

СНЫ БЕЗ СОННИКА

Двенадцать сюжетов вместо десяти тысяч слов



МАЙЯ ВЕРЕСК

Майя Вереск

СНЫ БЕЗ СОННИКА.

Двенадцать сюжетов

ВМЕСТО ДЕСЯТИ ТЫСЯЧ СЛОВ.

<https://litres.ru/74434824>

SelfPub; 2026

Аннотация

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 умещается 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	9
Глава 1. Откуда взялись сонники	9
Глава 2. Как устроена ночь	14
Глава 3. Три оси	18
Часть II. Двенадцать сюжетов	26
Конец ознакомительного фрагмента.	35

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 строч-

кой, 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 Артеми-

дор 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. Далее 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 помянул 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 Фрейд — 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 сняты 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 ввали. 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 по-

сле 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 четвертой 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. Про-

черки 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 обеим 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 пе-

ременами 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 — убранное и хранимое, 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 немногого.

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, ощу-

щение, 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 — по-

иск, значит вопрос в этой области открыт и она его держит, и проснулась с тяжестью, значит вопрос весит и его стоит называть 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 — браться 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 — участ-

вует, 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 обоим 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, кратко: «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 разби-

рается 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 рабо-

те, 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 завершённую: то, чего вы боялись, в этом сне уже случилось и оказа-

лось 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. Сошлись, 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.

Опоры 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. Пра-

вильный 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 си-

лы, 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 разобратся, 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 прочитать 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. Неотправ-

ленное 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.