

СНЫ БЕЗ СОННИКА

Двенадцать сюжетов вместо десяти тысяч слов



МАЙЯ ВЕРЕСК

Майя Вереск

**Сны без сонника.
Двенадцать сюжетов
вместо десяти тысяч слов.**

«Автор»

2026

Вереск М.

Сны без сонника. Двенадцать сюжетов вместо десяти тысяч слов. /
М. Вереск — «Автор», 2026

Сонник знает десять тысяч образов и ни одного человека. Вода в нём «к слезам» и для той, кто вычерпывает её из своей кухни, и для той, кто сидит в лодке и смотрит, как она поднимается к борту, — а это два совершенно разных сна. Здесь вместо словаря три оси. Место говорит, о какой области жизни речь. Действие — какова в ней ваша позиция. Чувство при пробуждении решает, стоит ли этот сон разбирать вообще. Метод уместается в одну главу, дальше идут двенадцать сюжетов, которые сняты всем: падение, погоня, опоздание, экзамен, зубы, вода, полёт, дом с новыми комнатами, умершие, дорога, нагота, немота. Без обещаний научить видеть вещее и управлять сновидением. Ни один сон в этой книге не толкуется как весть о чьей-либо смерти. В конце — словарь на полторы сотни образов, устроенный не как сонник: он не выдаёт готовых значений, а показывает, как прочесть образ самому.

Содержание

Вступление	5
Часть I. Сон как целое	7
Глава 1. Откуда взялись сонники	7
Глава 2. Как устроена ночь	9
Глава 3. Три оси	11
Часть II. Двенадцать сюжетов	14
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Майя Вереск

Сны без сонника. Двенадцать сюжетов вместо десяти тысяч слов.

Вступление

Сон как сообщение

Начнём с дела. Возьмите лист, тетрадь или заметки в телефоне и запишите сон, который вам снился сегодня. Если сегодня не помните — последний, который помните вообще, пусть даже год назад.

Пишите как рассказали бы вслух, три-четыре строчки, без порядка и без красоты. Где были, что делали, чем кончилось, с каким чувством проснулись. «Не помню» и «кажется» оставляйте, они потом пригодятся.

Записали — уберите и не открывайте до конца книги. Мы к этой записи вернёмся, и вы её прочтёте сами.

Почему сонник не помогает

Соннику много тысяч лет, и всё это время он устроен одинаково: слева образ, справа значение. Змея — к предательству. Вода — к слезам. Зубы — к потере. Строчка за строчкой, тысячи строк, и в хорошем соннике их действительно тысячи.

Люди, которые их составляли, не выдумывали. Они собирали то, что слышали: этому приснилось, у того случилось. Наблюдений накопились горы, и записаны они честно.

Только вот в строке словаря помещается образ и не помещается человек. А сон складывается из трёх вещей сразу — что вы видели, где были и что делали, — и без двух последних первая значит немного.

Проверить это можно на себе, и обычно проверка занимает минуту. Вспомните любой свой сон, найдите в интернете два-три толкования главного образа и посмотрите, что получится. Скорее всего, толкования будут разные, местами противоположные, и ни одно не подойдёт вам целиком. Дальше человек обычно выбирает то, которое ближе к тому, чего он и так ждёт, — и получается, что сонник просто вернул ему его собственные мысли, только чужими словами.

Что вместо

В этой книге двенадцать сюжетов вместо десяти тысяч слов.

Это не преувеличение ради обложки, а свойство самих снов. Сюжетов, которые повторяются у всех людей независимо от страны и времени, действительно около дюжины: падение, погоня, опоздание, экзамен, зубы, вода, полёт, дом с новыми комнатами, умершие, дорога и поиск, нагота на людях, немота. Каждому отведён свой разворот во второй части.

Но главное в книге не они, а три оси, которыми читается любой сон, даже такой, которого в списке нет. Место, где вы были. Действие, которое совершали. Чувство, с которым проснулись. Первое называет область жизни, второе — вашу позицию в ней, третье решает, стоит ли вообще этот сон разбирать.

Три оси занимают всего одну главу — третью. Всё остальное в книге показывает, как ими пользоваться.

Чего в этой книге нет

Здесь нет обещаний. Книга не научит видеть вещие сны, не научит управлять сновидениями и не предскажет вам будущее по вчерашней ночи.

Здесь нет толкований смерти и болезни. Ни один сон в этой книге не читается как весть о чём-либо конце, и это правило без исключений — к нему мы ещё вернёмся отдельно.

И здесь нет требования верить мне на слово. Всё, о чём тут говорится, проверяется на ваших собственных снах за месяц, и последняя часть книги как раз про то, как это сделать.

Что здесь есть — способ понимать, о чём была ночь. Иногда этого достаточно, чтобы утро прошло иначе.

Как читать

Первая часть — про устройство: откуда взялись сонники, как устроена ночь и что такое три оси. Читать по порядку.

Вторая — двенадцать сюжетов. Их можно читать подряд, а можно открывать по нужде: приснилась погоня — открыли погоню.

Третья — про то, что усложняет чтение: повторяющиеся сны, люди во сне, особые состояния вроде осознанных снов и оцепенения при пробуждении.

Четвёртая — практика: два полных разбора, месяц дневника, разговор о чужих снах, который я бы просила не пропускать, и возвращение к вашей записи с первой страницы.

В конце есть словарь образов на полторы сотни позиций. Он устроен не как сонник: там нет строчки «змея — к предательству», там сказано, о какой теме этот образ и как читать его по трём осям. Если вы открыли книгу именно ради значения конкретного образа — начните всё-таки с третьей главы, иначе словарь будет бесполезен.

И последнее. Записанный сегодня сон никуда не выбрасывайте. К последней странице вы будете читать его сами, без меня и без словаря, и это единственная проверка, которая тут что-то значит.

Часть I. Сон как целое

Глава 1. Откуда взялись сонники

Самому старому соннику, который до нас дошёл, около четырёх тысяч лет. Это египетский папирус, известный как Честер-Битти III, он хранится в Британском музее, и в нём около двух сотен толкований снов — а рядом с ними описания обрядов, которыми защищались от дурного сна.

Устроен он ровно так же, как сонник, который сегодня можно купить в переходе. Слева — что человек видел. Справа — хорошо это или плохо и что это означает. Четыре тысячи лет, а форма не изменилась ни на волос.

Мне это кажется интереснее, чем принято считать. Держаться четыре тысячи лет умеет не всякая форма, и держится она обычно не по глупости, а потому, что чему-то отвечает.

Артемидор

Первым, кто попытался собрать всё это в систему, был Артемидор Далдианский — грек, живший во II веке. Его «Онейрокритика» дошла до нас целиком, все пять книг, и это, пожалуй, самая полезная старая книга о снах из существующих.

Полезная не толкованиями. Полезна она тем, как Артемидор работал: он ездил по городам, ходил по рынкам и ярмаркам, разыскивал толкователей, расспрашивал людей и записывал не только сон, но и то, что случилось потом. Он собирал опыт, а не выдумывал схему.

И у него уже есть то, к чему остальные придут через восемнадцать веков. Артемидор настаивал, что один и тот же сон у разных людей означает разное: у бедного и богатого, у ремесленника и чиновника, у женатого и одинокого. Он же отделял сны, которые идут от тела и состояния, от снов, за которыми, по его мнению, стоит что-то большее.

То есть человек он в свой словарь уже поставил. Дальше традиция это потеряла — и держалась за одни только образы почти до нашего времени.

Что было в России

У нас своя история, и она началась с запретов. Сонник «Сносудец» попал в списки еретических книг ещё в середине XV века, и с тех пор снотолкование в России жило в положении полулегальном: церковь была против, а читали всё равно.

Самая известная у нас книга такого рода — сонник, ходивший под именем Мартына Задеки. Имя это гремело в XVIII–XIX веках так, что Пушкин трижды упомянул его в «Онегине»: у Татьяны после её страшного сна на полке стоит именно Задека, и она ищет там ответ, и не находит. Сцена эта, если вдуматься, описывает ровно то же, о чём мы говорили во вступлении.

Параллельно жила народная традиция — устная, деревенская, с приметами, с разницей между снами в разные ночи недели, с правилами о том, кому сон можно пересказывать, а кому не стоит. Записывать её начали поздно, этнографы XIX века, и записали далеко не всю.

Миллер

Сонник, по которому сегодня толкует полстраны, вышел в 1901 году — через год после книги, о которой пойдёт речь следом, хотя расходились они по разным полкам и разным читателям. Составил его американец Густавус Хиндман Миллер, и назывался он в оригинале примерно как «Десять тысяч снов истолкованных».

Десять тысяч — цифра, которая стоит и на нашей обложке, и взята она именно отсюда. Миллер собрал огромный свод и придал ему вид, привычный до сих пор: алфавитный порядок, короткая статья на каждый образ, отдельные пометки для женщин и для молодых девушек.

К Миллеру можно относиться как угодно, но одно за ним стоит признать: он сделал жанр удобным. Именно его формат разошёлся по всему миру и лежит в основе почти всех сонников, которые вы найдёте в интернете, часто без всякого упоминания автора.

Фрейд и Юнг

В 1900 году вышла книга, которая развернула разговор о снах в другую сторону, — «Толкование сновидений» Фрейда. Сон в ней перестал быть вестью извне и стал сообщением человека самому себе.

Как бы вы ни относились к Фрейду — а отношение к нему сегодня очень разное, — одну вещь он в обиход ввёл прочно: смысл сна ищут в жизни того, кому он приснился, а не в словаре. Это ровно то, на чём стоит и наш метод.

Юнг пошёл дальше и обратил внимание на другое: некоторые образы и сюжеты повторяются у людей, которые ничего друг о друге не знают, — у разных народов, в разные века, в мифах и в снах. Он назвал их архетипами.

Для нас из этого следует практический вывод, и он лежит в основании всей второй части. Если сюжеты действительно общие — а падение, погоня и опоздание снятся всем, — значит, их можно перечислить и разобрать. Их и оказалось около двенадцати.

Зачем это всё знать

Не для эрудиции. Из этой истории следуют три вещи, которые пригодятся дальше.

Первая: сонники не вдали. Они собирали настоящий опыт, просто складывали его в форму, в которой нет места человеку. Спорить с ними незачем, а вот дополнить стоит.

Вторая: разница между людьми была замечена ещё во II веке, а потом забыта. Мы её возвращаем на место, и в этом нет ничего нового или дерзкого.

Третья: сюжетов немного. Это заметили давно, задолго до всяких теорий, — иначе бы одни и те же сны не кочевали из папируса в деревенскую примету и оттуда в книгу Миллера.

Всё остальное, что мы будем делать дальше, укладывается в одно: взять то, что традиция собрала за четыре тысячи лет, и вернуть в него человека, которому это снилось.

История сонников говорит не только о том, как долго люди читают сны, — но и о том, чего они всё это время не записывали.

Глава 2. Как устроена ночь

Прежде чем читать сны, стоит понять, откуда они берутся в том виде, в каком мы их застаём. Глава короткая и без всякой мистики — про то, как проходит ночь и почему мы помним из неё так мало.

Ночь идёт кругами

Сон не ровный. Он идёт волнами примерно по полтора часа: сначала глубокий, потом более поверхностный, потом та фаза, в которой мы видим сны, и снова по кругу. За ночь таких кругов набирается четыре-пять, у кого-то шесть.

Важно вот что: круги эти неодинаковые. В первой половине ночи больше глубокого сна, и сновидческая часть в каждом круге короткая. Под утро всё переворачивается — глубокого меньше, сновидческой части больше, и она с каждым разом длиннее.

Отсюда две вещи, которые люди замечают и без всяких книг. Первая: самые длинные, подробные, сюжетные сны приходят под утро. Вторая: помним мы обычно последний из них, тот, из которого нас вынул будильник.

Это же объясняет, почему в выходные снов «больше». Их не больше — вы просто спите дольше и застаёте те круги, которые в будни срезаются подъёмом.

Почему сон рассыпается

Сон живёт в памяти очень недолго. Через пять минут после пробуждения от него остаётся половина, через полчаса — обычно ничего, кроме ощущения, что что-то было.

Мешают ему две вещи. Первая — резкий подъём: вскочили, пошли, включили воду, и сон вымыло. Вторая — телефон. Экран сразу после пробуждения стирает ночь надёжнее всего, что я знаю.

Отсюда простое правило: прежде чем встать, полежите минуту с закрытыми глазами и не двигаясь. Не пытайтесь вспомнить весь сон — вспомните одну вещь: где вы были или что чувствуете сейчас. За неё обычно вытягивается остальное.

И не меняйте позу. Многие замечают, что сон вспоминается лучше, если полежать ровно так, как проснулись.

Как записывать

Записывать надо коротко, иначе бросите. Три строчки — потолок для будней.

Место — где всё происходило, одним словом. Действие — что делали вы, одним глаголом. Чувство — с каким проснулись, одним словом. Плюс дата. Всё.

Подробности пишите, только если сон того стоит и у вас есть на это утро. В остальные дни трёх строк достаточно для всего, что мы будем делать в четвёртой части.

Где вести — дело вкуса. Тетрадь у кровати работает лучше телефона по причине, названной выше: телефон включается, и вместе с ним включается всё остальное. Если всё-таки телефон — заведите отдельную заметку и не открывайте ничего другого, пока не запишете.

Пропущенные дни не наверстывайте. Забыли — значит забыли, вчерашний сон к вечеру уже не восстановить, и придуманная задним числом запись хуже, чем никакой.

Чего не помнят

Люди часто говорят, что им ничего не снится. Снится всем и каждую ночь, просто не запоминается — и это не про сны, а про пробуждение.

Если вы просыпаетесь по будильнику в глубокой фазе, ночь исчезает почти целиком. Если в лёгкой — остаётся многое. Поэтому у одного и того же человека бывают недели густые на сны и недели пустые, а меняется при этом только режим.

Так что дневник, в котором за неделю две записи, — нормальный дневник. Не заставляйте себя вспоминать: от усилия сны не возвращаются, а тревога от невыполненного задания появляется исправно.

Практика 1. Дневник снов

Заводится сегодня и ведётся месяц. Дальше решите сами.

Для каждой ночи, когда что-то помните:

Дата.

Место — одним-двумя словами.

Действие — что делали вы, одним глаголом.

Чувство при пробуждении — одним словом. Не то, что чувствовали во сне.

Если ничего не помните, поставьте дату и прочерк. Прочерки тоже пригодятся: они покажут, как у вас устроены пробуждения.

Бланк для печати есть в приложениях, но лучше обычной тетради пока никто ничего не придумал.

Пустая страница в дневнике — запись о том, как вы проснулись.

Глава 3. Три оси

Ко мне однажды пришли две женщины с одним и тем же сном. Не в один день — с разницей недель в шесть, и друг друга они не знали. Обе видели воду. Обе описали её почти одинаково: тёмная, спокойная, стоит вровень с краем и вот-вот перельётся.

Первая перед этим успела заглянуть в сонник и принесла оттуда готовое: вода — к слезам. Вторая ничего не искала и спросила прямо, что это значит. Сонник обоим ответил одинаково. У меня одинакового ответа не нашлось, потому что дальше они рассказали, где стояли и что делали, и это оказались два совершенно разных сна.

Первая стояла на кухне своей квартиры и вычерпывала воду кастрюлей. Вторая сидела в лодке и смотрела, как вода поднимается к борту. И не двигалась.

Разговор с первой я тогда закончила плохо, и к этому мы вернёмся в конце главы. А пока — то, чего мне в тот раз не хватило, чтобы объяснить коротко.

Образ во сне — это слово. Взятое отдельно, оно значит немного: вода значит воду. Смысл появляется, когда рядом встают ещё два: где вы были и что делали. Сонник этих двух дать не может по устройству. Он собирался веками как список: образ и толкование, образ и толкование, десять тысяч строк. Составители видели, что вода часто снится перед переменами в чувствах, и записывали это честно, по наблюдению. Только в строку словаря не помещается кухня с кастрюлей.

Поэтому дальше в книге не будет списка значений. Будет три оси, которые читаются в одном порядке: **место даёт сферу, действие даёт качество, чувство при пробуждении даёт вес**. Разберём по одной, а потом соберём.

Место

Место говорит, к какой части жизни сон относится. Не к событию — к области.

Традиция знает это давно и держится тут на удивление ровно: дом читается как своё, дорога как переход, вода как чувство. Наблюдение это подтверждает, а физиология объясняет, откуда берётся сама декорация. Ночью мозг строит пространство из того, что у него есть, — из мест, которые вы знаете. Оттого декорации почти всегда узнаваемы наполовину: квартира ваша, а окно в ней чужое, и вас это во сне не удивляет.

Дом, своя квартира, кухня, кровать — то, что вы считаете основой. Семья, быт, ваш собственный уклад. Дом детства стоит немного отдельно: он говорит о заложенном давно и до сих пор работающем. Чужое помещение — гостиница, чья-то квартира, кабинет — область, в которую вы включены, но которой не распоряжаетесь. Учреждение, работа, школа — обязанность и оценка, всё, где к вам предъявлено требование и кто-то смотрит, как вы справляетесь. Школа, кстати, снится людям, окончившим её тридцать лет назад, и снится исправно; место продолжает означать проверку долго после того, как перестало быть местом.

Дорога, вокзал, транспорт, лестница — переход, движение из одного состояния в другое. Вода — то, что не держит форму: чувства, объём которых снаружи не виден; читается по состоянию, стоячая или текущая, мутная или прозрачная, подступающая или ушедшая. Поле, лес, площадь, степь — свобода и незащищённость сразу, и называть их надо вместе, иначе чтение выходит половинчатым. Подвал, чердак, кладовая, комната без двери — убранный и хранимый, то, к чему вы давно не возвращались.

Если место за время сна меняется — а меняется оно часто, — берите то, где сон закончился. Начало обычно собрано из вчерашнего дня, декорация устанавливается ближе к финалу.

Действие

Тут расхождение с сонником становится окончательным: словарь знает образ, но не знает, что вы при этом делали. А делали вы одно из немногих.

Шли, несли, чинили, вычерпывали, спорили — вы участвуете. Получается или нет, дело второе, важно, что вы внутри событий и что-то с ними делаете. Смотрели из окна, наблюдали со стороны, видели себя со стороны — события идут без вас. Эта позиция говорит о положении дел и ничего не говорит о вашей готовности или силе, что стоит помнить, потому что слышат её обычно как приговор. Убегали, прятались — область воспринимается как давящая; тут важно, видно ли того, от кого вы уходите, и об этом будет отдельный разговор в развороте о погоне. Искали выход, вещь, человека, нужную дверь — есть незакрытый вопрос, и вы его держите. Не могли двинуться или крикнуть — ваше действие сейчас ни на что не влияет; состояние распространённое и хорошо описанное: во сне мышцы отключены, и когда сознание просыпается чуть раньше тела, неподвижность попадает в сюжет. Падали, летели, несло течением — событие идёт помимо вас, и вы это чувствуете.

Из всех трёх осей эта весит больше прочих. Сон может быть богатым, с городами и морем, а спящий в нём весь час простоял и посмотрел — читать надо то, что он простоял.

Чувство при пробуждении

Третья ось решает, стоит ли вообще браться.

И здесь одна вещь, ради которой я и завожу отдельную ось: читается чувство при пробуждении, а не внутри сна. Расходятся они чаще, чем кажется. Кошмар с погоней и криком нередко кончается спокойным утром: досмотрели, отпустили, встали, поставили чайник. И наоборот — сон, где ничего не происходило, оставляет тяжесть до обеда.

Облегчение означает, что сон отработал сам; разобрать можно из интереса, нужды нет. Пустота, никакого следа — таких снов большинство, они переваривают вчерашний день, и трогать их незачем. Тяжесть, беспричинная тревога, ощущение, что не отпускает и возвращается мыслью днём, — вот сюда стоит идти.

Проверить это можно, ничего не заводя: сон, который вы помните к обеду, стоит разбора; сон, рассыпавшийся за пять минут, не стоит. Память отбирает сама, и довольно точно.

Тут же снимается главная беда дневников. Люди бросают их не от лени. Тридцать записей за месяц, каждая просит толкования, получается каша, и через неделю тетрадь ложится в ящик. Третья ось отсеивает: из тридцати снов разбора попросят три-четыре. Остальные пусть лежат — они пригодятся позже, когда наберётся месяц и станет видно, что у вас повторяется.

Как это собирается

Порядок один: место, действие, чувство. Сначала область, потом ваша позиция в ней, потом вес. Если начать с образа и с того, что он значит, чтение сползает в пересказ словаря своими словами — змея, вода, лестница, — и вы снова там, откуда вышли.

Собранное чтение выглядит как одна фраза с союзами, без точек внутри. Приём этот идёт у меня через все книги, и он не даёт ей расползтись: пока фраза одна, лишнее в неё не влезает.

Сон: женщина идёт по коридору гостиницы, ищет свой номер, ключ в руке, на всех дверях чужие номера, просыпается с тяжестью. Читается так: место чужое, значит речь о том, во что она включена и чем не распоряжается, и действие — поиск, значит вопрос в этой области открыт и она его держит, и проснулась с тяжестью, значит вопрос весит и его стоит назвать вслух.

Ни одного значения из словаря, а дальше человек обычно сам говорит, о какой области речь. Обычно с первой попытки.

Когда оси спорят

Спорят они постоянно, и это рабочее положение дел.

Чаще всего расходятся место и действие: декорация домашняя, а вы оттуда уходите. Читайте действие — оно тяжелее, и сон говорит о своём как о том, откуда хочется выйти. Бывает наоборот: тяжёлое действие, погоня, падение, а утро лёгкое. Тогда решает вес: сон отработал, разбирать нечего. И третий случай, самый неудобный, — ничего не происходило, а

тяжесть держится. Тогда берите место: область названа верно, событие просто ещё не оформилось в сюжет. Такие сны любят повторяться, и вторая или третья серия уже приносит действие.

Если совсем коротко: сперва смотрят на вес — братья ли вообще, потом на действие, и только потом на место. Но коротко тут получается хуже, чем на примерах, так что в развороты Части II этот разбор будет заходить каждый раз заново, на своём материале.

Две женщины

Теперь то же самое на них.

Первая: кухня — своё, бытовое; вычерпывает — участвует, тянет своими силами; вода прибывает, но она работает. Вторая: лодка, своей опоры нет, кругом вода; сидит и смотрит; вода поднимается сама. Один образ, два чтения, и второе тяжелее первого настолько, что сравнивать неловко. Сонник обеим выдал слёзы.

А ошибка моя была не в чтении. Я начала с того, почему сонник ей не поможет, — и говорила об этом долго, обстоятельно, с примерами. Она услышала, что её сон ничего не значит. Поблагодарила вежливо, сухо и больше не приходила. Начинать надо было с кухни и кастрюли: человек приходит со своим сном, а не за устройством метода, и метод показывают на его материале, а не до него. Я это знаю уже давно и всё равно иногда так делаю.

Практика 2. Разобрать свой сон по трём осям

Возьмите один сон — последний, который помните, или запись из дневника, начатого в прошлой главе.

Запишите место, где сон закончился, коротко: «своя квартира», «незнакомый вокзал», «вода». Назовите область.

Запишите, что делали вы. Одним глаголом: шла, смотрела, искала, не могла двинуться.

Запишите чувство при пробуждении — не то, что было во сне. Решите, разбирать или отложить.

Соберите одну фразу с союзами, по образцу выше. Точек внутри быть не должно.

Если оси разошлись, отметьте, какую вы взяли и почему.

Фразу сохраните. К ней вернёмся в главе 7, где сон разбирается целиком.

Сонник даёт не только слово — но и место, куда это слово можно поставить.

Часть II. Двенадцать сюжетов

Падение

Одна моя знакомая года три подряд видела весной один и тот же сон: подъезд её дома, лестница между вторым и третьим этажом, нога уходит мимо ступеньки. Дальше короткий провал и пробуждение с колотящимся сердцем.

Она была уверена, что это предупреждение, и каждую весну ждала беды: то ремонта у соседей сверху, то неприятностей у сына, то собственного больничного. Ничего из этого не случалось, беда не приходила, а сон возвращался, и от этого делалось только хуже — ждать пришлось уже не события, а следующего апреля.

Дошли мы до сути не сразу, и чем всё кончилось, я расскажу ниже.

Падение — самый частый сюжет из всех. Он снится людям всех возрастов, во всех странах, и записан в сонниках всех традиций, какие до нас дошли. Выглядит почти всегда одинаково: короткий эпизод без предыстории, ощущение сорвавшейся опоры, резкое пробуждение. Сюжета в нём обычно нет вовсе — есть момент.

Говорит он об опоре. О том, на чём вы стоите: о работе, доме, отношениях, деньгах, собственных силах — смотря где вы падаете. Не о потере опоры непременно. Скорее о том, что опора попала в поле внимания, а внимание к ней приходит и тогда, когда она шатается, и тогда, когда вы её меняете сами.

По осям

Место здесь работает как обычно и называет область. Лестница в своём подъезде — это дом и уклад. Балкон, крыша, окно — тоже своё, но с оттенком высоты, которую вы сами и набрали: так падают из положения, которого добивались. Обрыв, склон, край воды — область, которая не обустроена и границ не имеет. Незнакомое здание, шахта лифта, пролёт — чужая территория, где вы не распоряжаетесь. И отдельно стоит падение вообще без места, в темноте: тогда область не названа, читать нечего, и это тоже ответ — беспокойство есть, адрес ему ещё не найден.

Действие в этом сюжете почти всегда одно: с вами происходит. Вы не падаете — вас роняет, и в этом его особенность. Поэтому смотреть надо на полшага раньше: как именно всё началось. Оступились сами — вы участвовали, пусть и по невнимательности. Ступенька провалилась под ногой — опора подвела, вы ни при чём. Кто-то толкнул — в области есть человек, и он в сюжете не случайно. Шагнули сами, зная, что там пусто, — редкий и важный вариант, он читается совсем иначе, почти как решение.

Чувство при пробуждении в падении обманывает чаще, чем в других сюжетах. Сердце колотится почти всегда — это работа тела, а не вес сна. Поэтому ждите пару минут и слушайте, что останется, когда пульс успокоится. Останется тяжесть или тревога — сон стоит разбора. Останется усмешка и «ну и приснится же» — не стоит.

Варианты

Полное падение с высоты, с ощущением высоты и длящегося полёта, — самый распространённый вид. Провал, когда пол или земля уходят из-под ног внезапно и без всякой высоты, держится ближе к дому и быту: рушится не высота, а ровное место, где вы стояли не задумываясь.

Отдельно — вздрагивание в первые минуты засыпания, когда вы ещё почти не спите и вдруг падаете на полшага. Это происходит при переходе ко сну, когда тело расслабляется

быстрее, чем внимание успевает отпустить. Читать там нечего, и записывать это в дневник не нужно, иначе он заполнится одинаковыми строчками.

Падение, переходящее в полёт, — сюжет уже другой, и живёт он в своём развороте. Если ваш сон свернул туда, читайте его как полёт: важно, чем всё закончилось, а не с чего началось.

И то, о чём спрашивают чаще всего. Есть распространённое поверье, что до земли долетать нельзя. Долетают. Люди видят и удар, и то, что было после, встают утром и идут на работу. Традиция читает долетевшее падение как завершённость: то, чего вы боялись, в этом сне уже случилось и оказалось конечным. Часто после такого сна серия и обрывается.

Когда он приходит

Учащается падение в те месяцы, когда опора меняется — и меняется не обязательно к худшему. Переезд, новая работа, повышение, свадьба, выросший ребёнок, съехавший наконец в свою квартиру. Всё, что перекладывает вес с одной ноги на другую.

Второй повод — период, когда вы много держите на себе и держите давно. Приходит он обычно в затишье: в отпуске, в выходные, на праздниках. Пока вы тянете, вам не до снов.

Когда оси спорят

Самое частое расхождение — падение и лёгкое утро. Сорвались, летели, а проснулись спокойно. Берите вес: сон отработал сам, разбирать нечего. Это, кстати, самый обычный исход у тех, кто действительно сейчас меняет опору осознанно и по своей воле.

Второе — падение в собственном доме при том, что дома всё в порядке. Тогда смотрите на начало эпизода. Если ступенька провалилась сама — область названа верно, речь об укладе, а не о людях в нём. Если оступились вы — читайте своё участие, и разговор пойдёт о вашей невнимательности к тому, что давно требовало починки, от протекающего крана до непроговорённого.

Третье, самое неудобное: вы видите падение со стороны — падаете вы, но смотрите на это как зритель. Здесь старшинство берёт действие, и действие тут наблюдение. Такой сон говорит, что происходящее в этой области идёт без вашего участия, а падение — только декорация к этому.

К этому мы с ней в итоге и пришли. Лестница была её собственным подъездом, ступенька уходила сама, а она в этом сне ничего не делала — стояла и падала. Речь шла о доме, где всё держалось на ней и разъезжалось помаленьку: старая квартира, разговор о размене, который она откладывала третий год, сын, ждущий её решения. Дело было не в самом апреле: просто весной у неё каждый год начинались разговоры про дачу и про то, что дальше.

Историю с хорошим концом я бы вам сейчас рассказала охотно. Но разговор о размене она так и не начала, а сон приходил ещё две весны, и я знаю о нём потому, что она мне писала. В последний раз, впрочем, написала, что ступенька стала проваливаться реже.

Опору замечают только тогда, когда она сдвинулась.

Погоня

Женщина сорока с небольшим лет рассказывала мне про коридор своей школы — той самой, которую окончила в девяносто третьем. Она бежала по нему, за спиной кто-то был, и она точно знала, что оборачиваться не надо.

Я тогда сделала ровно то, чего делать не следовало: спросила, кто это. Она задумалась и начала перебирать — начальница? бывший муж? налоговая? — и через минуту у неё был готовый ответ, в котором не было ни капли её сна. Она его придумала, потому что я попросила, а люди вежливые. Правильный вопрос был другой, и до него мы добрались только на следующий раз.

Погоня — второй по частоте сюжет после падения и первый по тому, как громко он звучит. Просыпаются от него с сердцебиением, помнят его долго и рассказывают охотнее прочих. Устроен он всегда одинаково: кто-то сзади, вы уходите, ноги при этом чаще всего вязнут — воздух густой, пол мягкий, скорости нет.

Речь в нём об уходе. Не об угрозе — угроза тут декорация. Сюжет описывает то, от чего вы отворачиваетесь наяву: дело, разговор, счёт, письмо, решение. То, что стоит у вас за спиной в буквальном смысле, потому что вы к нему не поворачиваетесь.

По осям

Место называет область, и в погоне оно особенно говорящее, потому что бегут люди по знакомым местам. Своя квартира и подъезд — уход от домашнего. Улица родного города, двор детства — то, что тянется давно. Работа, коридор, лестница учреждения — обязанность, к которой вы не поворачиваетесь лицом. Школа и институт — проверка, оценка, чувство, что вас сейчас поймают за руку, и неважно, сколько вам лет. Лес, поле, темнота без ориентиров — область без границ, где и спрятаться негде, и назвать нечего.

Действие в погоне кажется однозначным, но их там несколько, и они читаются по-разному. Вы бежите — уходите и тратите на это силы. Прячетесь — уходите, экономя силы, и ждёте, когда пройдёт мимо. Замерли, не можете двинуться — сил на уход больше нет, и это обычно самая тяжёлая версия. Обернулись — вот здесь начинается другое, и об этом ниже. И бывает, что вы бежите, а погони, если разобраться, нет: за вами никто не гонится, вы просто торопитесь. Это уже сюжет об опоздании, он в своём развороте.

Чувство при пробуждении отделяйте от сердцебиения, как в падении. Тело шумит после любой погони. Ждите две минуты. Если остаётся тревога и мысль возвращается к сну днём — берите в разбор. Если остаётся весёлая досада — оставьте.

Кто сзади

Это главный вопрос сюжета, и задавать его себе надо в правильном виде. Не «кто это был», а «видели вы его или нет». Разница между двумя погонями больше, чем между погоней и падением.

Преследователь невидимый — самый частый случай. Вы знаете, что он есть, знаете, что он опасен, и ни разу его не рассмотрели. Так читается то, что вы не назвали словами: беспокойство есть, имени у него нет. Требовать от себя имени здесь бесполезно — придумается любое, и я это уже показала выше на собственной ошибке. Разбирайте такой сон по месту: коридор школы говорит об оценке, свой подъезд о доме, и этого достаточно, чтобы разговор пошёл.

Преследователь видимый и незнакомый — фигура, мужчина в тёмном, тень, зверь. Тут появляется характер угрозы: то, от чего вы уходите, имеет очертания и вы примерно понимаете, что это за порода дел.

Преследователь узнаваемый — человек из вашей жизни. Самый неудобный вариант, потому что первым делом хочется прочесть его буквально. Читайте роль. Начальница во сне — это требование, а не начальница; мать — это ожидание, а не мать. Оговорка тут обязательная: сон о конкретном человеке не говорит ничего о том, что этот человек думает или замышляет. Он говорит о вашей стороне отношений, и только.

Отдельно стоят два поворота, которые меняют чтение целиком. Первый: преследователь не приближается. Вы бежите, он сзади, дистанция не сокращается никогда. Так выглядит дело, которое давит, но не движется, — оно висит годами и в этом состоянии может провисеть ещё сколько угодно. Второй: вы обернулись. Обернувшись во сне немного, и почти все они рассказывают одно и то же — сзади либо никого, либо нечто заметно менее страшное, чем ощущалось. Традиция считает оборот в погоне поворотной точкой, и наблюдение это подтверждает: серия после него часто обрывается.

Догоняют, кстати, редко. А когда догоняют, сон обычно на этом и кончается, без продолжения и без расправы. Читается это так же, как долетевшее падение: то, чего вы избегали, уже случилось и оказалось конечным.

Когда он приходит

Погоня учащается в периоды откладывания. Неотправленное письмо, неоплаченный счёт, разговор, который вы третью неделю переносите, дело, которое проще не начинать. Чем дольше стоит, тем громче сюжет.

Второй повод — время после долгой спешки. Погоня приходит не в самую горячую неделю, а через несколько дней после неё, когда всё уже сдано и можно наконец выспаться. Тело догоняет тем, чем было занято.

Когда оси спорят

Бежите, а просыпаетесь с азартом или облегчением — берите вес. Такой сон ничего не требует; иногда так снится погоня после хорошего фильма, и это ровно тот случай, когда день переваривается ночью.

Прячетесь в собственном доме — место и действие спорят громко. Читайте по действию: дом при этом остаётся домом, но вы в нём отсиживаетесь, а не живёте. Обычно так снится тем, кто закрылся от чего-то внешнего и держится тихо.

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.