

18+

ЮЛИЯ УЛЬЯНОВА

Почему вам это снится?

Быстрый вход
в анализ сновидений

Практическое пособие



2026

Юлия Ульянова

**Почему вам это снится? Быстрый
вход в анализ сновидений.
Практическое пособие**

«Издательские решения»

Ульянова Ю. А.

Почему вам это снится? Быстрый вход в анализ сновидений.
Практическое пособие / Ю. А. Ульянова — «Издательские
решения»,

«Почему вам это снится?» — практическое пособие для анализа своих и чужих снов: самостоятельно, в работе с клиентами или с помощью ИИ. Психолог-консультант Юлия Ульянова предлагает авторский метод: от записи сна и выделения его структуры до работы с личными и архетипическими образами, связи с жизненными обстоятельствами и проверки толкования временем. Книга поможет увидеть в сновидениях не набор загадочных символов, а источник полезной информации о себе и других.

Содержание

Введение. Это всё-таки ваш сон	6
Прежде чем начать. Чего ждать от этой книги?	8
Для кого эта книга?	8
Что вы здесь найдёте и не найдёте?	9
Две точки обзора: взгляд клиента и консультанта	10
Метод и ограничения	11
Глава 1. Как запомнить и сохранить сон	12
Как помочь себе засыпать и сновидеть?	13
Как запоминать сны?	15
Сколько нужно снов для анализа и где их хранить?	17
Глава 2. Как подготовить сон к анализу	19
Минимальная единица: текст сна	19
Что ещё мы можем узнать о сне, помимо его сюжета?	20
Собираем впечатления	22
Глава 3. Как бессознательное рассказывает истории	23
Как бессознательное видит и оценивает мир	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Почему вам это снится? Быстрый вход в анализ сновидений Практическое пособие

Юлия Александровна Ульянова

*«Я часто размышлял о том, задумывается ли вообще большинство людей о порой титаническом значении сновидений и о том скрытом, неясном мире, которому они принадлежат. [...] нам приоткрывается некая область душевного бытия — не менее важная, чем телесная жизнь, но отделённая от неё почти непреодолимой преградой. [...] По этим размытым, обрывочным воспоминаниям мы о многом можем догадываться, но мало что можем доказать. Мы вправе предположить, что во снах жизнь, материя и энергия — какими мы привыкли их видеть — не обязательно постоянны и что пространство и время существуют не так, как их понимает наше бодрствующее „я“.
— Г. Ф. Лавкрафт, «За стеной сна» (перевод автора)*

Обложка Коммерческое использование разрешено условиями OpenAI. Обложка книги создана с помощью ChatGPT Images, OpenAI.

© Юлия Александровна Ульянова, 2026

ISBN 978-5-0071-4322-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение. Это всё-таки ваш сон

Я работаю со сновидениями как психолог-консультант с 2020 года. За это время я убедилась: сон — очень честный и невероятно содержательный инструмент. Он сообщает информацию, обходя фильтры сознания, и не подстраивается под то, как человек хочет видеть ситуацию. Подстраиваться могут анализ и интерпретация сна, если проводить их поверхностно.

Приведу лишь несколько историй из практики, когда сновидение помогло понять то, что сознание не замечало. Сон показал, что мужчина, который очень подходит социально, не так интересен женщине на самом деле. Сон показал, что причиной бессонницы был страх переезда — и бессонница ушла. Сон показал, что нельзя слепо доверять юристу, который ведёт твоё дело как рутину, прикрываясь статусом эксперта. Сны у ряда людей показывали раз за разом какого-то персонажа — «сильного», «женственную» и т. п., — и через разбор удалось понять, что это его/её собственные качества, которые он/она в себе не признаёт или избегает.

За этими случаями стоит одна и та же механика, и она ценнее любого отдельного попадания. Сознание видит проблему в том месте, где может увидеть, а не там, где она находится. Бывает, человек приходит с запросом «хочу сменить карьеру», а дело оказывается в несвободе от маминого мнения, и смена карьеры не даст ощущения свободы. Или хочет разобраться с личной жизнью, а на деле ему не хватает самореализации, и личная жизнь становится якобы причиной ощущения «неуспешности», одновременно не являясь истинным приоритетом. Когда подлинный адрес проблемы найден, усилия можно приложить туда, где они действительно нужны. Это способно привести к более устойчивым изменениям — сначала в понимании происходящего, а затем в поведении, самочувствии и жизненных обстоятельствах.

Всё это — чьи-то истории. А как это касается вас? Когда вы закрываете глаза и засыпаете, возможно, вы просто выключаетесь из привычной осознанной реальности.

Но также возможно, что во сне вы что-то видите, что-то чувствуете, где-то оказываетесь, летите, разговариваете с давно умершими, сидите в доме своего детства, который снесли двадцать лет назад, — вы можете оказаться в местах, у которых нет адреса, где не работают часы и не действуют привычные законы.

А потом вы открываете глаза, чтобы утром продолжить жить с того места, на котором остановились вчера. От того, что происходило во время сна, остаётся только след — образ, ощущение, идея, иногда тревога, которая способна не отпускать вас весь следующий день.

Можно не верить в пользу анализа сновидений, можно считать всё это милой ерундой. Но один факт неоспорим — нельзя сказать, что ваш сон кто-то сторонний срежиссировал и навязал вам его просмотр (или непосредственное участие с фейерверком эмоций и непонятных ощущений). Никто не вложил вам в голову эти образы, не расставил этих людей, не выстроил именно эту сцену именно в этом порядке. Вы вправе не согласиться с тем, как кто-то истолкует ваш сон. Но не согласиться с тем, что сон — ваш собственный продукт, вы не сможете. Сон создаёте вы. Вопрос только в том, какая часть вас и насколько вы с ней знакомы.

Здесь обычно возникает первое возражение: это просто дневной остаток, я весь день об этом думал или увидел в кино — вот и приснилось. Отчасти это верно. Но за день через вас проходят тысячи впечатлений, разговоров, лиц и мыслей, а в дневном остатке осело именно это: эти люди, в этом порядке, в этой сцене. Почему сон выбрал их? Что он хотел вам показать? С этих вопросов начинается интерес к тому, чего вы о себе ещё не знаете. Пока неизвестное может содержать приятные сюрпризы и ресурсы или создавать вам неприятности в жизни — как любая «слепая зона».

Здесь нет магии — хотя при желании можно смотреть и так. Но опираться мы всё равно будем на факты, которые научимся видеть в сновидениях. И, конечно, мы разберём, как быть с эмоциями и личными интерпретациями.

Каждый из нас сталкивался с понятием интуиции. И не так важно, как вы это называете. Деловое чутьё. Умение разбираться в людях. Предчувствие. Ощущение, что вот так будет правильно, хотя объяснить почему не можете. Это связь с тем, что до конца не осознаётся и что могут показать нам сны.

Наше бессознательное постоянно располагает информацией, которая не помещается в сознательный регистр, — её слишком много, она ещё не названа, или уже вытеснена, забыта, или вообще не переведена в слова или образы. Стоит ли это игнорировать ещё до того, как вы выяснили, насколько это может быть информативно, полезно или совсем не интересно для вас?

Сон может дать подсказку или показать привычное под другим углом. Это не значение, выданное вам авторитетным источником, а возможность взглянуть на собственную ситуацию со стороны и наконец её рассмотреть. Иногда именно этого нам и не хватает в бодрствовании: разглядеть то, что есть лишь в намёках и ощущениях или не проходит сквозь фильтр общественных и личных убеждений.

Прежде чем начать. Чего ждать от этой книги?

Для кого эта книга?

Хотите начать или углубиться в анализ сновидений? Эта книга для вас. Любой, кто интересуется причиной, смыслом, значением сновидений, может познакомиться с моими наработками в этом тексте.

Необходимость описать весь мой метод по шагам появилась из практики — консультаций и работы в группе, где я разбираю сны участников в течение нескольких лет. Прежде всего, я думала о том, чтобы мои клиенты и те, кто просто столкнётся с этим пособием, смогли лучше разобраться в себе и своей жизни при помощи своих сновидений.

Что вы здесь найдёте и не найдёте?

Методика и замечания об анализе сновидений, которые я предлагаю по ходу книги, опираются на мою практику и из неё появились. Но без теории практика не вырастает. И я расскажу подробнее, на каких гигантах и психологических столпах она у меня базируется, а где начинается личная интерпретация. Я не настаиваю на том, что мои выводы — это истина в последней инстанции. Я собирала по кусочкам то, что работает на практике, и не ограничивает нас одним психологическим подходом.

Это пособие практическое и направлено на то, чтобы вы могли начать толкование сновидений. Или узнать что-то новое через ещё одну методику в вашем арсенале. Это не академическая книга, не учебник и не теоретическое исследование. Вся теория здесь дана в абсолютно необходимом минимуме и адаптирована мной под практические цели. Термины я объясняю с некоторыми отступлениями от канона — в том свободном стиле, который использую при работе со сновидцами.

Мы не знаем, как бы эта тема выглядела сейчас без Фрейда и Юнга, поэтому их обойти нельзя. Сильно на мой подход к анализу снов повлияла М.-Л. фон Франц. Без её книг и интервью мой интерес к теме и эффективность моей работы никогда бы не достигли нынешнего уровня. И есть ряд запросов, где необходим прагматичный подход Адлера, который я адаптирую для анализа снов и также показываю в этой книге. Также я упоминаю Жака Лакана, но не в связи с толкованием сновидений, а как автора идей, которые мы будем использовать. Вам уже не нужно собирать базовую информацию в разных источниках, чтобы начать. Но при необходимости вы сможете расширить и углубить свои знания.

И кое о чём договоримся сразу, чтобы у нас с вами не было недоразумений. Это пособие — не сонник. Хотя в психологии существуют устоявшиеся значения определённых образов, для нас это будут отправные точки для личного толкования. Сонник универсально отвечает на вопрос «к чему это снится?» и выдаёт готовое значение: рыба — к беременности, зубы выпали — к потере. Это может совпасть, но, вероятнее всего, не совпасть. Мы будем использовать гораздо более точный подход: обращаться к сути сновидения, учиться различать в нём полезное и вредное для вас с точки зрения вашего естества, подключать личный и архетипический слои анализа. Здесь есть место холодному расчёту: у анализа есть определённая последовательность, которую можно повторить, а полученную интерпретацию — проверить на связи с жизнью и последующими снами. Но есть здесь и элемент интуитивного творчества, которое пока остаётся для человечества загадкой: бессознательное всё ещё «закрытая коробочка», в которую мы иногда заглядываем.

Ни во что не нужно безоговорочно верить: нужно собрать материал о сне, провести анализ по определённой схеме и проверить результат. Этому можно научиться, и здесь я покажу, как это сделать.

Две точки обзора: взгляд клиента и консультанта

По отношению к собственному сновидению мы — участники и внутренние наблюдатели. Но, используя мой метод, вы также можете занять другую позицию и разобрать сон настолько беспристрастно, насколько это возможно, — будто со стороны. Я интерпретирую не только сны клиентов, но также большинство своих собственных снов. Некоторые сны или серии снов требуют помощи с анализом, но разобраться с простыми образами и сюжетами вы можете сами. В работе с психологом или другим помогающим специалистом это будет вам помогать собирать материал. А при взаимодействии с ИИ-ассистентом вам совершенно необходимо занимать позицию ведущего, поэтому взгляд консультанта вам очень поможет. Обе точки зрения я считаю сильными, важными и применимыми, поэтому будем ими пользоваться.

По ходу книги вы увидите, что я обращаюсь к вам как к самостоятельному исследователю своих снов, и также даю комментарии для того, кто исследует свои или чужие сны со стороны, как консультант. И неважно, разбираете вы собственные сны или помогаете в этом другим, — в обоих случаях шаги анализа остаются теми же, но работа с чужим сном требует опоры на самого сновидца.

Метод и ограничения

Я отдаю себе отчёт в том, что передать 100% всего, что касается анализа и интерпретации сновидений, у меня не получится. Но могу показать вам чёткую схему, которая поможет сделать первые шаги или расширить свои горизонты в этой теме.

Схема лежит в основе метода, но даёт свободу в использовании разных инструментов и подходов. Вам может быть ближе одно направление или другое. Вы можете решить пропустить какой-то шаг или поменять их местами. У вас в итоге сложатся свои отношения с толкованием сновидений. Но чтобы это произошло, вам нужно лично протестировать каждый из шагов, которые я буду описывать.

Мы будем собирать информацию о сне и работать с ним в такой последовательности: текст → впечатления → скелет → активация → образы (личное + архетипическое) → приземление → проверка временем.

Пройдя по этим шагам, вы сможете получить полезную информацию о том, что происходит в вашем бессознательном, а также применить её себе на пользу. Но анализ сновидения не заменит рационального мышления и психологической работы, если она необходима. Он не снимет с вас необходимости принимать решения и действовать, чтобы что-то изменить. Анализ элементов сновидения и последующий синтез этой информации могут существенно облегчить понимание жизненных ситуаций при регулярной практике.

Глава 1. Как запомнить и сохранить сон

Со сновидениями у людей складывается очень по-разному. Кто-то видит сны постоянно, кто-то — раз в полгода, кто-то уверен, что не видит вовсе.

То есть либо сны у вас есть — пусть редко, пусть смутные, но есть, и тогда у вас уже есть способ получать материал. Либо снов нет совсем. И если вы за всю жизнь не помните ни одного сна, ни единого образа, ни даже ощущения, что «что-то точно снилось», то это вряд ли удастся так просто изменить. Но вы вполне можете интересоваться этой темой для работы с чужими сновидениями или из любопытства к психическим процессам. В работе самого сновидения есть чему поучиться и удивиться.

Но чаще всего, когда человек говорит, что «сны не снятся», это значит, что «сны не запоминаются» — с этим можно помочь.

Как помочь себе засыпать и сновидеть?

Начнём с ситуации, в которую в течение жизни может попасть каждый — когда вообще не до снов. Потому что первая преграда к сновидениям чисто физическая — проблемы с биологическим процессом сна. Договариваемся, что объективные медицинские причины исключаем. Если объективных причин и телесных симптомов нет, то дело в нашей психике.

Человек не может заснуть, просыпается среди ночи, лежит и о чём-то тревожится, много думает, что-то вспоминает. Сюда же можно отнести регулярный саботаж сна и доведение себя до состояния «просто вырубаясь», когда физически спать уже хочется, но человек чем-то себя занимает. Например, «залипание в гаджетах» — зайдя что-то проверить в телефон перед сном, человек вдруг «очнулся» через несколько часов бессмысленного (по мнению самого же человека) просмотра чего-то, ещё более уставший.

Часто бывает так, что человек мог бы спать и сновидеть, но что-то неосознаваемое вмешивается в этот процесс. Истинную причину того, что не даёт ему отдыхать, человек назвать не может. Но выходит так, что либо он сам саботирует свой сон (ну, ещё две серии сериала), либо просто констатирует, что ничего не может поделать и плохо спит.

Когда я сталкиваюсь с клиентом, который жалуется на сон или отсутствие сновидений, то я рассказываю общую информацию об этом. Это разговор, который с уровня сознания подаёт сигналы бессознательному и даёт обоснование для того, чтобы лучше понять смысл самого процесса сна.

Думаю, что вам полезно будет узнать, какие идеи отца психоаналитического толкования сновидений Зигмунда Фрейда за всем этим стоят.

Первое, что стоит отметить, — Фрейд называл толкование сновидений королевской дорогой к бессознательному. Это очень красивая в своей точности метафора.

Второе — это уже моя трактовка идей Фрейда: сон можно понимать как своего рода компромисс между двумя потребностями. Вашему телу нужен ночной отдых, а вашей психике нужно решить какую-то задачу, которая важна и с которой не удаётся легко справиться привычными способами. Например, нужно спать, но завтра важное собеседование. Или вспоминаются неприятные (нерешённые) ситуации, тревожат какие-то мысли.

Пока задача не решена, она не отпускает, потому что считается достаточно важной, чтобы вмешиваться в биологические ритмы. Здесь я подчеркну, что важность задачи для выживания, целостности и благополучия определяется внутренним критерием самого человека. А точнее, психикой этого человека, включая неосознанные элементы. Поэтому послушать добрый совет «да не переживай, это глупости» или себя в этом убедить бывает крайне трудно. Если что-то внутри ваших бессознательных процессов активизировало силы для решения задачи, то просто так это не выразишь.

И когда вы лежите без сна, глядя в потолок, или ворочаетесь от предчувствий и тревожных мыслей, вы оказываетесь в худшем из положений: и задачу не решаете, и не отдыхаете. Если вы точно знаете, в чём проблема и что нужно делать для её решения, то лучше просто приступить к действиям. Другими словами, вы направляете энергию в конкретную мысль или действие, разряжаете её и чувствуете, что расслабляетесь и засыпаете. Сказать проще, чем сделать. Но вы попробуйте сделать по-настоящему.

Даже если это «важная завтрашняя встреча», то вы можете составить план действий, например. Мысленно прокрутить конкретные варианты ситуации и важные пункты, вместо мыслей о том, как же оно там будет завтра и вдруг что-то не то выйдет. Либо физически записать всё то, что нужно «не забыть с утра». Есть также старый добрый способ Дейла Карнеги — представить все возможные плохие варианты и что вы будете в них делать.

Когда человек вроде бы тревожится по поводу завтрашней встречи, но не может чётко назвать, обозначить, говоря языком психоаналитика Жака Лакана — символизировать свою тревогу или суть проблемы, то он не может приступить к её решению. Энергия, выделяющаяся на решение, но не находящая предмета для приложения, просто оборачивается изматыванием организма. Итог вам известен — пойти на важную встречу невыспавшимся.

Сам Лакан предлагал символизировать, т. е. пробовать назвать проблему через вопрос «Che vuoi?» («Чего ты от меня хочешь?»). Можете пробовать задать его тому, что вас беспокоит — своей ночной тревоге, бессоннице, воспоминанию, ощущению, будущему работодателю и т. д.

Но не всегда информация выходит в гости к сознанию так просто. И это повод вернуться к идее компромисса, тем более что теперь вы знаете, что нам нужно примирить.

Компромисс в этой ситуации будет выглядеть так: я сплю — но разрешаю своей психике работать над беспокоящей меня задачей во время сна. Если я не могу пока это назвать, то, возможно, я могу увидеть это в образах. И тогда сон не отнимает отдых, а как раз позволяет его себе вернуть. Нам важно предоставить своему сознанию эту идею, побыть с ней и знать, что именно так это и работает.

Правила мышления у сознания и бессознательного отличаются. И пока мы с этим не знакомы, нам довольно сложно разобраться в конкретных психологических причинах, нарушающих сон. Это могут быть и бытовые ситуации перемен, и угрозы нашему социальному благополучию, и вытесненные «запретные» мысли — вариантов много. А сновидение может довольно точно указать на виновников внутренних беспорядков, а также на то, как бессознательное пытается это обработать.

И первые подвижки в этом направлении начинаются с того, что мы сознательно, через идеи и информацию наводим мосты к скрытым пока частям психики. Я в практике встречалась с тем, что человек, который до этого спал урывками, после этой информации о снах впервые за долгое время спал всю ночь — и видел сон именно о том, что на самом деле его тревожит.

Как запоминать сны?

Следующая преграда — потеря сна при пробуждении. Либо «что-то снилось, что не помню», либо отсутствие воспоминаний о сне вообще. И здесь нам важно продолжить фокусировать внимание и уточнить, что мы ищем и на что обращать внимание.

Очень важным является момент перехода из сна в бодрствование и наоборот. Пограничное пространство между сном и явью позволяет вам сознательно обратиться к миру снов, который ещё не до конца растаял.

Тот самый момент, когда вы только что проснулись, но ещё не открыли глаза и не пошевелились, самый подходящий момент для припоминания сновидений. Не торопитесь вставать. Полежите и прислушайтесь: снилось ли мне что-то? Очень часто вы можете найти зацепку — какой-то образ, ощущение, послевкусие, будто вы ещё можете дочувствовать то, что было во сне. Вот здесь нужно осторожно поискать то, что связано с зацепкой. Оставаясь с закрытыми глазами, вы будто вглядываетесь куда-то вперёд, пытаетесь рассмотреть сон, ухватить ещё один элемент. Можно начать приближаться к этой зацепке внутренним взглядом или мысленно притягивать её к себе, как на удочке. Без агрессии и тревоги, что можете упустить сон. Образы связаны, нужно просто мягко потянуться к следующему изнутри. Дальше к нему сами собой могут начать цепляться следующие — ещё образ, ещё ощущение, и уже возникают сюжеты, восстанавливающие весь сон. Если не пошло — не настаивайте. Переходите к мягким движениям.

Начните менять позы, поворачивая голову на подушке и немного задерживаясь — на один бок, на спину, на другой бок, а потом на несколько секунд положите лоб в подушку. То же самое можно сделать, если вы уже давно встали, но хотите вспомнить сон. Лягте обратно на своё спальное место, положите голову на свою подушку в то положение, где она была во время пробуждения, или в ваше привычное положение для сна. Меняйте положение тела и головы на подушке, как я уже описала выше.

Делаем мы это потому, что воспоминание зависит от контекста и состояния, в котором оно было сформировано. Повторное воспроизведение части того же телесного и внешнего контекста иногда облегчает доступ к памяти. Положение тела, ощущение подушки, направление головы могут служить частью контекста и сенсорными ключами. Это аналог ситуации «вернуться в комнату, где что-то забыл» — восстановление контекста иногда подтягивает воспоминание.

Я не стану утверждать, что это метод клинически выверенный и подходящий всем без исключения. Важно другое: вы совершаете маленький телесный ритуал, которым подтверждаете своё намерение вспомнить. Это сигнал самому себе — сообщение «мне интересно то, что мне снится» и связанное с этим действие.

Иногда вы вспоминаете сон сразу, после того как поискали его после пробуждения. А бывает, что сон всплывает сам собой к середине дня, стоит за что-то зацепиться взглядом или поймать пришедший вдруг образ.

После того как вы вспомнили сон, запишите его (как угодно и куда угодно).

И тут есть один момент, о котором стоит предупредить. Если вокруг запоминания снов начинает расти напряжение — «всем снится, а мне нет», «опять не вспомнил, что же со мной не так» — то именно по этому поводу стоит как следует расслабиться. Тревога и принуждение работают здесь против вас. Стресс может закрыть доступ к воспоминаниям. Лучше оставить себе спокойное желание и негромкую договорённость: если будет что-то действительно важное, я это увижу и запомню.

Сам факт того, что вы уделяете время своим сновидениям, всматриваетесь в них, пытаетесь разобраться, — уже создаёт фон для запоминания снов. Как в тех случаях, когда вы

решили купить красную машину и везде вдруг вам стали попадаться красные машины. Вы активировали своё внимание по определённой теме, и сознание с бессознательным на неё начинают реагировать.

Сколько нужно снов для анализа и где их хранить?

Начать анализ сновидений можно с одного-единственного сна. Пока вы не выработали свои правила, записывайте все сны (хотя бы кратко) и ставьте дату сновидения — число, месяц, год. Как правильно записать сон, мы обсудим в следующей главе. А пока обсудим технические вопросы.

Сейчас удобнее всего делать записи в цифровом формате — заметки, документ, чат с собой и т. п. Аудиофайлы могут быть хороши для быстрой фиксации сна. Но потом необходимо переписать его — хотите от руки в тетрадь, хотите в гаджет. Когда человек формирует предложения в голове под запись, то он более сосредоточен при записи, а потом и при чтении. В рамках этой книги мы будем работать с зафиксированным текстом.

Подумайте, в каком формате вам было бы удобно иметь доступ к серии снов. Потому что по одному сну можно увидеть что-то важное, но что-то значимое и более масштабное вы можете упустить. Цепочка снов со временем превращается в прекрасный материал. По ней видно, где вы были и где вы теперь, как сменяются мотивы, какие повторяющиеся образы остаются живыми, а какие наконец отпускают. Это уже история вашего движения, а не россыпь разрозненных картинок. Поэтому значимые сны стоит фиксировать — не ради коллекции, а чтобы потом было что с чем сопоставить. Также это потрясающий источник для психотерапевтической работы и обратная связь для сновидца — работает ли то, что он делает, во благо или против него.

Вы также впоследствии сможете использовать ИИ-ассистента для хранения и упорядочивания сновидений. Я подробнее опишу, как работать с ИИ-ассистентом в главе 8, потому что нюансов с постановкой задачи и оценкой результата там достаточно.

Если вам нравится идея более глубокого исследования своих сновидений и вы готовы возвращаться к ним спустя время, то ведите подробный учёт снов. Дам один совет — заведите тетрадь с возможностью вынимать, менять местами и добавлять страницы, или электронную версию дневника с папочками (для каждого месяца папка, а потом они собираются в год). Так вы сможете потом объединять сны с повторяющимися образами или одной темой.

Вашей психической структуре может больше подходить работа с отдельными снами время от времени. Или вести учёт снов только когда хотите лучше разобраться с происходящим в жизни. Возможно, ваша память позволяет вам хранить значимые сны годами и без записей. Делайте, как вам удобнее, не заставляйте себя быть кем-то другим.

И при этом не пугайтесь, если снов мало, они вдруг перестали сниться надолго или какая-то тема пропала. Переработка того, что сон уже показал, тоже требует времени и сил — и от сознания, и от бессознательного; пока идёт эта работа, тема вполне может молчать. Или вам кажется, что вы уже готовы идти дальше, но на самом деле ещё что-то осталось нерешённым и требует больше времени. А бывает и проще: в жизни сейчас важнее другое, бессознательное занято им, а не той темой, которую вы считали главной. Пустые дни — часть нормального ритма, как и нежелание записывать и анализировать сны какое-то время.

Если снов стало слишком много и вам уже не хочется с ними столько возиться, то сделайте паузу. Не записывайте, не анализируйте. В таких случаях может активироваться внутренний фильтр. Тот сон, который требует от вас внимания и отдельной работы с ним, хорошо запомнится, будет очень ярким и будет возвращаться в воспоминаниях в течение дня. А может быть и через 2—3 дня. Это точное указание на значимость.

Дело не в количестве материала, а в том, чтобы научиться узнавать сон, который точно стоит вашего внимания. Поначалу, если вы ещё только начинаете знакомиться с миром своих сновидений и образов, у вас ещё не будет одного чёткого критерия. Записывайте всё и учи-

тесь понимать сны. Понимание вырастет в вас постепенно в практике, потому что это больше похоже на внутреннее ощущение и впечатление от сна, чем на правило.

У меня есть клиенты, чьи сны я анализирую годами, при этом я не записываю их сны в какую-то папочку и не перечитываю. Я вообще сторонник того, чтобы работать с тем человеком, который передо мной здесь и сейчас, а не с историей и не с диагнозами. Но как у консультанта у меня есть «профессиональная память» (и, думаю, у вас для своих снов она тоже сформируется), которая подтягивает нужное воспоминание или образ из сна клиента, который мы разбирали 3—4 года назад. Например, раньше снилась очень тёмная бабушкина квартира, болеющие родственники в комнатах, протухшая еда, а через полгода работы сон показывает, что в той же квартире происходит какое-то празднество с вкуснейшими пирожными. Сны могли быть разными, но элемент — квартира — периодически присутствует и показывает изменения во времени.

Так что задача этой первой ступени — не выжимать из себя сны и не коллекционировать их, а настроиться: разрешить себе сновидеть и научиться ловить сон после пробуждения.

Глава 2. Как подготовить сон к анализу

Минимальная единица: текст сна

Абсолютный минимум, который нам нужен для анализа, — это записанный сон. Даже если вы однажды решите анализировать сны на слух или просто в своей голове, я буду призывать вас записывать хотя бы опорные пункты. И это не просто дело вкуса или прихоть: текст сна работает как якорь, который помогает оградить толкование от влияния личных предпочтений, гадательных техник и фильтров восприятия, которые есть у каждого из нас.

Записать сон довольно просто: вы пересказываете и фиксируете то, что помните. Но мы с вами, даже если анализируем только собственные сны, на какое-то время переходим в позицию консультанта. Поэтому записывайте сон так, будто рассказываете кому-то, кто не знает всех обстоятельств вашей жизни или знакомых, появившихся во сне. Но что действительно важно уточнить, а что будет лишним углублением в детали?

Я подскажу, куда направить своё внимание во время записи сна и что учесть, чтобы получить больше информации для толкования. Приведённые ниже пункты будут касаться не каждого сна, но после прочтения вы, скорее всего, начнёте по-другому рассказывать и записывать свои сны.

Что ещё мы можем узнать о сне, помимо его сюжета?

1. Что приходит в голову во время фиксирования сна?

Например, во сне человек целуется и флиртует с кем-то знакомым, но неприятным. И когда он это записывает или рассказывает, ему приходят в голову оценки уже из реальной жизни: «Фу, это же мой тупой начальник» или «Фу, это же моя мерзкая соседка». При записи в скобках пишем: «В реальной жизни я его/её считаю тупицей». Или: «Снилось, что в комнату влетел попугай моей сестры Люды (в реальности он умер, ещё когда мы были маленькими)». Если что-то кажется смешным или грустным, пока вы пишете или записываете сон со слов клиента, то это тоже надо указать в скобках: «Я в шоке, что мне такое снится». Не нужно давать длинных пояснений, но и оставлять эмоцию или воспоминание без внимания тоже не стоит. Если вы слушаете чужой сон, отмечайте эмоционально окрашенные слова, необычные обороты речи и места, где человек засмеялся, взгрустнул, запнулся или как-то иначе отреагировал. Всё это показывает, какие части рассказа для него особенно заряжены. Человек, вспоминающий собственный сон, проделывает ту же работу сам с собой, улавливая свои реакции.

2. Что вы чувствовали внутри сна?

Ситуация — отдельно, эмоции и чувства во сне — отдельно. Например, сон, в котором за человеком гонится маньяк. В этой ситуации один сновидец ощущает страх и безвыходность. А другой уверен, что сейчас убежит от маньяка, а в конце ещё и возвращается за злодеем с полицией. То есть чувствует себя победителем. Во сне вы на весёлом празднике, все радуются, а вы сильно хотите в туалет и никак не можете его найти, что вызывает нарастающую панику. Нередки сюжеты, в которых родной и близкий человек во сне предаёт сновидца. Независимо от оценки самой ситуации зафиксируйте, что вы чувствовали. Это был страх, безразличие, желание убежать — или, наоборот, радость, вдохновение, счастье оттого, что бояться нечего и вам интересно?

3. Где было эго сна?

Если очень просто, то мы определяем, где находилось сознание, то есть взгляд и ракурс, с которого человек наблюдал свой сон. Он участвовал в событиях непосредственно или смотрел со стороны? Взгляд был сверху или на уровне глаз, как в обычной жизни? Может быть, эго сна было в животном или другом теле? То есть сновидец знал, что это он, но был птицей, котом, человеком другого пола, возраста или внешности.

4. Чем закончился сон?

В некоторых снах это критически важный момент для толкования. Если мы снова обратимся к примеру с маньяком, то заметим две разные установки: бояться и замереть или взять дело в свои руки, убежать и победить злодея. И это разные трактовки сна. В первом случае человек проживает свою беспомощность в ответ на ситуацию, а во втором — справляется, и мы говорим о том, что у него достаточно ресурсов, чтобы победить преследующие его установки или сценарии, с которыми он сталкивается. Это крайне упрощённо, но суть в том, что из кошмара можно выйти с ужасом и в положении жертвы, а можно стать победителем и даже преследователем. Концовка и выбор поведения во сне говорят нам о реакции психики на опре-

делённые ситуации и подсказывают, что стоит взять в работу либо с психологом, либо для самостоятельной рефлексии.

Обращать внимание на финал сна особенно важно при анализе серии снов. Вы пока можете даже не предполагать, какие сны и каким образом сложатся в подобие сериала с его развитием и поворотами. Смена реакции, особенно на типичные сюжеты, или смена героев и самих сюжетов от сна ко сну говорит об изменениях, которые уже зафиксированы на уровне бессознательного. Здесь важно не делать по одному сну вывод обо всей жизни: динамика и реакция нашей психики на жизненные обстоятельства могут меняться. Это нормально, так же как нормально испытывать разные эмоции. Сны как раз указывают на эти изменения и дают возможность заметить их, чтобы вовремя на них отреагировать.

5. Осталось ли после пробуждения явное, яркое ощущение, эмоция или мысль?

Иногда это мимолётное чувство, которое рассеивается почти сразу, как только вы заняли себя другими мыслями. А иногда сон оставляет осадочек на целый день или бросает тень на что-то в бодрствующей жизни. Элемент сна может быть настолько ярким, что вспоминается ещё какое-то время и даже снова вызывает то самое чувство. Тревога, грусть, радость, надежда, чувство свободы — ощущения во сне и после него сильно влияют на то, как мы трактуем образы и весь сон целиком. Эти сигналы из бессознательного стоят того, чтобы разобраться, где в реальной жизни человек чувствует то же самое, какую задачу пытается решить, где сон подсказывает, что открылась новая возможность, а где указывает на препятствие. И это серьёзная причина, по которой сонники не могут заменить вам анализ сновидения.

6. О чём может быть этот сон? Первая догадка о сути сна или образов.

После того как вы записали сон, задайте себе или сновидцу вопрос: «Как думаете, а о чём этот сон?» Нам нужна интуитивная догадка или ассоциация, если она вообще появляется. Ответ «не знаю» приемлем. Не задавайте вопрос повторно и не размышляйте долго над первым ответом. Далее можно добавить мысли, которые пришли после фиксирования сна: например, что он кажется странным или обычным, связан с тревогой о будущем экзамене, напоминает о ком-то или о чём-то, что нужно сделать.

Иногда человек просыпается с чётким ощущением, что понял сон, получил идею или готовое решение. Зафиксируйте это как первую догадку, но не считайте сразу окончательной интерпретацией: позже её стоит проверить вместе с остальным материалом сна. Если сон достался вам уже записанным, стоит по возможности задать хотя бы этот последний вопрос.

Важное уточнение. Если никакая дополнительная информация о сне не приходит в голову сама, то не надо её искусственно искать. Не стоит множить сущности без необходимости.

Ответы на вопросы из этого раздела на практике занимают очень мало времени. В тексте сна они тоже занимают мало места. В некоторых случаях они вам вообще не понадобятся, потому что из сна и так всё будет очевидно. Это похоже на сканирование тела во время осмотра: «Обратите внимание на ощущения между лопатками, в животе, в ногах — а теперь давайте обсудим, как вы чувствуете себя в целом». Вы поочерёдно наводите фокус, чтобы собрать информацию, а не для того, чтобы раздробить общую картину и сосредоточиться на чём-то одном. Потому что для анализа всё это — текст, ощущения во сне, эмоции после него — сходится в единый набор данных, полученный от бессознательного.

Собираем впечатления

Бывают ситуации, когда записать сон сразу нет времени или возможности. Ничего страшного. Запишите его тогда, когда появится возможность. Удержите в памяти важные образы и эмоции, поразмышляйте над ними. Возможно, у вас появятся ещё воспоминания о сне, ассоциации или первые догадки о его значении.

Когда вы анализируете чужой сон, между моментом, когда человек его увидел, и моментом, когда рассказал вам или передал свою запись, проходит время. Анализируя собственный сон, я бы тоже советовала после записи взять паузу.

В этот промежуток времени сновидцу может вспомниться забытый фрагмент сна, могут прийти новые мысли, ассоциации или воспоминания. К тому моменту, когда вы садитесь разбирать сон или только записывать его, если сразу не получилось, вы уже немного пожили с ним — и теперь собираете все впечатления.

Сначала есть первый слой — просто пересказ, текст сна. Потом к нему добавляются впечатления, воспоминания и влияющие на нас обстоятельства, которые могли отразиться во сне.

И здесь есть тонкость: собираем по отдельности — анализируем вместе. Синтез начнётся позже. На этом этапе уже важно осознавать, что анализ разных слоёв и отдельных деталей сна не является основной целью. Поэтому чрезмерно увлекаться этим, тратя на это часы, непродуктивно. Если вы уловите основной смысл, но потеряете какие-то детали, это нормально. К тому же следующие сны будут снова показывать важное и корректировать неточные интерпретации.

Глава 3. Как бессознательное рассказывает истории

Почему сон вообще стоит рассматривать как историю? Дело в природе человека и истории его взаимодействия с реальностью.

Представьте, насколько непонятным и необъяснённым был мир, в котором родился древний человек. Чем дальше мы уходим в историю, тем более физически трудным и жестоким был мир вокруг. При этом потребности требовали искать способы выжить, продолжиться в своём потомстве и помочь себе результатами своего труда.

Преимуществом человека перед другими животными становится что-то совсем нематериальное — развитое символическое мышление, язык и способность передавать накопленные модели следующим поколениям.

В итоге это порождает ещё одно измерение нашего существования, состоящее из символов и названий, языка, правил и традиций. Постепенно мысли, идеи, рассказы из этого нематериального измерения начинают всё больше определять нашу реальность.

Современный человек рождается в унаследованный от предыдущих поколений, уже во многом описанный, названный и упорядоченный с помощью языка мир. На нашей психической территории размечающие флажки и указатели могут появляться ещё до нашего рождения. Всё детство и юность нам с большой заботой и вниманием к деталям передают всё то, во что мы должны верить и как должны думать о реальности.

Думаю, не стоит подробнее говорить о том, что язык, культура и пищевые привычки выдаются ребёнку ещё до того, как у него появляется возможность всё это осознать и самостоятельно выбрать. Вы и сами видели примеры того, как семья и окружение могут вмешиваться в жизнь взрослого человека: в выбор карьеры, спутника жизни, места жительства и т. д.

То есть набор образов, которыми мы пользуемся в сознательной и бессознательной жизни, для нас уже во многом определён. И это не просто личные наблюдения. Тема исследования мифов, сказок, обычаев, традиций и любых способов передать информацию из прошлого в будущее занимала и занимает умы многих исследователей. Например, Карл Юнг связал повторяющиеся образы и мотивы с архетипами коллективного бессознательного, и его идеи мы с вами будем использовать далее.

Но мне кажется, что доступнее всего это объясняет Джозеф Кэмпбелл, создатель концепции мономифа, известной как «путь героя». Она стала широко известна благодаря тому, что лежит в основе построения сюжета «Звёздных войн» Джорджа Лукаса. Сегодня множество разных фильмов и сериалов рассказывают вам один и тот же сюжет по схеме «путь героя», но при этом вы смотрите совершенно разные истории, которые понятны людям во всём мире. Меняются только декорации. Совершенно как в сновидениях.

Эта концепция Кэмпбелла выросла из изучения повторяющихся паттернов, лежащих в основе историй, религий и мифов разных народов в разные времена. Древние люди в разных уголках планеты не могли говорить друг с другом по телефону или через интернет. И также очень часто они не могли сохранить свои истории без изменений на каком-то долговечном носителе. Но повторяющиеся мотивы возникали в совершенно отличающихся друг от друга обществах и в разные периоды истории.

Я не хочу уходить далеко от темы наших сновидений, но и не хочу упрощать то, насколько серьёзно тема общих для всех людей историй уже раскрыта.

Связь с анализом снов здесь прямая, ведь они также являются продуктом нашего мозга, нашего устройства, прошедшего адаптацию к окружающей среде. Сны и фантазии имеют паттерны и структуру. И когда у нас есть записанный материал, нам нужно найти в нём ту самую основу истории, её «скелет». С одной стороны, он индивидуален — конкретное воплощение истории создаётся под влиянием обстоятельств и личных особенностей сновидца. А с другой

— скелет основан на универсальных принципах человеческой психики и образах культуры, то есть структурная схема истории может повторяться у разных людей. Как конструктор «Лего»: детали базово одинаковые, но из-за цвета и модификации собираются в разные по сути модели и сцены.

Как бессознательное видит и оценивает мир

Было бы здорово, если бы сон прямым текстом передавал сообщение. К примеру, во сне выходит на сцену приятной вам внешности человек и говорит: «Привет! Мы тут с твоими неосознанными частями посовещались и хотим тебе сказать, что хватит слушать советы твоих родителей про работу и личную жизнь. Спасибо за внимание, пока!» Или поэмоциональнее: «Ты что, дурак, на эту работу устраиваться? Ищи ещё. И, кстати, твоя сестра дело говорит, иди на курсы».

Вы знаете, что так сновидения не работают практически никогда. Редчайшие исключения не в счёт, и они скорее относятся к инсайтам. Приснилась таблица Менделеева кому-то ещё, она была бы просто рисунком из сна с буквами. Согласно известной, хотя исторически спорной версии, сон помог Менделееву увидеть более удачный способ представить систему элементов, над которой он уже долго работал.

К тому же тут дело не только в самом сообщении. Даже инсайт можно истолковать слишком восторженно или предвзято. Сон не освобождает от необходимости взвесить «за и против» и суметь применить информацию себе на пользу.

Я не хочу в этой книге выходить за рамки психологии. Но это не означает, что нет релевантных научных данных — как исследований работы мозга, так и экспериментальных исследований сна и сновидений. Вы можете найти их самостоятельно, а я приведу лишь один пример из множества — работы М. Газзаниги. Его исследования пациентов с расщеплённым мозгом показывают, что информация может влиять на действия человека, оставаясь недоступной для словесного отчёта. Это не подтверждает напрямую психоаналитическую модель, но наглядно показывает: отсутствие сознательного доступа к информации не означает её полного отсутствия.

Мы же возвращаемся к психологии. И если прямым понятным текстом ценную информацию из сна достать просто так не получается, то как же люди её получают? Через посредника-переводчика.

Одна из моделей устройства психического аппарата, которую предложил Зигмунд Фрейд, говорит нам о делении психики на сознание, предсознательное и бессознательное. Первый и последний «отделы» у нас на слуху и активно используются в дискурсе. А вот предсознательное упоминается мало. Для простоты понимания скажем, что это та зона, где сознание и бессознательное могут обмениваться информацией, будучи при этом разделёнными. По сути, предсознательное — то, что сейчас не находится в поле внимания, но может быть вызвано в сознание: знания, воспоминания, связи. Сознание определим как всю ту информацию, к которой у нас есть доступ прямо сейчас. Бессознательное же у нас является контейнером для данных, к которым прямого произвольного доступа у нас нет. Такого понимания достаточно для того, чтобы двигаться дальше.

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.