



ОТРАЖЕНИЕ В ЗЕРКАЛЕ. ПРАКТИКИ ДИАЛОГА С БЕССОЗНАТЕЛЬНЫМ

АНАСТАСИЯ ДЫБОВА

Анастасия Дыбова

**Отражение в зеркале. Практики
диалога с бессознательным**

«Автор»

2026

Дыбова А.

Отражение в зеркале. Практики диалога с бессознательным /
А. Дыбова — «Автор», 2026

Мы привыкли объяснять себе всё рационально. Но есть слой, который живёт глубже слов — и говорит на совершенно другом языке. Эта книга учит его слышать: через семь практик, которые открывают доступ туда, куда обычная психология добирается редко. Книга написана психологом, который много лет работает переводчиком между языком бессознательного и обычным русским. Она не обещает исцеления и не делает из тебя «проработанную». Она обещает одно: ты начнёшь различать речь там, где раньше слышала только шум. Для тех, кто хочет жить в диалоге с собой — каждый день, без финального ответа, но с живым вопросом.

© Дыбова А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Глава 1. Образы и сны: письма из другой страны	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Отражение в зеркале. Практики диалога с бессознательным

Введение

Бессознательное — это страна без туристических маршрутов.

Туда не летают самолёты. Туда нельзя приехать по чужой карте. Но каждую ночь — а иногда прямо среди дня, в случайном образе, в комке в горле, в тревоге без причины — она присылает тебе письма.

Большинство из нас не умеет их читать.

Мы говорим: «странный сон», «просто настроение», «не знаю, почему так чувствую». А это — шифр. Личный. Только твой. У каждой из нас он свой — и именно поэтому никто не может расшифровать его за тебя.

Я работаю переводчиком между этим языком и обычным русским. И я давно заметила: как только женщина начинает понимать хотя бы несколько слов из этого языка — что-то в её жизни меняется. Не потому что она «проработала себя». А потому что она наконец услышала себя.

В этой книге — практики, которые учат слышать. Не анализировать, не объяснять. Именно — слышать.

Входи медленно.

Там внутри живые существа. Они ждали, пока ты придёшь.

Сначала — несколько слов о языке, который мы будем изучать.

Бессознательное не говорит предложениями.

Оно говорит иначе. Тяжестью в груди, когда принимаешь «правильное» решение. Образом из сна, который не отпускает три дня. Человеком, который тебя раздражает — хотя, казалось бы, ничего особенного. Желанием, которое стыдно даже назвать вслух.

Это не симптомы. Это слова.

Жители той страны внутри тебя говорят именно так — символами, ощущениями, образами, сюжетами. Они не умеют иначе. И если ты ждёшь от них чёткого ответа в виде мысли — ты будешь ждать долго.

Но если начнёшь замечать образы — они начнут говорить громче.

Как устроена эта книга.

Перед тобой несколько глав. Каждая — отдельная линза. Одна смотрит через сны, другая — через тело, третья — через то, что тебя раздражает в других людях. Это разные входы в одну и ту же страну.

Ты можешь идти по порядку. А можешь открыть на случайной странице — иногда бессознательное само выбирает, куда тебя привести.

Внутри каждой главы — короткий текст и практика. Практика — это не задание. Это приглашение. Ты можешь принять его или отложить. Можешь сделать его до конца или остановиться на полпути, потому что что-то уже поднялось — и это важнее продолжения.

Слушай себя больше, чем инструкцию.

Несколько правил — не правил.

Пиши плохо. Не редактируй, не перечитывай сразу. Бессознательное говорит в первом слое — в том, что выходит раньше, чем ты успела подумать. Редактура убивает именно это.

Не ищи смысл сразу. Иногда образ становится понятным через день. Через неделю. Иногда — через год. Просто запиши. Пусть лежит.

Делай паузы. Если во время практики что-то поднялось сильное — остановись. Подыши. Выпей воды. Потопай ногами по полу. Ты всегда можешь вернуться.

Не сравнивай свои ответы. Здесь нет правильных. Здесь есть только твои — и они единственные настоящие.

И последнее перед входом.

Эта книга не сделает тебя «проработанной». Она не обещает исцеления, просветления или ответа на главный вопрос.

Она обещает одно: ты начнёшь слышать то, что всегда говорило — просто ты не знала, что это речь.

Этого достаточно, чтобы начать.

Готова?

Глава 1. Образы и сны: письма из другой страны



Сны — это почта.

Каждую ночь та страна внутри тебя отправляет письма. Ино

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.