

Иэн Уоллес

100 снов, которые снятся всем

и их истинные
значения



а также практика осознанных сновидений
на основе изучения 100 000 снов

Йен Уоллес
100 снов, которые снятся
всем, и их истинные значения
Серия «Тайны женщины»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6537279

Уоллес И. 100 снов, которые снятся всем, и их истинные значения: Эксмо; Москва; 2013
ISBN 978-5-699-63891-8

Оригинал: Ian Wallace, "THE TOP 100 DREAMS"

Перевод:
А. Н. Москвичева

Аннотация

Иэн Уоллес – квалифицированный психолог, известный специалист по снам, чей опыт основан на изучении 100 000 снов в течение 30 лет. Его уникальный метод анализа снов поможет вам не только понять язык своего подсознания, но и использовать его послания, переданные через сновидения, для того чтобы разрешить проблемные ситуации в жизни и осуществить свои заветные мечты и стремления. В книге приведены 100 самых распространенных моделей, основанных на образах и сюжетах, которые встречаются в снах подавляющего большинства людей по всему миру.

Кроме того, вы научитесь запоминать свои сновидения, чтобы затем извлекать из них практическую пользу, узнаете о целительной силе сна и о возможности сознательно влиять на свои сновидения. А главное – вы откроете много нового о себе и о своих скрытых талантах и способностях, которые только и ждут подходящего момента, чтобы проявиться в реальности и ввести вас в будущее, полное благополучия и осознанности.

Содержание

Ко всем мечтателям[1]	5
Немного о сновидениях	6
Десять миллиардов снов	6
Надежды и стремления	7
Сияние и поиск	8
Персонажи снов	9
Животные во сне	10
События во сне	12
Места во сне	13
Предметы во сне	14
Язык снов	15
Сюжеты снов	16
Мифология снов	17
Психология снов	18
100 самых распространенных сновидений	20
Погоня (1)	20
Выпадение зубов (2)	22
Неспособность найти туалет (3)	24
Обнаженность на людях (4)	26
Неготовность к экзамену (5)	28
Полет (6)	30
Падение (7)	32
Неуправляемое транспортное средство (8)	34
Обнаружение неиспользуемой комнаты (9)	36
Опоздание (10)	38
Поиски чего-то (11)	40
Карабкание в гору (12)	42
Неожиданная влюбленность (13)	44
Привидения (14)	46
Возвращение бывшего возлюбленного (15)	48
Авиакатастрофа (16)	50
Дети в опасности (17)	52
Публичное выступление (18)	54
Конец ознакомительного фрагмента.	55

Иэн Уоллес

100 снов, которые снятся всем, и их истинные значения

Посвящается маме и папе за их бесконечную любовь и поддержку

Ian Wallace

THE TOP 100 DREAMS

Copyright © 2011 by Ian Wallace

Originally published in 2012 by Hay House UK Ltd.

Tune into Hay House broadcasting at: www.hayhouseradio.com

© Москвичева А.Н., перевод на русский язык, 2013

© Издание на русском языке. Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2013

Ко всем мечтателям¹

С самого раннего детства меня глубоко завораживали сны. Одно из первых моих воспоминаний – это сон, в котором паровоз несется по шотландской местности. Меня этот сон напугал, и отец, разбуженный шумом, который я устроил, пришел меня успокоить, чтобы я снова заснул. На следующий день он отвел меня на мост, под которым проходил железнодорожный путь, и держал меня за руку, пока я пораженно смотрел, как мой сон превращается в реальность, с громом пронесаясь по рельсам вниз. Мой отец был шахтером, а вовсе не психологом, но он интуитивно понимал невидимые структуры и умел глубоко всмотреться в богатые пласты возможностей.

Пользуясь моральной и практической поддержкой своих родителей, я принялся изучать свои сны и их возможное значение. И чем дальше я исследовал свои сны, тем сильнее меня интриговали сны других людей. Я не столько разбирал их по кусочкам, сколько интересовался людьми, воплощающими в жизнь свои мечты. Со времен тех своих ранних исследований мне посчастливилось работать со многими тысячами людей, и я хочу от всего сердца поблагодарить их за то, что они поделились со мной своими снами.

В особенности я хотел бы сказать спасибо тем людям, которые помогли мне реализовать свои собственные сны.

Роне, Колину, Мэттью, Даниэлю и Томасу – за их любовь и поддержку, которую они оказывали мне, пока я мечтал об этой книге, и за помощь в превращении этого сна в реальность.

Нилу Слессору – за смелость и настойчивость в реализации своих снов и за то, что он настоящий друг, который всегда рядом, независимо от того, в какой точке мира он находится.

Айлин Гибб – за то, что она постоянно подбадривала и вдохновляла меня, и за ее потрясающую работу по связыванию стольких людей с их прекрасным будущим.

Кейту Мэсси – за его мечтательное лидерство и знание того, как использовать гаечный ключ, чтобы превратить свои сны в реальность из болтов и гаек.

Ноэлю Тилу, одаренному психологу и актеру, который научил меня тому, что понять загадочное можно только тогда, когда исследуешь тайны собственных историй.

Майку Пауэллу – за благодатные волны сопереживания и за то, что он открыл для меня новый вид мечтателей.

Крису Эвансу – за открытость и великодушие, с которыми он пригласил меня в свое шоу; **Хелен Томас** и **Сьюзи Дитрих** – за его организацию и за все новые связи, которые при этом проявились.

И, наконец, **Стиву Райту** – за то, что он такой гостеприимный и энергичный хозяин, ежедневно помогающий миллионам слушателей расширять свое сознание. Огромное спасибо также Луизе Халланд с Би-би-си за то, что познакомила меня со Стивом.

¹ Англ. слово dream можно перевести не только как «сон», но и как «мечта», а dreamer – не только как «человек, видящий сон», но и как «мечтатель». – *Примеч. пер.*

Немного о сновидениях

Десять миллиардов снов

Пока вы читаете эти строки, треть людей, населяющих земной шар, спит, а к тому моменту, как они проснутся, окажется, что вместе они посмотрели более десяти миллиардов снов. Некоторые, возможно, испытали во сне случайные события, которые кажутся странными и единичными. Однако подавляющее большинство этих снов следуют одним и тем же знакомым темам и образцам, которые видим во сне мы все. Эти общие модели снов возникают вот уже десятки тысяч лет и формируют основу самых устойчивых историй и убеждений в нашей жизни наяву.

За 30 лет своей деятельности в качестве психолога – специалиста по снам я проанализировал более 100000 снов и успел понять, что существует около 100 универсальных моделей, которые повторяются снова и снова. Люди по всему миру, независимо от их страны или культуры, рассказывают об этих моделях с замечательным постоянством. От русских полицейских до японских поваров, от норвежских байкеров до венесуэльских медсестер, от индийских танцоров до ангольских нефтяных рабочих – повсюду в мире все видят одни и те же основные образцы снов. Эти универсальные темы – не просто причудливые выражения процесса сна, это глубокое отражение личности людей, которые на самом деле создают свои сны.

Обычно мы считаем свои сны случайными переживаниями, на которые мы не можем влиять, но на самом деле правда состоит в обратном. Не сны случаются с нами, а мы случаемся со снами. Когда мы видим сны, мы без всяких усилий создаем целые миры, от звезд, мерцающих в далеких созвездиях, до отпечатков пальцев на руке любимого человека. Мы конструируем во сне эти естественные модели, потому что они отражают существенную часть нашей жизни наяву. Вырвавшись из шума и суеты своей повседневной деятельности, мы пытаемся поглубже осознать настоящую цель и истинное значение своей жизни.

Универсальные модели, которые мы создаем в своих снах, отражают этот глубокий поиск, но парадоксальным образом очень легко поверить, что сны бессмысленны и не имеют никакой реальной цели. Хотя наши сновидения и кажутся нам совершенно неразумными, ключ к пониманию языка снов лежит не просто в способности идентифицировать отдельные символы, но и в умении понимать глубочайшие модели снов, которые мы создаем. Единичный символ часто представляется нелогичным, но он может рассказать очень много, если вплести его в богатейшие темы наших «сонных» историй. Когда мы отходим на шаг назад и рассматриваем фундаментальные образцы наших снов, мы начинаем видеть более широкую картину – как в своих снах, так и в своей повседневной жизни.

100 снов, описанных в данной книге, представляют собой наиболее общие модели, которые мы все переживаем, и раскрывают послания, передаваемые нам через сновидения. Эти модели моментально узнаваемы для подавляющего большинства людей и предлагают возможность быстро оценить значение индивидуальных снов. Вместо того чтобы находить особые символы, а потом пытаться их связать, вы можете взять универсальное значение отдельного образца сновидения и применить его к своим индивидуальным обстоятельствам. Также для каждой модели приведен психологический и культурный фон, а также предложены варианты действий, которые помогут вам извлечь максимальную пользу из своего опыта во время сна.

Надежды и стремления

Ваши сны отражают основные модели событий вашей жизни наяву, и, хотя ночные сновидения и дневная жизнь могут показаться вам не связанными, само слово «сон» («мечта») означает не только ваши ночные приключения, но и ваши осознанные надежды и стремления. Несмотря на то что намеренное стремление к достижению осознанной мечты и неконтролируемое творение ваших ночных снов представляются совершенно отдельными процессами, и то и другое изначально спровоцировано на глубоком уровне самоосознания, которым мы обладаем. Это стихийное, начальное понимание самого себя – естественное человеческое качество, оно известно как подсознание.

Бессознательность часто приравнивается к забвению, однако ваше подсознание – это просто вся информация и опыт, которые вы впитываете, не осознавая этого. Будучи рациональным человеческим существом, вы имеете склонность сознательно отфильтровывать большую часть обширного опыта, получаемого вами во время бодрствования, и встречаетесь с ней только во время сна.

Хотя ваше подсознание – это область вас самих, которую вы часто не осознаете, оно включает весь ваш прошлый опыт и варианты будущего, поэтому может представлять огромную ценность для понимания ваших истинных целей и потенциалов в обычной жизни.

Сны, которые вы создаете, – это истории, которые выражают все, что вы знаете бессознательно, и отражают то, что вы считаете самым важным в вашей реальной жизни. Эти истории – естественный язык вашего подсознания, они несут более глубокую мудрость и более широкое понимание, чем ваше сознательное «я».

Люди по всему миру неосознанно создают одни и те же истории, снова и снова, отвечая на вопросы, о важности которых для них самих в сознательном состоянии они даже не подозревают.

Часто это вопросы вроде: «Как я могу по-настоящему изменить свою жизнь?» или «Почему никто не признает мои таланты?»

Соответственно, ваши сны дают ответы на подобные вопросы, и, хотя может возникнуть соблазн заикнуться на своем «сонном» опыте, не существует сна без того, кто его видит. Через сновидения вы выражаете свою индивидуальную психологию, высвечиваете ту личность, которой вы в действительности являетесь, свои настоящие нужды и свои истинные убеждения.

Часто люди надеются, что какой-то человек или практика смогут помочь им исправить свою жизнь, однако ваше подсознание уже знает, что вы целостны, просто очень мало изучены. Исследуя свои сны, вы можете стать сами себе психологами и вести себя к полному самовыражению через эти инсайты, посланные вашим подсознанием.

Как и ночные сны, ваша дневная жизнь может часто представлять собой плохо связанную последовательность случайных ситуаций, которые заполняют ваши дни и мешают вам понимать свои главные мечты. Трудности и постоянные требования, предъявляемые вам в повседневной жизни, могут заставить вас почувствовать себя оторванными от своих важнейших стремлений, неудовлетворенными из-за несбывшихся желаний и нереализованного потенциала. Однако, лучше осознавая свои сны и тот механизм, который создает их, чтобы выразить ваше подсознательное, вы сможете воплотить их в реальность вашей жизни наяву и начать воплощать свои мечты вместо того, чтобы постоянно бежать за ними.

Сияние и поиск

Часто кажется, что неосознанные истории своих сновидений вы проживаете только во время сна. Каждую ночь вы погружаетесь в сонные миры, которые создаете без всяких усилий, а затем звонит будильник, заставляя вас с туманным взглядом вступать в реальность своей будничной жизни. Однако сновидение не прекращается со звонком будильника, потому что вы продолжаете направлять луч своего подсознания на все вокруг вас, даже не осознавая, что делаете это. Когда вы неосознанно сияете в окружающий вас мир, ваш луч поиска освещает всевозможные тайны, но то, что отражается на вас, кажется вам сложным и смущает вас.

Вы можете подумать, что проще игнорировать расширение своего подсознания, отбрасывая его богатую двусмысленность и фокусируясь лишь на том, что вы определенно видите и осознаете. Но даже несмотря на то, что вы пытаетесь закрыться от подсознательных отражений, они продолжают просачиваться в ваше сознание, показывая вам вспышки и фрагменты более широкой картины, словно плохо настроенный телевизор, который наскоро поставлен на ваше любимое телешоу. Эти бессвязные вспышки и случайные фрагменты часто как будто скрывают что-то крайне значимое, и довольно легко заикнуться на попытках понять их смысл. Самый простой и естественный способ это сделать – понять смысл историй, которые вы создаете в своих снах.

Вместо того чтобы исследовать эти вспышки с помощью инстинктивного восприятия, вы, возможно, попытаетесь рационализировать их с помощью осознанного мышления. Такая рационализация может сузить ваше более широкое понимание, и иногда создается впечатление, что вы пытаетесь понять мир, сидя дома и глядя на него через щель своего почтового ящика вместо того, чтобы просто открыть дверь и шагнуть наружу. Вероятно, вам кажется проще оставаться внутри, в безопасности логического и объективного мышления, однако это может помешать вам полнее исследовать свое «сонное» сознание. Некоторые люди все-таки выходят наружу, в бессознательное, и используют свое расширенное понимание, чтобы совершать глубочайшие открытия о себе и об окружающем мире.

В 1895 году Альберту Эйнштейну приснилось, что он съезжает по заснеженному холму на звездном луче, и он использовал этот вдохновенный образ, чтобы высветить в своей реальной жизни теорию относительности. Позже он отмечал: «Дар видеть сны значил для меня больше, чем мой талант впитывать осознанные знания».

Используя сновидения для расширения осознанного понимания, Эйнштейн стал истинным научным провидцем. Такие провидцы, открытые к происходящему в их подсознании, в буквальном смысле воплотили свои сны или мечты, совершив величайшие прорывы в науке и технологии.

Орвил и Уилбур Райт использовали сон о летающих мотоциклах и реализовали свое видение в продуваемых ветрами песках Китти Хоука, когда их мечты превратились в полеты первого летающего аппарата с двигателем. Лауреат Нобелевской премии физик Нильс Бор разработал свою модель атома после яркого сна, в котором он сидел на солнце, а все планеты кружились вокруг него по отдельным траекториям. Химик-органик Фридрих Кекуле увидел структурную формулу бензола во сне и, объявив о своем открытии, призвал своих коллег-ученых «учиться видеть сны».

Персонажи снов

Когда вы освещаете окружающий мир лучом своего подсознания, вы не просто случайно шарите им, а ищете кого-то, кто имеет для вас большое значение. Среди всех отвлекающих моментов и неясностей вы ищете отражение себя, пытаетесь понять, кто вы на самом деле. Однако ваша истинная природа редко показывает себя при случайном повороте сознания, поэтому вы инстинктивно притягиваете ситуации, которые отражают вашу личность. Лучшие зеркала для вашего самоосознания – это другие люди; подсознательно воспринимая то, что они отражают, вы часто становитесь лучше осведомлены о своем характере.

Хотя кажется, что логичнее было бы считать себя отдельной личностью, как указано в паспорте или любом удостоверении, каждый человек вмещает в себя уникальный набор характеров.

В разных ситуациях проявляются разные ваши личности, в зависимости от того, что вы делаете и где находитесь. Иногда эти личности кажутся вполне обыденными: когда начинается день, вы последовательно проявляете себя как супруг, затем родитель, а затем, придя на работу, вступаете в свою профессиональную роль.

В других случаях поведение вашей личности может показаться вам незнакомым, и вы вдруг говорите: «Не знаю, что на меня нашло» или «Я был просто не в себе».

Сознательно, в состоянии бодрствования, вы можете игнорировать свои разные личности, но они продолжают проявлять себя в ваших снах. Характеры, которые вы создаете во сне, – это аспекты вас самих, и вы конструируете их исходя из опыта общения с людьми, олицетворяющими для вас эти характерные качества.

Если вы не знаете ни одного человека, обладающего определенными характеристиками, которые вы хотели бы выразить, вы просто выдумываете кого-нибудь, используя комбинацию качеств, которые вы неосознанно наблюдали в других людях.

Эти оригинальные характеры часто могут привести вас к пониманию ситуации, которую вы не можете осмыслить сознательно.

Поведение людей в ваших снах обычно отражает вашу связь с тем или иным аспектом вашей личности. Например, если вам снится любимый человек, вы отражаете глубокие, невысказанные качества своей личности. В близких любовных связях часто трудно определить, где кончается ваша личность и начинается личность вашего партнера. Если вы надолго разлучаетесь с ними, вы можете чувствовать, словно вам не хватает какой-то части самого себя.

Любимые люди во сне помогают вам понять, что они действительно значат для вас и как вы можете обогатить и внести вдохновение в свою повседневную жизнь.

Особенно частые персонажи снов – публичные личности, знаменитости. Хотя в реальной жизни вы могли с ними и не встречаться, вам может казаться, что вы близко знакомы с ними благодаря их публичным выступлениям и рассказам об их жизни в средствах массовой информации. Знаменитости часто символизируют особые таланты и достижения, и их появление в ваших снах часто пробуждает ценные и уникальные аспекты вашей личности, которые пока только ждут, чтобы их раскрыли. Еще до того, как были изобретены телевизионные шоу талантов, наши предки использовали целый набор богов и богинь, которые олицетворяли уникальные таланты и способности.

Животные во сне

Ваши сновидения населены не только всеми человеческими характерами, но и различными существами, с которыми вы встречаетесь во время ночных приключений. Животные в ваших снах представляют вашу инстинктивную природу – хотя нам, людям, нравится считать себя высшей формой жизни, все же мы продолжаем жить в животных телах, с природными инстинктами и интуитивными импульсами, которые иногда в реальной жизни кажутся неуместными и невежливыми. И хотя ваша инстинктивная природа может оказаться опасной и неконтролируемой, животные в ваших снах обычно несут в себе творчество и врожденную мудрость, которой в повседневных ситуациях бывает трудно достичь осознанно.

Животные во сне отражают невысказанную силу. Первые зафиксированные сны наших предков найдены в пещере Шове вблизи небольшого города Вальон-Пон-д'Арк в долине реки Ардеш на юге Франции и представляют собой рисунки с изображением животных, сделанные 30000 лет назад. Почти во всех человеческих культурах существуют представления о различных характерных силах, присущих определенным животным, – например, богиня-кошка у древних египтян или тотемные животные у коренных индейцев Америки. Во многих обществах эти тотемные животные до сих пор используются шаманами для связи с высшим интуитивным сознанием, когда они медитируют между мирами сознательного и бессознательного.

В своих снах мы создаем различных животных, от жутких угрожающих монстров до преданных домашних питомцев. Домашние животные отражают те части вашей инстинктивной природы, с которыми вам комфортно, а дикие – раскрывают те части вас, которые вы хотели бы понять, даже если кажется, что их никогда не приручить. Возможно, сознательно мы и не следуем шаманским традициям, но мы остаемся близки к своему животному духу, ухаживая за домашними животными, давая им человеческие имена и обращаясь с ними как с уважаемыми членами семьи. В детстве мы часто ассоциируем своих питомцев с различными волшебными качествами, а среди наших ближайших друзей – животные-тотемы в виде плюшевых медвежат и других приятных игрушек.

Первые истории, которые мы слышим и читаем в детстве, почти всегда населены животными, первые звуки, которые мы учимся издавать, – это звуки животных, когда мы неосознанно выражаем свои инстинктивные животные качества. Научившись мяукать и мычать, мы начинаем различать персонажей мультфильмов, многие из которых – говорящие животные. Во сне мы продолжаем связываться со своей врожденной животной натурой, создавая фантастических зверей, которые умеют разговаривать и некоторые из которых кажутся полуживотными-полулюдьми. Эти сказочные существа часто продолжают жить и вне наших снов, проявляясь в мифах и различных историях в виде сфинксов, вервильфов или Винни-Пуха.

Хотя жесткие условия социума заставляют нас приручать свои природные инстинкты, подавление своей животной природы может легко привести нас к стрессу и болезни. Животные, которых мы встречаем в своих снах, часто могут показать нам, какая именно часть нашего физического организма нуждается в заботе и особом внимании.

Как и шаманы, большинство целительских традиций используют животных для демонстрации своих возможностей. Даже те профессионалы, которые жестко придерживаются западной медицинской практики, представляют себя с помощью символа змеи, обвивающей посох Асклепия². Как бы сильно мы ни пытались подавить свои инстинкты, нам всегда будут

² Речь идет об эмблеме службы экстренной медицинской помощи США. – Примеч. ред.

сниться животные, летающие и ползающие в нашем подсознании, вдохновляя нас и придавая нам силу.

События во сне

Персонажи и существа, которых мы встречаем во сне, генерируют большую часть действий, и мы переживаем эти драмы по мере того, как сон разворачивается в последовательности событий. Одна из самых распространенных фраз, которую используют люди, описывая свой сон, – «а потом»: обычно идет целая серия «а потом», и наконец финальная «а потом я проснулся!». Эти «а потом» организуют значительные события сна и помогают сформировать из них историю. Когда вы сталкиваетесь с разными персонажами во время этих событий, ваши бессознательные личности развивают сюжет вашей индивидуальной истории.

Может показаться, что каждая серия событий во сне уникальна, однако на самом деле они обычно следуют одним и тем же темам. Эти универсальные события, которые мы переживаем в снах, сформировали сюжеты некоторых или даже большинства мощных мифов и историй в обычной жизни. Джозеф Кэмпбелл, американский исследователь мифологии, который вдохновил Джорджа Лукаса на создание «Звездных войн», изучил тысячи рожденных из снов мифов, принадлежащих сотням культур по всему миру, и обнаружил, что практически во всех них структура развития событий одна и та же. Эти мифологические структуры глубоко резонируют в нас, поскольку мощно отражают наши индивидуальные жизненные истории.

Фундаментальные события в наших снах и историях разворачиваются в следующей последовательности: ответ на призыв к действию, затем принятие важного и глубокого решения и, наконец, триумфальная реализация наших внутренних талантов. Как и во все великие истории нашей литературы, мы обычно входим в сон как раз перед призывом к действию. В театральной пьесе это будет Акт I, или то, что голливудские сценаристы называют «ситуацией», с небольшой предысторией. Призыв к действию переходит в Акт II, который обычно представляет собой основную часть истории. По мере нашего углубления в эту драму мы вынуждены принимать трудное решение, и это середина Акта II.

В решающий момент мы часто убегаем, но если все же решаем выполнить долг перед самим собой, мы путешествуем дальше по Акту II и сталкиваемся с новыми испытаниями. Поднимаясь на преодоление этих испытаний, мы врываемся в Акт III, где наконец разрешается тот драматический конфликт, который изначально призвал нас к действию. Пока закрывается занавес или идут титры, мы обнаруживаем, что эта история дала нам гораздо более глубокое понимание, преподнесла нам дар – как во сне, так и в реальной жизни. Такую последовательность событий во сне можно найти практически в любой классической пьесе или фильме.

Обычно эпизод сна длится от 15 до 45 минут, но в эти временные рамки вы можете вместить целую жизнь, проживая те части сна, которые двигают всю историю. Как искуснейший сценарист, вы автоматически поддерживаете действие и разворачиваете события так, что можете продолжать раскрывать мотивы и желания персонажей, которых вы создаете. Может казаться, что ваш сон происходит в реальном времени, но на самом деле вы действуете во времени истории, фрагментируя и сжимая повествование в своем сне и фокусируясь на самых значительных событиях истории.

Места во сне

Персонажи в вашем сне проживают события в безграничном разнообразии мест, которые вы для них создаете. Эти декорации отражают ваш внутренний мир, показывая, где вы себя ощущаете в своей повседневной жизни. Знакомые места во сне обычно обозначают особую локализацию, которая связана для вас с определенными воспоминаниями, например дом детства или классная комната. Наряду с возвращением в эти знакомые места вы также создаете и незнакомые, чтобы исследовать неизвестные потенциальные возможности, которые могут появиться в реальной жизни. Проходя по определенным местам во сне, вы изучаете способы, которыми можете попасть туда, куда стремитесь в своей жизни.

Когда вам снится, что вы находитесь в здании, например в доме или офисе, вы исследуете свою личность и потенциал, который в ней заложен. Если же во сне вы пребываете на открытом месте, это означает, что вы рассматриваете то, что лежит за границами вашего сознания на данный момент, и то, каким образом можно изучить эти возможности.

Урбанистическое окружение, то есть большие или маленькие города, представляющие комплекс знаний, указывают на богатый опыт, который вы накопили в своей обычной жизни. Загородные места и дикие пейзажи пробуждают вашу экспансивную, гибкую натуру. Путешествие в далекие земли во сне показывает, что в повседневной жизни вы столкнулись с чем-то, что может показаться вам чужим.

Выражения, которые мы используем в своем языке, отражают наше подсознательное представление о собственном внутреннем пейзаже. О серьезных усилиях мы говорим как о «горе, на которую надо взобраться», и ситуация может закончиться тем, что мы «повиснем над пропастью». Когда мы фиксируемся на мелких деталях и нам трудно увидеть более широкую перспективу, мы говорим, что «не видим леса за деревьями». Работая с чем-то знакомым, мы можем сказать, что «чувствуем себя как дома».

Когда во время бодрствования вы лучом своего подсознания освещаете все окружающее, иногда во внешнем мире вы находите места, которые словно резонируют с вашим внутренним пейзажем. Это часто вызывает ощущение глубокой связи с определенным местом в физической реальности, которое может стать для вас мощным источником вдохновения. Некоторые места могут отражать внутренние миры целой группы людей, и со временем они превращаются в священные места, которые многие считают крайне важными для внутренней жизни. Некоторые строят на таких местах храмы и усыпальницы, чтобы отметить эти сакральные точки; другие собираются на спортивных трибунах, которые окружают их святыне скаковые дорожки.

Ваше подсознательное представление о том, кто вы есть на самом деле, глубоко укоренено в понимании того, откуда вы и куда вы идете. Во всех культурах существуют таинственные земли обетованные и места мечты, известные под названиями Шангри-Ла, Шамбала, Гиперборея и Утопия. Глядя на человека, сидящего за столом или идущего по улице, вы часто можете заметить, что его взгляд устремлен вдаль – это его подсознание свободно бродит по местам мечты. Возможно, этих мест нет на карте и они не имеют GPS-координат, но они очень реальны для нашего подсознания, это места, где мы по-настоящему можем быть самими собой.

Предметы во сне

Кроме персонажей, событий и мест вы создаете также и все предметы в своих снах. Предметы в ваших снах отражают инструменты и ресурсы, которыми вы располагаете для формирования своей дневной жизни, и так же, как все остальное в мире ваших снов, эти предметы имеют более глубокое значение, которое простирается гораздо дальше обычного их использования. Они проникнуты значением за пределами их физических качеств и становятся вещами с почти магическими свойствами. Однако сам предмет на самом деле не является волшебным, поскольку он лишь отражает ваши внутренние таланты, когда вы освещаете его своим подсознанием.

Десятки тысяч лет мы старались понять, что именно эти предметы говорят нам в наших снах и в обычной жизни. Часто мы пытаемся сделать это, логически рассматривая свои подсознательные образы, но в результате теряем большой спектр значений, который чувствуем на более инстинктивном уровне.

Трудно описать иррациональное, используя только рациональный язык, поэтому во всех культурах и во всех наших вероисповеданиях мы пользуемся символами, которые помогают нам объективно определить неопределимое. Символ – это материальное представление нематериального значения, которое нельзя полностью выразить нашей обычной сознательной логикой.

Предметы во сне получают свое символическое значение с помощью подсознательного понимания, которое они в нас пробуждают. Символы могут показаться абстрактными концепциями, но они окружают нас повсюду, от корпоративных логотипов до компьютерных иконок, от цветов спортивных команд до религиозной иконографии. До того как наши предки развили речь, они общались, применяя символы, и даже после эволюции всех наших разговорных языков мы продолжаем использовать символические образы, чтобы выразить свои самые глубокие чувства. Мы используем предметы во сне для обозначения того, что мы не можем вложить в слова, и наши символы – это не просто замена чему-то, это способ связи с чем-то за пределами нашей личности.

Слово «символ» произошло от греческого σύμβολον – этим словом называли предмет, часто монету или кость, сломанную пополам, половинки которой отдавались двум людям. Затем эти два человека могли узнать друг друга, проверив, подходят ли друг к другу их половинки. Это был способ установить доверие и безошибочно связаться с человеком, находящимся за пределами круга знакомых. Именно это свойство связывать кого-то с чем-то за пределами его знания и дает символу его значение, делает его таким ценным независимо от того, насколько существенной физической ценностью он обладает.

В современной жизни мы приписываем особое символическое значение предметам, которые связывают нас с чем-то за пределами нас самих. Это могут быть символы наших убеждений или веры, однако мы сейчас склонны больше всего ценить мобильные телефоны, которые применяем для общения с другими людьми за пределами нашей досягаемости. Телефоны способны соединять нас с более широким пониманием самих себя, поэтому они стали так нам необходимы и используются повсеместно. Предметы во сне также подсознательно связывают нас с чем-то более значимым за пределами нас самих, и, следуя своей человеческой натуре, мы просто не можем не исследовать эти связи.

ЯЗЫК СНОВ

Совокупность образов и символов, которые мы создаем во сне, выражают нас за пределами нашего сознательного понимания, а также помогают нам передавать опыт своих снов, когда мы пересказываем их другим людям. Древние греки снабдили нас словом «метафора», что означает перенос какого-либо качества с одной вещи на другую. Древнегреческий философ Аристотель, который сказал: «Наиболее искусные интерпретаторы снов – те, кто обладает даром замечать сходства», указал на метафорическую способность наших снов связывать и передавать значение.

Другой древнегреческий ученый, Артемидор, автор «Онейрокритики», первого современного словаря сновидений, заметил: «Толкование снов – это не что иное, как сопоставление подобного».

Метафоры – это естественный язык нашего воображения, и хотя мы все владеем им, иногда нам кажется, что это какой-то иностранный язык, который мы учили в школе, но почему-то забыли. Однако часто мы неосознанно говорим на метафорическом языке сновидений, когда используем идиомы в своей повседневной речи. Инстинктивно для нас естественно сказать «не в своей тарелке», «висеть на волоске», «все в одной лодке» или «камень на сердце», и эти речевые фигуры кажутся странными лишь тогда, когда мы задумываемся над тем, что только что произнесли.

Идиоматические образы, которые мы включаем в свои сновидения, не случайны, они описывают метафорическую основу наших снов. Мы используем качество твердости земли, чтобы представить практические и реальные значения, выбирая выражения вроде «уверенно стоять на земле», «приземленный человек». Небо обычно символизирует мысли и идеи в фразах типа «витать в облаках», «ветер в голове», «на седьмом небе». Вода часто означает эмоции и опыт, когда мы говорим «реки слез», «войти в одну реку дважды», «как с гуся вода», «ждать у моря погоды». Огонь и свет представляют творчество и страсть в таких выражениях, как «горячее желание», «загорелся идеей», «момент озарения».

Даже по мере развития разговорных и письменных языков мы начали превращать наши слова обратно в образы, чтобы выражать самые глубокие значения своих сновидений. В языке снов часто используется игра слов, когда мы видим ценный образ, из которого строится фраза. В этих «сонных» каламбурах участвуют два слова, которые звучат одинаково, но имеют разные значения, – их называют омофонами. Например, многие знаменитости рассказывали мне, что им снилось, как они снимаются в фильме с актрисой Фэй Данауэй (*Faye Dunaway*). Это не просто исполнение мечты, но и нарастающее беспокойство из-за того, что их карьера идет на спад и статус знаменитости скоро исчезнет (*fading away*).

В большинстве культур есть истории о едином человеческом языке, который существовал до появления широкого разнообразия современных разговорных и письменных языков. Одна из самых известных описывает Вавилонскую башню, строители которой общались на одном языке, а затем рассеялись по всему миру, заговорив на разных языках. Независимо от того, насколько истинна эта легенда, универсальный человеческий язык продолжает существовать в визуальных образах наших снов, в их символах и метафорах. Каждый раз, когда вы в повседневной жизни используете идиому, вы говорите на инстинктивном языке своих сновидений.

СЮЖЕТЫ СНОВ

Создавая свои сны, мы инстинктивно используем язык образов, и оказывается, что мы выстраиваем свои символы в более сложные последовательности. Эти последовательности являются основными средствами, которые помогают нам выражать свой мир и понимать себя. Можно назвать их историями или сюжетами. Если мы не понимаем чего-то в обычной жизни, мы пытаемся найти в ситуации какие-то понятные нам темы, а затем связываем их друг с другом в истории. Когда мы хотим узнать о подробностях ситуации, мы часто спрашиваем: «В чем история?» (*What's the story?*), а если нам кажется, что последовательность, которую мы видим, разбивается и становится бессмысленной, мы обычно говорим, что «запутались в сюжете» (*lost in plot*).

Иногда может показаться, что наши сны мимолетны и иллюзорны, но авторов многих великих и признанных шедевров мировой литературы вдохновило исследование собственного подсознания. Джеймс Джойс был одним из самых одаренных ирландских писателей, и хотя его излюбленный стиль называют термином *поток сознания*, более точно было бы определить его как *поток бессознательного*.

Один из известнейших романов Джойса «Улисс» – это бессознательный поток образов, уложенный в формальный вымышленный сюжет, который основан на похожем на сон путешествие, предпринятое Одиссеем в эпической поэме Гомера «Одиссей». В романе «Поминки по Финнигану» Джойс продолжил применять этот прием, вводя в него еще больше омофонов и образов из сновидений.

Другой великий писатель, драматург и поэт Уильям Шекспир постоянно использовал свои сны в качестве основы для своих гениально выразительных произведений. Многие пьесы Шекспира являются инсценировками снов, начиная с вещей снов и предзнаменований его ранних исторических хроник, таких как «Генрих VI» и «Ричард III», и заканчивая образной сценой с кинжалом в «Макбете» и поцелуем Джульетты. Шекспир нередко использовал сны в качестве основы сюжетов, а кроме того, сценография многих его пьес похожа на сновидения – например, Богемский лес в «Зимней сказке», волшебный остров Просперо в «Буре» и мечтательный мир «Сна в летнюю ночь».

Уильям Шекспир и Джеймс Джойс – признанные литературные гении, но в наших снах мы все являемся мировыми писателями и драматургами. Наши сновидения похожи на непровольную поэзию, которая не только описывает космос, но и использует метафорические образы, чтобы творчески конструировать его.

Созданные нами в снах истории всегда пытаются соединить нас с чем-то за пределами нас самих, перенося глубокие значения из нашей внутренней жизни во внешнюю, повседневную жизнь. Когда мы выстраиваем значимые для нас сюжеты, связывая фрагменты своего опыта, наше подсознание отчетливо выражает более крупные истории нашей жизни.

Как и сюжеты наших снов, истории, которые мы рассказываем в обычной жизни, также базируются на некотором количестве фундаментальных моделей. Самые сильные современные истории – это часто неосознанный пересказ древних устойчивых сюжетов.

Фильм Стивена Спилберга «Челюсти», основанный на романе Питера Бенчли, имеет необъяснимое и невольное сходство с 1200-летней англосаксонской эпической поэмой «Беовульф»; ее действие происходит в прибрежном городе Хеорот, которому угрожает страшное чудовище Грендель. Наши «сонные» сюжеты напрямую связывают нашу повседневную реальность с историями из более великой реальности, которая формирует основу всего нашего искусства, психологии, духовности и мифологии.

Мифология снов

В современном мире мифы обычно считаются невещественными и несущественными верованиями. Мы можем сказать про что-нибудь, что это «просто миф» или «просто сон», но таким образом мы разрываем свою связь с собственными важнейшими историями.

Наши мифы – не просто вымышленные сюжеты, они формируют глубочайшую структуру, используемую нами для осмысления своей жизни. В наших современных культурах они, как и древние мифы, часто кажутся незначительными, однако мифы, которые мы создали с тех пор, как начали обмениваться историями, являются для нас основной формой психологического исследования.

Истории, берущие начало в древней мифологии, образуют основу для всей современной психологии и поведенческих исследований.

Хотя с первого взгляда кажется, что мифы повествуют о богах и богинях (в них обычно также присутствуют фантастические существа и происходят невероятные события), на самом деле в них описаны основные модели человеческого поведения.

Отдельный миф может описывать какое-то определенное событие, но он также рассказывает историю об универсальном человеческом опыте. Эти сюжеты, снова и снова повторяющиеся в мифах, являются теми же самыми моделями, которые вы освещаете и с которыми налаживаете связь в своем подсознании.

Мы используем эти мифические сюжеты, чтобы соединиться с более общей картиной и найти в своей жизни чувство перспективы и смысла.

Может показаться, что мифология – это древние истории давно прошедших дней, но современная жизнь полна современных мифов и легенд. От ежедневных драм мыльных опер и до стремительных кинематографических феерий, нас окружают мифологические основы фундаментальных моделей человеческого поведения.

Большую часть своей повествовательной культуры, от простых сказок до сложного артурианского эпоса, мы применяем, чтобы включить эти основные поведенческие модели в наши индивидуальные истории. Наша персональная мифология позволяет нам естественным образом понимать модели, которые трудно осмыслить рациональным способом, и придает нам смелости вступать в неизведанное, выходя за границы известного нам.

По мере развития и роста догматичного научного мышления и организованных религий мы все больше теряли связь со своей личной мифологией. Однако, как и наши сны, наши мифы представляют собой произведения творчества, позволяющие нам выходить за ограничения рационального мышления и в полной мере использовать свое воображение. Понимание того, что мифы – это на самом деле не пересказ реальных событий, а поведенческие образцы, означает возможность использовать их для поддержки и исследования силы нашего воображения.

Наши индивидуальные сновидения выполняют ту же функцию, что и коллективные мифологии, но на личном, персональном уровне они помогают нам истинно оценивать богатство и сложность наших персональных историй.

Осознание своей индивидуальной мифологии дает вам возможность лучше понимать разные свои качества и аспекты личности, под которыми вы выступаете в драмах собственной жизни.

Ваша мифология помогает вам ориентироваться, осознавать, где вы находитесь и куда направляетесь, когда путешествуете по жизни в своем личном поиске. Мифологическая жизнь для человека так же важна, как и физическая, ведь ваша индивидуальная мифология строит невидимую основу, в которой вы проживаете свою повседневную жизнь. Наши сны – это наши индивидуальные мифы, а наши мифы – это наши коллективные сны.

Психология снов

При изучении снов очень легко зафиксироваться на каком-либо отдельном сновидении и начать игнорировать человека, который создает все эти сны. Чтобы по-настоящему понимать значение снов и их послания, крайне важно обладать пониманием того, кто видит сны, и его потенциальных поведенческих моделей.

Психология – это изучение человеческого поведения, и она идет дальше простых сознательных и физических манифестаций о том, что означает быть человеком. Психологические исследования могут быть сложными, в них могут проявляться очевидные противоречия, однако основные вопросы психологии следующие: *кто вы есть, в чем вы нуждаетесь и во что вы верите.*

Кто вы есть, обычно проявляется в том, какие качества личности вы создаете в своих снах. С точки зрения психологии личность всегда ассоциируется с действием, поэтому чем лучше вы осведомлены о своих качествах, тем проще вам достичь своих целей в повседневной жизни.

Наряду с характерами, которые вы создаете, сны, отражающие то, *кто вы есть*, обычно содержат некоторый вид решения, выбора.

В личностных снах зачастую встречаются здания, представляющие вас и других людей, а также различного рода барьеры и препятствия, которые символизируют ваши индивидуальные границы.

Если человек признает свои разнообразные качества, ему обычно гораздо легче прийти к правильному решению и выбрать лучший образ действий.

В чем вы нуждаетесь, как правило, проявляется в том, что в ваших «сонных» историях является наиболее ценным и значимым.

Ваши нужды обычно отражены в том, что вы больше всего цените, поэтому то, что вы постоянно притягиваете в своих снах, указывает на ваши ценности в реальной жизни. Сны, демонстрирующие ваши нужды, обычно можно определить по обнаружению сокровища или потере чего-то ценного. Ваши стремления также выражаются в снах, где вы создаете что-то или пытаетесь избавиться от чего-то, а также в любовных, интимных и страстных приключениях. Сны, полные сюрпризов и неожиданных прорывов, тоже могут указывать на то, что вам необходимо.

Во что вы верите – это ваша особенная точка зрения, когда вы рассматриваете определенную ситуацию. Поскольку подсознательно вы ищете свою подлинную личность и стремитесь к тому, что для вас ценно, вы устремляетесь в путешествие, которое проводит вас через разнообразные мнения и точки зрения.

Сны, выражающие ваши убеждения, часто включают какое-либо общение или невозможность сказать то, что вам хочется. В снах об убеждениях вы можете что-то искать, но никогда не находить в точности то, что нужно.

Сны, в которых вы путешествуете, изучая разные возможности, тоже выражают ваши убеждения, а также любые сны, в которых у вас появляется ощущение таинственности или трансцендентности.

В данной книге вы увидите, как эти основные модели человеческой психологии снова и снова появляются в сновидениях, которые мы все создаем. Знание этих фундаментальных тем может помочь вам более ясно осознать свою личность, нужды и убеждения.

Чем лучше вы будете понимать, *кто вы есть на самом деле, в чем вы действительно нуждаетесь и во что вы истинно верите*, тем легче вам будет принимать решения, привлекать к себе ценное для вас и по-настоящему самовыражаться.

Однако ваши сны – это не просто какие-то абстрактные психологические теории, а живые и очень важные истории, которые полностью раскрывают свой смысл, если остановиться, взглядеться в них и выяснить, что они на самом деле означают.

100 самых распространенных сновидений

Погоня (1)

Сон

Вы обнаруживаете, что вас преследует кто-то или что-то и он или оно, как вам кажется, собирается каким-то образом причинить вам вред. Возможно, вас преследует не один человек, а может быть, это животное или чудовище. Вы постоянно бежите, прячетесь и пытаетесь оторваться от того, кто вас преследует. Вы ощущаете непрекращающуюся угрозу нападения и нанесения вреда, но, как бы быстро вы ни бежали, вам никак не удастся достичь надежного и безопасного укрытия. Избавиться от преследования кажется невозможно, и с каждым шагом вы тревожитесь все сильнее и сильнее.

Значение

Хотя в обычной жизни убежать от преследователя, как правило, нетрудно, во сне вы просто никак не можете этого сделать. Независимо от того, как быстро вы бежите или как мастерски вам удастся спрятаться, он все равно вас настигает. Причина в том, что тот, кто вас преследует, всегда является каким-то аспектом вас самих – куда бы вы ни пошли, вы никуда от себя не денетесь. Этот особый момент вашего поведения в повседневной жизни проявляется лишь в определенных ситуациях, и обычно его провоцирует какое-либо событие или отдельный человек. Однако не событие и не человек на самом деле преследуют вас, а то, как вы воспринимаете этого человека или ситуацию и как это отражается на вашем характере.

Форма, которую принимает преследователь, раскрывает то, какой именно аспект вас здесь имеет место. Если за вами гонится животное, значит, в жизни вам трудно сдерживать какой-то инстинктивный импульс. Преследующее вас чудовище отражает ваш скрытый, но сильный талант, который вы боитесь развивать и совершенствовать. Если вы убегаете от мужчины, женщины или банды, это означает, что у вас есть возможность заявить о своем особом таланте, однако вы избегаете определенной ответственности, которую подразумевает демонстрация ваших способностей. Ваши преследователи кажутся страшными, но на самом деле они привлекают ваше внимание к нереализованным способностям и талантам в вашем стремлении к самореализации.

Действие

Такой сон показывает необходимость определить и серьезно заняться тем, что заставляет вас испытывать постоянное напряжение в вашей повседневной жизни. Обычно это означает, что надо выйти из зоны комфорта и предпринять активное и уверенное действие, чтобы разрешить ситуацию и двигаться дальше. Может показаться, что отказ от действия проще и удобнее, но он, как правило, вызывает только нарастание напряжения. Если вы посмотрите проблеме в лицо, вы перестанете чувствовать себя беспомощной жертвой и получите способность уверенно направлять развитие ситуации к собственной выгоде. Вместо того чтобы убегать от преследования, вы начинаете сами преследовать выбранную вами возможность.

Предпосылки

Современное общество продолжает отражать поведенческие модели, восходящие к нашим занятиям охотой и собирательством еще в каменном веке. В то время мы либо охотились на кого-то, потому что хотели есть, либо убегали от него же, потому что он хотел съесть нас. Хотя возможности, которые мы преследуем в современном мире, обычно не так опасны, мы все равно называем значимую для нас деятельность погоней или поисками. Цели, к которым мы стремимся, формируют основу всех наших надежд и желаний, и яснее всего они выражаются в наших снах или мечтаниях наяву.

Выпадение зубов (2)

Сон

Все вроде прекрасно, пока вы вдруг не замечаете, что у вас начинают шататься и выпадать зубы. Вы отчаянно надеетесь, что остальные зубы останутся целы, но они тоже начинают качаться. Возможно, в конце концов вы выплевываете зубы, а рот у вас наполняется кровью; или зубы просто крошатся в порошок. Вы также можете смотреть в зеркало и понимать, что ваши зубы сильно разрушены; или у вас почему-то вдруг вырастают клыки, как у хищника или вампира.

Значение

Если вам снятся сны о зубах, обычно это связано с размышлениями о том, насколько сильным и уверенным вы ощущаете себя в повседневной жизни. Вы демонстрируете зубы, когда улыбаетесь и кусаете, поэтому они часто отражают то, насколько позитивно и смело вы себя чувствуете. Потеря зубов показывает некую проблему, которую следует решить, но вам не хватает уверенности в вашей способности сделать это. Как зубы выпадают один за другим, удар по самоуверенности в одной сфере жизни часто может вызвать потерю смелости в других сферах. Ваша уверенность в себе начинает пошатываться, и вам зачастую легче просто держать рот закрытым, чем громко выступать за себя.

Крошащиеся зубы показывают, что ваша уверенность в себе ослаблена из-за пониженной самооценки, а если зубы гниют, значит, вы чувствуете, что теряете силу. Выпавшая пломба означает, что вы больше не полны уверенности, а кровоточащие десны – что напряженность в близких отношениях каким-то образом ранит вашу самооценку и вы позволяете собственному достоинству просто утекать в никуда. Если вы носите брекететы, значит, пытаетесь поддержать уверенность в себе с помощью внешней поддержки. Блестящие коронки означают, что вы искусственно напускаете на себя вид сильного человека. Зубы вампира и клыки показывают, что вы, возможно, полагаетесь на энергию и страсть других людей, чтобы придать себе уверенности.

Действие

Послание такого сна в том, что вы должны быть увереннее в той ситуации, которая на данный момент представляет для вас проблему в жизни. Вероятно, вы чувствуете бессилие перед лицом неприятностей, однако часто баланс силы можно изменить, всего лишь действуя более уверенным образом. Чем больше убежденности вы сможете проявить, тем больше у вас шансов успешно преодолеть любые трудности. Вместо того чтобы рассматривать неизвестное и неопределенное как нечто, что может лишить вас сил, получите удовольствие от новой возможности, в которую можно вгрызться зубами.

Предпосылки

Мы все имеем опыт выпадения зубов, когда теряем свои молочные, детские зубы в раннем возрасте. В этот самый период выпадения зубов мы обычно начинаем реализовывать свою силу и свою личность в отношениях с другими людьми. Однако часто кажется, что

все вокруг, например наши родители или наши учителя, обладают силой, а мы относительно бессильны. Еще в детском возрасте это может заставить нас потерять уверенность в себе, и когда мы испытываем ее недостаток во взрослой жизни, нам зачастую снится, что у нас снова выпадают зубы.

Неспособность найти туалет (3)

Сон

Вам отчаянно хочется в туалет, и вы лихорадочно его ищете. Однако туалеты, которые вы находите, расположены в странных местах или у всех на виду. У кабинок может не быть стен или дверей, и вы не можете запереться. Вы также можете оказаться в очереди, и, хотя вам срочно нужно в туалет, приходится ждать. Когда вы наконец добираетесь до туалета, там часто отвратительно грязно или тесно, или он затоплен, или занят. Вы волнуетесь, что испачкаете обувь, а еще там зачастую нет туалетной бумаги или места, где можно помыть руки.

Значение

В жизни туалет – это такое место, куда вы ходите, чтобы освободиться от всего, что уже нездорово и больше не питает вас. Сны о желании сходить в туалет показывают, что в вашей жизни существует ситуация, которая стала нездоровой, но вы не уверены, как от нее избавиться. Зачастую в ней фигурируют ваши личные нужды и степень легкости, с которой вы выражаете их другим людям. Поиски туалета означают, что вы ищете способ рассказать кому-нибудь о том, что вам на самом деле необходимо. Однако это вызывает у вас чувство неловкости, и потребность в уединении показывает, что вам хотелось бы разобраться в этой ситуации за закрытыми дверями и не показаться нуждающимся человеком. Необходимость стоять в очереди означает, что вы ставите потребности других людей выше своих собственных, хотя вам и отчаянно хочется высказать их.

Вы переживаете, что если расскажете о своих нуждах, это может привести к неприятной ситуации. Это стесняет ваше самовыражение, поскольку вы ощущаете, что у вас нет выбора и простора для маневра. Кроме того, вы тревожитесь, что это может закончиться слишком эмоционально, с потоками слез, или что вашу просьбу о помощи могут отвергнуть. Если вы пытаетесь сберечь обувь, это означает, что вы слишком осторожны в отношении эмоциональных ситуаций, поскольку не уверены, каков будет результат. Иногда вы просто хотите очиститься и отмыть руки от всего этого, но у вас как будто нет возможности сделать это.

Действие

В обычной жизни вы часто надеетесь, что к вашим нуждам отнесутся с пониманием, если вы будете заботиться о нуждах других людей, а в результате они просто наваливают на вас свои проблемы. Лучший способ разрешить эту ситуацию – поставить свои потребности выше потребностей других и научиться раз и навсегда говорить «нет». Это позволит вам установить крепкие личные границы и относиться со вниманием к собственным нуждам. Хотя это может показаться эгоистичным, однако гораздо легче уважать нужды других людей с ощущением комфорта от того, что вы не забываете и о своих.

Предпосылки

Наш первый опыт контроля над своими потребностями случается в очень раннем возрасте, когда мы пробуем регулировать основные функции организма, приучаясь к горшку. Часто это первый опыт социальных обязанностей, которые оказываются важнее наших физических потребностей. Во время такого обучения мы понимаем, что несвоевременное выражение своих нужд может привести к неприятностям, а также заставить нас испытывать чувство стыда. Даже научившись контролировать свои физические потребности в детском возрасте, во взрослой жизни нам часто трудно управлять своими эмоциональными нуждами, поскольку они могут пробудить в нас чувство уязвимости и смущения.

Обнаженность на людях (4)

Сон

Вы с удивлением обнаруживаете себя совершенно обнаженным в общественном месте и лихорадочно пытаетесь прикрыть свое тело или спрятаться за всем, что попадает на пути. Все вокруг полностью одеты, и, хотя вы крайне смущены, никто, кажется, не замечает вашей наготы. То, что люди видят вас голым, волнует вас больше, нежели то, что вам холодно или физически некомфортно. Возможно, вы не полностью обнажены, но на вас не хватает важной части одежды, и голая часть вашего тела выставлена на всеобщее обозрение. Может быть, вы раздеты только ниже пояса или на вас надет пиджак без рубашки.

Значение

Если вам снится, что вы находитесь на людях обнаженным, в вашей жизни присутствует ситуация, делающая вас уязвимым и беззащитным. Людям, которые попадают в незнакомые обстоятельства, например, выходят на новое место работы или вступают в отношения, в которых им не хватает уверенности, – часто снятся подобные сны. Одежда, которую вы носите, представляет тот образ, который вам удобно демонстрировать миру. Она образует защитный барьер, помогающий вам скрывать свою истинную сущность при общении с другими людьми. Хотя в частной жизни вы открываетесь с радостью и полностью, вам может стать очень неуютно, если вы не в состоянии прикрыть наиболее личные сферы вашей жизни перед публикой.

Несмотря на то что вы пытаетесь спрятать свой дискомфорт любым доступным вам способом, никто из окружающих этого не замечает, потому что им вы продолжаете казаться защищенным и уверенным, а вовсе не тем ранимым и уязвимым человеком, которым вы сами себя чувствуете. Из-за вашей боязни проявить свою уязвимость в обычной жизни вы можете показаться холодным по отношению к другим людям, и они могут чувствовать себя неуютно из-за того, что вы прячете свои истинные чувства. Если у вас не хватает важной части одежды, это означает, что обычно вы уверенный в себе человек, но вам кажется, что в ваших доспехах появилась трещина. Однако чем больше вы прикрываете себя, тем труднее вам становится демонстрировать свои уникальные таланты. В жизни часто случаются ситуации, когда единственный способ по-настоящему выразить свой талант – просто открыться и быть самим собой.

Действие

Этот сон помогает вам раскрыть свою потребность в самовыражении. Может показаться, что гораздо проще спрятать свои способности, чтобы не подвергать их суждениям и критике других людей. И хотя это вроде бы самый безопасный образ действия, он может привести вас к разочарованию и неудовлетворенности. Решив держать свои таланты под прикрытием, вы часто бываете вынуждены выглядеть так, как от вас ожидают, вместо того чтобы выражать себя тем способом, который вам больше подходит. Чем больше вы открываете свои таланты перед другими людьми, тем глубже вы постигаете свою уникальность.

Предпосылки

Наша кожа образует видимый барьер между нашим внутренним и внешним миром, и иногда мы можем почувствовать себя уязвимыми, если этот барьер не защищен. Мы часто используем слова «толстокожий» или «тонкокожий», описывая то, как человек реагирует, сталкиваясь с критикой или обидой. Сейчас во многих культурах обнаженное на публике тело воспринимается гораздо легче, чем раньше; средства массовой информации окружили нас образами скудно прикрытых тел. Но даже люди, которые решаются обнажать свою кожу на публике, часто используют татуировки в качестве утверждения личности и защитного барьера.

Неготовность к экзамену (5)

Сон

Вы приходите сдавать важный официальный экзамен, но с ужасом осознаете, что абсолютно не подготовились. Вы знали об экзамене заранее, у вас была масса времени, чтобы все повторить и подготовиться к этому моменту. Однако по какой-то причине вы этого не сделали, а теперь уже слишком поздно и ничего нельзя изменить. Вы искренне сердитесь на себя, ведь вы знали, что это очень важный экзамен и плохой результат отрицательно скажется на вашей жизни. Этот неизбежный провал помешает вам добиться каких-то целей, которых вам очень хочется достичь.

Значение

Сны о неподготовленности к экзамену часто показывают, что вы критически относитесь к своей деятельности в повседневной жизни. Вы установили себе определенные стандарты, которых, по вашему мнению, вам необходимо достичь, чтобы другие люди по настоящему признали и оценили вас. Однако, когда вы чувствуете, что вам не удастся соответствовать этим стандартам, вам кажется, что вы потерпели неудачу. На первый взгляд, экзамен принимает какой-то внешний авторитет, но на самом деле вы сами устанавливаете критерии «проходного» и «непроходного» балла. Вы ощущаете неготовность к этому важному периоду самоэкзаменации, поскольку ваш уровень самоосознания не настолько глубок, насколько вы бы хотели.

Чувство неподготовленности часто возникает потому, что вы не оставляете себе выбора в реальной жизни. Обычно вы тщательно готовитесь к любому заданию, которое должны выполнить, независимо от того, важный это проект или мелкое дело. Это может привести к тому, что вы слишком много ожидаете от себя, а также создать постоянное чувство тревоги из-за того, что вы можете получить плохой результат. Хотя такое напряжение подстегивает вас и обеспечивает вам завидный список устойчивых успехов, оно также может заставить вас игнорировать некоторые свои основные потребности. Настоящий критерий успеха не в том, достигли ли вы определенного уровня компетенции, а в том, насколько вы осознаете вещи, дарящие вам истинное счастье и удовлетворение в жизни.

Действие

Лучший способ получить пользу от этого сна – поразмыслить, что именно делает вас в этой жизни счастливым и удовлетворенным и насколько успешно вы этого достигаете. Часто это что-нибудь веселое и спонтанное и не требует бесконечных подготовок. Если вы судите себя слишком строго, вы всегда будете чувствовать себя неудачником, независимо от того, насколько вы великолепны и успешны в жизни. Вместо того чтобы подвергать себя бесконечным самоэкзаменам, устройте настоящий экзамен своей личности – развейте в себе способность принимать свои таланты, радуясь своим знаниям и достижениям, а не постоянно критикуя их.

Предпосылки

Экзамены – это способ оценить нас в соответствии с ожиданиями окружающих, и они отражают то, как мы сами себя оцениваем в соответствии со своими ожиданиями. Официальные академические экзамены практикуются уже многие века, но им предшествовали племенные ритуалы и испытания. Эти ритуалы часто включали церемонии инициации, участники которых должны были демонстрировать определенные уровни выполнения каких-то действий, чтобы быть принятыми в племя. Очень важно быть принятым и признанным другими, но еще более важно принять свои таланты и признать свои достижения.

Полет (6)

Сон

Сны о полетах часто начинаются с ощущения парения. Вы понимаете, что сила гравитации больше вас не удерживает, поднимаетесь в небо и начинаете летать в воздухе. Вы управляете полетом, просто представляя себе направление, в котором хотите двигаться, и испытываете колоссальное ощущение радостного возбуждения. Иногда вы летаете сами по себе, как супергерой, а иногда можете лететь на самолете или каком-то необычном транспорте. В некоторых таких снах вы можете чувствовать себя пассажиром, но самое сильное ощущение свободы вы получаете, когда сами контролируете свой полет.

Значение

Когда вам снится, что вы летаете, вы словно освобождаетесь от каких-то ограничений или обязательств реальной жизни. Во многих выражениях, означающих обязательства, в нашем языке используются метафоры, основанные на весе. Мы говорим о «тяжелой ситуации», «нелегком решении» или «грузе ответственности», а когда освобождаемся от этой ответственности, часто описываем свое состояние как «словно по воздуху летим». Сны о полетах отражают это чувство освобождения и показывают, что вы освободились от обстоятельств, которые каким-то образом на вас давили. Отсутствие этого груза позволяет вам делать свой собственный выбор и действовать согласно ему без всякого принуждения, чувствовать себя «свободным как птица», взлетать и парить без ограничений.

Эта свобода выбора часто приходит во время творческого процесса, когда вы выражаете свои неповторимые таланты, выходя далеко за пределы обычных практик и методов. Если в снах о полете вам трудно оторваться от земли или вы встречаете препятствия, это обычно означает ситуацию, к которой вы слишком привязаны в реальной жизни. Если вы летите на необычном транспорте, значит, вы обладаете какой-то уникальной способностью, которая дарит вам огромное чувство освобождения, когда вы пользуетесь ею. Роль пассажира показывает, что вы в данный момент находитесь в ситуации, дающей вам определенную свободу, но не настолько, как если бы вы могли сами выбирать направление полета.

Действие

Этот сон означает, что вы освобождаете себя от ограничений в реальной жизни и чувствуете себя свободнее, чем обычно. Вы можете считать, что это чувство — просто удача или совпадение, но оно, как правило, возникает тогда, когда вам удастся создать для себя какую-то возможность. Полезно было бы рассмотреть другие возможности и шансы в вашей повседневной жизни, которые могут позволить вам открыть новые горизонты. Чтобы поддерживать свои сны о полетах, постарайтесь избегать пустых мечтаний и обеспечить себе твердую платформу для запуска своих идей и безопасное и уместное место для их приземления.

Предпосылки

Хотя летающие аппараты с двигателем были изобретены только в начале XX века, небо было связано с силой нашего воображения уже десятки тысяч лет. Мы не можем увидеть свою макушку без зеркала, и от этого часто создается ощущение, что наши головы и наше парящее воображение открыты широкому голубому пространству там, вверху. Небо символизирует то, что воображение – один из мощнейших даров, которыми обладает человечество. В большинстве религий и мифологических культур самое сильное божество – то, которое управляет небом.

Падение (7)

Сон

Ощущение падения во сне часто случается словно бы внезапно. Кажется, что все нормально, все под контролем, и вдруг вы чувствуете, как ваши ноги теряют опору, вы спотыкаетесь и падаете. Иногда это небольшое падение – вы задеваете за бордюр или проваливаетесь в неглубокую рытвину. Но иной раз оно может оказаться гораздо драматичнее, если вы скатываетесь по бесконечной лестнице или срыгаетесь со скалы в глубокую пропасть. Кажется, что ничего нельзя поделать, чтобы предотвратить падение, и вы можете почувствовать резкую остановку в момент, когда ударяетесь о землю.

Значение

Сны о падении часто ассоциируются с какой-либо формой осознанной неудачи в реальной жизни. Обычно они бывают вызваны неожиданным пониманием того, что вы не сможете полностью проконтролировать исход определенной ситуации. Возможно, вы установили для себя высокую планку ожидаемых результатов, и если не можете ее достичь, то воспринимаете это как провал. Тогда вы можете резко упасть на землю, и вам будет казаться, что вы потянули за собой и остальных. Однако иногда вам необходимо освободиться от ответственности, и тогда ощущение падения во сне возникает из-за неизбежного процесса отпускания. Когда вы отпускаете, вы даете себе свободу двигаться дальше.

Засыпая, вы освобождаете себя от сознательного мышления, чтобы расслабиться, восстановить организм и дать себе возможность помечтать. Когда вам снится падение, причина часто в том, что ваше тело расслабляется и высвобождает накопленное в мускулах напряжение. Если вы споткнулись о небольшое препятствие, например бордюр, обычно это означает, что вы просто освобождаетесь от некоторого незначительного напряжения дня. Более серьезное падение указывает на необходимость отпустить некие более глубокие обязательства, которые тянут вас вниз. Удар о землю означает вашу потребность в более земном подходе, в том, чтобы более твердо стоять на земле, обдумывая путь вперед.

Действие

Такой сон часто бывает вызван накопленным стрессом и напряжением, и соответственно, он советует вам более расслабленно подходить к ситуациям в вашей повседневной жизни. Большую часть остаточного мышечного напряжения можно снять с помощью расслабляющих упражнений перед сном. Мышечное напряжение часто возникает из-за страха неудачи, как будто большую часть дня вы группируетесь перед ударом. Когда вы напряжены, сильно уменьшается ваша способность замечать возможности и извлекать из них все преимущества. Чем больше вы расслаблены, тем сильнее вы можете влиять на желаемые результаты.

Предпосылки

Когда мы описываем вхождение в состояние сна, мы часто используем фразу «провалиться в сон» (*falling asleep*) – то есть мы склонны ассоциировать расслабление с падением и отпусканием. По мере того как расслабляются наши основные антигравитационные мышцы – мышцы спины, ног и рук, – мы физически проваливаемся немного глубже в постель. Это освобождение от напряжения часто проявляется как вздрагивание мышц, или гипногигические судороги. На пороге сна или сразу после засыпания нам часто кажется, что мы на самом деле падаем. Падение обычно связывается с неудачей и в языке – например, «провалиться на экзамене» или «упасть в чьих-то глазах».

Неуправляемое транспортное средство (8)

Сон

Вы едете на каком-либо транспортном средстве, которое теряет управление. Чаще всего это автомобиль, но может быть и любое другое транспортное средство с мотором. Как бы осторожно вы ни пытались ехать, машина не поворачивает, куда вы хотите, и ее постоянно опасно заносит. Вы отчаянно пытаетесь снизить скорость и остановиться, потому что боитесь во что-нибудь врезаться и разбить машину, или волнуетесь за себя и пассажиров. Также вы можете съезжать назад по склону холма, лихорадочно жмете на тормоза, но они не срабатывают.

Значение

Сны о транспортных средствах означают, что вы думаете о пути, по которому в настоящее время идете по жизни. Часто это карьера, и вы обычно размышляете о том, как продвинуться на профессиональном поприще. Самый распространенный транспорт во сне – автомобиль, поскольку он символизирует вашу личную дорогу и амбиции. Более крупные общественные транспортные средства, такие как поезда или автобусы, представляют скорее команды или организации, частью которых вы можете являться. Хотя, возможно, у вас есть план, который вы тщательно стараетесь претворить в жизнь, у вас не получается следовать в том направлении, в котором вам хотелось бы. Кажется, что обстоятельства выходят из-под контроля, и чем больше вы пытаетесь управлять ситуацией, тем сильнее разрывается связь с ней.

Неминуемая авария указывает на то, что вы предчувствуете столкновение или конфликт с чем-то неизбежным. Если вы едете назад, особенно вниз по склону, это означает, что вы, возможно, пытаетесь изменить ранее принятое решение или уклониться от исполнения обязательства. Потеря тормозов указывает на то, что какой-то конфликт с окружающими может быть неминуем. Вы хотели бы вырваться из этих обстоятельств, в которых оказались, но понимаете, что выпутаться будет трудно. И хотя вам может казаться, что устранение – лучший способ разрешить эту напряженную ситуацию, единственный способ продолжать путь вперед – это восстановить контроль, приняв предстоящее вам испытание.

Действие

Вместо того чтобы оставлять свои позиции, попробуйте рассмотреть те области, в которых у вас еще остался контроль. Некоторые из них могут быть неочевидны, а кроме того, могут требовать, чтобы вы повлияли на кого-то, не пытаясь строго контролировать его поведение. Не бойтесь просить помощи у других людей, ведь они могут помочь вам овладеть ситуацией и твердо сесть обратно на водительское сиденье. Возможно, трудно признать, что существуют ситуации, которые вы действительно не контролируете, но обычно чем больше вы стараетесь контролировать неуверенность, тем сильнее чувствуете неспособность управлять.

Предпосылки

Во время обучения вождению любого вида транспорта часто возникают ситуации, когда задача кажется совершенно невыполнимой. Если кажется, что машина не отвечает на наши попытки управлять ею, может показаться, что она действует сама по себе. Личный транспорт часто ассоциируют с тем, куда мы стремимся в своей жизни и чего хотим достичь, и это проявляется в таких выражениях, как «машина моей мечты» или «дорога к успеху». Мы также называем свои мотивации словом «драйв» (*drive* – езда на автомобиле; побуждение, мотивация).

Обнаружение неиспользуемой комнаты (9)

Сон

Вы идете по своему дому и вдруг замечаете дверь, которой вы точно раньше не видели. Даже если вы жили здесь много лет, вы все равно не помните, чтобы когда-либо открывали эту дверь. Однако она кажется странно знакомой, и вы открываете ее со смешанным чувством трепета и радостного предвкушения. Вы удивлены, что нашли комнату, о которой совершенно забыли. Иногда расположение этой комнаты в вашем доме может казаться невозможным с архитектурной точки зрения, а может быть, что эта дверь открывает вход в целую серию комнат или в часть гораздо большего здания.

Значение

Когда вам снятся сны о вашем доме, они обычно представляют вас самих, а разные комнаты символизируют разные аспекты вашей личности. Двери в комнаты отражают то, как вы их выражаете и как подходите к этим разным частям себя. Обнаружение ранее незамеченной двери во сне обычно указывает на то, что у вас появился шанс использовать новую прекрасную возможность в вашей реальной жизни. Комната за этой дверью часто вам знакома, поскольку она представляет собой талант, который вы лелеяли в прошлом, но вынуждены были оставить на некоторое время. По какой-то причине вам пришлось закрыть дверь, ведущую в эту возможность, и забыть о ней, но теперь у вас есть шанс вернуться к тому потенциалу, который в ней заложен.

Этот сон часто снится, когда в реальной жизни у вас возникает свободное время вернуться к занятию, которое вам раньше нравилось. Размер комнаты отражает величину возможности, и часто она словно растягивается на большое расстояние или из нее выходит целая серия других комнат. Это указывает на то, что исследование изначальных возможностей приведет к ряду других удивительных благоприятных обстоятельств и даст вам шанс значительно продвинуться вперед с той точки, где вы сейчас находитесь. Содержимое комнаты отражает природу таланта или увлечения, перед которыми вы закрыли дверь. Оно может быть немного пыльным или ржавым, но оно все же нетронуто и ждет, чтобы вы снова начали регулярно его использовать.

Действие

Хотя вам кажется, что вы знаете свои достоинства и свои ограничения, вы обладаете скрытыми талантами, которые вам еще предстоит в себе открыть. Шанс исследовать такой талант часто приходит в форме неожиданной возможности. Как и с любой комнатой, некоторое время может уйти на то, чтобы понять, как лучше всего использовать ее, как обставить свое стремление. Надо быть открытым для перспектив и не закрывать двери перед шансами, которые вы создаете. По мере того как вы начинаете исследовать один талант, вы часто приходите к осознанию других возможностей использования своих уникальных способностей.

Предпосылки

Один из основных способов нашего обучения – проведение аналогий, и одна из первых аналогий – это использование нашего дома как символа нас самих. У дома есть внутренние и внешние элементы, и мы все имеем внутреннюю и внешнюю жизнь. Большое пространство обычно повышает ценность наших домов, а количество комнат в них чаще всего влияет на их стоимость. Так же, как дома можно расширить, пристроив к ним дополнительные комнаты, чем больше мы расширяем свои способности, тем чаще получаем в жизни ценные возможности для формирования личности.

Опоздание (10)

Сон

Вы думали, что у вас масса времени, чтобы успеть на встречу, но только что поняли, как сильно опаздываете. Вы бросаетесь собираться, смотрите на часы и не можете понять, почему прошло столько времени. Пока вы спешите на место встречи, вы натываетесь на различные препятствия, вас постоянно что-то отвлекает. Вы вынуждены разбираться с этими препятствиями и с ужасом обнаруживаете, что они съедают еще больше вашего драгоценного времени. Появляется ощущение, что ваше время вам не принадлежит и что вы никогда не доберетесь туда, куда хотите попасть.

Значение

Когда вам снится, что вы опаздываете, вы начинаете чувствовать, что вот-вот упустите возможность совершить какое-то достижение в своей реальной жизни. Время встречи или крайний срок во сне – это часто расписание, которое вы составили в своей повседневной жизни, чтобы достичь определенной цели, например создания семьи или получения профессиональной квалификации. Вы понимаете, что если хотите добиться желаемого, времени у вас осталось мало. Взгляды на часы указывают на то, что вы заполнили свою жизнь множеством других дел, но начинаете понимать, что это никуда вас не приведет. Даже если вам кажется, что вы много трудитесь для достижения своей цели, на самом деле вы просто выполняли какие-то движения.

Чем сильнее вы спешите на встречу со своей целью, тем дальше, кажется, ускользает эта возможность. Вы можете пробовать разные пути, но ни один из них не приводит вас туда, куда вам надо, и вы остаетесь растерянные и разочарованные. Это означает, что в реальной жизни вы избегали определенных решений, которые направят вас на нужный курс. Чем дольше вы отсрочиваете принятие решения, тем больше времени теряете. Но когда вы все же твердо решаете действовать целенаправленно, тогда вы начинаете брать на себя ответственность за результат. Чем решительнее вы действуете, тем больше у вас будет времени на достижение успеха, а не на постоянное поглядывание на часы.

Действие

Своевременное послание такого сна – это необходимость совершения осознанных действий вместо того, чтобы отвлекаться на бессмысленные дела. Пока вы не примете решения, вы всегда будете колебаться и использовать свое время неэффективно. Как только вы решительно перейдете к конкретным действиям, перед вами неожиданно откроется целый ряд возможностей, которые помогут вам достичь цели. Когда решение принято, ваше направление становится ясным и вы сможете планировать свое продвижение согласно расписанию. Ваше время начинает вам принадлежать и перестает быть предметом слез и жалоб по поводу того, что происходит вокруг вас.

Предпосылки

Мы привыкли считать измерение времени с помощью календарей и часов относительно недавним изобретением, однако еще в доисторические времена мы основывали свою жизнь на определенных ритмах. Используя солнечный и лунный циклы, мы наблюдали за изменением состояний природы, а затем использовали эти наблюдения, чтобы выбирать самое благоприятное время для действий. В быстром современном мире время стало самым ценным товаром, и кажется, что его всегда недостаточно. Однако чем целенаправленнее будут наши действия, тем больше времени у нас останется на то, что действительно имеет значение.

Поиски чего-то (11)

Сон

В этом сне вы постоянно ищете что-то, но точно не уверены, что именно. Возможно, вы рыщете по всему дому, заглядываете в разные комнаты и шкафы, а может быть, занимаетесь поисками в саду или на улице. Ваши поиски могут происходить в офисе или на производстве, или вы ездите на машине и что-то ищете. Поиск может вести вас все дальше, и вы, вероятно, сядете на поезд, чтобы ехать в дальние города, или на самолет, чтобы лететь в другие страны. Неважно, как долго вы этим занимаетесь, вы все равно никогда не найдете то, что ищете.

Значение

Когда во сне вы что-то ищете, это часто означает, что в реальности вы пытаетесь обрести чувство удовлетворения. Неопределенность предмета поиска отражает тот факт, что и в повседневном существовании вы не осознаете, что именно поможет вам получить удовлетворение. Если поиск происходит у вас дома, значит, вы пытаетесь найти какие-то скрытые аспекты своей личности, которые помогут вам чувствовать себя более целостно. Вам известно, что внутри у вас заперты потенциальные таланты, и вы ищете способы связаться с ними. За каждой дверью, которую вы открываете, в каждом шкафу, в который заглядываете, вы надеетесь обнаружить ту часть себя, которой вам не хватает.

Если вы ищете снаружи – в саду или на улице, – вам необходимо более глубокое чувство удовлетворенности и признания в вашем социальном кругу. Поиски в офисе или на производстве указывают на то, что вы бы хотели быть профессионально более состоятельны. Если вы едете по дороге или оказываетесь на вокзале либо в аэропорту, вы желаете понять, как достичь удовлетворения в своей карьере. Во всех этих ситуациях на самом деле вы ищете истинную цель жизни. Не стоит постоянно искать снаружи – настоящую свою цель гораздо легче найти внутри себя. Исследование своих основных потребностей и мотиваций всегда помогает в поисках глубочайшей цели.

Действие

Этот сон советует вам попробовать найти то, что сделает вас счастливым и самодостаточным. Однако вы не уверены, что именно принесет вам наибольшее удовлетворение, поэтому тратите много времени, надеясь на то, что случайно наткнетесь на то, что нужно. Вместо того чтобы рыскать повсюду и постоянно искать, гораздо проще стоять на месте, потому что ответ на вопрос, что вы ищете, уже находится внутри вас. Спросите себя, чего вы больше всего хотите от жизни, а затем тихо подождите, когда появится ответ.

Предпосылки

Люди – великие искатели, и одна из причин нашего успеха – это наше желание исследовать неизведанное и выискивать ценные ресурсы. Хотя, возможно, потребности современного человека стали сложнее, чем потребности людей времен охоты и собирательства, все же мы всегда ищем что-то ценное, а также способности выражать свои ценности и таланты.

Первые игры, которым мы учимся в детстве, подразумевают поиски чего-то – например, прятки или «тепло-холодно», когда мы намеренно прячемся или прячем что-то и потом начинаем искать и получать радость от находок.

Карабкание в гору (12)

Сон

Вы на пути к чему-то важному, и вам приходится подниматься по крутому склону, чтобы достичь места назначения. По мере продвижения оказывается, что склон становится все круче и идти все труднее. Дорога сужается, становится каменистой тропой, и в результате вы можете уже карабкаться по почти отвесной скале. Цепляясь за выступы и пытаясь двигаться вперед, вы, возможно, обнаружите, что камни вокруг вас отваливаются и начинают сыпаться вниз. А может быть, окажется, что вы взбираетесь по лестнице, которая неуклонно становится все круче и круче.

Значение

Сон о карабкании в гору указывает на то, что вы прилагаете устойчивые усилия для достижения определенного уровня в реальной жизни. Как и подъем в гору, попытки достичь более высокого уровня успеха часто требуют большой концентрации энергии и решимости. Во сне склон обычно становится все круче потому, что вы могли недооценить усилия и ресурсы, необходимые для достижения вашей цели. Чем круче путь, тем труднее урок, который вы должны получить на пути к цели. Дорога под ногами может становиться все грубее по мере того, как вам все труднее собираться с силами и поддерживать равновесие в жизни. Тропа может вообще закончиться, когда вы будете вынуждены свернуть с протоптанного пути и вступить на неизведанную территорию.

Ваш путь вперед часто становится каменистой скалой, когда вы сталкиваетесь с реальными трудностями и нужны неимоверные усилия, чтобы продвигаться дальше. Если вы цепляетесь за камни, значит, вы пытаетесь крепко держать ситуацию в руках, но опасаетесь, что она может выйти из-под контроля. Осыпающиеся вокруг камни означают, что вы чувствуете, как разрушается то, что раньше крепко поддерживало вас, и это вызывает у вас чувство отчаяния и незащищенности. Если вы взбираетесь по лестнице, значит, вы думаете об определенном карьерном пути и устойчивом продвижении по нему вверх. Винтовая лестница указывает на то, что, несмотря на ваш постоянный прогресс, часто у вас возникает ощущение, словно вы просто ходите по кругу.

Действие

Послание этого сна в том, что вы достигнете своей цели, но, возможно, это потребует тяжелой и планомерной работы, а не кратковременного напряжения всех сил. Вероятно, не стоит брать нахрапом возникающие впереди задачи, а лучше замедлить шаг и понизить передачу, чтобы продолжать движение независимо от того, какой крутой кажется дорога. Может быть, вам придется делать всего по одному шагу за раз, а если вы чувствуете себя незащищенным, не бойтесь попросить помощи у кого-нибудь, кто мог бы вывести вас на более безопасный и высокий путь.

Предпосылки

Мы часто описываем свой потенциал в терминах высоты и говорим о «высоких достижениях» или «высоких амбициях». Мы также говорим о серьезных достижениях, используя фразы «взобраться на высокую ступень», «пойти в гору». По мере того как вы наращиваете свои усилия, перед вами открывается гораздо более широкая перспектива и новые горизонты.

Неожиданная влюбленность (13)

Сон

К вашему глубокому изумлению, вы оказываетесь вовлечены в необычный роман или неожиданно влюбляетесь. Эта любовная история часто становится для вас полным сюрпризом, когда вы понимаете, что вас тянет к человеку, которого в обычной жизни вы вообще не находите привлекательным. Это может быть коллега по работе или человек, который не соответствует вашим обычным гендерным предпочтениям. Возможно, вы будете еще больше заинтригованы, обнаружив, что влюбляетесь в неодушевленный предмет. Каждый раз, когда вы видите объект своей привязанности, сердце у вас замирает, а возможно, вы ощущаете легкое чувство вины.

Значение

Если вам снится, что вы неожиданно влюбляетесь, это означает, что в вашем характере есть очень ценная часть, которую вы вдруг начали гораздо лучше осознавать. Сон обычно становится для вас полным сюрпризом и тревожит вас – в особенности ваш выбор романтического партнера. В жизни наяву этот человек вас не привлекает, но он олицетворяет для вас черту характера, которую вы считаете очень желательной – хотя обычно не в романтическом смысле. Вы начинаете понимать, что тоже способны демонстрировать это качество личности, и находите эту возможность очень приятной. Однако сила вашей привязанности может показаться вам очень неуместной, вы можете озадачиться тем, почему вас привлекает именно эта черта.

Если объект ваших чувств решителен и амбициозен, значит, вы начинаете лучше осознавать свою способность принимать решения и яснее понимать, чего хотите достичь в жизни. Если это человек за рамками ваших гендерных предпочтений, значит, вы начинаете комфортнее воспринимать собственную женственность или мужественность. Влюбленность в предмет указывает на то, что вы приносите в свою жизнь те качества, которые у вас ассоциируются с этим предметом. Все эти возможные ситуации означают, что на самом деле вы начинаете влюбляться в свою цель и потенциал. Этот расцветающий роман с собой – не какая-то тщеславная или нарциссическая история, а нарастающее принятие своих способностей и своей привлекательности.

Действие

Этот сон говорит вам о том, что вы неожиданно стали гораздо лучше осознавать свой потенциал и чувствуете себя увереннее. Однако этот новый уровень осознанности может сначала вас сильно смущать и вызвать определенные нарушения в ваших повседневных делах. Вы можете захотеть уклониться от исследования своего только что открытого потенциала, но в нем содержится ценнейшая информация. Открыв себя тому, что у вас может оказаться гораздо больше талантов, чем вы думали, вы можете начать привлекать в свою жизнь то, что вы хотите, и тех, кого вы хотите.

Предпосылки

Как и в случае с мечтами, мы обычно думаем, что любовь – это то, что просто случается с нами, а не то, что мы сами создаем. Истинная любовь кажется нам такой ценной, что наша культура окружает нас историями о неожиданных романах. Судя по книгам, фильмам, пьесам, стихам и песням, иногда возникает впечатление, что все человеческие истории – это истории любовные. Такой постоянный поиск истинной любви отражает тот факт, что одна из наших первейших потребностей как социальных животных – потребность любить и быть любимыми. Английское выражение *fall in love* («влюбляться», буквально «падать в любовь») свидетельствует о том, что чем больше мы расслабляемся и отпускаем, тем полнее мы можем принять себя и наши уникальные таланты.

Привидения (14)

Сон

Боковым зрением вы постоянно видите туманную фигуру, и, хотя этот человек кажется вам смутно знакомым, вы не можете ясно увидеть его. Вы приглядываетесь, понимаете, что он полупрозрачный, и изумленно осознаете, что это призрак. Вы пытаетесь сбежать от него, но он преследует вас, и, как бы вы ни старались, вы не можете от него отделаться. Он присутствует везде, куда бы вы ни посмотрели, и каждый раз, когда вы слышите странный звук или видите неясное отражение, вы уверены, что это наверняка он.

Значение

Если вам снится, что вас преследует привидение, значит, в вашем прошлом есть момент, который вы пытаетесь забыть в своей жизни наяву. Хотя призрак, возможно, и не похож на вас, он отражает некоторый аспект вас самих, который вы считаете мертвым и похороненным. Этот аспект – привычка или воспоминание из прошлого, которое возвращается и каким-то образом не дает вам покоя. В повседневной жизни вы можете игнорировать это воспоминание, поскольку считаете его несущественным, поэтому призрак кажется прозрачным, невещественным. Но как бы вы ни старались сбежать или спрятаться от него, привидение возвращается, потому что оно – часть вас и вашей прошлой жизни.

Такие привычки и воспоминания обычно проявляются в повседневной жизни в виде определенных поведенческих моделей, и чем сильнее вы пытаетесь игнорировать эти навязчиво знакомые модели, тем настойчивее призрак будет привлекать к ним ваше внимание. Такие модели поведения часто расстраивают вас и поглощают огромное количество времени и усилий. Однако если вы признаете эти свои модели поведения и начнете их распознавать, вы сможете высвободить большое количество творческой энергии. Ваша креативность поможет вдохнуть новую жизнь в ваши идеи, а может быть, воскресит ценный дар, или талант из вашего прошлого. Этот талант – уникальное качество, присущее только вам, и как бы упорно вы его ни игнорировали, он всегда будет оставаться частью вас.

Действие

Этот сон привлекает ваше внимание к тому факту, что в вашем прошлом существует некий опыт, который вы пропустили, посчитав несущественным. Однако это событие продолжает оказывать существенное влияние на вашу текущую жизнь, и вам действительно необходимо похоронить его. Этот прошлый опыт запер под замок очень ценную часть вашей личности, и пора повернуться к нему лицом, вместо того чтобы постоянно позволять ему пугать вас. Не следует разрешать прошлому одерживать верх над вами, настало время признать свой талант и стать его полноправным хозяином.

Предпосылки

Когда наши предки исследовали тайны смерти, привидения стали для них способом объяснить непостижимое и нематериальное. Призраки считаются душами мертвых, и для

нас они стали символизировать те части нас самих, которые не проявлены физически. Хотя в современной культуре мы пытаемся рационально осмыслить эти странные появления, нас продолжают захватывать тайны призраков и мира духов. Сейчас многие пытаются доказать существование привидений с помощью новейших технологий, а в некоторых наших любимых сюжетах присутствуют персонажи-призраки и дома, населенные привидениями.

Возвращение бывшего возлюбленного (15)

Сон

Вы с удивлением обнаруживаете, что занимаетесь любовью с бывшим возлюбленным. Хотя вы понятия не имеете, как попали в эту ситуацию и испытываете сильное чувство вины, вы также очень взволнованы. Вы пытаетесь рационально обсудить эту ситуацию со своим любовником во сне, но постоянно отвлекаетесь из-за интенсивности своих страстных чувств и в результате снова и снова занимаетесь с ним любовью. Как бы вы ни пытались избавиться от любовных объятий, на самом деле вам приятна эта близость. Наконец вам удается уйти, но вы продолжаете испытывать сильное ощущение неудовлетворенной любви.

Значение

Если во сне вы занимаетесь любовью с бывшим возлюбленным, значит, некая ситуация в вашей текущей жизни требует осознания качеств, которые вы сильно ассоциируете именно с ним. Навряд ли во сне исполняется ваше желание вернуться к бывшему любовнику, просто вы используете его как символ растущего понимания этих характеристик в себе самом. Занятие любовью с тем человеком означает, что вы гораздо глубже начинаете осознавать эти качества в собственной личности. Если ваш бывший был нечестен и ненадежен, значит, вы каким-то образом подводите сами себя, не решаясь посмотреть правде в глаза. Если же он был добрым и великодушным – вы обнаруживаете доброту и великодушие в себе и поддерживаете себя в их проявлении.

Бывшие возлюбленные часто появляются во сне, чтобы предостеречь вас от повторения прошлых моделей взаимоотношений с новым романтическим партнером; это предложение отпустить старые поведенческие шаблоны, которые больше не приносят вам пользы. Возможно, с бывшим партнером вы вели себя слишком услужливо, а теперь снова разыгрываете ту же модель поведения в новых отношениях. Сексуальные сны также часто снятся, когда вас особенно волнуют новые креативные идеи или проекты. Сон об акте, связанном с деторождением, означает, что в вас есть искра для создания и воплощения в жизнь чего-то нового и уникального. Независимо от того, как настойчиво вы пытаетесь игнорировать эти идеи, вы подталкиваете сами себя к тому, чтобы радостно принять эту волнующую перспективу.

Действие

Такой сон побуждает вас связаться с высшим уровнем своего самоосознания. Чем лучше вы осознаете себя, тем лучше понимаете свои потребности, особенно если находитесь в близких отношениях. Освещая вашу фундаментальную сущность и ваши нужды, он также помогает раскрыть глубокую сексуальную и любовную истину о том, в чем вы на самом деле нуждаетесь в любовных взаимоотношениях. Когда вы хорошо понимаете, какие качества привлекают вас в партнере, вы способны принимать осознанные решения о том, как привлечь любимого человека вашей мечты.

Предпосылки

Хотя нам часто кажется, что близкие отношения — это свидания с другим человеком, одно из главных открытий, которое мы делаем в таких отношениях, состоит в повышенном осознании себя самих. Чем больше мы открываемся другому человеку, показывая ему свои слабости, тем лучше мы понимаем себя. Именно в новых отношениях и любовных связях обычно случаются самые сильные моменты самопознания. А когда мы обнаруживаем нечто новое о себе, в интимных отношениях или нет, мы склонны привязывать к этому свои самые глубокие и страстные чувства.

Авиакатастрофа (16)

Сон

Большой авиалайнер падает с неба, и вы просто знаете, что сейчас случится ужасная авария. Однако самолет практически подлетает к земле и продолжает лететь на очень низкой высоте, чудом не касаясь зданий и деревьев. Он может разбиться и развалиться на куски, а вы с удивлением смотрите, как из обломков выходят пассажиры, целые и невредимые. Возможно, вы наблюдаете за ним с земли или сами находитесь на борту самолета. Если вы на борту, вы можете попытаться взять на себя управление самолетом и посадить его на землю.

Значение

Когда вам снится авиакатастрофа, в обычной жизни вас беспокоит какой-то план или проект, которым вы занимаетесь. Небо символизирует ваше мысленное пространство, а самолеты представляют то, как ваши планы могут быть управляемы в сторону их успешной реализации. Чем больше самолет, тем амбициознее ваш план, поэтому авиалайнер во сне обычно означает большой проект, в котором участвуют много людей. Хотя проект хорошо спланирован и в теории кажется основательным, ваша уверенность в нем падает, и вы беспокоитесь, что он с грохотом рухнет на землю. Но именно в тот момент, когда кажется, что проект ждет оглушительный провал, он оказывается способным продолжать действовать, хотя и на более низком уровне, чем раньше.

Полет между деревьями и зданиями показывает, что люди, вовлеченные в проект, испытывают трудности с реализацией своих планов и сталкиваются с множеством препятствий на пути. Если самолет все же падает на землю и разваливается, это обычно означает, что проект приостановлен и, возможно, разбит на более мелкие части, которые легче выполнить. Если из развалин выходят невредимые пассажиры, это указывает на то, что участники проекта свободны выбирать для себя другие возможности. Если вы на борту самолета, значит, вы активно вовлечены в проект, а не наблюдаете за ним снаружи. Управление самолетом означает, что вы обладаете способностью довести проект до успешного выполнения.

Действие

Послание такого сна – поразмыслить над текущим положением проекта или плана, которым вы занимаетесь. Хотя часто главной проблемой считается запуск проекта, любой пилот вам скажет, что взлет – это самая легкая часть задачи. Труднее всего «посадить» проект и обеспечить безопасность всем, кто в нем участвует. Не следует увлекаться полетом фантазии, лучше как можно подробнее спланируйте свой проект. Также важно иметь запасной план – на случай, если вам помешает какое-нибудь непредвиденное обстоятельство.

Предпосылки

Самолеты – относительно недавнее изобретение в человеческой истории, однако нашим предкам часто снилось, что они летят на орлиных крыльях. Такие сны встречаются в мифах, например в истории о Дедале и Икаре, которые изготовили для себя крылья, позво-

лявшие им летать по небу. Во многих подобных мифах крылья ломаются и взлетевший человек падает на землю – так воздушные теории разбиваются о грубую реальность. Теперь воздушные путешествия стали для нас привычными, и мы часто используем выражения «полет нормальный» или «на автопилоте», когда говорим о своих планах и проектах.

Дети в опасности (17)

Сон

Вы с ужасом понимаете, что вашим детям что-то угрожает, и чувствуете свою вину из-за того, что позволили им попасть в такую ситуацию. Возможно, вашим детям грозит какая-то ужасная опасность, или с ними вот-вот случится несчастье. Может быть, вы забыли, где их оставили, и отчаянно пытаетесь найти их, пока еще не слишком поздно. Даже если вы думали, что им ничего не грозит, теперь вы уверены, что они в смертельной опасности. У вас в голове не укладывается, как можно было совершить такую глупость и оставить их одних.

Значение

Когда вам снится ребенок, обычно это означает, что в жизни наяву вы беспокоитесь о какой-то ситуации или деле, которые принимаете очень близко к сердцу. Легко подумать, что это вещий сон и вашему ребенку действительно угрожает опасность. Однако на самом деле вы используете своего ребенка в качестве символа, представляющего какую-то очень ценную для вас идею, которую вы каким-то образом пытаетесь взращивать и развивать. Если во сне присутствуют несколько детей, это означает целый ряд возможностей для роста, в которые вы на данный момент вовлечены. Хотя, возможно, вы уделяете этим возможностям много внимания и сил, вы чувствуете, что их продолжительному существованию грозит какая-то опасность.

Вам кажется, что вашим стремлениям угрожает нереализованность, поскольку вы, возможно, считаете, что вам не хватает времени или энергии, которые необходимы, чтобынастоящему посвятить себя им. Вы боитесь, что ваши планы могут завершиться раньше времени или случайно отмениться, потому что никто не понимает, как важны они для вас. Хотя вы отчаянно пытаетесь продолжить заниматься своими проектами, вам оказывается трудно возобновить их с того момента, где раньше пришлось их бросить, и теперь вам кажется, что они пребывают в очень шатком состоянии. Однако, осознав, что ваши планы находятся под угрозой срыва, вы можете использовать свои гибкость и находчивость, чтобы возродить их к жизни.

Действие

Подобные сны активно привлекают ваше внимание к драгоценным личным талантам, на которые вы не обращали внимания. Возможно, вы надеялись, что ваша идея будет расти и развиваться без особого вклада с вашей стороны, но на самом деле она требует гораздо больше внимания и заботы, чем вы до сих пор могли представить. Такой уровень опеки необходим до тех пор, пока проект не станет более независимым и не сможет выживать без вашей постоянной поддержки. Этот ценный дар также часто является воплощением вашего внутреннего ребенка и отражает ваш потенциал для создания чего-то нового и удивительного.

Предпосылки

Вид беззащитного, уязвимого ребенка – одна из самых эмоциональных ситуаций, которые мы можем испытать. Мы сразу же инстинктивно пытаемся спасти попавшего в несчастье ребенка, даже если это связано с угрозой нашей собственной безопасности. Испуганный детский крик заглушит для нас любой другой шум, и благополучие ребенка немедленно станет для нас главной задачей, в особенности если это один из наших собственных детей. Однако, когда наши дети довольны и надежно защищены, мы можем легко потерять их из зоны повышенного внимания, предоставив им заниматься своими делами, то есть играть и исследовать мир.

Публичное выступление (18)

Сон

Вам представилась возможность выступить на публике, перед живой аудиторией, но у вас ничего не получается. Кажется, что-то случилось со звуковым оборудованием, и вам приходится отключать и снова подключать какие-то кабели, чтобы вас было слышно. Начав выступление, вы можете забыть слова, либо вдруг оказывается, что слова выскакивают у вас изо рта скомканными или в неверном порядке. Зрители начинают проявлять нетерпение, и вы очень расстроены, поскольку знаете, что способны произнести эту речь идеально, но все вокруг словно складывается против вас.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.