одному, – косвенный подарок многим людям. Чем больше радостей или конкретной пользы вы несете другим людям, тем выше ваш собственный шанс на удачу. Возможно, у вас еще нет достаточной суммы, чтобы заниматься благотворительностью в масштабах города или села. Но помочь одному ребенку, одному живому существу может каждый. И, безусловно, дарите людям, хотя бы иногда, свое главное богатство – личное время! Хотя на пути к успеху его всегда в обрез.

Если вы постоянно будете выполнять предложенные ритуалы – удача повернется к вам лицом, а ваше лицо станет известно многим.

Глава 2 Фантомы, обереги, талисманы

Слово «фантом» в переводе с французского означает «призрак, привидение». В медицинской практике фантомом называют модель части тела, на которой изучаются хирургические или акушерские приемы.

В данном тексте мы также будем рассматривать фантом как некую воображаемую или

материальную вещь, на которую перенесем нужные нам свойства. Частный случай фантома – амулет. Его свойство предохранять человека от злых воздействий врага. Иногда фантом можно использовать, чтобы перенести на него свою болезнь и избавиться от нее. Фантомом является и сувенир, привезенный вами из памятной поездки, поскольку он оживляет в вашей памяти другую страну и увиденные достопримечательности.

Особенно эффективно взаимодействие с фантомом при проработке снов о болезнях, а также для избавления от боли вообще.

Лечение самовнушением с использованием фантома

Лечение с помощью фантома – излюбленный прием энергетических целителей. Оно основано на следующих принципах:

1. Основа всего – ритм. На глобальном уровне нам задают ритм звезды и космические тела. На организм также действуют местные факторы, обусловленные техногенной средой и конфликтами с окружающими. Именно они приводят к рассогласованию ритмов природы и вашего организма, т. е. вызывают болезнь. Биоэнергетическое лечение формирует целительный резонанс с природой.

2. Мысли и ощущения взаимосвязаны. Мысленно формируя образ какого-либо предмета (органа), мы вызываем ощущение этого предмета. С помощью резонанса концентрируем наше внимание на больном органе.

3. Ощущение вызывает воздействие. Внимание к своему ощущению усиливает его. На этом законе основано непроизвольное формирование будущего при мыслях о нем. Вот почему опасно думать о плохом, а желательно представлять хорошие ситуации.

4. Воздействие возможно не только на сам предмет, но и на его мысленную копию (фантом, образ). Энергетическая структура реального больного органа и фантома, созданного по его подобию, одинакова.

А теперь поясню, как образно-энергетическое лечение проводить самому.

Первое умение, необходимое вам, научиться представлять болезнь отдельно от своего тела в виде воображаемого предмета – **фантома** болезни. Например, вам приснилось, что злодей ткнул в вашу спину пылающий факел. Сосредоточьте свои мысли на травмированном месте. Почувствуйте пораженное во сне место спины в виде **фантома**, представляющего, например, тлеющий горячий уголек. Следите за угольком дальше. Вот уголек отделяется от вашей спины. Куда он движется? Вам необходимо охладить его. Отдать излишки тепла можно, например, воде. Возьмите реальный стакан и налейте в него холодную воду. А теперь опускайте в настоящую воду ваш воображаемый уголек. Вот он «зашипел и погас». Ваша болезнь погибла.

Основа успешности такого лечения – вхождение в определенное эмоциональное состояние. Поэтому проделывать указанные воображаемые и реальные действия лучше в кровати, перед сном, с закрытыми глазами. Но перед тем как лечь, составьте схему процедуры, подготовьте все необходимое. В данном примере поставьте рядом с кроватью стакан с холодной водой. Когда вы ляжете, закроете глаза, расслабитесь, то ваши мысли наполнятся той самой действенностью, которая даст возможность достигнуть положительного эффекта. Итак, завершая сознательную процедуру, вы опускаете уголек в стакан с водой и теперь честно стараетесь уснуть. Окончательное излечение происходит во время сна. Ваше бессознательное, переняв от сознания эстафетную палочку лечебной процедуры, воздействует на больной орган на молекулярном уровне.

Зрительные образы, вызываемые вами, могут быть совершенно произвольными, но

обязательно должны иметь тонкую нить, связывающую их со сновидением, обратившим ваше внимание на болезнь. Старайтесь подходить к образно-энергетическому лечению творчески, создавайте те фантомы, которые отражают, как вам кажется, именно вашу болезнь. Последовательность работы с фантомом такова (см. также Таблицу для подбора фантомов и действий):

- вообразить предмет-фантом в своем теле (см. колонку 2 табл.);
- мысленно положить его на заранее подготовленный реальный предмет;
- поработать с предметом (см. колонку табл. «Что делать»).

После окончания всех ритуальных действий немедленно ложитесь спать, продолжая думать о последнем, «живом» действии, пока не заснете.

Таблица для подбора фантомов и действий

Случившееся во сне	Предмет-фантом	Что делать
Ожог	Уголек, горящая спичка	«Вынуть» из тела и погасить в воде
Укол, укус	Кнопка	Загнуть острие кнопки и выбросить ее
Перелом руки, ноги	Сломанная палка	Соединить концы, забинтовать
Разрез, рана	Разорванная ткань	Зашить ткань
Струпья, язвы	«Лохматый» кочан капусты	Очистить до крепкого ядра
Боль внутри тела	Сгусток грязи	Растворить в воде и слить в раковину
Мутная вода	Мутная вода	Процедить воду, отфильтровать

Я в последние годы всегда использую фантом, находясь в кабинете стоматолога. Еще до того как эскулап поднесет к моему зубу сверло своей адской машинки, я отыскиваю на потолке черную точку (такие имеются на потолках всегда) и представляю, что именно с этой точкой будут происходить все дальнейшие манипуляции. Такое отвлечение от собственного зуба не только ослабляет боль, но и устраняет естественный в этой ситуации страх.

Советы по использованию фантома для избавления от неприятностей

Этот способ был использован в разделе «убить врага», когда этого врага рисовали и потом с помощью ластика стирали с бумаги до дыр. Однако фантом можно использовать и в более широких целях. Например, с его помощью можно избавиться от депрессивного настроения. Для этого надо подыскать подходящий материальный носитель. Лучше всего самому найти какую-то ассоциацию. Предложу условный вариант: грязная, затертая, дырявая тряпка. Итак, ваша депрессия – эта тряпка. Как надежнее ассоциировать свое настроение с этим предметом?

Каждый раз, когда вы вспоминаете, что переживаете депрессию, обращайтесь взгляд на эту тряпку. Вам хочется ее тотчас выбросить? Не делайте этого! Она еще не сыграла свою роль. Подумайте лучше, как эта тряпка дошла до жизни такой, почему стала такой грязной, неприятной. Может быть, вам захочется пожалеть ее? Это уже лучше. Пожалейте и для начала выстирайте ее как следует. Конечно, симпатичнее она не станет, на ткани застарелые пятна, прорехи, но теперь вы хотя бы без брезгливости сможете взять ее в руки. Шаг за шагом, старая тряпка становится вашим другом. А друг требует просто бережного обращения. Тряпочку, как игрушечного покемона, можно покормить, выгулять. И однажды, когда вы почувствуете, что ваша депрессия полностью перешла на этот предмет, отпустите ее – отправьте тряпочку в «путешествие». Лучше всего отправить ее в ветреный день в полет. Пусть ветер унесет вместе с ней ваши тревоги. Или пожелать ей счастливого плавания, пустив по реке. И, если коварная депрессия опять попытается вернуться к вам, напомните себе, что сейчас она далеко от вас.

Аналогично можно избавляться от других неприятностей: скуки, бессмысленных ссор с близкими, лени. Однако, на мой взгляд, лучше создавать фантом для позитивных желаний созидания, нежели избавления.

В народе в прежние времена использовались обереги и талисманы. На шее носили ладанки – небольшие зашитые мешочки с ватой и ладаном, взятой от какой-либо иконы. Другие предпочитали янтарь от «дурного глаза» или амулеты с той или иной травой. Сейчас эти обереги устарели, но принцип укрепления психики с их помощью действен и поныне.

Воспитать талисман – помощника по жизни

Иметь талисман – предмет, приносящий счастье, – полезно каждому. Лучше всего для этого подходят украшения и мелкие предметы в виде брелоков, ручек, пуговиц. Выбор такого талисмана непросто. Первая попавшаяся на глаза побрякушка не станет вам помогать по жизни. Если вы носите на себе культовую вещь (например, в православии – крестик), то это оказывает самое благоприятное действие. Ведь за вашим миниатюрным помощником стоит мощная сила эгрегора данной конфессии или сообщества. Но если вы не принадлежите ни к какому сообществу, то выбрать талисман вам придется самостоятельно. Кстати, не мешает талисман и верующим, для того чтобы решать повседневные задачи, – не стоит беспокоить Всевышнего суетными просьбами.

При создании талисмана работают следующие правила:

1. Нельзя использовать ворованный талисман. Талисман, как верный пес, служит хозяину, а не дому.

2. Талисман надо воспитать. Хорошими талисманами становятся со временем предметы, которые, попав к вам, сделали большую «подлянку». Они уже выплеснули весь запас положенной им от природы плохой энергии и в дальнейшем будут служить вам верой и правдой. За каждый маленький успех не забывайте похвалить свой талисман и поблагодарить.

3. Не хвалитесь своим талисманом на каждом шагу, но и не скрывайте его работу от близких вам людей. Однако служит талисман только одному хозяину, передавать его нельзя даже из самых хороших побуждений.

4. Ухаживайте за своим талисманом. Не забывайте чистить его, мыть, протирать, выставлять на солнышко. Разговаривайте с ним.

5. Никогда не ругайте свой талисман, если он не помог вам. Найдите позитивный момент. Если, например, вы не сдали экзамен, похвалите талисман за то, что у вас осталась возможность переекзаменовки. Если и таковой нет, радуйтесь, что вам оформят академку. Даже если вас исключили из института, не выбрасывайте талисман, который прежде часто помогал вам.

Возможно, для вашей судьбы в целом уход из этого вуза – самый благоприятный вариант.

Глава 3 Борьба с кошмарами

Кошмары не так безобидны, как кажутся, особенно если случаются часто или варьируется один и тот же сюжет.

Однако и на случайный кошмар следует обратить внимание, наяву дать психике посыл, что в жизни все будет иначе, все будет хорошо. Уместна такая фраза: «Даже, если бы я попал в те кошмарные обстоятельства, завершение их было бы благополучным». И, далее, конкретно назвать вариант хорошего завершения. Если вы тонули во сне – вообразите спасательный круг или лодку со спасателями. Если вы были в окружении огня, то его мог залить дождь или пожарные, или огонь должен быть свернуть в сторону. Если вы не могли найти выхода из подземелья или другого лабиринта, обязательно скажите, что выход есть. И вообразите место, где он мог бы оказаться в вашем сне. Однако проводите это представление в расслабленном состоянии, прикрыв глаза и снова мысленно вернувшись в свой кошмарный сон. Итак:

- расслабились, вернулись мысленно в свой сон;
- прошли, опять мысленно, к хорошему завершению, изменив финал сна или добавив к нему благополучный исход;
- в течение дня, случайно вспомнив о своем кошмаре, вспоминайте его вместе с хорошей концовкой.

Обычно такого внимания вполне достаточно, чтобы перестать думать о ночном кошмаре.

Но бывают кошмары, которые не забываются или, хуже того, возвращаются вновь в том или ином варианте. Здесь придется потрудиться поосновательнее. Кошмары надо проработать, проиграть их в жизни, максимально приблизив к сюжету сна, т. е. использовать психодраму.

Что представляет собой психодрама? Психодрама – это маленькая пьеска, сочиненная вашим сном, которую вам предстоит разыграть наяву. Психодрама явится той нитью, которая свяжет два плана реальности (неосознаваемую, сон, и обычную, воспринимаемую наяву). Эти два плана пронизаны общим ритмом нашей биоструктуры. Работа со сном устраняет опасную связь «тревожный сон – тревожная реальность». Начинает работать новая схема: «тревожный сон – изменение частоты вибраций (бессознательных установок) – приемлемая реальность». Следовательно, изменение состояния на одном плане влечет за собой перемены на другом.

Психодрама бывает групповой и индивидуальной.

Групповая психодрама по сну

Групповая психодрама похожа на обычную театральную постановку или любительский спектакль, режиссером и исполнителем главной роли которого вы являетесь. Главная трудность, с которой вы сталкиваетесь при этом – это наличие достаточного количества актеров. При нехватке последних некоторые роли могут исполнять игрушки и другие неодушевленные предметы, которые придется лишь озвучивать. Т. е. спектакль включает элементы кукольного театра. Итак, у вас есть группа единомышленников (друзья, родные, супруг(а)), готовые помочь вам избавиться от кошмарных снов.

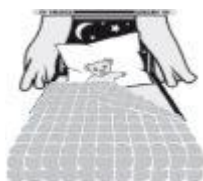
Перед тем как разыграть свой сон, необходимо вспомнить его подробности и пересказать участникам психодрамы. Затем распределить роли. «Актерам» – это могут быть ваши родственники – нет необходимости в точности повторять слова, услышанные вами во сне. Они

могут импровизировать, отвечать на ваши вопросы по своему усмотрению. Ваша задача – как можно точнее восстановить то состояние (страха, беспокойства, удивления), которое вы испытали во сне. Внимание! При распределении ролей очень важно, чтобы негативное чувство-состояние, пережитое вами, «ожило», получило отдельного исполнителя. Если исполнителей не хватает, то роль персонажа или животного лучше передать игрушке, но роль Болезни, Страха, Отчаяния – обязательно живому исполнителю.

Пересказав сюжет исполнителям, вы начинаете играть психодраму, переживать свой сон заново, меняя при этом страшную развязку на благоприятную. Вы просите исполнителей действовать и говорить так, чтобы окончание сна из кошмара превратилось хотя бы в нейтральное событие.

Рассмотрим пример проведения групповой психодрамы.

Вначале сон. Этот сон мне сообщила учительница химии А. И. уже после того, как он сбылся, потому работать с ним было поздно (сон приведен в моей книге «5 уроков по толкованию снов»):



В моем сне была какая-то женщина, которая взяла меня за руку, привела в комнату и посадила на стул. Вдруг я чувствую запах серной кислоты и ощущаю капли кислоты на ногах, на пояснице. Кричу в ужасе, что так делать нельзя. Встаю со стула, и с меня кусочками сваливается прожженная одежда. Женщина смотрит на меня и молча разводит руками. Рассказала утром сон мужу и сыну. Они посмеялись надо мной, сказав, что мне приснился любимый химкабинет.

В тот же день приехал муж на обед, привез для зарядки аккумулятора пластиковую бутылку с серной кислотой. В дороге кислоту, видно, здорово болтало, пошла реакция.

И когда он дома стал переливать жидкость, в бутылке прожглась дыра. Кислота полилась на стол, на пол... Ближе всех к жидкости оказалась я. И все было как во сне: и капли кислоты, и едкие «укусы», и клочья одежды.

В результате – ожог кожи. Увидела во сне беду, а отвести не смогла.

А ведь беду можно было бы отвести, разыграв после пробуждения психодраму по сну. Кого выбрать в помощники? Муж и сын отнеслись к рассказу матери с насмешкой. А для работы со сном нужно искать единомышленников, которые воспримут эту работу серьезно. Представим, что у А. И. есть подруга, готовая помочь ей. Но в этом сне кроме главной роли есть еще как минимум две: незнакомой женщины и кислоты. Как уже отмечалось, при нехватке исполнителей роль опасного фактора, в данном случае кислоты, отдается живому исполнителю, подруге. Незнакомую женщину придется вообразить сидящей на пустом стуле.

Итак, декорации сна и персонажи, воссозданные в психодраме:

Три стула. На одном из них сидит сама А. И., другой, пустой, означает незнакомую **женщину**, на третьем стуле сидит **кислота**, роль которой исполняет подруга.

На А. И. одежда, похожая на ту, в которой она видела себя во сне. Она сидит на стуле и смотрит на пустой стул (незнакомую женщину). В этот момент со своего стула встает кислота-подруга, подходит к А. И. и царапает ее по ногам и спине (как во сне). Далее разворачиваются диалоги сновидицы с персонажами. Подруга говорит только за кислоту. А. И. озвучивает две роли – свою и незнакомой женщины. В начале диалога сновидица повторяет свои слова из сна:

А. И. (кислоте). Так делать нельзя! Зачем ты меня обжигаешь?

Кислота. Ты у меня на пути оказалась, вот я тебя и царапнула!

А. И. Но я не сама сюда пришла, меня привела какая-то женщина (смотрит на пустой стул, где сидит воображаемая незнакомка).

Кислота. Вот и спроси у женщины, почему она именно тебя выставила на моем пути.

А. И. (к пустому стулу). Скажи, уважаемая, зачем ты меня сюда привела и подставила кислоте?

(Затем А.И. быстро пересаживается на пустой стул и сама отвечает за другую женщину).

Женщина. Ты мне мешала. Я решила тебя наказать.

А. И. (возвращаясь на свой стул). Кому же я мешаю? Я никому ничего плохого не делала.

Здесь и далее снова перебегая на пустой стул.

Женщина. Тебе так кажется. Вспомни-ка лучше, как ты на прошлой неделе высказала завучу все, что ты о ней думаешь.

А. И. Похоже, я действительно наступила завучу на «больную мозоль». Значит, она решила со мной расквитаться. Что же мне теперь делать?

Женщина. Не знаю, теперь договаривайся с кислотой, чтобы она тебя пощадила.

Заметьте, некоторое время сновидица вела, по существу, диалог сама с собой, чтобы определить истоки случившегося. Обычно в такие моменты из памяти всплывают конфликты и обиды, порой слегка подзабытые.

А. И. (кислоте). Кислота, пощади меня, не обжигай!

Кислота. Но ты завуча не пожалела, вот и я тебя не собираюсь жалеть.

Подруга выводит разговор за пределы внутреннего диалога, заставляя задуматься А.И. о своем поведении.

А. И. Я обязательно подойду к завучу и извинюсь. В запальчивости я действительно наговорила лишнего.

Кислота. Ладно, до мяса жечь тебя не буду, но одежду тебе слегка попорчу.

А. И. Как, ты хочешь испортить мой единственный джемпер, в котором я хожу на уроки?

Кислота. Да, задачка. Ну уж маленькую дырочку я тебе прожгу на память, чтобы не забывала этот случай. Потом заштопаешь, будет незаметно. (Кислота слегка дотрагивается до джемпера, где-то у бокового шва, условно прожигая дырочку. Уходит в сторону.)

А. И. Наконец-то кислота отвязалась от меня. Жаль, джемпер слегка попортила. Ничего, починю, и все будет в порядке. А с завучем, действительно надо будет спокойно поговорить. Ведь мы столько лет вместе работаем. Неужели это было мне наказание?

Так психодрама выявила конфликт, который мог являться причиной «наказания». И понимание этого заставит А. И. переосмыслить свое отношение к людям и поведение, изменить свое личное бессознательное. А его изменение, как мы знаем, влечет за собой изменение коллективного бессознательного и внешних обстоятельств. Даже если злополучная кислота все равно прольется (как пролилось масло у Аннушки из книги Булгакова), А. И. не пострадает от

нее, окажется в другом месте, другой позе. Сеанс психодрамы полезен как для непосредственного отведения беды, так и для обретения эмоционального равновесия А. И.

Если бы А. И. могла привлечь двух подруг для разыгрывания психодрамы, эффект ее был бы еще значительнее.

А теперь представим, что вы совершенно один, и некому помочь разыграть вам ваш сон. Не расстраивайтесь. Порой работа над сном в одиночку оказывается более глубокой и плодотворной, т. к. никто и ничто не отвлекает сновидца от сосредоточенности на своем внутреннем мире.

Индивидуальная психодрама по сну

Если вы остались один на один со своим кошмаром, то у вас единственный помощник – ваше воображение. Все роли в психодраме вам придется играть самому. Потребуются лишь пустые стулья (воображаемые персонажи), на которые вы будете пересаживаться, вживаясь в роль то одного из них, то другого. Пригодятся и неодушевленные предметы, за которые вам придется говорить самому. Уделите особенное внимание подбору того предмета, который будет означать ваш страх, неуверенность, болезнь.

При проигрывании психодрамы в одиночку особенно важно учитывать фактор времени. Ведь вам придется возвращаться в прошлое и делать шаг в будущее. Но куда бы вы ни шагнули, в прошлое или будущее, мысленно оказавшись там, вы должны ощущать **настоящее** время. Недопустим пересказ себе своего сна целиком в прошедшем времени. Так будет неверно: «Видел во сне, что шел по лесу. Вдруг с ветвей дерева на меня прыгнула рысь». Правильно погружаться в прошлое так: «Видел во сне. Я иду по лесу. Вдруг с ветвей на меня прыгает рысь». Аналогично воображаем будущее время: «Будет так. Я иду по лесу. Вижу, на кустах сидит рысь. Приглядываюсь внимательно. Оказывается, это беззащитный котенок, который мяучит и не может сам спуститься».

Рассмотрим пример работы с беспокоящим сном. «Автор» сна – мужчина, 44 года:



Я нахожусь на очень высоком выступе скалы (заметьте, сон даже рассказывать следует в настоящем времени). Выступ небольшой, как балкончик, только без ограждения. Там стоит столик. За ним рядом со мной сидят директор нашей фирмы и охранник. Охранника я вижу сбоку. У него крепкая шея и бритый затылок.

Он зловеще смеется и говорит, что здесь высота 24 этажа. При этом подталкивает меня к краю. Я в ужасе цепляюсь за директора, но не удерживаюсь и лечу в пропасть. В ужасе просыпаюсь.

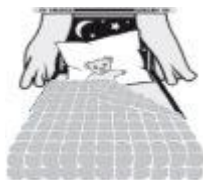
Падение во сне в пропасть всегда неблагоприятный знак. Оно может предсказывать и реальный несчастный случай, и символическое падение (крах карьеры, разорение фирмы, потерю авторитета). Такой сон надо незамедлительно разыграть, изменив его окончание. Это повлечет и изменение обстоятельств жизни, уменьшение вероятности несчастного случая или крупной неприятности. Вот как могла бы разыгаться психодрама по этому сну. При разыгрывании психодрамы в одиночку обычно она играется в два акта. Первый для того, чтобы понять ситуацию, второй – изменить ее.

Акт первый

Площадка на возвышении, например на обеденном столе. На стол поставить три стула, на которых «разместятся» три персонажа сновидения, роли которых будет играть сам сновидец. (Если вы боитесь, что такая пирамида рухнет и вы покалечитесь, создайте более безопасные декорации. Замените стулья, например, тремя салфетками.) Один из стульев следует развернуть так, чтобы с него удобно было падать, когда охранник начнет выталкивать главного героя. На стульях можно поместить какие-либо предметы, чтобы легче было вообразить отсутствующих персонажей. Допустим, на место охранника положить боксерскую перчатку, на стул директора повесить пиджак. На третий стул садится сам сновидец. Да, есть еще один неопределенный персонаж – страх. Его наш сновидец обозначит грязной половой тряпкой, которую бросит на пол у стола (на дно пропасти).

Начало психодрамы

Сновидец ложится на свою настоящую кровать или диван, закрывает глаза и сосредоточивается на неприятном сне. Снова вспоминает всю обстановку сна: пропасть, маленький выступ на скале, двух сослуживцев. Затем конкретизирует условное время (в прошлом), когда могла бы состояться эта сцена. Вот какой внутренний монолог может вести сновидец, лежа с закрытыми глазами в кровати:



Это было вчера, нет, месяц назад (обычно сон привязывают к какому-нибудь неприятному периоду своей жизни). Итак, месяц назад. Март. Почти везде **лежал** снег. Я в горах, тут тоже **лежит** снег (переход к настоящему). Да, на вершине лежит снег, но скала оголена. Ветер смел с нее все до крупинки. Мы сидим втроем: я, директор и охранник...

В этот момент монолог прерывается, сновидец открывает глаза, поднимается с кровати и «входит» в свой сон, в заранее выстроенные декорации: стулья, установленные на столе, и лежащие на них предметы. Сновидец забирается на стол и занимает место на «своем» стуле. Он повторяет фразу, которую произнес последней, лежа в кровати: «Мы сидим втроем: я, охранник и директор». Теперь в разговор должны включиться и другие персонажи (За всех говорить придется самому сновидцу, пересаживаясь со стула на стул.) Вот как мог бы протекать такой разговор:

Сновидец (охраннику). Ты, кажется, угрожал мне?

Охранник (смеется). А знаешь, какая здесь высота, 24 этажа! Полетишь, костей не соберешь!

Сновидец. Ты что, браток, сдурел? Я ж тебе ничего не сделал.

Охранник. Мне-то по фиг, кому ты что сделал. Мне приказали тебя «замочить». Так что не выкрутишься.

Сновидец (к шефу). Твой приказ, шеф? Отмени его. Сам же знаешь, я чист.

Директор. Чист, говоришь? А как ты левый заказ мимо фирмы провел?

Сновидец. Ну так что. Фирма-то не пострадала. Все равно партнеры из-за такой мелочи контракт не стали бы оформлять. Для них дороже обошлось бы, с учетом сборов и налогов. (Искренность сновидца в разговоре самого с собой должна быть максимальна. От ее степени зависит эффективность воздействия

психодрамы на реальные обстоятельства.)

Директор. Вот-вот, а говоришь чист. Бабки-то в свой карман положил.

Охранник. А теперь лучше сам прыгай, а то помогу, мало не покажется.

Сновидец. Нет-нет, я не хочу. Все. С леваком завяжу. Спасите! (Пытается ухватиться за стул шефа.) Я боюсь. (Смотрит вниз, на тряпку.)

Тряпка (страх). Не отвертись. Промахнулся – отвечай.

Сновидец прыгает в «пропасть» и поднимает с полу грязную тряпку.

Сновидец. Фу, грязь какая. Все руки об тебя изгваздало.

Тряпка. Да, голубчик. Видишь, какая грязь на мне да тебе налипла. Иди-ка в ванную, постирни меня. Заодно и от своих страхов избавишься.

Сновидец отправляется стирать тряпку, продолжая внутренний монолог.

Сновидец. Все у меня будет чисто. Все у меня чисто, и шантажировать меня нечем. Вон тряпка какая чистая стала. Оказывается, она не черная, а синяя. Кажется, раньше это были мои треники. Я тогда еще в бизнес не въехал. Жил себе, забот не зная. По утрам во двор выбегал в трениках, на турнике отжаться. Да, хорошее было времечко: ни фирмачей, ни «качков», ни хитрожопых партнеров.

Тряпка. А ведь что-то в тебе чистое, наивное с той поры осталось. Не так уж ты плох и черен, чтобы тебя «заказывать». Разве ты на чужую территорию заехал?

Сновидец. Что ты, милая тряпка. Мне чужого не надо, свое бы не упустить.

Отжимает и расправляет тряпку. Заканчивается первый акт под условным названием «Отмывание прошлого».

Акт второй

Те же стулья, стоящие на столе. Внизу расстелена чистая половая тряпка. Сновидец вновь возвращается в кровать. Закрывает глаза. Вспоминает сон, но теперь переносится мыслями в будущее. Обычно выбирается период времени, связанный с хорошими ожиданиями.



Пройдет три месяца. Сейчас на самом деле апрель. Значит так, наступит июль. Какая отличная погода. Тепло, зелень кругом. Снег теперь только высоко в горах, на вершинах. А здесь рядом какая-то растительность. Просто зеленая площадка на краю плато. И я сижу здесь с друзьями...

Монолог прерывается. Сновидец открывает глаза, встает с кровати, забирается на стол.

Сновидец. Я сижу на зеленой площадке с друзьями. Слева наш охранник, шутник. Справа шеф. Что-то наш шутник опять разыгрался.

Охранник (смеется). А ты знаешь, что здесь высота 24 этажа. Шажок в сторону, и полетел как птичка.

Директор. Брось, приятель, свои шуточки. Да, обрывчик здесь крутой, но мы должны держаться все вместе. Упадет один, все кубарем слетим.

Сновидец. Да, ребята, красотища тут. А какой обзор, как на Эйфелевой башне. Если тварь какая нечистая со стороны поперет, сразу заметим. И щелчок

ей по носу (смеется).

Директор. Главное осторожнее, не поскользнуться. Здесь наверху каждый шаг должен быть рассчитан.

Охранник. Я бы полетал, братаны. Конечно, лучше со страховочкой, с парашютом.

Сновидец. Отличное предложение. Такую высотыщу грех не использовать. Ощутить себя орлом, властелином этих мест.

Директор. Приготовиться к прыжку. Надеть парашюты. Вперед!

Сновидец, расставив руки, как крылья, в стороны, спрыгивает со стола. Он приземляется на чистую тряпку, продолжая проговаривать вслух, что у него все в порядке. Высота, положение, которого он достиг, надежны. Успех дает чувство полета, радости, удовлетворения от добросовестной работы.

Описанная процедура изменяет личное бессознательное, внутренний мир сновидца и вводит его в мир материальных форм обновленным и чистым. Теперь опасность сновидцу не грозит ни в прямом, ни в переносном смысле.

Сам сюжет и диалоги заранее не расписываются. Их развитие происходит в процессе проигрывания сна. Вначале диалоги близки к приснившимся. Во втором акте главный акцент делается на установлении дружелюбной обстановки. «Реквизит» подсказывает повороты сюжета и действия сновидца. Так, если бы на роль страха вместо грязной половой тряпки был назначен проржавевший водопроводный кран, случайно попавшийся на глаза, действия с ним были бы отличны от приведенных. Сновидец мог бы прочистить кран, заменить сломавшиеся детали и сделать его вновь готовым к работе. Таким образом, детали психодрамы зависят от фантазий сновидца. Общее правило: предмет, символизирующий страх или ужас, необходимо привести в порядок. Несмотря на возможность различных поворотов в психодраме, она всегда выводит сновидца к важному опорному пункту – внутренней, еще не разрешенной проблеме. Справедлива поговорка: «У кого что болит, тот о том и говорит».

По мере развития навыка разыгрывать свой сон, вы сможете решать все более трудные проблемы, которые вызывают у вас кошмары. Со временем элементы психодрамы вы сможете применять и для работы с приятными снами, приближая исполнение задуманного, розовой мечты.

Единственным недостатком метода психодрамы является его некоторая громоздкость. Требуется время, пространство, возможность сосредоточиться, чтобы ваша игра была успешна. К тому же нелегко самому направлять развитие сценария (на психотерапевтических сеансах это делает ведущий аналитик).

Поэтому, если вы не можете уделять много внимания своему сну, вам лучше обратиться к простейшему шагу – ритуалу по сну, суть которого была изложена в первой части книги.

Ночные кошмары у детей и подростков

Обращаясь к ночным кошмарам у детей и к мерам по борьбе с ними, прежде всего обратим внимание на возраст ребенка. Первый пик кошмарных сновидений приходится на дошкольную пору (3–7 лет). В эти годы многие обычные явления пугают детей наяву: и громкие звуки, и чьи-то споры, и незнакомые люди. Еще сильнее его пугают внутренние страхи, принимающие форму чудовищ в темной комнате и страшного зверя в шкафу. Особенно если ребенок остается сам с собой наедине. Вот почему недопустимо оставлять таких детей в одиночестве. Не следует закрывать и дверь их комнаты, если они боятся оставаться там, когда

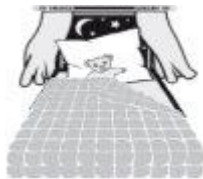
вы гасите свет перед сном. Ребенок еще плохо различает реальность и сновидение, отсюда берут ростки его ночные кошмары. Чем меньше страхов будет у него наяву, тем меньше вероятность, что он проявится во сне. Постарайтесь вместе с ним избыть дневные страхи. Возьмите его за руку и подведите, с разрешения хозяина, к собаке. Убедите его, что собака сама по себе не страшна. Она может быть опасна лишь для тех, кто посягает на нее или хозяина. Пусть малыш помнит, что с собакой надо сохранять нейтралитет, а не бояться ее. То же с чудовищами, проживающими в темноте. Поиграйте в разные игры с темнотой: в жмурки, прятки. Чем свободнее ребенок двигается в темноте, тем меньше боится ее. Если ночной кошмар все же приснился вашему ребенку, побеседуйте с ним на эту тему. Объясните разницу между сном и явью. Скажите, например, что сны – это лишь нарисованные в голове картинки. Кем? Ну, конечно, самим ребенком. Но он не помнит об этом. (Это чистая правда! Подсознание самого ребенка рисует его страшные сны.) Попросите ребенка наяву нарисовать того страшила, которого он запомнил из своего сна. А затем предложите ему переделать рисунок таким образом, чтобы страшила превратился в нелепого, но смешного уродца. Так вы поможете детям младшего возраста избавиться от кошмаров. В этот период главное – дать ребенку чувство безопасности окружающего мира. Предостерегать от «плохих дядей» можно не раньше восьми лет. Тогда это будет разумная предосторожность, а не бессмысленный страх, укоренившийся в глубине подсознания.

Второй пик ночных кошмаров наступает у детей в подростковом возрасте. Здесь большую роль играют эндокринные изменения в их организме, несоответствие между психическим и физическим взрослением. Наяву – повышенная агрессивность, борьба с родительской властью, пробуждение сексуальности. Во сне – злодеи с кинжалами, механистические чудовища, разъяренные животные. К сожалению, подростки редко обращаются к родителям, но мне, постороннему для них человеку, они присылали много снов. И как же все-таки реагировать, если четырнадцатилетний сын или дочь захотят поделиться своим сновидением? Ни в коем случае не отмахиваться, не говорить, что «это всего лишь сон». Но и для работы с кошмарами с помощью психодрамы время еще не пришло. Этот способ избавления от кошмаров ориентирован на взрослых и юношеский возраст (16–18 лет). Предлагаю такое решение. Из любого подросткового кошмара выудить позитивный момент. Допустим, за девочкой во сне гнался насильник. Если она убежала от него в своем сне, похвалить ее за это. Уверить, что она избежит опасности и наяву. Если злодей взял верх, и она проснулась, рассуждаем иначе. Как правило, во сне злодеяние не достигает своего логического завершения, страх пробуждает сновидца. И это не очень хорошо в смысле перспективы избавления от кошмаров. Здесь можно предложить девочке перенести ночной кошмар в плоскость обыденных отношений. Сон о победившем злодее часто подсказывает, что человек с кем-то не в ладах. Пусть девочка поразмыслит, с кем у нее не складываются отношения. Но, если девочка сама во сне раскидала, расшвыряла, зарезала своих врагов, скорее всего она не обратится к вам. Такие сны – проявление сильной, волевой натуры, не склонной плакаться в мамину юбку. Она заметит свои проблемы, когда повзрослеет. Тогда ей придется учиться искусству компромисса.

Если ваш ребенок находится в промежуточной возрастной группе, здесь не рассмотренной, то вам решать, к какой категории отнести его сны. Если сюжетная канва в них не просматривается, скорее всего его кошмары – отражение детских страхов. Если образы кошмаров достаточно конкретны, как и ситуации сна, то значит, ваш ребенок взрослеет. И, значит, трудности взаимоотношений со сверстниками и взрослыми выходят на первый план, что и отражают его новые кошмары.

Известны случаи спонтанного излечения от кошмаров с помощью кошмарной яви. Совсем

недавно на форуме сайта tolkovatelsnov.ru (где я толкую сны под ником Dream) прошли два интересных сообщения на эту тему. Один участник делится своими откровениями:



До 16 лет меня мучали навязчивые и очень реалистичные кошмары. Гробы, могилы, кладбища, покойники, в самых ярких и отвратно подробных деталях. Уже к вечеру трести от страха начинало. Я даже талисманы для себя придумывал, чтобы спокойно спать и оставлял свет включенным. А потом однажды в очередной раз удрал в лес с ночевкой, допоздна прошарился в потемках, нашел местечко, спать устроился. Палатки тогда у меня еще не было. Утром просыпаюсь, а вокруг кладбище. Я между двух могил спал. И сон мне там очень странный и красивый снился. Хотя утром это показалось самым сильным кошмаром наяву.

И с тех пор меня во снах уже больше ничего не мучило. И темноты я совершенно перестал бояться.

Другой сновидец излечился от кошмаров таким же образом, но сознательно:



Детские страхи находили воплощение в снах. А потом, потом я просто научился справляться со страхами. Началось все с того, что я избавился от арахнофобии (боязнь пауков), просто дав поползть по моим рукам этим милым восьминогим существам. И это притом, что сны мои не были связаны с пауками. Но, поборов один страх, я избавился от остальных.

Приведенные в этом разделе способы не исчерпывают варианты борьбы с кошмарами. Те, кто владеет искусством вхождения в осознанные сведения, смогут найти дополнительные советы в последней главе «Осознанные сновидения».

Глава 4 Заказ сновидений и поиск ответов во сне

Осознанное вмешательство в бессознательную деятельность мозга чревато последствиями для вашей личности! Похоже на предупреждение о вреде курения на пачке сигарет, верно? Но бояться этих последствий не стоит, главное – управлять снами правильно.

Сновидение, как театральная постановка, обычно включает в себя три составляющих: декорации, персонажи и действия. Нам хотелось бы, задумывая сон, увидеть пьесу в целом. Увы, это доступно немногим. Мало кому хватит терпения месяцами, а то и годами развивать в себе это умение. Однако освоить элементы управления сном – вполне посильная задача.

Декорации сна

Декорация сна – это место, где развивается сновидение. Если вы видите себя на улице, то декорацией являются пейзаж, погодные условия, наличие строений (домов, вышек, колодцев и т. д.). Если вы находитесь внутри здания или транспортного средства, то декорацией становится

интерьер: окна, двери, стены, потолок и т. д. Декорацией может быть и морской пейзаж, и лунный, и небесная твердь. Научиться выстраивать декорации во сне – самое доступное умение в области заказа снов. Напрашивается вопрос: «Зачем это делать?». Ведь не ради забавы!

Смысл заказа пейзажа вытекает из толкования сновидений. Это по отношению к толкованию задача обратная. Известно, что если приснившийся вам пейзаж приятен, то один этот факт уже предвещает благоприятные обстоятельства наяву. Следовательно, задумывая себе пейзаж сновидения, красивый пейзаж, вы сознательно выстраиваете цепочку: приятная картинка – приятный сон – хорошие обстоятельства наяву. Я недаром предупреждала в начале главы об осторожности при работе со снами. Вы меняете свое подсознание, а значит, автоматически и сознательное поведение. Это ведет к изменению обстоятельств. Чтобы выбрать хорошую картинку для сна, вы можете обратиться к сонникам, и пользоваться толкованием снов «наоборот». Ниже я привожу таблицу заказа декораций сна, подсказывающую, какой сон выбрать. В левом столбце ее – символы (картинки, которые надо выбрать и увидеть во сне). Помните, они должны рисоваться вами в радостных тонах! В правом столбце – вероятные перемены в жизни.

Таблица заказа декораций сна

Задуманный для сна символ	Результат в жизни
Красивая гора, быть на ее вершине.	Победа, удача
Солнце	Все в ближайшее время будет лучезарным в вашей жизни
Луна	Обострится ваша интуиция
Чистое небо, полеты	Вас ожидает взлет в жизни
Поле с травами или злаками	Широта выбора
Лес (светлый, радостный, солнечный)	Вам прибавится силы
Река, широкая и спокойная	Насыщенная жизнь
Море, плавать в море	Вас охватят большие чувства
Находиться на берегу моря	Вы приблизитесь к своей мечте

Озеро, плавать в озере Находиться на берегу озера	Хорошие эмоции, любовь Вы приблизитесь к своим желаниям
Дворец	Вы уже на пути к своей мечте
Добротный особняк	Успех близок
Светлое окно	Вот-вот вы поймете, что делать дальше
Дверь	Начало действию уже положено
Красивые вещи, драгоценности	Вас оценят окружающие
Красивая одежда	К благополучию

Чтобы увидеть загаданные картины, надо перед сном представлять красивые места, где вы уже были или которые видели в кино. Представлять себя в этих декорациях со всей возможной активностью. Удерживать на них внимание даже тогда, когда вы уже засыпаете.

Персонажи сна

Теперь перейдем к рассмотрению второго элемента сна – персонажей. Наши трудности возрастают. Как часто мы желаем увидеть во сне любимого человека, которого нет рядом с нами (независимо от того, жив он или мертв), но он не приходит в сон. Почему? Дело в том, что подсознание становится особенно упрямым, когда желает оградить своего хозяина от травмирующих воспоминаний. Оно выставляет цензора, проверяющего на входе в сон пропуска у персонажей. Скажем, ваша мать умерла, а вам так хочется повстречаться с ней хотя бы во сне. Вы просите ее прийти к вам, зовете, но она вам не снится. Значит, ваша боль не зажила (у некоторых скорбь по близким сохраняется всю жизнь). Подсознание охраняет вас от этой встречи, т. к. неминуемо вместе с ней обострится и приглушенное чувство потери. Так же случается, когда мы взываем к нашим возлюбленным, оставившим нас. Они прорываются в наше сознание только в тех случаях, когда удастся обмануть неумолимое подсознание. Иногда это случается спонтанно, но можно попробовать и управлять процессом.

Запомните правило: желая кого-то призвать в свой сон, не идите напролом. Не называйте имя человека, которого вы жаждете видеть. Обмануть подсознание можно, если сделать вид, что вас интересует совсем другой предмет. Скажем, если вы призываете покойную мать, вспомните игрушку, с нею связанную, или экскурсию в зоопарк, или совместный поход в лес за грибами. И вспоминая приятные вам, давно забытые эпизоды, вы должны избегать мысленной фотографии матери, иначе подсознание поймет, кого вы вызываете. Думайте об обстоятельствах вспомненного эпизода, а не о лицах. Аналогично поступайте, если вы хотите увидеть возлюбленного. Припомните, допустим, совместное посещение кинотеатра или концерта. Вспомните подробности этого представления, исполнителей, сюжет пьесы. И тогда, проскальзывая в свой сон мимо грозного цензора – своего подсознания, – вы сможете незаметно протащить в ворота сна и желаемого человека.

Действие и взаимодействие во сне

Это уже высший пилотаж! Мы подходим к управлению сном, а это возможно только в осознанных сновидениях. Спонтанно взаимодействовать в нужном направлении в естественном сне маловероятно.

Попросить помощи у сна

Если заказ сюжета сна – занятие довольно экзотическое, то получение во сне ответа на свой вопрос – посильная задача для каждого. Известно, что Менделеев увидел нужную ему таблицу во сне, есть множество других подобных примеров. Так почему бы и вам не попросить у сна помощи?

В стародавние времена жрецы интуитивно догадывались, что сны снятся людям неспроста, что они несут им ответы на мучительные вопросы. В Греции существовали специальные храмы, где люди оставались на ночь, чтобы увидеть нечто и понять, что им следует делать. Еще теснее переплетался мир снов и повседневности в первобытных племенах. В специальной литературе можно встретить описание ритуалов по сну в племенах малайзийских сеноев (Патриция Гарфилд «Творческое сновидение»). Утро каждой семьи начиналось с обсуждения снов. Особенное внимание уделялось снам детей. Например, ребенок испугался во сне тигра, убежал от него. Родители поясняли ребенку, как следует вести себя при встрече с тигром впредь: повернуться к тигру лицом, помнить, что он во сне не настоящий, а только дух тигра. Т. е. программировали будущие сны. И хорошие знаки во сне не оставались без внимания сеноев. Так, если во сне они получали подарок от соседа, то наяву отправлялись с «ответным визитом». Нашим современникам тоже бывает полезно обсудить сны с близкими людьми. К сожалению, культура этого действия у нас еще не сформировалась.

До сих пор остается открытым и вопрос, из чего складывается сновидение, откуда приходит сон. Бытуют два крайних мнения. Первое, что сны посланы нам свыше, от Бога. Второе, чисто материалистическое: сны – это «небывалые комбинации бывалых впечатлений». Эти соображения не противоречат современным взглядам на сны, подтверждаемые практикой психотерапии. Действительно, персонажи сновидений кажутся нам знакомыми людьми или известными нам животными. Однако следует помнить, что это – «оборотни», актеры, напялившие маски. И по сию пору не раскрыт псевдоним режиссера, руководящего событиями на сновидческой сцене!

Во снах фигурируют не только маски хорошо знакомых вам людей, но появляются знаки, перекликающиеся с обстановкой спальни. Ученые проводили опыты с физическими воздействием на органы чувств спящего: подносили к носу флакон духов, звонили над ухом будильником, создавали у лица с помощью вентилятора ветер. Одновременно снимали с мозга энцефаллограмму спящего. Как только график колебаний учащался, что соответствовало фазе быстрого сна – сновидению, спящего будили. Как и следовало ожидать, раздражители вошли в обстановку сна, однако и они приняли другое обличье. Вместо духов – ароматные цветы. Звон будильника преобразился в колокольный, а ветерок у лица перебрросил спящего в морские просторы. Результаты опытов позволяют моделировать, задавать сновидение и извлекать из него пользу.

Пример такого рода – это известный из народных преданий способ гадания на суженного. Предполагалось, что суженый еще неизвестен девушке и она хочет увидеть его лицо. Девушке предписывалось в святочную ночь съесть побольше соленого и, обуреваемой жаждой лечь спать. При этом, засыпая, следовало повторять «суженый, ряженный, явись ко мне, дай воды напиться». Очень часто желанная встреча состоялась. В сновидении появлялся мужчина и давал девушке воды. Чем обеспечивался успех гадания? Выделим три предпосылки.

1. Постоянно проигрываемая в голове запись – думы девушки о том, кто станет ее

избранником.

2. Воздействие на органику – создание чувства жажды.

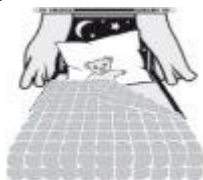
3. Конкретно задание своему сну: призыв к некому мужчине, который должен напоить девушку водой.

Сценарии сновидений варьировались. Мужчина с водой мог появиться у колодца, у реки, и даже в доме за самоваром. Но ответ приходил почти всегда. Это мог быть парень из соседнего двора или случайный проезжий, лица которого девушка наяву не запомнила, но подсознание сохранило ее. Главное, что сон помогал найти ответ на вопрос. А теперь покинем девушек в сарафанах и с коромыслом через плечо и обратимся к нашим современницам.

Идти ли на свидание?

Катя Т. познакомилась с молодым человеком в библиотеке. Знакомство было поверхностным, однако девушка дала юноше свой телефон. Прошло значительное время. Вначале девушка думала о случайной встрече и ждала звонка нового знакомого, но телефон молчал. Затем чувство собственной гордости заставило девушку «выбросить из головы» мысли о парне, по сути, незнакомце. Но однажды в ее квартире раздался телефонный звонок: звонил он. Молодой человек просил о свидании. Катя была в легкой растерянности и не знала, принять ли приглашение. Но парень уговорил Катю, и она согласилась придти на следующий день в назначенное место. Весь день она кружила по комнате, раздумывая, стоит ли идти на свидание. Мысли не покинули ее и вечером, перед засыпанием.

А утром девушка встала и никуда не пошла. И всему виною был приснившийся ночью сон. Впоследствии, когда впечатления сна сгладились, Катя стала сожалеть о своей нерешительности и обратилась ко мне, чтобы разобраться в намеках сна. Она хотела узнать, правильно ли она поняла их, верно ли поступила, отказавшись от свидания. Вот ее рассказ:



Я увидела этого молодого человека во сне. Но он шел не навстречу ко мне, а как бы уходил. Я видела его со спины. Парень был в длинном белом плаще и белых брюках, а где-то рядом стояла кучка подростков. Не успела я окликнуть этого человека, как подростки накинулись на меня и опутали большой сетью. Выбраться из нее было невозможно, чем больше я барахталась, тем больше запутывалась в ней. А того парня в белом плаще я больше не видела. Вот из-за этого сна я и осталась дома на следующий день. Он показался мне дурным предзнаменованием. А теперь я жалею, жду его нового звонка и одновременно боюсь. Я так и не знаю, что мне делать.

Мы обсудили с девушкой ее сон и разобрались с его намеками. А теперь давайте сделаем это еще раз уже вместе с вами. У Кати были две предпосылки из трех желательных, чтобы увидеть во сне этого человека. Первое: ее мысли довольно долго были заняты этим случайным знакомцем. Но парень долго не звонил, а девушка ничего о нем не знала, ни места работы или учебы, ни адреса. В силу нерешительности своего характера она испытывала опасение перед встречей. Налицо второй признак появления заказанного сна – наличие вопроса. По сути, девушка хотела узнать, идти ли ей на свидание, не чревато ли оно для нее нежелательными последствиями. Теперь посмотрим, в каких знаках сна отразилось опасение девушки, а какие знаки несли совет. Очевидно, что опасение девушки во сне материализовалось в образе «сети» – «обольстительные сети». Но этот знак – не более чем следствие искусственно

вызванного шума (см. выше: будильник над ухом). Вы запомнили, кто накинул на девушку сети? Подростки! А подростки в сновидениях почти всегда знак того, что сновидец еще не изжил подростковые черты в своем характере. (Иногда подростки снятся даже людям, давно вышедшим из кризисного возраста. Ребенок, подросток живет внутри каждого человека до самой смерти.) Таким образом, собственная подростковая скованность опутала девушку во сне сетью, и молодой человек из библиотеки никак не причастен к совершенному злодеянию. Однако и он появился в сновидении, причем в достаточно редком для современного юноши одеянии – белом плаще и белых брюках. В этом сне призыв-намек содержится в двух деталях: в плаще и в цвете. Плащ во сне – признак наличия тайны. Но, заметьте, он не черный, а белый! Белый цвет указывает, что юноша для Кати – чистый лист бумаги. На нем еще ничего не написано, а значит, возможности безграничны. Юноша уходил, был показан Кате спиной. Спина – символ противоречивый. Она может быть знаком отступления, но может быть и мольбой сновидца о поддержке, о стремлении «быть за чьей-то» спиной. Разбирая со мной этот сон, Катя согласилась, что с одной стороны, она одинока, и хочет встать за надежную спину, а с другой – стремится избежать столкновений с реальными обстоятельствами. Сон, таким образом, открыл девушке и ее потаенное желание, и пути исполнения его. Она должна была встретиться с парнем лицом к лицу и узнать его получше, заполнить белый лист своего незнания. Катя упустила свою возможность. Больше девушка молодого человека не встречала.

Вывод. Увидев отрицательный символ в своем сне (здесь – сеть), не торопитесь связывать его с коварными намерениями других людей. Прежде всего, оглянитесь на себя, так ли я поступаю, как надо. Если вам с помощью сонника не удастся понять, в чем ваша ошибка, прибегнете к Шагу, многократно описанному в этой книге. Проиграйте его именно с «плохим» символом. Кате следовало снять с себя воображаемую сеть. Чтобы лучше вчувствоваться в ритуал, снимать следует конкретные вещи. Для Кати таким ритуалом стало полное раздевание (в одиночестве) с одновременным представлением, что она освобождается от каких-то пут. Существуют секты, где практикуют прилюдное раздевание с этой целью, но мы не будем прибегать к крайностям. Даже раздевание в уединении, перед зеркалом, помогло обрести девушке чувство свободы и уверенности в себе. В дальнейшем она смелее шла на контакт с противоположным полом.

Как задать вопрос сну, как получить ответ

Сон Кати, описанный выше, приснился ей спонтанно, возможно, потому она и не сумела воспользоваться его советом. Если же грамотно «посеять» свое сновидение, то и ответ будет понятнее. Во сне можно получить ответ, как наладить отношение с любимым и как разрешить конфликт с начальником, понять, стоит ли держаться за опостылевшую работу или отправиться в путешествие. Обычно к помощи сна прибегают, когда голова уже «разогрета» мыслями, когда они начинаются бессмысленно кружиться на одном месте. Вы уже несколько недель и скорее всего именно перед сном прокручиваете одни и те же обстоятельства – это тупиковый путь. Так вы не найдете ответ ни во сне, ни наяву. Настала пора задать направление своим мыслям. Этому надо уделить хотя бы полчаса перед сном. Возьмите ручку и лист бумаги и напишите семь вопросов:

1. Какова моя цель?
2. Что мне мешает в ее достижении?
3. Какие попытки я уже предпринимал(а)?
4. Что мне удалось сделать?
5. В чем я потерпел(а) неудачу?

6. Если я добьюсь цели, какие новые трудности ожидают меня?

7. В чем будет главный выигрыш моей победы.

Вы написали эти вопросы, посмотрели на них,

может быть, сразу ответили. Иногда такой сознательной психологической работы бывает достаточно. Вы наяву примете решение и покончите со своей проблемой. Но чаще сознательное размышление – только первый этап трудного пути к истине. Ответ сна – это ответ бессознательного, а оно тоньше и «умнее» нашего сознания. Хочу особо обратить ваше внимание на то, что перед сном следует ставить вопрос, а не обращаться с просьбой. И пусть ваше умение растолковать сон еще далеко от совершенства, какие-то намеки прояснят ваше положение, подскажут, что делать дальше.

Итак, вы готовы к тому, чтобы задать вопрос сну и получить от него ответ. Рассмотрим подробнее, как это делается. Оставим вопрос с суженым, куда актуальнее «приворожить» того, кто уже приглянулся вам. Ранее мы рассмотрели возможность перенастроя своих мыслей, влекущих изменения событий. Если вы от природы имеете актерские способности, вы, вероятно, обратитесь именно к вышеизложенному способу привлечения любимого или любимой. Однако люди, имеющие трудности в общении, вряд ли смогут «играть». Для вас, углубленных в себя интровертов, как нельзя лучше подойдет разговор с самим собой перед сном. Снова для примера рассмотрим случай, когда вы – женщина и мужчина вашей мечты работает рядом или в соседней комнате.

Итак, вы написали семь вопросов, поразмыслили над ними и отложили листок в сторону. Все дела за этот день закончены – пора спать. Вы приятно расслабились, вытянулись на кровати или свернулись калачиком, приняли удобную позу и закрыли глаза. И снова мысли о Нем. Но теперь вы строго следуете списку из семи вопросов. Вопрос первый: «Какова моя цель?». Сказать себе, что вы хотите быть вместе – недостаточно. Цель должна быть конкретна и близка. Скажем, вы хотите, чтобы ваш избранник пригласил вас в кафе, подвез после работы до дома, пригласил на выставку или на концерт. Далее следует представить, что это уже произошло. Вы воображаете, что Он подходит к вам и, скажем, протягивает два билета на выставку. Представьте его походку, выражение глаз, улыбку. Бывает, что *размышляющая* заснет уже в размышлениях над первым вопросом. И тогда сон дополнит понимание цели, укажет на то, что вы не успели домыслить наяву. Он уточнит вам ваше собственное стремление – подскажет, что для вас важнее в данной конкретной ситуации: материальные или духовные знаки внимания. Намеки такого сна расшифровать просто. Приснится еда, зоопарк, живность – отбросьте мысли о концерте. Приснится дворец, красивый сад, цветы, солнце – это подтверждение, что духовная цель для вас важнее. Если вы не получили ответ во сне – додумайте его сами.

Перед следующей ночью или тотчас, если вы продолжаете бодрствовать, переходите ко второму вопросу: «Что мне мешает достичь моей цели?». Здесь будет уместна определенная доля самокритики. Вы должны достаточно здраво оценить свои недостатки (или чрезмерные достоинства), мешающие достижению вашей цели. Может быть, вы слишком робки и Он не замечает вас. Или, наоборот, излишне напористы и он боится вас. Обычно трудно быть по отношению к себе объективным, дать себе точную оценку. И опять с большой вероятностью ответ подскажет сон. Так, вы можете увидеть себя проституткой во сне, являя на самом деле образец скромности. И оказаться во сне в монастыре, в жизни позволяя себе в отношениях с мужчинами определенные вольности. Какой необходимо сделать вывод? Приснилась проститутка, станьте чуть раскованнее с мужчинами, позвольте себе легкий флирт. Ну, а если во сне вы попали в монастырь, почувствуйте себя послушницей и наяву.

Вот мы добрались и до следующих вопросов. Может быть, вы зададите их в ближайшие ночи, а может, и в один сеанс, если вас одолела бессонница. Итак: «Какие способы я

испытала?» и «Что мне удалось, а что нет?». Вы ведь и до этих размышлений пытались завлечь мужчину, а тем более в дни, когда обратились за помощью к снам. Варианты бесчисленны: вы угощали пирожками, а он отказался; заговорили о выставке – сбежал; изменили прическу, пришли в новом платье и т. д. Все напрасно, Он не поддается вашим чарам! Ну почему, почему? Может быть, этот человек не создан для вас? Мы ведь не разбираем способы ворожбы. Мы пытаемся понять, стоят ли наши усилия поставленной цели. Или мы понапрасну расходуем быстротекущее время, силы и здоровье на заведомо неподходящего для нас кандидата. На это может дать ответ сон и больше никто. Именно на стадии размышления над четвертым-пятым вопросами ответ сна особенно важен. Он определяет, насколько успешно выбрана «цель».

Рассмотрим наиболее часто встречающиеся варианты.

Приснилась выставка, музей, дворцовые залы, по которым вы бродите в одиночестве, – это знак отступить от этого мужчины. И противоположная крайность: вокруг толпы, какая-то дискотека, танцы, зрелище, а вы одна, неприкаянная – тоже неблагоприятна. В ближайшем будущем вам не удастся обрести друга. Отдохните от своих печалей, переключите внимание на что-нибудь другое: книги, спорт, покупки. Но если вы после размышления над первыми вопросами списка увидели достаточно обычный сон – это знак продолжить завоевывать приглянувшегося вам мужчину. К обычным снам я отношу сны, где два-три действующих лица. Вы что-то вместе делаете: ловите рыбу, обедаете, катаетесь на аттракционах с кем-то, возитесь с детьми. Эти сны показывают, что у вас есть шанс обрести свое счастье. Сон покажет вероятность его исполнения. Если в кафе, где вы сидите с кем-то, перед вами стоит тарелка, полная разной вкуснятины, все будет просто отлично. Если вы видите пустые тарелки или испорченную пищу, или сырое мясо, то шанс есть, но очень сомнительный.

Значимы сны, где что-то происходит с одеждой. Одежда во сне не столько дает прогноз на будущее, сколько обозначает область проблем. Если во сне вы обнаруживаете у себя несвежие трусики или вообще их отсутствие, то это должно обратить ваше внимание на область сексуальных отношений. Такие сны часто указывают на отсутствие таковых, а потому стоит задуматься, как решить эту проблему. Если какие-то нелады с одеждой выше талии: с блузками, сорочками, кофточками, то ваша беда – отсутствие настоящих чувств. И придут ли они – вопрос. Только вид нарядной красивой одежды сулит вам приятные радостные отношения.

Наконец, вы добрались до последних вопросов, уже представили, что ваше желание сбылось. Тогда не забудьте прикинуть вес вашего выигрыша: «Если я добьюсь цели, в чем будет мой выигрыш?». Выигрыш тоже надо конкретизировать. У вас появится спутник для хождения на выставки и концерты. Вы сможете чаще посещать кафе. Ваша интимная жизнь заиграет новыми красками. Ваша душа избавится от одиночества. Внимание! И тут вы видите сон, перекликающийся с вашими раздумьями. Однако в бочку меда попадает ложка дегтя. Вы пришли вместе с этим мужчиной на концерт, но он вдруг потерялся? Вы сидите с ним в кафе, но перед вами – пустые тарелки? Он оказался с вами в постели, но простыни грязные, а по одеялу снуют мыши? Увы, это знаки того, что ожидание конкретного выигрыша напрасно. Но если во сне все хорошо, то и наяву все сложится удачно.

Однако у каждой медали две стороны. Независимо от того, во сне или наяву вы получили подтверждение вашей удачи, не забудьте задать последний вопрос: «Если мое желание сбудется, то какие трудности появятся у меня?». Этот вопрос как контрольный выстрел киллера – он расставляет все точки над *i*. Трудно поверить, но это так: иногда мы сами не даем нашим желаниям сбыться. На уровне сознания мы думаем, что хотим сменить работу, но в глубине души нас устраивает наше положение. Думаем, что хотим заработать много денег, но опасаемся забот, с ними связанных. Но вернемся к вашей конкретной задаче: завоевать мужчину. Какие же трудности могут возникнуть, если ваше желание сбудется? Могут появиться жилищные

проблемы, хозяйственные заботы или значительно сузятся рамки вашей свободы. Т. е. окажется, что ваше желание не осуществлялось именно потому, что в глубине души, в тайниках подсознания вы боялись этого. А назвать причину неудачи – половина успеха предприятия.

Ответ на последний вопрос также может присниться. И снова он будет зашифрован. Боязнь жилищных проблем отразится во сне блужданием в лабиринтах, а страх потерять свободу – маленькими тесными помещениями. Вас пугает домашнее хозяйство, если вы постоянно оказываетесь во сне в кухне и видите пищевые отходы и мусор.

«А если я просто люблю Его, и меня не пугают никакие преграды? – скажете вы. – Я найду подтверждение в своем сне?». Да. И главным символом в ваших снах в этом случае будет чистый прозрачный водоем и вы, без страха и сомнения входящая в воду!

Глава 5 Осознанные сновидения

Опасности управляемых сновидений

Традиционная работа со снами начинается после просыпания. Наяву мы толкуем сны, ищем подсказки, разрабатываем Шаги, подправляя тем самым реальность и укрепляя свою психику. Однако есть группа уникальных осознанных сновидений – ОС. Их уникальность состоит в том, что человек понимает, что он спит и при известной тренировке его сон и сознание вступают в диалог. И в таком сне сновидец может управлять своим сновидением. Этот абсолютно доказанный факт породил множество сомнительных практик внутри этого состояния. Одни из них носят мистический оттенок – внетелесный опыт (ВТО): сновидцы полагают, что их астральное тело выходит в параллельные миры. В других практиках спокойствию вашего личного сна угрожают хакеры сновидений (ХС), в-третьих, вам предлагают собраться на «шабаш» в едином, условленном для нескольких сновидцев месте.

Насколько достоверны эти сведения? На данный момент исследователями установлено с помощью физических приборов, что человек обладает биополем, аурой или тонкими телами. Разумеется, сновидение меняет спектральную окраску этих тел, фазовые характеристики движения. Однако доказанных фактов о том, насколько далеко от физического тела спящего могут удаляться его оболочки, пока еще не имеется. И мало что известно о возможностях и последствиях отрыва тонких оболочек от исходного тела.

Так, опасно ли увлечение подобными практиками? Мне пришлось задуматься над этими вопросами, потому что их часто задают участники форума упомянутого ранее сайта tolkovatelsnov.ru. Приведу дискуссию, возникшую в теме форума: **«Какой смысл в управлении сновидениями»**.

Участница **Надежда**. Я, наверно, просто консервативный человек, но искренне не понимаю, зачем надо управлять сновидениями и даже толковать, не уверена, что надо. Я рассуждаю так. Богом даны сны. Если бы Бог дал их для того, чтобы толковать, то он нашел бы способ сделать, чтобы мы их не забывали. А если бы было хорошо то, чтобы мы ими управляли, он нашел бы тысячи лет назад способ всех научить управлению. Раз не учил, значит, надо, чтобы сны наши были в таком виде, в каком есть. Сама я тоже слежу за своими снами из чистого интереса. Но управлять не хочу, потому что это против природы.

Надежде возражает участник **TanAL**. Человек рождается слабым и

беспомощным, но это не значит, что он не должен учиться ходить, говорить, жить самостоятельно. В его беспомощности можно увидеть Божий промысел! Иначе бы всю жизнь сиську сосал.

В разговор вступает **Г. Я.** – модератор форума (ее рассуждения весьма взвешены): Есть вещи, которые предусмотрены природой. Тот же переход от груди к другой пище. А есть вещи, которые идут от чрезмерного желания человека поправить природу. В этом вопросе, я считаю, надо не особенно нагнать, а то можно очутиться у разбитого корыта. Терпение Природы (считай, Бога) не беспредельно. Вмешательство в течение сновидения, на мой взгляд, относится к таким же насильственным вмешательствам в природу. И тут тоже главное – не переусердствовать.

Подключается юный участник форума goldboy (задает резонный вопрос). А если сны даны Творцом для чего-то, что мы еще не поняли? Почему бы не попробовать. Методик много!

На этом отойдем от дискуссии, потому что на форуме она зашла в тупик, что не удивительно ввиду сложности вопроса.

Хакерство

Теперь немного поговорим о хакерах сновидений (ХС).

Предполагается, что экспериментирующие с этой практикой на первом этапе проходят некий **коридор** с тремя дверями (его советуют представлять при засыпании), с тем чтобы выйти в другое пространство (астрал). Задавшись целью, при известной тренировке можно увидеть такой коридор. На втором этапе предлагается захватить с собой в астрал некий предмет, чтобы, вспомнив о нем во сне, придти к осознанности.

Я неоднократно писала на форуме и заявляю здесь, что самостоятельные упражнения по ОС, без страховки психологом иногда разрушительно действуют на психику. Если вы не имеете определенной психотерапевтической цели, то лучше не экспериментировать.

Вот что поведала на упомянутом выше форуме **путешественница в астрал Verochka**:

С легкостью прошла первый этап. Представила, что иду по коридору, выхожу в левую дверь и дальше опять по коридору и снова дверь. И так пока не уснула.

По второму этапу не прошла. Я решила взять с собой крестик, собственно, и брать не надо, он на мне. И вот тут произошло странное. Пропал коридор! Перед этим я каждый раз, засыпая, проходила по коридорам. А теперь стенки расползаются, растворяются, коридора нет.

Что это? Меня не пускают?

Пробовала несколько раз, не выходит. Странно еще то, что дней через пять порвалась цепочка от крестика. Я теперь хожу без него. Но я что-то испугалась и решила больше не пробовать и спать как раньше.

Оставлю эту запись без комментариев, но полноты ради приведу отклик пользователя **Крези** (оставляя его орфографию):

А у нас все ништяк, нет страшилкам! Я зажыгалку пронес и все нормал! Мой друг тоже с ножечком прашол.

Интерпретации обоих сообщений могут быть самыми разными, но одно не вызывает сомнения: люди, носящие крестики, и люди с ножичками отличаются по своей духовности, менталитету, развитию.

Сны по договоренности

К сомнительным приключениям относятся и **совместные прогулки** сновидцев в некоем пространстве по предварительной договоренности. Обсудив «место встречи», т. е. обрисовав пейзаж своего будущего сна, такие путешественники якобы направляются во время сна на встречу. Однако попробуйте для начала хотя бы наяву, например по телефону, нарисовать с другом одинаковый незнакомый пейзаж! Так чтобы и речка, и дорожка, ведущая к ней, и прибрежные кусты выглядели на ваших рисунках точь-в-точь. При встрече, сравнивая рисунки, вы с удивлением обнаружите, что хотя точно называли «координаты» объектов – слева в углу, выше, ниже, чуть отступив или даже от края на пять сантиметров – рисунки у вас получились разными. А если так трудно управлять даже сознательным действием, то что говорить о прогулке в такой зыбкой реальности, как сон. И пейзаж, и персонажи всегда будут уникальны для каждого сновидца, даже если вам покажется в разговоре, что вы увидели одинаковый сон.

Бездумное групповое приобщение к осознанным сновидениям чревато развитием гипертрофированного астрального сознания, подчас приводящего энтузиастов в психиатрические больницы. Человек может идти к духовному развитию только через индивидуальную внутреннюю работу, поэтому путешествия в сновидениях требуют соблюдения целого кодекса правил относительно времени и места, и лучше всего – квалифицированного руководителя. Занятие ОС оправдано только тогда, когда конечной целью является духовная интеграция, стремление личности к гармонии.

Все, что описано выше, можно охарактеризовать как некие не всегда безопасные развлечения. А теперь настала пора поговорить о грамотном вхождении в ОС и о пользе использования этого навыка для борьбы с кошмарами.

Обретение во сне осознания того, что спишь

Осознавать себя спящими во сне доводилось многим, однако редко кто мог воспользоваться этим осознанием.

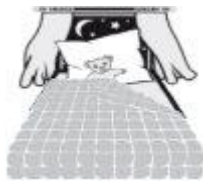
Вот воспоминание сновидицы Ольги о сне из ее детства, запомнившемся ей на всю жизнь:



Я тогда еще в школу не ходила, а жили мы большой семьей в одной комнате: родители, трое детей и бабушка. Вся комната заставлена, а посередине круглый стол, покрытый клеенкой, всегда заваленный посудой и учебниками. И вот однажды мне снится своя комната и этот стол, только совсем в другом виде. На нем постелена скатерть, а посреди ваза с розами. И в какой-то момент в этом своем сне я поняла, что это сон, но решила, что розы не догадуются и останутся на месте. Потом я решила с закрытыми глазами подойти к ним, к столу. Но сделала два шага, и розы «поняли», что я не сплю и пропали. Однако стол остался чистым. И тут же я окончательно проснулась в своей постели, и увидела, что стол завален как всегда. А мама смотрела на меня удивленно: оказывается, я на самом деле вставала и подходила к столу.

А мне мое первое «просыпание» помнилось, когда розы еще были на столе.

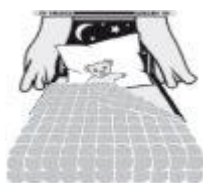
Нынче эта сновидица – энергичная взрослая женщина. Недавно начала интересоваться снами вообще и осознанными в частности. Но пока она лишь на пути к осознанию. Вот ее рассказ о сне недавнего времени:



Я ночевала в квартире одна. Минуты через три после того как я легла, дверь в мою комнату приоткрылась, я решила, что сквозняк, такое бывает. Но в темноте мне показалось, что что-то темное нависает надо мной. У меня психика крепкая, поведение схоже с поведением семейства в «Кентервильском привидении». Когда я увидела эту фигню, я сказала вслух: «Еще не хватало! Я устала и буду спать!». Повернулась на бок, спиной к этому «нечто» и, клянусь, уснула. Только не знаю, до того, как ОНО появилось, или после.

Поскольку у этой сновидицы крепкая психика, по ее заявлению, то она провалилась в глубокий сон. Хотя можно подозревать, что был краткий момент просыпания от страха, поскольку сон сохранился в памяти. Обыкновенно же страх бывает настолько сильным, что бросает сновидца в дрожь, буквально выбрасывает из сновидения.

Вот рассказ молодой девушки Лизы, весьма обеспокоенной подобными снами:



Почти каждый месяц мне снится сон, который выглядит до жути реальным.

Я уверена, что не сплю, что это происходит наяву. Все начинается с того, что я ложусь спать. Кот (реальный) мурлыкает под боком, и я, не подозревая, что меня ожидает, засыпаю. Я четко ловлю грань моего засыпания. Начинается какой-то звук, жужжание, приятное, зазывающее. Я чувствую, что, поддаюсь ему, проваливаюсь куда-то... но я не уверена, что хочу туда провалиться. Но чувство, вызываемое этим звуком, мне очень приятно. Я сопротивляюсь и...просыпаюсь. Я вижу свою комнату, всю обстановку. Меня охватывает чувство панического страха. Я понимаю, что что-то не так. Я хочу встать, но мне трудно, я напрягаюсь и открываю глаза, поднимаюсь с кровати. Я не сплю. Смотрю на дверь, и вижу, что она открыта, но я помню, что закрывала ее. Я беру кота, который почему-то нервничает, выглядываю в окно. Обстановка там почему-то изменилась. Не понимаю, в чем дело, но что-то не на своем месте. Мне страшно. Теперь я догадываюсь, что это сон и что мне надо проснуться. Я напрягаю волю и просыпаюсь окончательно. Но не могу отделаться от чувства страха, оттого что мне непонятно это!

Я привела этот сон со всеми подробностями, потому что он характерен для многих сновидцев и именно им, находящимся на полпути к осознанию снов и страдающим от страхов, я адресую этот материал. Осознание – это ресурс, который следует сохранить и использовать в дальнейшем, а страх – это проблема, и с ней надо работать.

Пропустим рассказ Лизы о странных звуках при засыпании, о проваливании куда-то. Эти моменты вполне очевидны и объяснимы: при засыпании многие испытывают неясные ощущения, видят расплывчатые образы (их называют иммагогические). Это нормальная фаза

засыпания. Далее, «просыпание» в своей комнате и сопутствующее недоумение по поводу изменившейся обстановки. Как правило, первый опыт осознанного сна происходит, когда снится ваш дом, детали которого вы хорошо знаете. Даже вид из окна, как в приведенном примере, может подсказать вам, что вы спите. Осознав свой сон, в дальнейшем вы должны постараться извлечь из этого осознания пользу.

Но прежде всего необходимо научиться выделять из обстановки сна измененные детали. В своей личной практике такой деталью для меня неоднократно являлась занавеска в моей комнате. Во сне я вдруг замечала, что она какая-то не такая: другая расцветка, ткань, размер. И тут же приходило понимание там, во сне, что я сплю. Осознание часто возникает и при встрече во сне с умершими. Если осознание наступило, следует черед серьезной работы внутри сна. Тех, кто намерен серьезно изучить эту проблему, отсылаю к замечательной книге на эту тему: Стивен Лаберж, Ховард Рейнголд «Практика осознанного сновидения».

Однако для первоначального знакомства с практикой ОС достаточно нескольких упражнений, совершаемых между прочих повседневных дел. Чтобы научиться замечать во сне странную занавеску в своей комнате (или иную изменившуюся деталь), надо расширять сознательное восприятие наяву.

Скажем, вы стоите на перекрестке улиц и собираетесь перейти проезжую часть. Ваш мозг высчитывает количество и скорость приближающихся машин с тем, чтобы в подходящий момент начать движение. Попутно вы можете заметить, что рядом собирается перейти дорогу мамаша с коляской и старик с палкой (как правило, в поле зрения попадают наиболее яркие объекты). Реже кто обратит в этот момент внимание на лоточника, торгующего неподалеку овощами. И, вероятно, никто не заметит, что над виноградом жужжит оса. Для овладения осознанным сновидением необходимо развить абсолютное внимание к мелочам, в данный момент для жизни несущественным. Т. е. чуть-чуть спать, бодрствуя.

Места для таких упражнений вы выбираете сами. Многим подходит для этой цели эскалатор метро. Несколько минут все равно пропадают зря, а обстановка на эскалаторе при ближайшем рассмотрении всегда выглядит слегка фантастичной, нереальной. Чья-то рука с кольцом на пальце держится за поручень, кто-то зеваает или чешет нос – чем больше деталей вам запомнится, тем лучше будут восприниматься детали во сне. Эту способность видеть обычно незамечаемое специалисты называют «критический дар».

Когда вы внутри сна думаете о деталях обстановки и сравниваете их с реальными, это значит, что вы начинаете осознавать, что находитесь во сне. Критический дар поможет вам понять, что вы находитесь во сне, если вдруг увидите трехглазую собаку или трудноописуемого монстра. Задавая себе вопрос: сплю ли я, вы получаете в итоге утвердительный ответ. Но теперь – внимание! Даже если текущая изменяющаяся обстановка вызывает у вас страх, не стремитесь пробудиться любой ценой. Приобретение контроля над своим сновидением, пугающим в особенности, полезно и используется для избавления от кошмаров. К тому же, управляя своими реакциями во сне, мы учимся использовать новый ресурс в жизненных обстоятельствах.

И еще совет, как получить подтверждающий факт, что вы спите и знаете, что спите. Большинство сновидцев подпрыгивает вверх, и, если получается повисеть в воздухе достаточно долго, т. е. появляется способность летать, это сон.

Извлечение пользы из осознанного сна

Умение осознавать свои сны имеет положительные стороны, если грамотно вести себя внутри сна.

Итак, вы научились попадать в ясный сон. Что дальше? Предполагается, что, готовясь дни и недели к этому уникальному переживанию, вы уже обдумали проблему, решение которой ищите. А потому вы будете знать, что делать и о чем спрашивать во сне.

Советчики

Вариант первый. Если обстановка во сне не слишком опасна, то поищите поблизости **Советчика**. Им может стать любая видимая вам фигура, хоть человек, хоть животное. Советчик – это никогда не виденная и не знакомая вам глубинная интуиция, знающая про вас все и даже больше. У него можно получить ответ на вопрос, как вам похудеть или как заставить начальника прибавить вам жалованье. Как добиться взаимности любимого человека и есть ли в этом необходимость. В общем, в этом сне всплывают вопросы, о которых вы думали долгие дни наяву, и теперь появилась возможность получить от Советчика ответ. Не удивляйтесь, если Советчик меняет форму, изменяется вокруг вас обстановка. Так, во сне Лизы, оказавшейся в своей комнате с котом в руках и пугающей изменчивой действительности, следовало заговорить с этим котом – он вполне годился на роль **Советчика**. Возможно, он показал бы ей что-то, куда-то повел – в итоге к ней пришло бы озарение и одной проблемой в ее жизни стало бы меньше.

Проявляйте сами активность, ищите нужного **Советчика**, зовите его, идите на контакт с ним. Увидев закрытую комнату, загляните в нее. Что вы там видите? Или взлетите на гору посмотреть, что с другой стороны. Все эти иллюзорные действия расширяют ваше реальное сознание. Проснувшись, вы получаете ответ, как внезапное озарение. Изредка подсказка бывает выражена в словесной форме, но порой упакована в виде образов сна, и они тоже требуют расшифровки. Но в том и заключается смысл грамотных действий в ОС, что они расширяют возможности вашего мозга наяву. Например, увиденная во сне баня может подсказать, что вам следует пригласить вашего шефа в баню (или «послать» его туда). Эмоция сна уточнит ваши действия (если вопрос касался взаимоотношений с начальством). А может быть, вам необходимо «отмыться» от каких-то провинностей? Признать свою вину? Повторяю, сонников на этот счет не существует, но пробужденная в осознанном сне интуиция сама растолкует совет как надо.

Кошмары

Второй часто случающийся тип осознанных снов связан с испытанием страха или ужаса и здесь нужна другая стратегия. Поздно призывать на помощь Советчика, когда вас преследует жуткая сущность, страшный монстр. Его обычно называют **Преследователь**. Не следует отмахиваться от чудища, как сновидица Ольга, отвернувшаяся от «фигни», приближающейся к ее кровати. Такие действия неграмотны. Сновидческие страхи-тревоги связаны с неразрешенными проблемами личности. Потому они будут возвращаться вновь и вновь, пока человек не набьет себе достаточно шишек в жизни, чтобы изменить свои стратегии или не проработает страхи во сне.

Скажу несколько слов, что делает кошмары во сне такими кошмарными, парализующим нас ужасом. Если наяву на вас нападает грабитель, то теоретически всегда существуют возможности спастись. Вы можете убежать или спрятаться, дать грабителю отпор или поблизости могут оказаться люди, на чью помощь вы можете рассчитывать. Нередко одно появление свидетеля заставляет грабителя убегать, оставив вас в покое. Вы учитываете эти шансы, и потому ужас вас не парализует полностью, оставляя силы для сопротивления.

Другое дело, если вы подвергаетесь нападению во сне. Здесь реализуются **все** самые худшие опасения, едва тень их промелькнет в вашем мозгу. И только они! Прячась за угол, вы

боитесь быть замеченным, и грабитель тотчас замечает вас. Только вы подумали о том, что бежите недостаточно быстро, как ноги вообще перестают подчиняться вам. Мелькнула мысль, что злодей не один, и вот уже вас окружает целая банда. Легким движением мысли, бессознательно вы сами создаете себе скопища злодеев. В обычном сне не работает переключатель на позитивное решение, именно потому, что отключено сознание.

Причиной появления кошмаров во сне бывают травматические события, стрессы, сложные взаимоотношения с окружающими и сильное переутомление. Также некоторые лекарственные средства и алкоголь направляют сюжеты сна в опасную сторону.

Весьма красноречивы приведенные в разделе о кошмарах «показания» сновидцев о том, как победа над своим страхом наяву (ночевка на кладбище и ощущение ползающих по руке пауков) помогла им избавиться от кошмаров. Однако же не каждый решится заночевать на кладбище или хотя бы прогуляться по темному лесопарку ночью, потому что страх (если вы ему подвержены) перед неизвестной опасностью сильнее, чем перед уже случившимся событием. Такие упражнения лучше проделывать в осознанном сне, когда вы оказываетесь в состоянии сказать себе, что на самом деле вы в безопасности, потому что это сон. Это оказывается возможным, когда вы научитесь в ОС создавать декорации по своему желанию.

Но влиять на декорации сна очень трудно даже в ОС, а вступить во взаимоотношение с Преследователем получается у многих.

При появлении монстра, угрожающей фигуры в вашем сне надо немедленно начать его **трансформировать**, преобразовать в безобидную, а лучше приятную сущность. Но выше отмечалось, что ваше бессознательное, включив серию ужасных кадров, не способно переключиться. Однако на то вы и овладели критическим даром, умением включать часть сознания во сне, чтобы повернуть ситуацию к лучшему. Трансформировать монстра в безобидную сущность удастся не сразу, а путем нескольких последовательных шагов.

Рассмотрим на примере сна Ольги, как следовало бы ей вести себя во сне с темной фигурой, учитывая проблеск сознания в этом сне. Она испугалась лишь мимолетно, когда Темное на нее навалилось, но потом беспечно сказала: *«Еще не хватало! Я устала и буду спать! Повернулась на бок, спиной к этому “нечто” и, клянусь, уснула»*.

Какие иные варианты могли быть в ее полусознанном состоянии?

Во-первых, ей следовало сесть на своей кровати в своем сне, а еще лучше встать лицом к лицу с темной сущностью и спросить у нее, зачем она сюда явилась. Зная обстоятельства жизни Ольги, я могу предположить, что к постели приближался Страх перед исподволь развивающимся заболеванием, которое требует к себе внимания, но сновидица предпочла повернуться к нему спиной, «не замечать». Но это означает лишь одно: что бы ни делала Ольга наяву, присутствующий в ней подсознательный страх будет снижать эффективность любых ее задумок и действий наяву.

Однако продолжим взаимодействие с темной фигурой сновидения. На вопрос, зачем она к Ольге явилась, сущность может и промолчать или расхохотаться в устрашающем оскале. Тогда усилием воли осознающей себя сновидице следует включить во сне свет (подумать о фонарике, и он тут же появится у нее в руке), чтобы разглядеть фигуру. В этот момент она начнет приобретать более выраженные очертания: станет похожа на уродливую старуху-смерть или на бородатого жуткого мужика или обретет другой вид. Надо углублять взаимодействие с этими персонажами, постараться подружиться с пугающей персоной. Продолжая думать о ней только хорошо, вы с удивлением заметите, как ее облик меняется на ваших глазах. И вот уже перед вами юная красавица или романтический герой. Но если такой быстрой трансформации во сне не происходит и фигура все еще кажется грозной, то, пересиливая себя, надо обезоружить ее

своим спокойствием и доброй интонацией, что-то подарить ей. И, наконец, если она захватила вас в тиски – не сопротивляйтесь. Станьте единым целым, обнимитесь, съешьте этого монстра или дайте быть проглоченным целиком самому. Происходит интеграция, и эта ужасная сущность становится вашим помощником.

Замечу, что стратегия дружелюбия по отношению к врагу, может иногда выручить и наяву. В этом я убедилась на собственном примере, когда минувшей зимой подверглась нападению бандита в довольно пустынном месте парка. Верзила в черной куртке налетел сзади, потом заступил мне дорогу, схватился за ремень моей сумки, перекинутый, как у почтальона, через голову. Глядя на меня сверху вниз, он, ухмыляясь, спросил: «Боишься?». Вторая его рука лежала в кармане, и у меня мелькнула мысль, что там может быть спрятан нож. Я испытала ужас как в сновидческом кошмаре, но крохой мерцающего сознания, собрав остатки воли, изобразила, что не понимаю его криминальных намерений. Более того, ввиду того, что под ногами был ледяной наст, обратилась к нему за незначительной помощью. Я попросила разрешения подержаться за его рукав, чтобы не упасть, сославшись на свои скользкие каблуки. Он как-то опешил, ухмылка сползла с его мерзкой физиономии. Я воспользовалась его замешательством, взяла его под руку (под ту, что он держал в своем кармане), сжала пальцами рукав его куртки у локтя, – негодяй был выше меня на голову – и мы вместе прошли несколько метров в сторону метро, куда я изначально направлялась. Я продолжала что-то лепетать про то, как удачно его появление рядом со мной на такой скользкой дорожке. (Убегать я и не пыталась, поскольку хищный волчина догнал бы меня в два прыжка.) Впереди уже виднелась аллея, по которой двигались люди от метро. Налетчик опомнился, высвободился из «тисков» моих пальцев, перехватил своей рукой мою и потянул было меня на боковую безлюдную тропинку. Но тут и я сменила стратегию и стала кричать на него, громко и решительно, чтобы привлечь внимание идущих в нашу сторону людей. Испуганный появлением случайных свидетелей бандит-одиночка отпустил меня и скрылся.

Помните, прогонять прочь персонажей ночного кошмара не следует. В этом случае они будут вновь и вновь возвращаться к вам, усиливая при этом ваши внутренние проблемы и конфликты с окружающим миром.

Даже наяву мне удалось на какие-то секунды превратить злодея в помощника! Во сне, как правило, такое превращение обратной силы не имеет. Если вам удалось придать благообразие вашему монстру, он и дальше продолжит приобретать более приятные черты. И смысл этой работы в том, что вы избавляетесь постепенно от кошмаров во снах и становитесь сильнее и увереннее наяву.

Приглашение автора

Дорогие читатели! Желающие узнать больше о снах приглашаются на сайт tolkovatelsnov.ru, где автор и другие специалисты, а также продвинутые пользователи всегда ответят на ваши вопросы по снам.

А отзывы о книге и пожелания вы можете оставить на авторском сайте Галины Врублевской www.galivr.ivlim.ru.

Приложение. Справочник шагов-действий по снам

Как пользоваться справочником

В начале СПРАВОЧНИКА приведен в алфавитном порядке список символов-образов сна, для которых имеется типовая рекомендация, указывающая, **что делать**. Выберите символ, приближенный к вашему сну. Прочитайте расшифровку смысла сна и совет-действие.

Для более глубокого знакомства с темой обратитесь к соответствующей главе. Там вы найдете принципы толкования сна, примеры и ритуалы, применимые в отдельных случаях.

Выполняя ритуал для разрешения любой проблемы, помните главное правило: следует воображать, что дело **уже** приняло благоприятный оборот.

Список приснившихся образов, для которых приведены типовые действия

Аварии
Болезни
Встречи
Воровство
Выигрыш
Грязь
Драка
Еда
Животные (фауна)
Любовные отношения
Падения
Погоня
Поломки
Потери
Предметы (подарки и находки)
Растения, цветы
Сломать (разбить)
Смерть
Стихийные бедствия
Цвета
Числа
Экзамены

Таблица типовых образов сна и шагов-действий по ним

Таблица

Что приснилось	Ситуация и значение	Что делать
АВАРИЯ	Транспортные аварии символизируют, что вы живете «не своей жизнью», выбранный вами путь неверен.	Совершите поездку на приснившемся транспорте. Выйдите из него в понравившемся вам месте. Там вы найдете ответ, куда вам двигаться дальше.
	Аварии водопровода — предостережение от опрометчивости в области чувств.	Устраните в доме протечки на всех водопроводных кранах.
	Аварии с электричеством — предвестник перемен.	Купите новый электроприбор, одновременно осознавая его «внутреннее» значение (тепло, свет и т. п.)
БОЛЕЗНЬ	Травма — символическое отрицание взаимоотношений или ситуации.	«Полечите» орган, травмированный во сне. Забинтуйте руку, ногу, голову.
	Головная боль — предостережение от выражения честолюбия или чрезмерной самокритики.	Приложите к голове прохладный компресс, мысленно воображая освобождение от забот.
	Глаза — указывает на то, что вы не замечаете рядом с собой нечто важное.	Промывайте каждое утро глаза. Одновременно внимательно приглядывайтесь, что делается вокруг вас.
	Уши — совет прислушаться к критическим замечаниям.	Тщательно промыв уши, скажите себе: «Сегодня я узнаю нечто важное».
	Зубы — потеря зубов во сне предвещает потерю близких или расставание с каким-то местом.	Вылечите или вставьте зубы наяву. Каждое посещение врача — символическая подготовка к встрече с новым.
	Сердце — предупреждение о трудностях в любовных отношениях.	Принесите в свой дом хотя бы одну розу. Она подарит вам гармонию.

	<p>Легкие — их болезнь во сне указывает, что вы живете не в полную силу. Жизнь в данный момент требует от вас решительного шага.</p>	<p>Выйдите в парк, на балкон и дышите полной грудью, одновременно вспоминая о ситуации, в которой вы шли на риск.</p>
	<p>Желудок. Боль, рана — неумение принять новое. Понос — преждевременный отказ от борьбы, неуверенность. Растерянность перед новыми реалиями жизни.</p>	<p>Обязательно вспомните и реализуйте прежнее забытое умение. После этого обогатите старое знание новым, современным. Например, фотографирование на черно-белую пленку замените работой с цветной.</p>
	<p>Половые органы. Женские болезни — предвестник неудачной личной жизни. У мужчин — предостережение от излишней самоуверенности в сочетании с чувством вины.</p>	<p>При снах такого содержания рекомендуются обычные физические упражнения, укрепляющие тело.</p>
	<p>Руки — болезни или травмы рук во сне символизируют проблемы с друзьями, отсутствие поддержки с их стороны.</p>	<p>Крепко пожмите руку тому человеку, которого вы не хотите терять, чьей поддержкой особенно дорожите.</p>
	<p>Ноги — проблемы во сне с ногами указывают на ваши страхи действовать самостоятельно. Вы больше полагаетесь на родителей, мужа, жену, чем на себя.</p>	<p>Совершите самостоятельное восхождение на гору, ближайший холм или высотное здание. Заберитесь на гору — любое дело будет вам по плечу.</p>
	<p>Кожа — если вы видите во сне струпья, язвы на вашей коже, это верный знак разлада между вашим внутренним состоянием и вашим типом поведения.</p>	<p>Попробуйте быть искренним с тем, с кем вы ведете себя сдержанно. Перед решительным объяснением совершите ритуальное омовение всего тела, всей кожи.</p>
	<p>Операции во сне. Незавершенные — предвещают посягательство на ваше положение, имущество, права. Успешно проведенная операция — обновление духа.</p>	<p>Отрежьте сами что-либо (часть одежды, уголок листа бумаги и т. п.) у вашего предполагаемого врага. Это сделает вас хозяином положения.</p>

ВСТРЕЧИ ВО СНЕ	Увидеть во сне знаменитость означает, что вас ожидают приятные перемены.	Найдите фото приснившейся знаменитости. «Поговорите» с ним. Спросите совета по актуальному для вас вопросу.
	Приснившийся старый друг обещает возврат в вашу жизнь проблем, которые имели место прежде.	Позвоните старому другу, навестите его, напишите письмо. Это облегчит решение вами новых проблем на старую тему.
	Бродягу, бомжа увидеть — вы останетесь со своими проблемами один на один. Чьи-то трудности коснутся вас.	Пересмотрите свой гардероб. Выбросите нечто старое, рваное. Замените выброшенную вещь обновкой.
	Инвалид во сне — предвестник определенных его заболеванием проблем.	См. выше — Болезни.
ВОРОВ- СТВО	Деньги. Вы украли — вас недооценивают. У вас украли — предвестие неприятностей в отношениях.	Подайте нищему.
	Бумажник, украденный во сне у мужчины, предупреждает об угрозе его чести.	Положите в свой бумажник крупную купюру и не тратьте ее.
	Сумочка, украденная во сне, предвещает душевные потери для ее владелицы.	Положите в сумочку дорогую для себя вещь: брошку, брелок, кем-то подаренный календарик и т. п.
	Прочие кражи — это призыв к бдительности. Возможно, кто-то обманет ваше доверие.	Нарисуйте на листе бумаги украденную во сне вещь. Прикрепите рисунок на видное место и будьте бдительны.
ВЫИГ- РЫШ ВО СНЕ ИЛИ НАЯВУ	Деньги предвещают начало новой жизни, успех (Если сновидец не игрок!)	Сыграйте один раз (в казино, на игровых автоматах). Выигрыш пожертвуйте на доброе дело. О проигрыше не сожалейте.
	Предмет в вещевой лотерее обещает неожиданные события, как благоприятные, так и негативные. Будьте осторожны!	Постарайтесь наяву приобрести выигранный предмет, если это одежда или предметы бытовой обстановки. Если во сне вы выиграли автомобиль, то постарайтесь сменить работу.

ГРЯЗЬ	<p>Испачкать во сне одежду предвещает изменение отношений;</p> <p>головной убор — неприятности на работе;</p> <p>рубашка, платье, брюки, юбка — ссора с близкими;</p> <p>нижнее белье — проблемы в интимных взаимоотношениях;</p> <p>носки — изменение планов;</p> <p>обувь — вы готовы совершить необдуманный поступок.</p>	<p>Обязательно наяву уделите внимание тому предмету, который оказался испачкан во сне. Почистите, выстирайте, купите новый. Параллельно постарайтесь укрепить те отношения, которые символизирует испачканный предмет.</p>
	<p>Мусор. Мусорная куча во дворе предупреждает, что вы можете стать жертвой сплетен. Домашний хлам, мусор указывает на то, что вам следует лучше разобраться в себе.</p>	<p>Выметите реальный мусор, скопившийся в вашем доме. При этом постарайтесь представить, что выметаете все обиды и оскорбления, скопившиеся в вашей душе.</p>
ДРАКА	<p>Видеть драку во сне — новое знакомство.</p> <p>Самому участвовать в драке — крушение планов, разочарование.</p>	<p>Став свидетелем конфликтной ситуации, постарайтесь погасить ее. Этим вы сможете избежать грозящей вам беды.</p>
ЕДА	<p>Еда во сне символизирует приобретения в той области, символом которой являются конкретные кушанья.</p> <p>Молоко — чье-то покровительство; сладости — кратковременная радость; фрукты — любовь; спиртное — обманчивые надежды; овощи, хлеб указывают на проблемы в материальной области; мясо — сложности со здоровьем или, напротив, укрепление его (вареное мясо). Вареная рыба — обретение мудрости.</p>	<p>Наяву необходимо повторить прием той пищи, которая предвещает хорошие перемены в жизни. Также избегать еды, символизирующей возникновение проблем. Кроме того, принимая ту или иную пищу, связанную со сном, одновременно воображайте, что ваша проблема решается.</p>

ЖИВОТНЫЕ	Собака символизирует помощь друга, если во сне дружелюбна к вам. Собака , кусающая вас, предвещает ссору.	Покормите бродячую собаку. Этот ритуал приблизит хорошее предсказание, связанное с собакой, и ответит плохое.
	Кошки во сне часто дают обманчивые предсказания. Т. е. ласковая кошка предвещает обман или одиночество; кошка, которая царапается, предсказывает успех вашего дела.	Ни в коем случае не кормите бродячую кошку: это лишь усугубит ваше одиночество. Успех принесет лишь кормление кота в зоопарке или соседского кота.
	Птицы : свободные — предвещают успех; в клетке или влетевшие в комнату — неприятность, болезнь, непонимание вас близкими.	Покружитесь в одиночестве, размахивая руками, как крыльями. Танцуя этот своеобразный танец, проговаривайте вслух вашу мечту, как будто она уже сбылась.
	Домашние животные — к материальному благополучию, если они здоровы, и к бедности, если животные больны.	Найдите фигурку-игрушку, соответствующую вашему животному, и поставьте на видное место. Попросите у него помощи.
	Дикие звери . Звери помощники — к счастью в личной жизни. Схватки со зверями — к ссоре с друзьями или любимым.	Также обратитесь к одноименной игрушке-зверушке, но ничего у нее не просите. Поставьте на видное место. Подумайте, какие качества этого зверька присутствуют в вашем характере.
	Насекомые . Укус и назойливое преследование единичным экземпляром предупреждение об опасности; масса насекомых к беспокойству.	Уколите иголкой свой палец. Первая мысль после укола подскажет вам, чего опасаться; уничтожьте несколько мух, тараканов, муравьев.
	Рыба . Живая — символ сексуального взаимодействия; вареная — перемены, связанные с духовным ростом.	Выпустите на свободу рыбку из аквариума или попавшую на крючок; съешьте рыбное блюдо.
ПАДЕНИЯ	Падение в пропасть (из окна здания, с дерева) символизирует неудачу в делах или страх перед неудачей.	Совершите мысленное медленное падение до дна воображаемой пропасти и убедитесь, что вы невредимы.
ПОГОНЯ	Вы убегаете от преследователя — некая проблема останется нерешенной.	Догоните отходящий с остановки транспорт, и все у вас получится.

ПОЛОМКИ (НЕИСПРАВНЫЕ ВЕЩИ)	Разбитая ваза — к разрыву отношений (у женщин — к болезни).	Наполните целую вазу водой. Хорошо поставить в вазу цветы.
	Весло — к потере самостоятельности.	Прокатитесь на лодке, велосипеде, машине, самостоятельно управляя движущим средством. Помните, что вы сами управляете своей жизнью.
	Диван — предвещает нарушение покоя.	Будьте начеку. Временно не пользуйтесь диваном для дневного отдыха.
	Замок. Если сломан запор и дом остался без защиты, это предвещает, что чужие люди грубо вмешаются в вашу жизнь. Если вы вскрываете замок, то скоро узнаете какую-то тайну.	Проверьте надежность вашего реального замка. Активизируйте свое общение с друзьями, и тайна будет раскрыта.
	Рваная ветхая обувь во сне символизирует крушение ваших планов, несбыточность надежд.	Просмотрите свою обувь. Избавьтесь от старой и ветхой. Она удерживает вас на «черной» полосе жизни.
	Рваная одежда во сне — потеря социального статуса или разоблачение ваших интимных связей (нижнее белье).	Наяву выстирайте, почистите вещь, которая была порвана во сне. Чистая крепкая одежда защитит вас от возможных неприятностей.
	Разбитая посуда — к переменам в жизни. Тарелки, блюда — утраты в материальной области. Стаканы, фужеры, чашки — перемены в сфере интимных отношений.	Перемены неизбежны. Уберите в шкаф предмет, разбившийся во сне, и временно не пользуйтесь им. После наступления перемен можно вернуть предмет в обиход.
	Стол. Треснутая столешница — к ссоре с друзьями. Сломанные ножки — в вашей деятельности ожидаются перемены.	Укрепите и обновите ваш стол наяву: подтяните гайки, покройте лаком, смените скатерть. Пригласите посидеть за обновленным столом того, с кем у вас напряженные отношения.
	Стул. У вас на работе неустойчивое положение, кто-то «подсигивает» вас. Также указывает на отсутствие работы вообще.	На работе постарайтесь сменить стул. Если вы не работаете, купите новый стул для дома. Эта символическая покупка поможет обрести вам работу.

	Сломанные очки предупреждают вас, что вы неверно оцениваете ситуацию.	Прочитайте без очков главу из вашей любимой книги. Трудное чтение магическим образом подскажет, в чем вы ошибаетесь.
	Телевизор. Если нет изображения на экране телевизора во сне, значит, скоро вас приобщат к каким-то делам вне дома.	Посмотрите информационную передачу. Если вы услышите знакомую фамилию, будьте готовы к возобновлению дел с человеком, носящим ее.
	Телефон. Неисправный телефон во сне символизирует разрыв личного контакта или деловых отношений.	Позвоните самому лучшему другу и попросите его наугад назвать любое имя. С человеком, носящим названное имя, вам придется налаживать отношения.
	Общий совет при работе над снами с поломками вещей.	Любую вещь, которую вы увидели во сне сломанной, наяву желательно «пожалеть», привести в порядок. Даже если вы не знаете ее символическое значение, это действие будет полезно.
СМЕРТЬ	Видеть живых умершими — к охлаждению отношений с увиденным персонажем.	Сделайте подарок человеку, которого вы увидели во сне мертвым.
	Увидеть умершего живым. Если умерший был хорошим, авторитетным человеком для вас — к удаче. Если умерший был злодеем — возможны неприятности.	Достаньте фотографию доброго человека, посетите его на кладбище, поблагодарите за все хорошее. Чтобы отвести неприятности, постарайтесь вспомнить что-то хорошее о злодее. Простите его.
СТИХИЙ- НЫЕ БЕД- СТВИЯ	Пожары. Перемены к лучшему, которые последуют за постигшей вас бедой.	Обязательно займитесь каким-то новым для вас делом. Оно принесет успех.
	Наводнения. Вас ожидает любовное приключение.	Почаще улыбайтесь тем, кто вам небезразличен. Подарите любимой букет цветов. У вас дома тоже должны быть цветы.
	Землетрясения. То, что вам дорого, вы можете потерять.	Чаще выходите из дома. Совершайте ваши прогулки по широкой большой улице или шоссе. Здесь вы встретите того, кто поможет вам.
ЦВЕТА	Цвета во сне следует разделять на приятные вам и устрашающие. Устрашающие (например, черный, коричневый) могут предвещать беду, болезнь. Приятные цвета указывают на приближение радости.	Во избежание неприятностей нарисуйте приснившееся черное (животное, одежду и т. п.) и закрасьте его другой краской. Приятные цвета воплотите в символический предмет радости. Например, купите цветные воздушные шарик, флажки, бусы.
ЧИСЛА	Числа во сне могут быть для вас датой важного события, чьим-то возрастом или адресом.	Наметьте на эти даты главные дела. Не забудьте поздравить кого-то с юбилеем. Кто живет в доме с данным номером? Потратьте сумму, равную той, что обозначена числом в сновидении.
ЭКЗАМЕ- НЫ	Не сданный во сне экзамен подсказывает вам ту область, где вам предстоит решить какую-то задачу в ближайшее время.	Выполните условное действие по теме приснившегося экзамена. Например, был экзамен по русскому — напишите кому-то письмо. Математика — подсчитайте ваши траты за последнее время. Это включит нужную цепочку событий.

